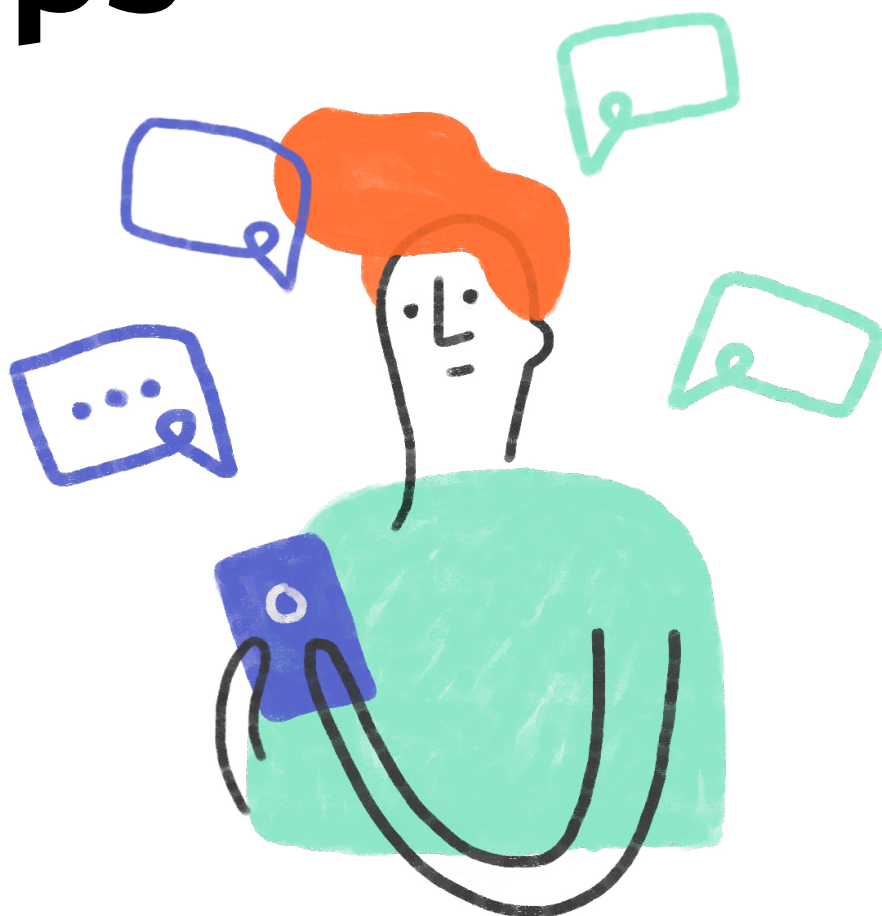


#chatsafe

# Topp 10 tips



# #chatsafe Topp 10 tips

## Egenomsorg

1. Ta vare på din egen helse og ditt eget velvære. Dersom du føler deg opprørt eller overveldet av det du ser på nettet, finnes det flere ting du kan prøve:
  - Søk støtte fra et familiemedlem, en venn eller en fagperson.
  - Ta en fysisk pause borte fra skjermen, logg helt av eller gjør noe annet som ikke involverer sosiale medier.
  - Skjul innlegg på feeden din eller slutt å følge innhold som kan gjøre deg ille til mote.

## Generell informasjon

2. Demp, skru av eller skjul innhold, slutt å følge eller blokker en person eller konto, eller rapporter et innlegg dersom du tror det kan være skadelig for andre.
3. Del lenker til hjelpetjenester når du kommuniserer om selvmord på nettet.
4. Unngå å bruke ord som får selvmord til å virke glamorøst, romantisk eller tiltrekkende, og bruk ikke fordømmende språk som forsterker myter, stigma og stereotyper.

## Dele din egen historie

5. Når du deler din egen historie, kan det være nyttig å fremheve de delene av erfaringene dine som viser viktigheten av å søke hjelp på et tidlig tidspunkt samt meldinger som reduserer stigma og fremmer håp og bedring.
6. Vurder å inkludere et spesifikt innhold eller en «trigger warning» som et forvarsel før innholdet ditt er synlig for andre.

## Kommunisere om andre

7. Ikke legg ut eller del detaljert informasjon eller bilder om selvmord, selvmordsforsøk, selvmordsmetoder, sted for selvmord eller bilder av personen som virker opprørt.
8. Legg kun ut eller del nøyaktig informasjon om et selvmord, og prøv å ikke spekulere eller gjenta innlegg.

## Å forholde seg til andre

9. Før du svarer noen som kan være i fare for å ta selvmord, må du tenke deg om og huske at det er ok å ikke svare. Du er ikke alene, og hvis du ikke føler deg komfortabel med å svare, kan du snakke med en pålitelig person eller fagperson, eller rapportere innholdet på den sosiale medieplattformen du bruker.
10. Hvis du føler deg komfortabel med å svare noen som kan være i fare for å ta selvmord, kan du kontakte vedkommende privat, anerkjenne vedkommendes følelser og fortelle hvorfor du er bekymret for ham eller henne. Husk at det er ok å spørre vedkommende om han eller hun tenker på selvmord.
  - Dersom vedkommende ikke er i noen umiddelbar fare for selvmord, kan du dele lenker til hjelpetjenester med personen.
  - Dersom vedkommende er i umiddelbar fare for selvmord, skal du kontakte nødetatene (f.eks. 113) og et familiemedlem eller en pålitelig venn. Der det er mulig, bør du fortelle personen om handlingene dine og spørre om det er ok.

Se [nettstedet til #chatsafe](#) for mer informasjon og tips.

Orygens prosjekt #chatsafe støttes av midler fra den australske regjeringen under programmet National Suicide Prevention Leadership and Support. Orygens retningslinjer går verden over med støtte fra Facebook.