Blå Kors

”Jeg er så sliten og lei. Orker ikke mer av livet...”

Årsrapport 2022 for chat-tjenestene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no.

Blå Kors **chat-senter**

Innhold

Leder: Våre chat-tjenesterer livsviktige! 4
Blå Kors Chat senter 6

Del 1: Statistikk for SnakkOmMobbing.no

Antall henvendelser 9
Har du fortalt om det før? 10
Hvorfor har du ikke fortalt om det tidligere? 10
Har du fått hjelp tidligere? 11
Geografisk oversikt 12
Alder og kjønn 13
Mobbing i 2022 14
Hvor foregår mobbingen? 15
Hva slags type mobbing? 16
Hvem mobber? 18
Mobbingens varighet 19
Brukerens opplevde konsekvenser 20
Brukertilfredshet 22

Del 2: Statistikk for SnakkOmPsyken.no

Antall henvendelser 25
Har du fortalt om det tidligere? 26
Geografisk oversikt 28
Alder og kjønn 29
Hva snakker vi om? 30
Konsekvenser 32
Brukertilfredshet 34

Del 3: Markedsføring

Mediedekning 38

Del 4: Fag

Kvalitetssikring 41
«Please mind the gap» 42
Midler til forebygging av selvmord 45
Fagdager 2022 46
Samarbeid Nic Walls Institutt 48
Kompetansestøtteprogram mellom RVTS Sør og Blå Kors chat-senter 50
Forskningssamarbeid med OsloMet 52

Del 5: Aktiviteter

«Ut av mørket» – låt tilegnet SnakkOmMobbing.no 55
SnakkOmMobbing-konferansen 2022 56
Appen «Innafor» 58
SnakkOmMobbing-ressursen 60
Undervisningsopplegg for ungdomsskoler 62
Skoleturne med IK Start –«Klassen vår, det gode laget» 64

Våre chat-tjenester er livsviktige!

Anette Gausdal
Virksomhetsleder
Blå Kors chat-senter

Det er ingen tvil om at ungdom fremdeles har behov for chat-tjenester for å snakke om vanskelige tanker og følelser. I 2022 fikk vi totalt 16.167 henvendelser til Blå Kors sine to anonyme chat-tjenester for ungdom, SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no.

Alderen på de som tar kontakt er hovedsaklig mellom 9-23 år. Vi ser en økning av henvendelser fra de yngste på SnakkOmMobbing.no. Hva kan årsaken til dette være?

I Elevundersøkelsen for 2022 kommer det frem at andelen elever på 7. trinn som opplever mobbing har økt årlig siden 2018. Nå er prosentandelen oppe i 10%! Dette samsvarer med tallene fra SnakkOmMobbbing.no der vi fikk betydelig flere henvendelser fra denne aldersgruppa enn årene før, og ungdommene forteller oss i større grad om mobbing på mellomtrinnet. På SnakkOmPsyken.no er det motsatt. Der er det flere henvendelser fra de eldre ungdommene, i alderen 19-23 år.

I Shot-undersøkelsen for 2022[1] kommer det frem at studentenes psykiske plager har økt de to siste årene, sammenlignet med årene før. Dermed ser vi en økt pågang fra denne aldersgruppen på SnakkOmPsyken.no. Her får de rask hjelp av kompetente fagfolk, og hjelpen er lett tilgjengelig.

Det har hendt at kritiske røster antyder faren for at vi forsterker problemene ved å legge til rette for chatting om disse temaene, men ut fra de tilbakemeldingene vi får fra ungdommene selv, gjør vi det motsatte. Vi har to særlig viktige oppgaver. Nummer en er å anerkjenne den unge, ved å lytte og hjelpe dem til å finne ordene for det de står i. Vi hjelper dem å rydde i kaotiske følelser, og lete etter egenkraften til å gå noen skritt videre i rett retning.

Nummer to er å normalisere vanskelige tanker og følelser slik at de skal forstå at man ikke er alene i strevet. Det er mange flere som opplever det samme, og det er vondt, men ganske vanlig. Ved å sette ord på det blir det mindre farlig, og situasjonen kan kjennes lettere etter chat-samtalen. Problemene som kjentes så tunge at den unge nesten ikke orket tanken på å leve, ble plutselig lettere å bære, og hun fikk håp om lysere tider.

[1] https://studenthelse.no/shot-2022/psykisk-helse-og-trivsel/

«Dere redder liv hver eneste dag. Hadde jeg vært rik, hadde dere fått pengene til å få mer ressurser og det dere hadde trengt. Dere hjelper så mange, som meg - som ikke føler jeg har et sted jeg hører til. Takk til personen som reddet livet mitt i kveld! Dere er gull verd.»

En interessant tendens vi ser i begge chat-tjenestene, er at ungdommene viser større tillitt til skoleansatte. Flere forteller at de har snakket med en lærer om problemene sine. Vi vet at skolene har jobbet med læringsmiljø og livsmestring de siste årene. Er dette et positivt signal om at tillitten bygges opp, og de skoleansatte er lettere tilgjengelig for de unge? Samtidig må man ta på alvor at mange av de som søker hjelp, ikke føler at det hjalp, til tross for at de følte seg møtt og hørt. Her har vi fremdeles en viktig vei å gå. Hvordan kan skolene fatte og gjennomføre tiltak som fører til konkret bedring for den som strever?

Men vi er bekymret for at vi stadig ser en økning i antall selvmordssamtaler. Samtaler som handler om selvmordstanker er blitt hyppigere de siste årene, og ekstra bekymret blir vi når vi ser at samtaler som handler om konkrete selvmordsplaner også har økt betraktelig i begge chat-tjenestene. Vi har utarbeidet en digital veileder for samtaler om selvmord på chat sammen med RVTS Sør. Den skal hjelpe oss og andre chat-tjenester til å avdekke faren i slike situasjoner, og hjelpe oss å møte den unge på en god måte. Vi tror det er viktig å møte denne tematikken direkte, spørrende og å være åpen for at vi kan hjelpe rett inn i en krise. Flere ganger hver måned ringer vi akutt-tjenester i slike situasjoner, alltid med samtykke og informasjon fra den som trenger hjelp.

Det er livsviktig med chat-tjenester som blir betjent av dyktige, kompetente fagpersoner. Mange ungdom vet ikke hvor de skal henvende seg for å få hjelp. Da er vi der, kun noen tastetrykk unna.

Blå Kors Chat senter

Blå Kors Kristiansand etablerte SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no i hhv. 2015 og 2019 for å gjøre den beste hjelpen tilgjengelig når barn og unge trenger den. Vi har derfor åpent når andre offentlige tiltak er stengt. Tjenestene er 100% anonyme, de ansatte har spisskompetanse omkring mobbing og psykisk helse, og vi har hovedsakelig åpent fem kvelder i uka fra kl. 15-21. Store deler av 2022 hadde vi åpent seks kvelder i uka.

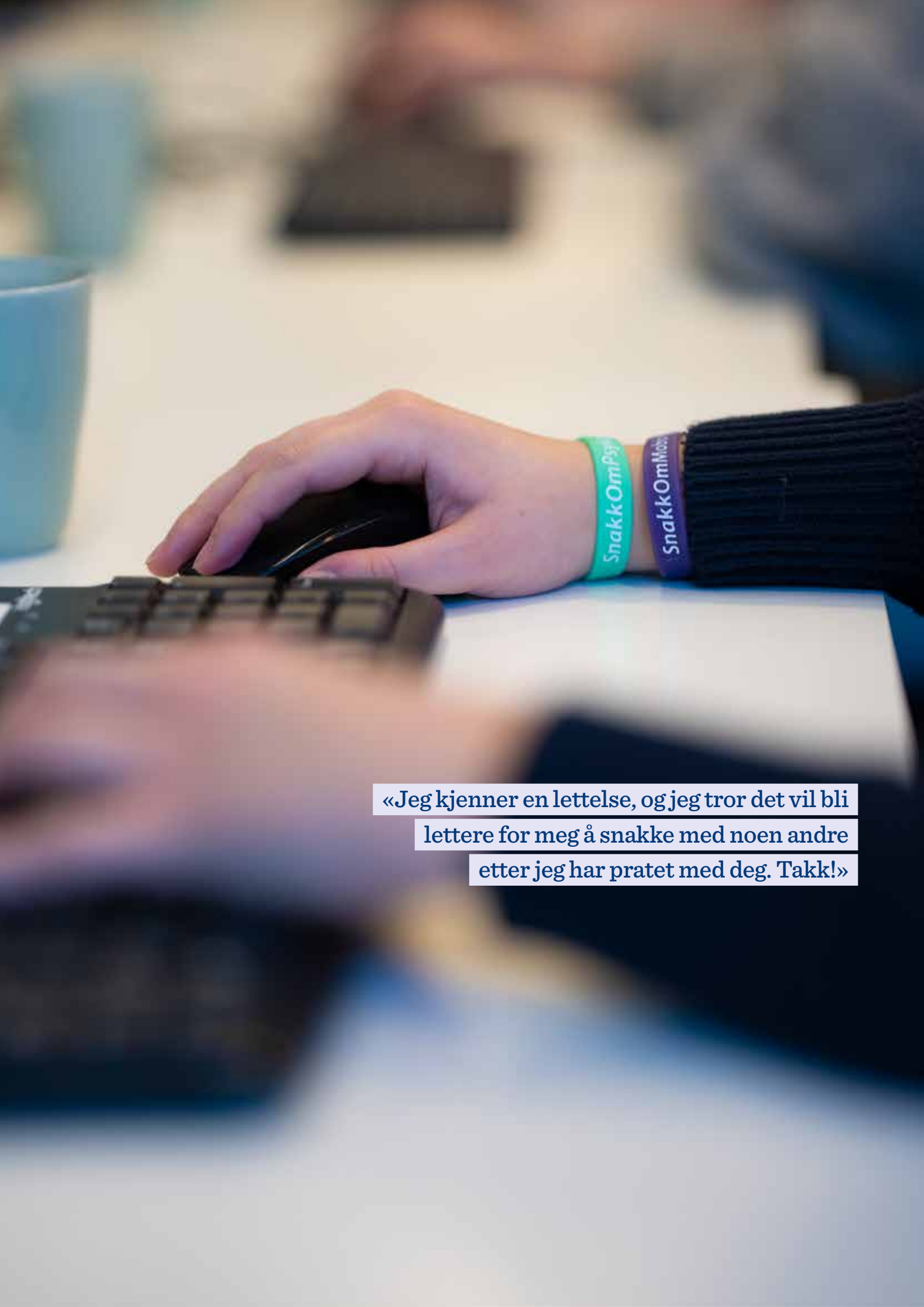
Chat-tjenestene bidrar til å avlaste behandlingsinstanser og hjelpe unge før det blir livstruende. Gjennom samtaler på chat forebygger vi selvskading og selvmordstanker.

Kjerneoppgavene våre er å drifte gode og trygge chat-tjenester som skal hjelpe ungdom på en faglig og god måte. SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no er viktige forebyggings-arenaer som skaper et rom der barn og unge kan snakke anonymt med trygge voksne.

I tillegg ivaretar vi en akuttfunksjon i flere tilfeller. Vi har hatt 81 000 henvendelser siden oppstart hvor gjennomsnittlig 75 % er besvart. Erfaringsmessig når vi de som ikke våger å snakke med noen rundt seg, og vi vet at omtrent 50% ikke har fortalt det til noen før.

Målgruppen er barn og unge fra 9-19 år på SnakkOmMobbing.no og 13-24 år på SnakkOmPsyken.no. Mange av de som tar kontakt er studenter, og vi avviser ingen selv om de er utenfor målgruppen. Vi er tilgjengelig 30 timer hver uke.

Markedsføring skjer hovedsakelig gjennom sosiale medier hvor vi sprer et holdningsskapende budskap om psykisk helse, inkludering og selvmordsforebygging. Vi er aktive både på Facebook, Instagram og Snapchat. I tillegg har vi egne kontoer på TikTok der vi jevnlig legger ut refleksjoner omkring tematikk ungdom snakker om på chat.



«Jeg kjenner en lettelse, og jeg tror det vil bli lettere for meg å snakke med noen andre etter jeg har pratet med deg. Takk!»

Del 1: Statistikk for SnakkOmMobbing.no

Antall henvendelser

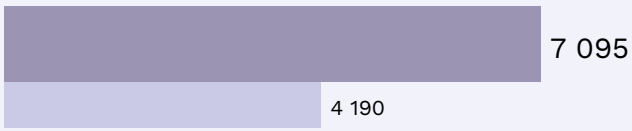
I 2022 ser vi 70% økning i henvendelser på SnakkOmMobbing.no. Vi opplever at behovet for å snakke anonymt med en trygg voksen er stort.

Alle henvendelsene er anonyme. I løpet av chat-samtalene registreres data som bevarer anonymiteten, men gir oss grunnlag for å kartlegge brukernes alder, kjønn, geografi og rammer rundt deres opplevelse. Dette grunnlaget er viktig for å forbedre tjenesten.

Vi har fokus på å finne balansen mellom den gode kvaliteten i hver samtale samtidig som vi ønsker å besvare flest mulig. Vi har gått fra 80% besvarte til 69%. Dette er en trend vi er oppmerksomme på og vi jobber med ulike tiltak opp mot dette. Trenden skyldes blant annet større antall henvendelser og frekvensen av samtalepågang.

Det er fremdeles en høy andel av nye brukere som tar kontakt. Det viser at vi lykkes godt i å nå målgruppen der de er.

Henvendelser:

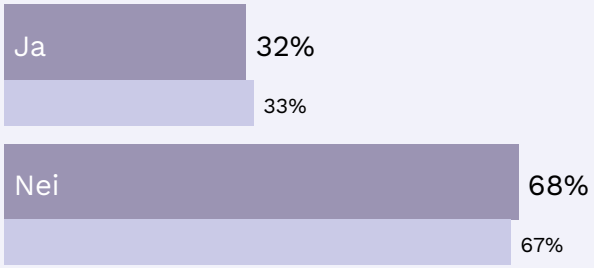


Andel besvarte henvendelser:

n=7095.

Tidligere kontakt:

2022 n=559, 2021 n=1105.*
**Det ble kun samlet inn data for siste kvartal.*



Besøk på nettsidene:

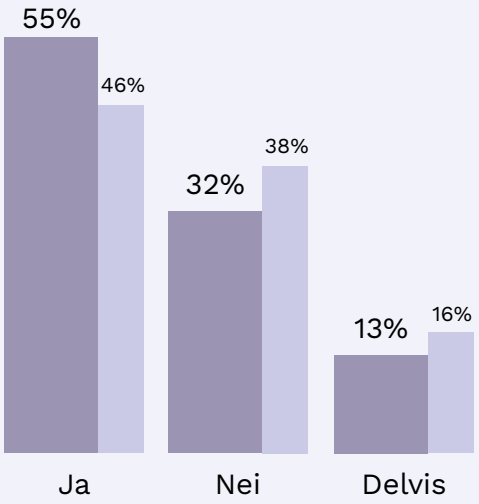
Google Analytics kartlegger treff på nettsidene våre. Vi har en stor andel nye besøkende, men terskelen er likevel høy for å snakke med noen, selv på en anonym chat.

Har du fortalt om det før?

2022 n=949, 2021 n=677. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Å sette ord på vonde tanker og følelser er viktig i arbeidet mot mobbing og i kampen for bedre psykisk helse. Vi ser fremdeles at rundt halvparten forteller noe på chat som de ikke har snakket om før. I 2022 forteller flere at de har snakket med noen enn året før.

Vi ønsker å gi alle som tar kontakt med oss en trygg og god opplevelse rundt å dele det de opplever som vanskelig og tabubelagt, for dermed å oppmuntre dem til å benytte seg av hjelpen de har tilgjengelig rundt seg.



Hvorfor har du ikke fortalt om det tidligere?

2022 n=308, 2021 n=260. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Det er forskjellige grunner til hvorfor noen velger å ikke snakke om det de opplever. Årsakene er sammensatte, men består mye av frykt og skam. For mange er tidligere erfaring med å si ifra et hinder for å få hjelp.

Ungdommen opplever det som vanskelig å bli hørt og å bli tatt på alvor. De uttrykker frykt for konsekvensene av det å snakke om sine opplevelser og at situasjonen skal bli forverret. Her konkretiserer mange at de frykter den voksnes reaksjon og håndtering av saken, og at dette blir til hinder for hjelp. Vi ser i 2022 at færre enn tidligere uttrykker frykt for voksnes reaksjoner og tiltak.

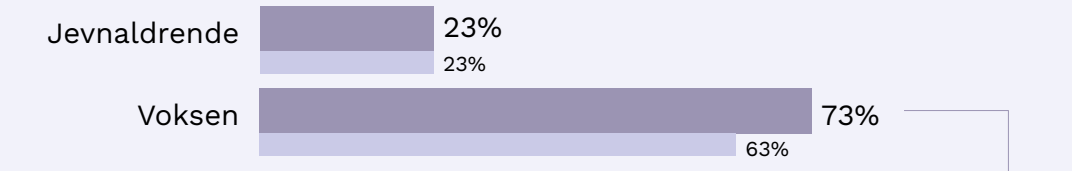
Har du fått hjelp tidligere?

For å avdekke hvilken hjelp de som er utsatt for mobbing har fått, har vi undersøkt hvem de har snakket med og hvordan de har opplevd hjelpen. Vi ser at en større andel enn tidligere ønsker å snakke med voksne og gjerne velger lærere på skolen sin eller foreldre.

Dette resulterer i at flere opplever seg tatt på alvor, men samtidig er det færre som sier de kjenner konkret bedring og endring.

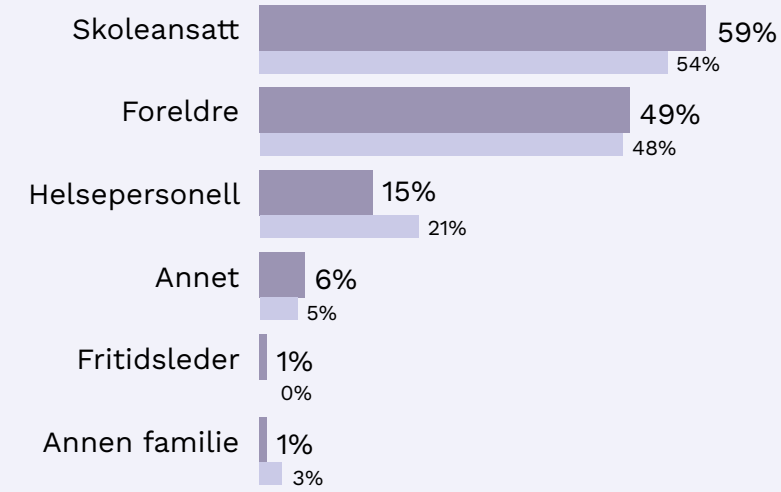
Hvem har du snakket med?

2022 n=641, 2021 n=417. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



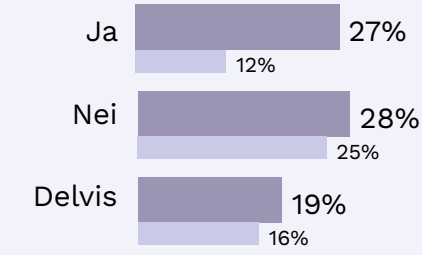
Snakket med voksen

2022 n=467, 2021 n=264. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



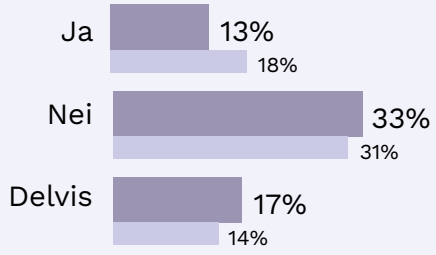
Ble saken tatt på alvor?

2022 n=641, 2021 n=417.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Hjalp det å snakke med noen?

2022 n=641, 2021 n=417.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



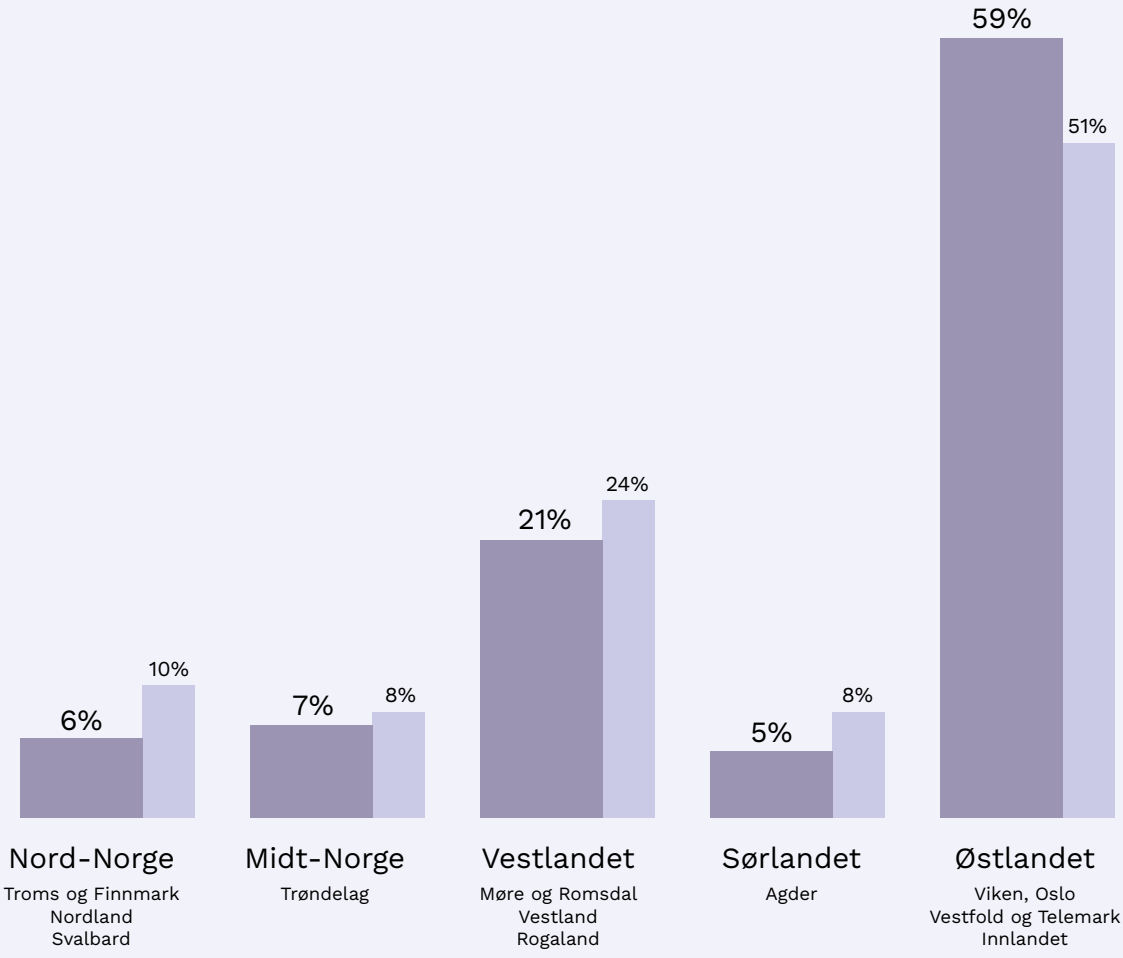
Geografisk oversikt

SnakkOmMobbing.no er en landsdekkende tjeneste og har brukere fra hele Norge.

Enkeltkommunene med flest brukere i 2022 er Oslo (27%), Viken (19%) og Rogaland (9%).

Geografisk sammenslåing

2022 n=, 2021 n=931. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

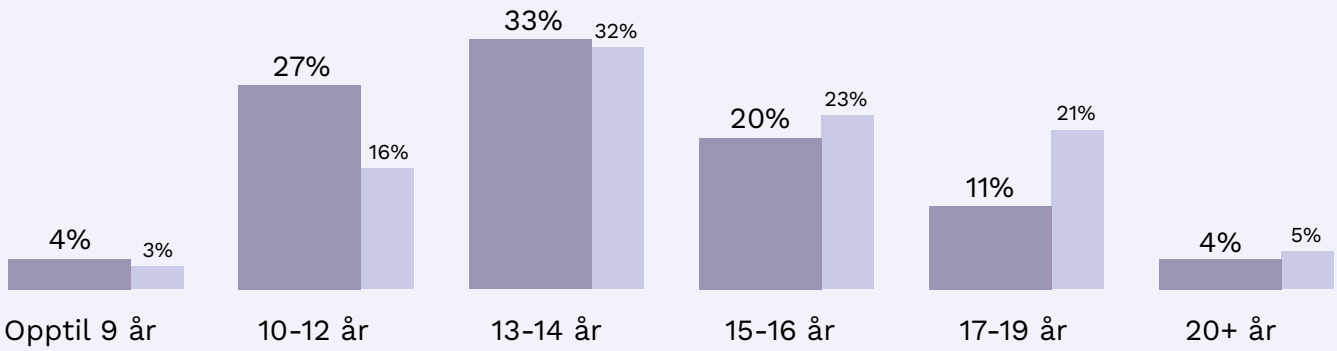


Alder og kjønn

Vår største brukergruppe er jenter i alderen 12-14 år. Dette har forflyttet seg gradvis de siste årene og vi opplever at brukergruppen blir stadig yngre. I 2022 er det betydelig færre i gruppen 17-19 år og tilsvarende vekst i alderen 11-12 år. Vi vet at mobbing er et særlig stort problem på mellomtrinn og tidlig ungdomsskole og vi ønsker derfor å jobbe tett mot denne målgruppen. Elevundersøkelsen for 2022 viser også at mobbing øker på mellomtrinnet.

Alder

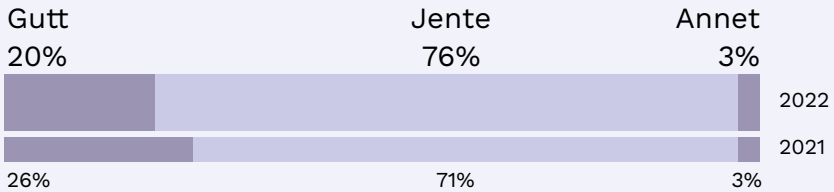
2022 n=3537, 2021 n=2112.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



I 2022 har vi en 30% økning i gutter som bruker tjenesten sammenlignet med 2021. Når vi ser på fordelingen mellom kjønn blir det allikevel en prosentvis tilbakegang for gutter fordi antallet henvendelser fra jenter blir så stort i forhold.

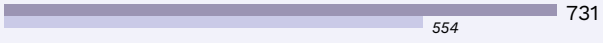
Kjønn

2022 n=3537, 2021 n=2145.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Gutter

2022 n=435, 2021 n=420. Kun samtaler som omhandler tematikken.



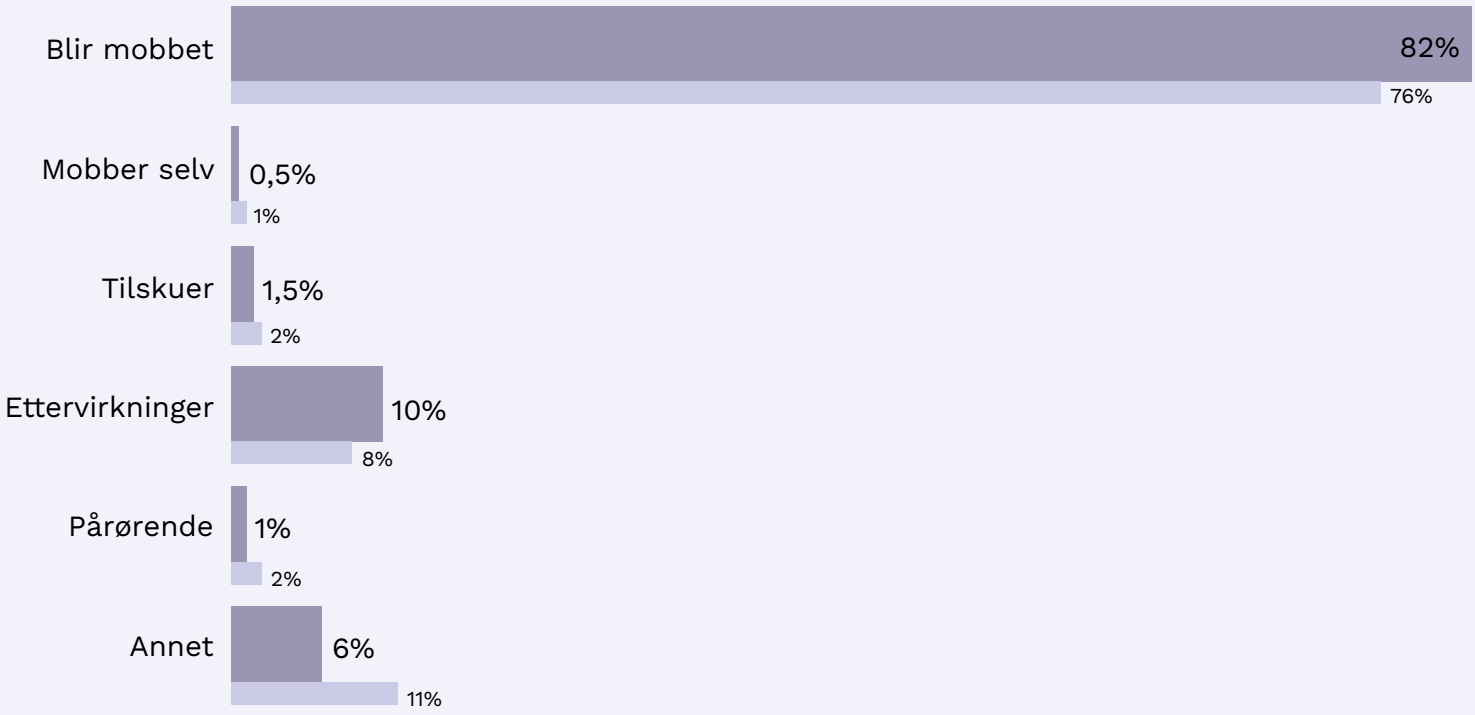
Mobbing i 2022

Vi opplever å få mange ulike samtaler på chatten. Selv om vi er en spisset fagtjeneste rettet mot mobbing tar vi imot alle samtaler. Rundt halvparten av henvendelsene gjaldt mobbing i 2022 (47%).

Blant disse ser vi en klar økning i samtaler om aktiv, selvopplevd mobbing. Samtidig ønsker flere enn før å snakke om ettervirkninger av tidligere mobbing.

Mobbing

2022 n=1114, 2021 n=751.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



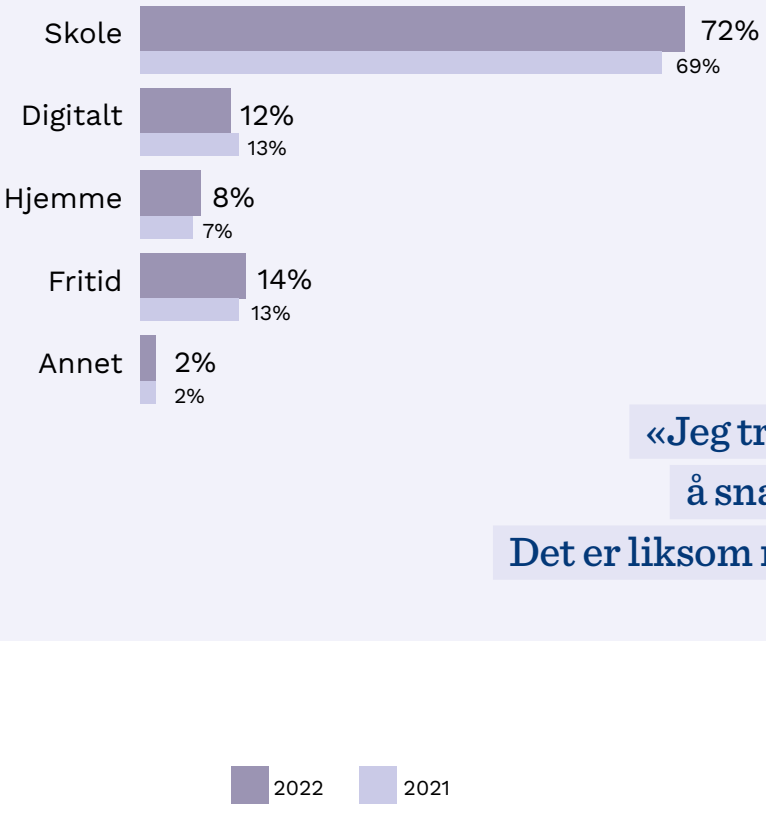
Hvor foregår mobbingen?

Skolen står fremdeles som den klart største arenaen for mobbing. Dette ekskluderer ikke at de også mobbes andre steder, men dette representerer hvilken mobbing de kommer inn for å søke råd og samtale rundt på vår chat.

Vi har sett en jevn økning siden 2020 i antall samtaler om mobbing på skole. I 2020 utgjorde dette 59% av samtalene om mobbing, i 2021 var det 69% og i 2022 utgjør det 72%.

Hvor foregår mobbingen?

2022 n=1114, 2021 n=751.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



«Jeg tror egentlig ikke at jeg hadde klart å snakke med noen rundt meg om det. Det er liksom mye enklere når det er anonymt.»

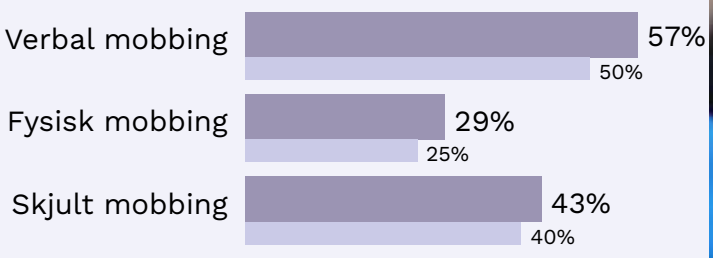
Illustrasjonsfoto

Hva slags type mobbing?

I kategorien mobbing ser vi en økning i alle kategorier. Størst økning ser vi i kategorien verbal mobbing. Verbal mobbing med direkte kommentarer er fremdeles den vanligste formen for mobbing blant våre brukere. Mange opplever en kombinasjon av flere typer mobbing.

Type mobbing

2022 n=1114, 2021 n=751.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



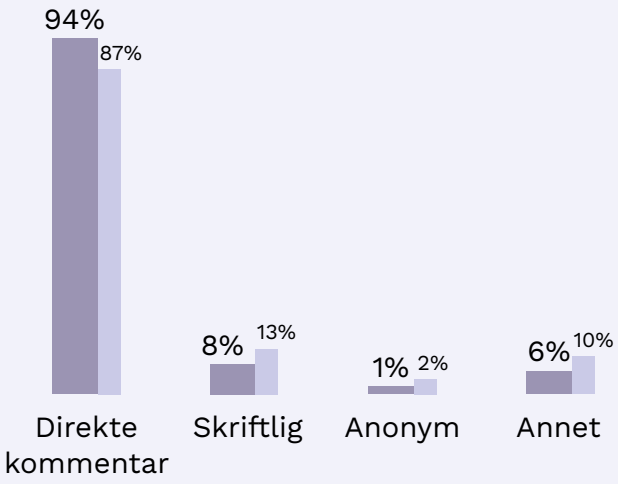
«Jeg føler meg skikkelig ensom og jeg har sterke selvmordstanker.»

Illustrasjonsfoto

Verbal mobbing

2022 n=639, 2021 n=379.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

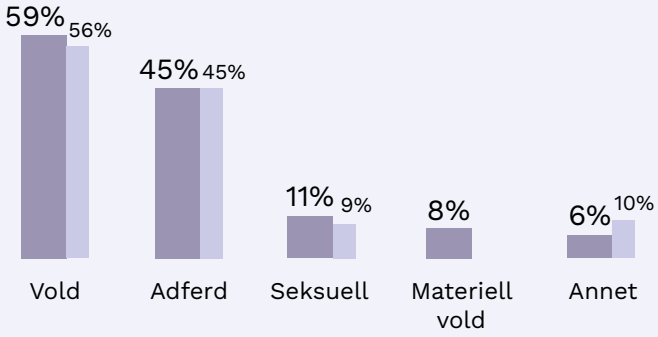
”Direkte kommentarer” står frem som den helt klart vanligste formen for mobbing.



Fysisk mobbing

2022 n=318, 2021 n=188.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

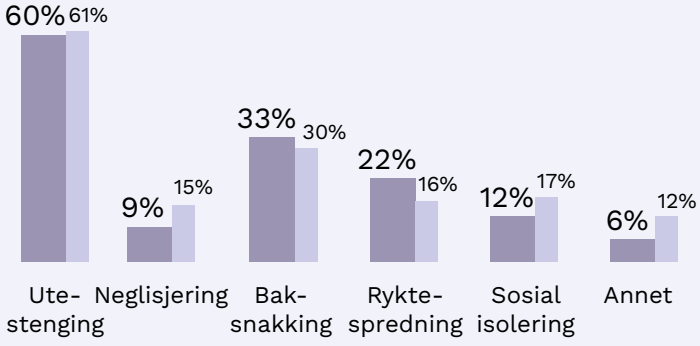
Både vold og fysisk seksualisert mobbing stiger sammenlignet med året før.



Skjult mobbing

2022 n=480, 2021 n=301.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Under ”Skjult mobbing” ser vi at kategoriene baksnakking og ryktespredning øker mest.



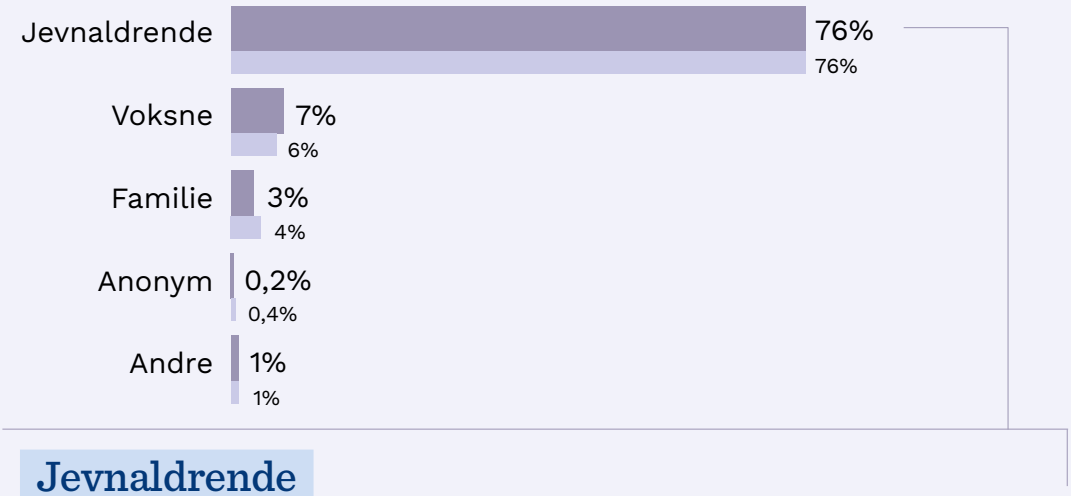
2022 2021

Hvem mobber?

Mobbingen som våre brukere opplever utføres i all hovedsak av jevnaldrende. Færre enn tidligere har valgt å gi utdypende informasjon om den som utøver. Vi ser allikevel at statistikken holder seg ganske jevn fra tidligere når vi ser nærmere på hvilke jevnaldrende som utøver mobbingen.

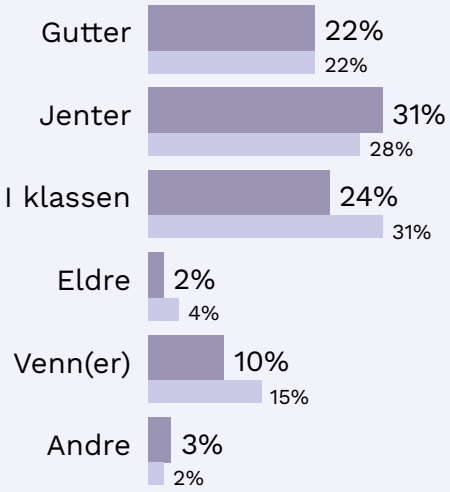
Hvem utsetter?

2022 n=1114, 2021 n=751. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Jevnaldrende

2022 n=847, 2021 n=746. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



2022 2021

Mobbingens varighet

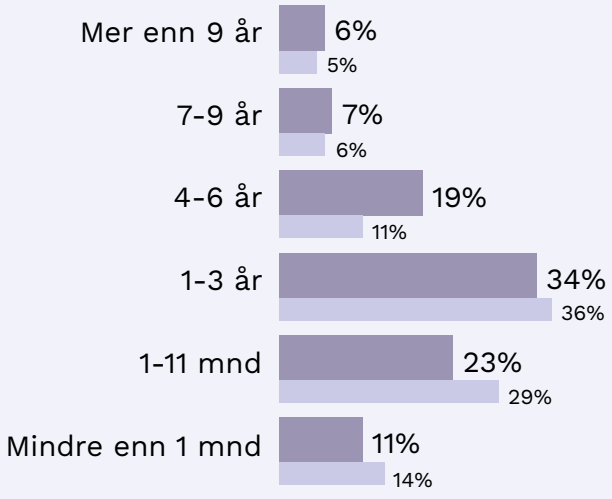
Så mange som 48% av brukerne vi snakker med har stått i mobbing i 1 år eller mindre.

Vi vet det er viktig med tidlig hjelp og er glad for å kunne være til stede i en vanskelig tid for dem som trenger det.

I 2022 har vi en økning samtaler med langvarig mobbing, dvs. mer enn 3 år.

Varighet

2022 n=1114, 2021 n=751.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



«Godt å få forståelse fra en voksen og snakke med noen om det. Var redd for at jeg var helt ute og at det kun var jeg som opplevde det sånn. Takk!»

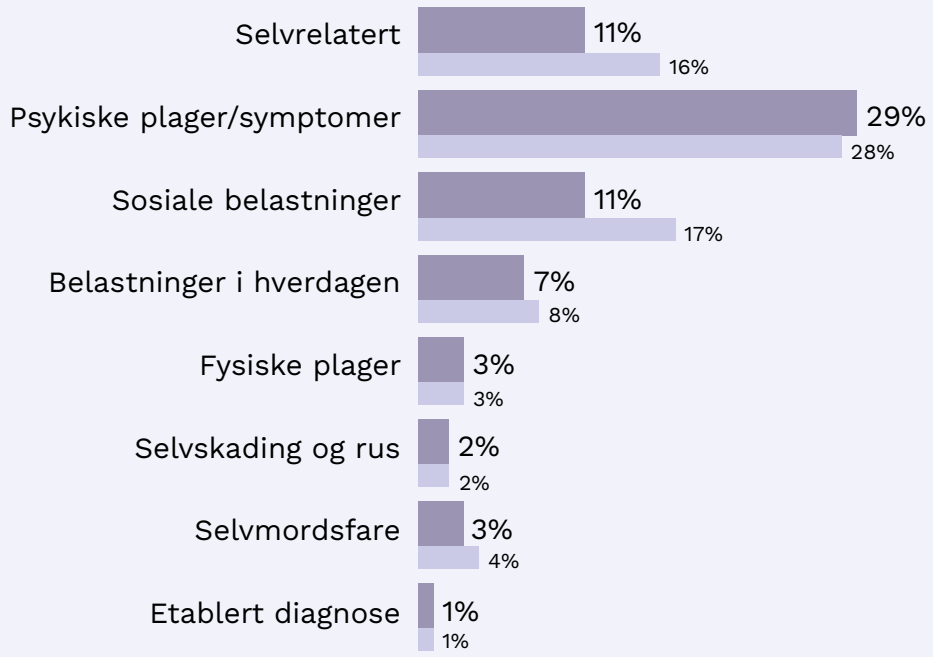
Illustrasjonsfoto

Brukerens opplevde konsekvenser

Våre brukere snakker mest om konsekvenser relatert til psykiske plager og symptomer. Her er tristhet, fortvilelse og bekymring de aller største problemene. Langt flere enn tidligere sier også at de er slitne eller trøtte.

Konsekvenser

2022 n=4060, 2021 n=2667. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

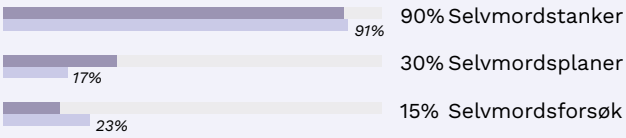


Våre data fra 2022 viser en økning i andel samtaler hvor brukeren gir uttrykk for selvmordsplaner. Når vi ser på konkrete antall samtaler som handler om selvmordsplaner ser vi mer enn en dobling sammenlignet med 2021. I 2021 var det 95 samtaler med selvmordsfare som tematikk, i 2022 var det 125.

I kategorien ”selvrelatert” snakkes det fremdeles mye om dårlig selvfølelse. Under ”sosiale belastninger” ser vi at brukerne i større grad enn tidligere opplever utfordringer med sosialt samspill og usikkerhet i sosiale grupper. Kategorien ”belastninger i hverdagen” viser bedring i skolevegring, men dette består som det klart største problemet etterfulgt av konsentrasjonsvansker. Vi ser også en økning i brukere som synes det er vanskelig å få i seg tilstrekkelig næring.

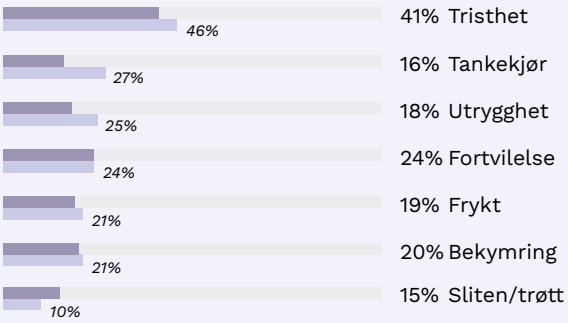
Selvmordsfare

2022 n=125, 2021 n=95. Kun samtaler som omhandler tematikken.



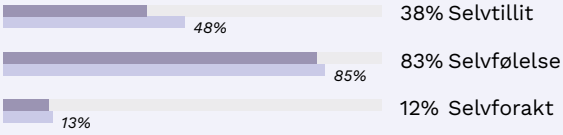
Psykiske plager/symptomer

2022 n=1190, 2021 n=742. Kun samtaler som omhandler tematikken.



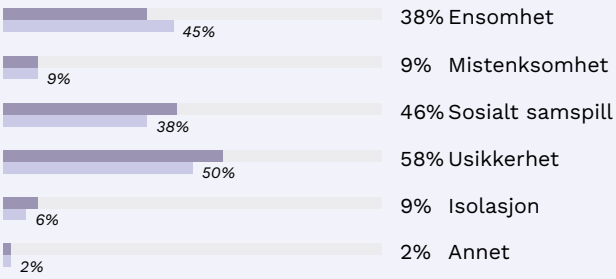
Selvrelatert

2022 n=435, 2021 n=420. Kun samtaler som omhandler tematikken.



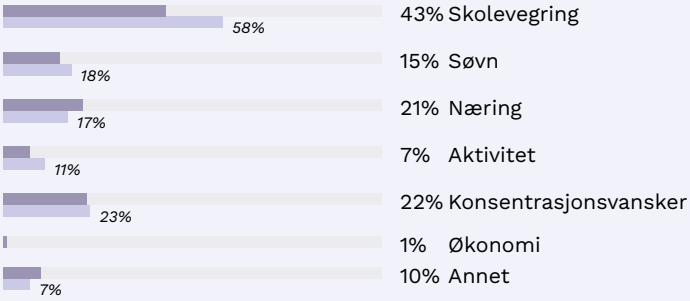
Sosiale belastninger

2022 n=448, 2021 n=445. Kun samtaler som omhandler tematikken.



Belastninger i hverdagen

2022 n=278, 2021 n=217. Kun samtaler som omhandler tematikken.



2022 2021

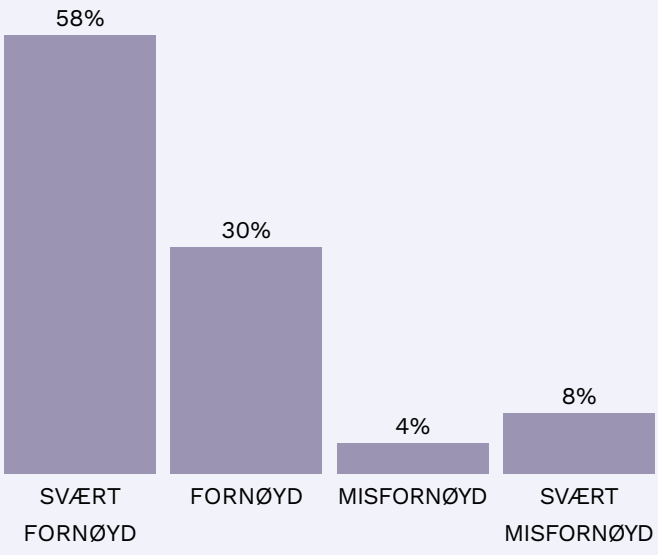
Brukertilfredshet

Et viktig mål for tjenesten er å levere jevnt høy kvalitet i samtalene. I perioder med stor pågang prioriterer vi kvalitet i hver samtale fremfor å besvare høyest mulig kvantum. Et ledd i å sikre at kvaliteten holdes vedlike er brukertilfredshet. Dette måles ved at brukeren selv gir vurdering av chat-opplevelsen på en skala fra 1-4 etter endt chat.

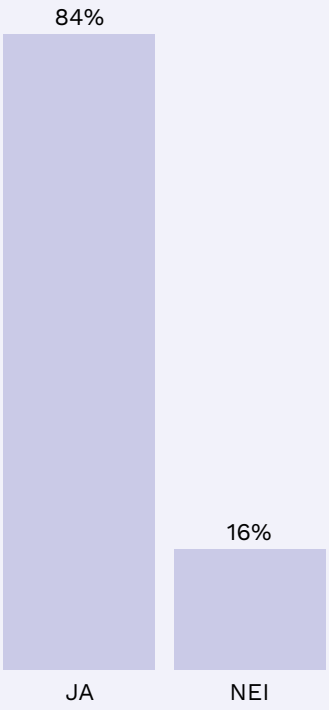
Vår snittscore for 2022 var 3,5 (av 4).

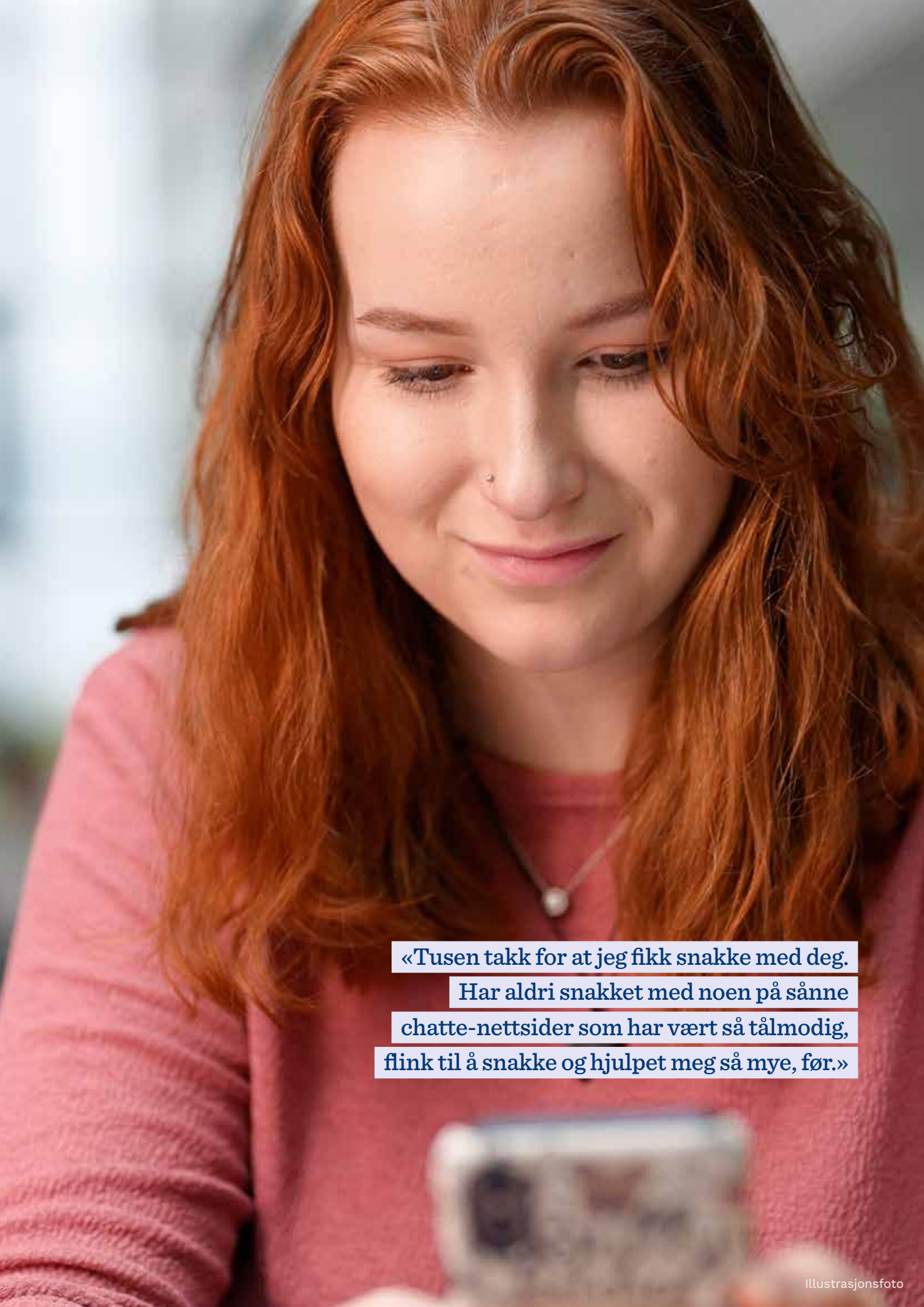
Det er også mulig å gi en anonym tilbakemelding i fritekst. Vi er glade for at 88% av våre tilbakemeldinger er fornøyde med tilbudet og fortsetter arbeidet med å møte brukerne slik de ønsker å bli møtt.

Tilbakemeldinger



Har du fått snakket om det du ønsket?





Illustrasjonsfoto

Del 2: Statistikk for SnakkOmPsyken.no

Antall henvendelser

2022 gir oss nok en gang et svært høyt antall henvendelser. Antallet henger sammen med hvor mange vi når frem til gjennom gjennom synliggjøring og markedsføring.

Henvendelser kommer hovedsakelig inn via brukere som allerede kjenner tjenesten, UNG.no og vår profilering i sosiale medier.

Fordelingen av nye kontra gjentatte brukere i 2022 viser at vi har en klart større andel av gjentatte brukere. Denne øker fra 39% til 57%. Dette henger nært sammen med at vi i mindre grad markedsfører tjenesten utad og dermed ikke henter inn like mange brukere som ikke kjenner tjenesten fra før.

Henvendelser:

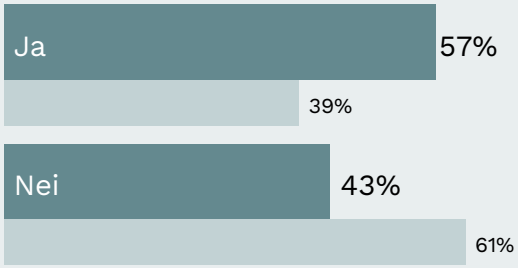
n=9072.

Andel besvarte henvendelser:

n=9072.

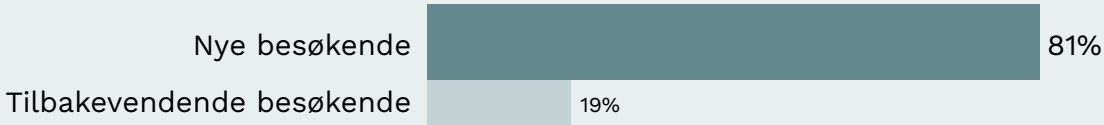
Tidligere kontakt:

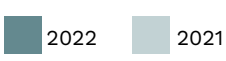
2022 n=801, 2021 n=3355.*
**Det ble kun samlet inn data for siste kvartal.*



Besøk på nettsidene:

Google Analytics kartlegger treff på nettsidene våre. Vi når en stor andel nye brukere, men ikke alle går til samtale.





Har du fortalt om det tidligere?

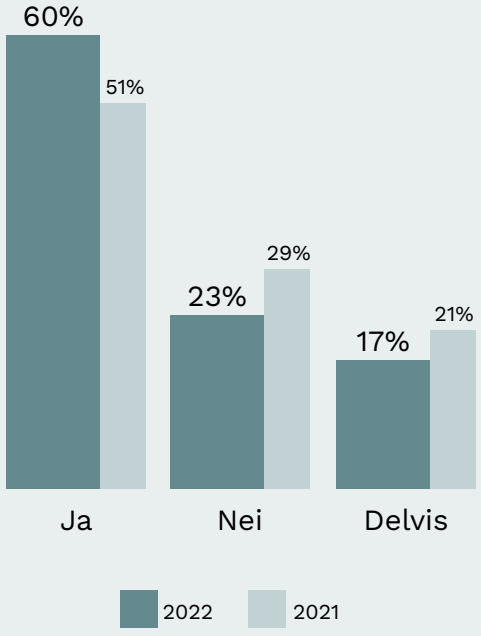
2022 n=2675, 2021 n=3301. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Flere ungdommer enn tidligere har valgt å fortelle om det de opplever. Vi ser også at hele 83% av dem som forteller om det velger å snakke med en voksen. Dette er en ønsket utvikling, at den som opplever psykisk uhelse ikke bærer på det selv, men finner trygge samtalepartnere.

Våre brukere melder at de har valgt å snakke mest med helsepersonell, da i hovedsak DPS/ psykolog eller BUP. Dette er en økning fra 2021 fra 48% til 67%.

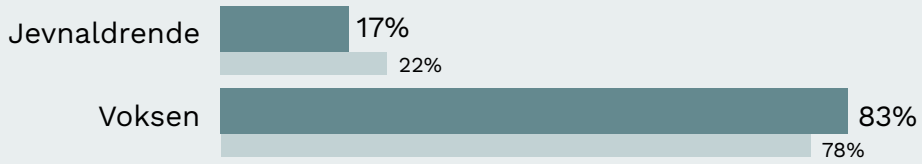
Vi ser også at skoleansatte rykker opp på andreplass og erstatter foreldre som nest mest betrodde. På skolen er det i all hovedsak lærere ungdommen snakker med, dernest sosiallærer. Helsesykepleier synker betraktelig fra 55% av skolesamtalene til 20%.

Til tross for at flere melder om samtaler med og oppfølging av kvalifisert helsepersonell ser vi ikke store utslag i ungdom som opplever bedring som resultat av samtalene. Mulig kan vi se dette i sammenheng med økningen vi har i samtaler om pågående behandling. Det vil si at vi snakker med flere som står midt i et behandlingsløp.



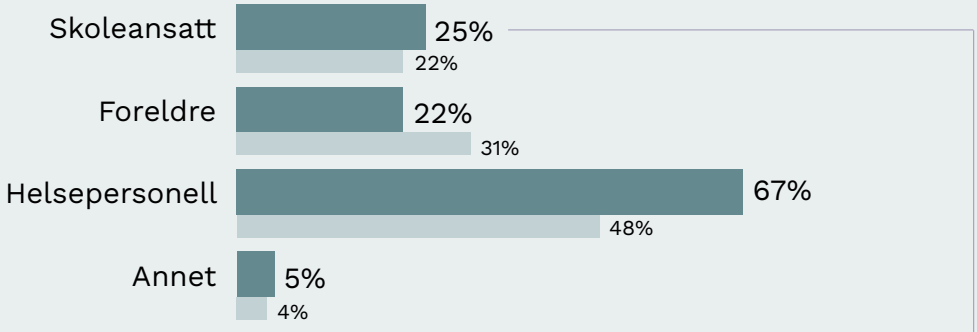
Hvem har du snakket med?

2022 n=1805, 2021 n=1984. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



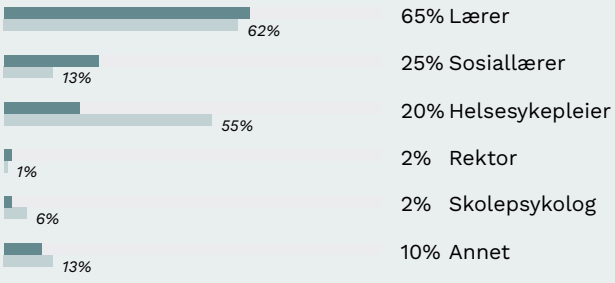
Snakket med voksen

2022 n=1498, 2021 n=1554. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



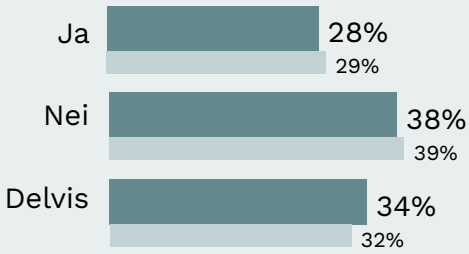
Snakket med skoleansatt

2022 n=375, 2021 n=348. Kun samtaler som omhandler tematikken.



Hjalp det å snakke med noen?

2022 n=1284, 2021 n=1098.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



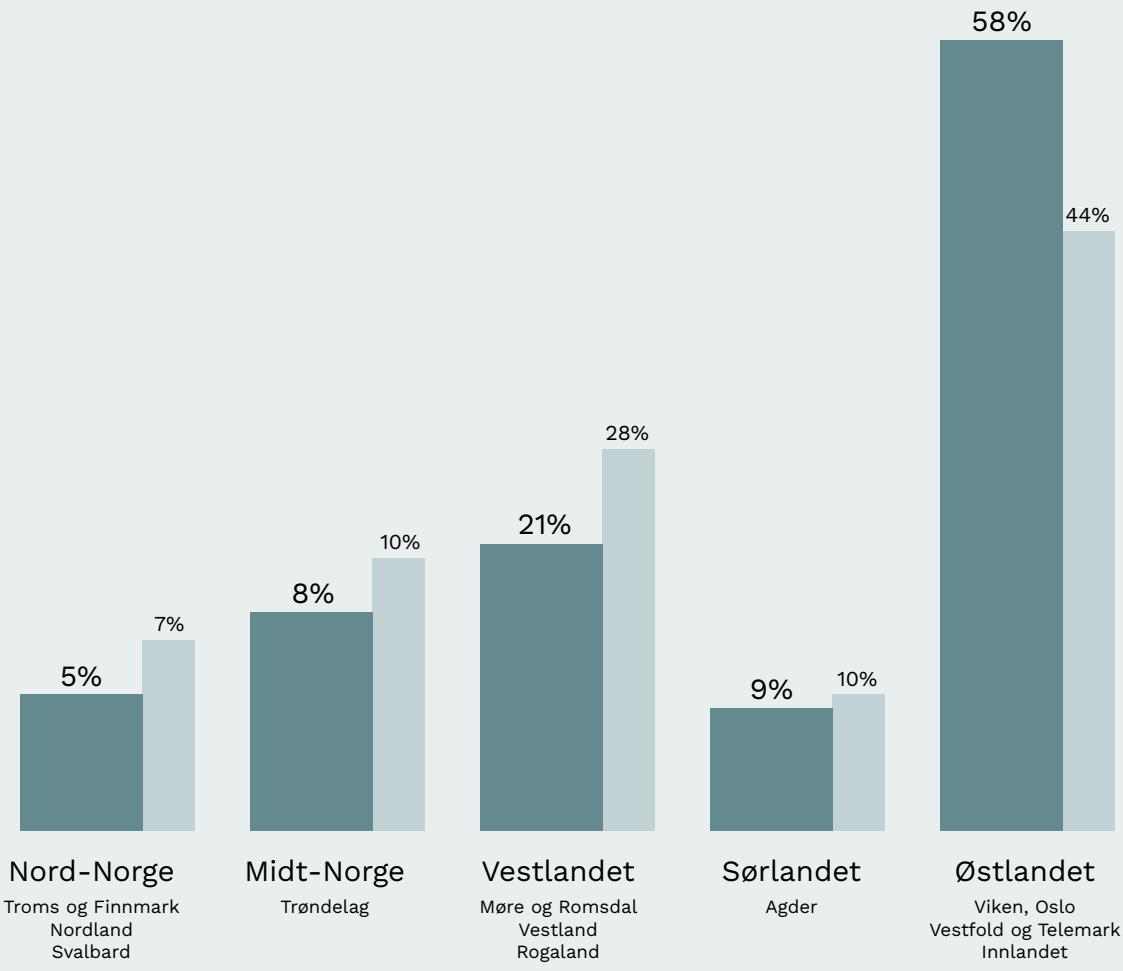
2022 2021

Geografisk oversikt

SnakkomPsyken.no er en landsdekkende tjeneste og har brukere fra hele Norge. I 2022 har vi flest brukere fra Oslo (32%), Viken (16%), Vestlandet (9%) og Agder (9%).

Geografisk sammenslåing

2022 n=9063, 2021 n=931. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Alder og kjønn

Vi har justert primær målgruppe for tjenesten i året som gikk. Fokus skifter dermed fra 9-19 til 13-24 år. Særlig den eldre gruppen treffer vi godt i både tematikk og profilering.

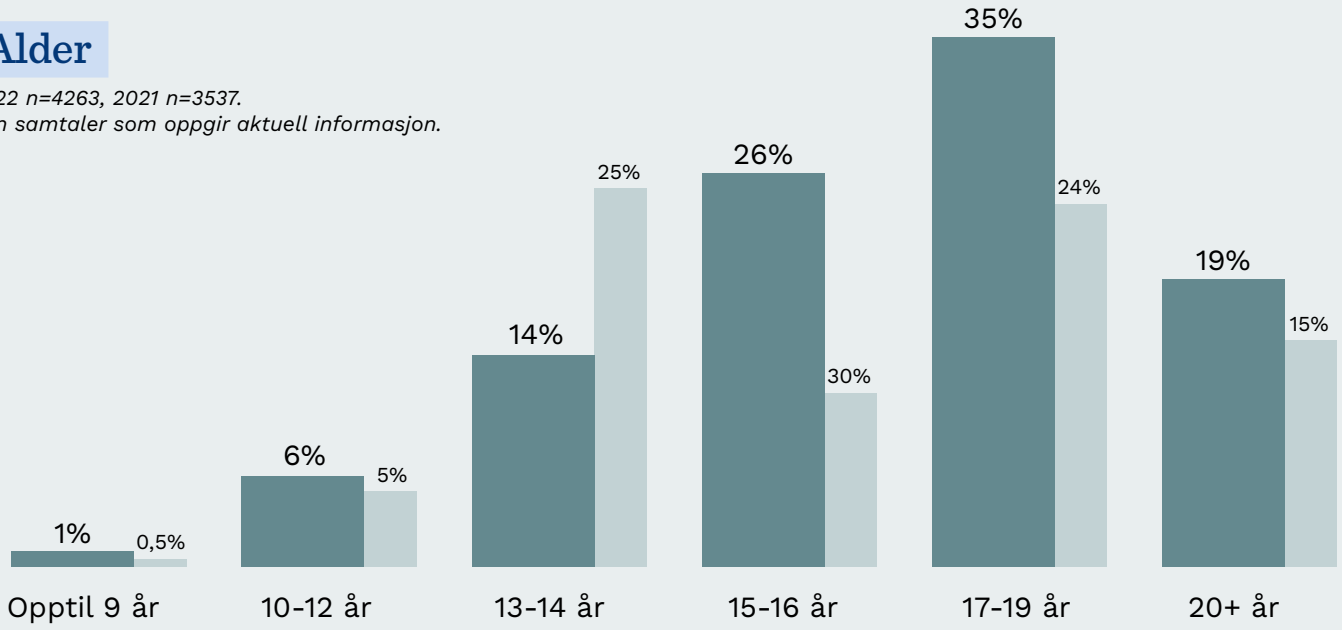
Gruppen 11-15 år synker betraktelig. Den utgjorde i 2021 47% av samtalene, men i 2022 utgjør den 30% av samtalene. Det er særlig aldrene 13, 14 og 15 som synker mye. I 2021 var gruppene 14 og 15 år de største.

Vi ser tilsvarende at 16 år og opp stiger. Dette fordeler seg ganske jevnt, men gruppen 18 år stiger mest fra 6% i 2021 til 11% i 2022.

Det er flest jenter som bruker chat-tjenesten. Dette er et forventet resultat når vi ikke annonserer for tjenesten og får nye brukere på den måten. Jenter bruker i større grad chat-tjenesten gjentakende enn gutter.

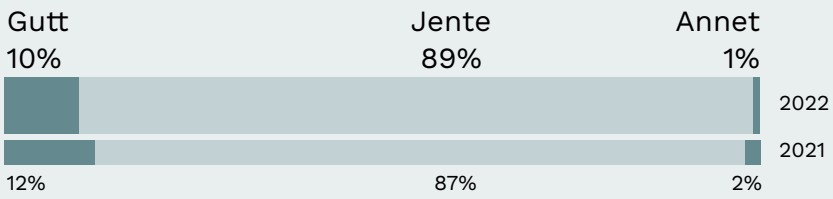
Alder

2022 n=4263, 2021 n=3537.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Kjønn

2022 n=4291, 2021 n=6328.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



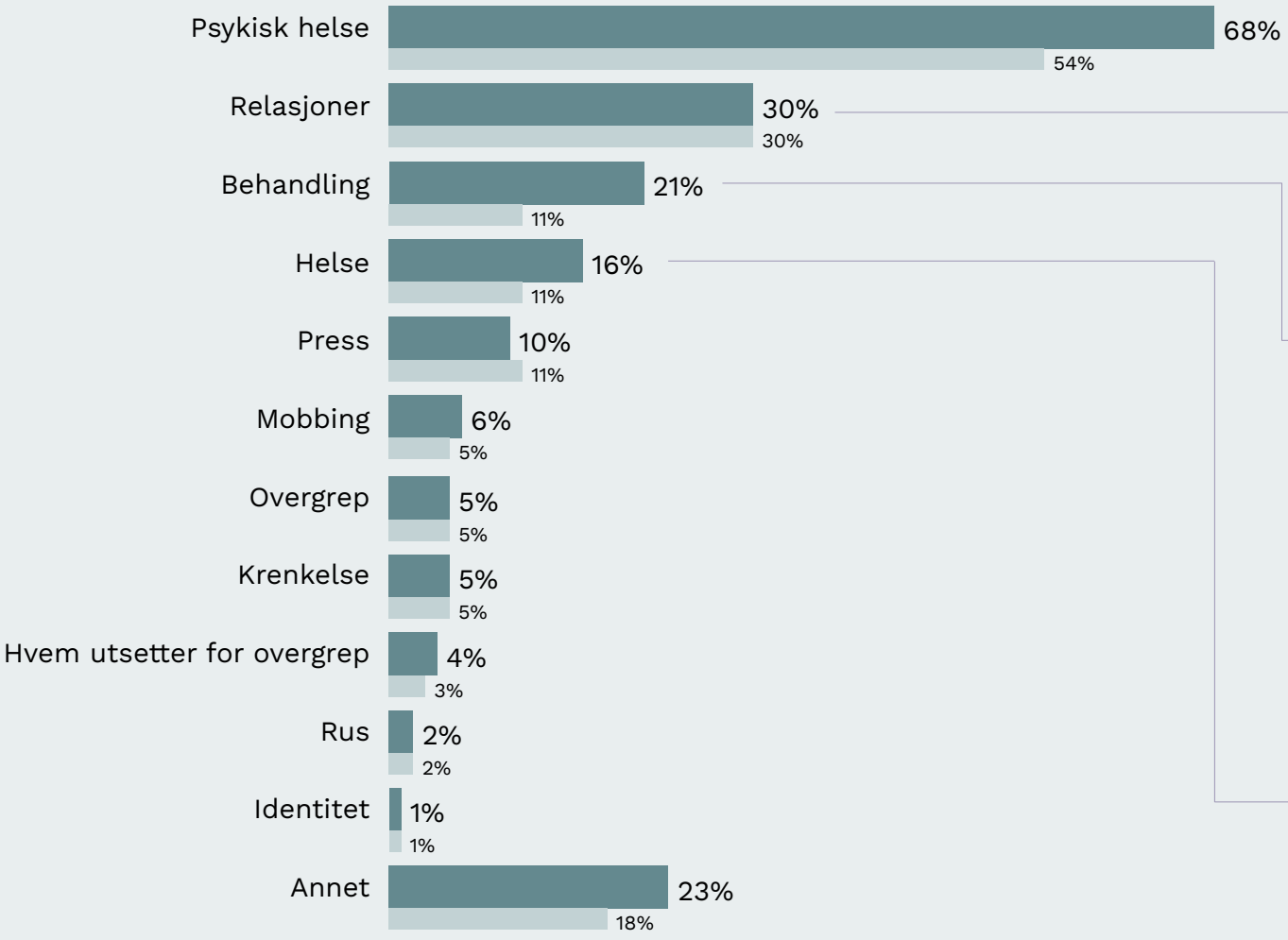
Hva snakker vi om?

Det å sette ord på vonde opplevelser, tanker og følelser er viktig i arbeidet for å bedre psykisk helse. Det er en kjerneverdi at samtalene foregår på brukernes premisser. Brukerne av chat-tjenesten velger selv hvilke temaer som er viktige og hva vi bruker tid på.

Vi ser likevel klare fellestrekk i tematikken som tas opp på chatten. Det er psykisk helse og relasjoner som går mest igjen. I tillegg ser vi en stor økning i samtaler om behandling og helse.

Tema

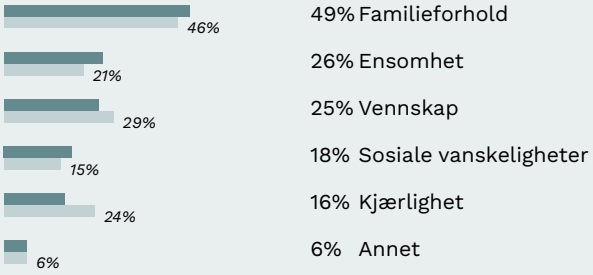
2022 n=5185, 2021 n=7639. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Kategorien «Relasjoner» snakkes om i like stor grad som før, men når vi ser nærmere på undertematikk i samtalene er det store endringer. Det snakkes mest om familieforhold, så om ensomhet, vennskap og sosiale vanskeligheter.

Relasjoner

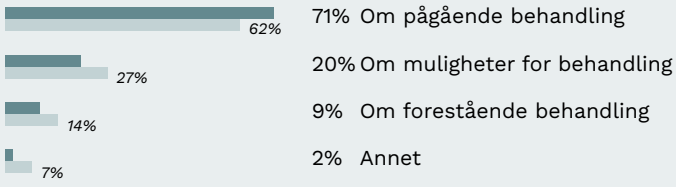
2022 n=1572, 2021 n=2322. Kun samtaler som omhandler tematikken.



I samtalene om «Behandling» ønsker 71% å snakke om pågående behandling. Dette er en økning fra 62% i 2021. Vi ser dette i sammenheng med økning i samtaler om spiseforstyrrelser. Mange gir uttrykk for utrygghet i behandlingsrelasjonen og om de våger å fortelle alt.

Behandling

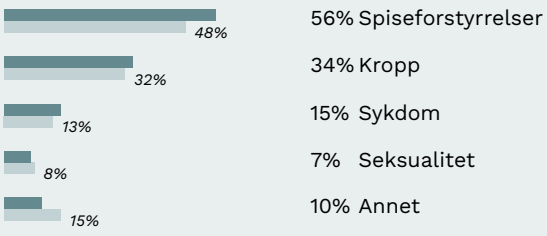
2022 n=1065, 2021 n=856. Kun samtaler som omhandler tematikken.



I kategorien «Helse» ser vi en stor økning i samtaler om spiseforstyrrelser.

Helse

2022 n=853, 2021 n=812. Kun samtaler som omhandler tematikken.



2022 2021

Konsekvenser

I samtalene kartlegger våre chatverter hvilke konsekvenser brukerne selv beskriver i sitt daglige liv. Dette brukes ikke til noen form for diagnostisering, men for å skape et bilde av brukeres egen opplevelse av hverdag og utfordring.

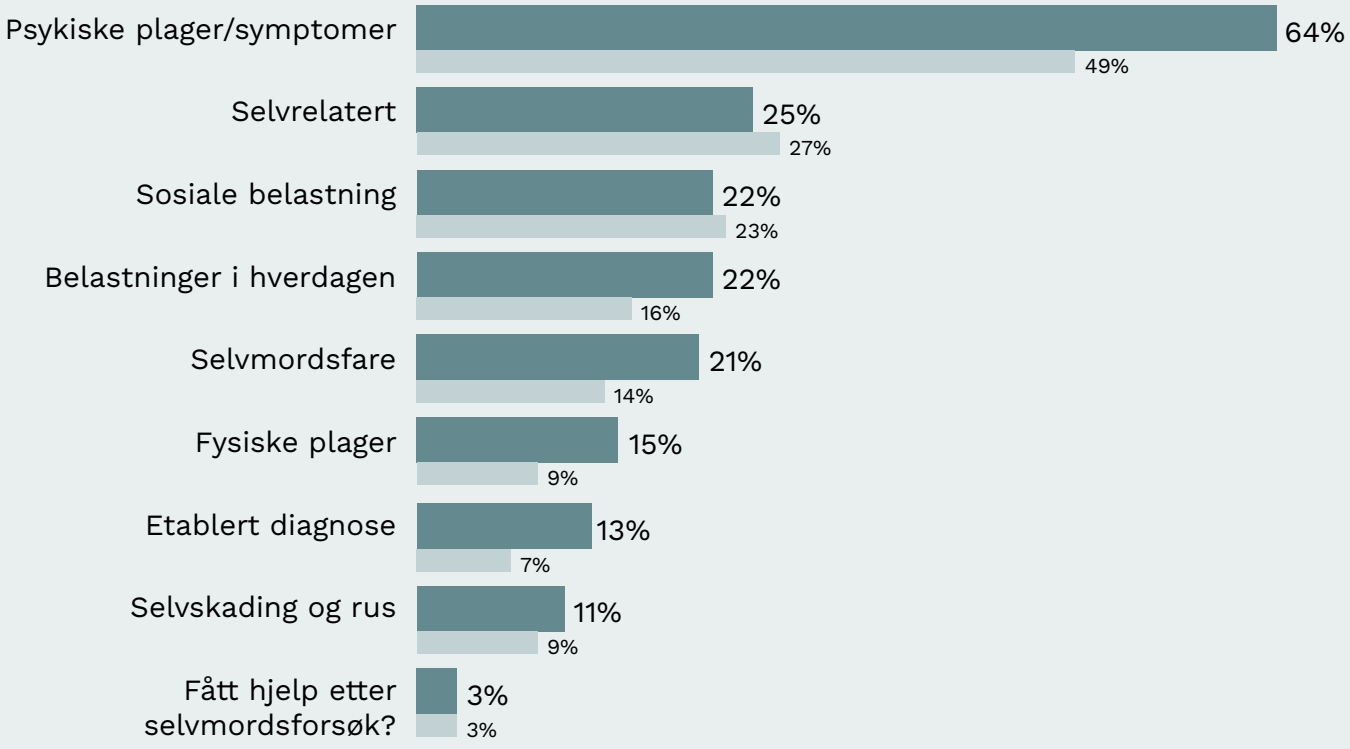
I 2022 ser vi en betraktelig økning i samtaler der vi kartlegger psykiske plager og symptomer. Det er et signal om at brukerne av chatten i større grad setter ord på hva de opplever som vondt i sin hverdag. Dette er grunnleggende for Blå Kors SnakkOmPsyken.no å hjelpe barn og unge med å finne et språk for det vonde de står i og bli trygg på egen historie.

Vi ser også en stor økning i samtaler som omhandler selvmordsfare og samtaler der barn og unge opplever fysiske plager som følge av emosjonell eller psykiske stress og uro.

Vi tar en nærmere titt på de fire kategoriene som øker mest sammenlignet med foregående år: Psykiske plager/symptomer, belastninger i hverdagen, fysiske plager og selvmordsfare.

Tema

2022 n=5185, 2021 n=7639. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Konsekvenser underkategorier

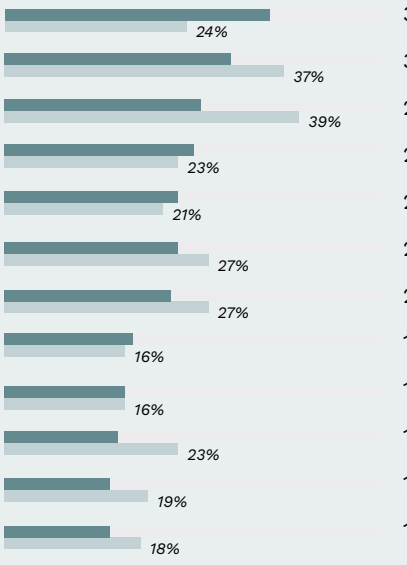
Under *Psykiske plager/Symptomer* danner vi oss et bilde av dem vi snakker med. Hver samtale er en unik kombinasjon av disse faktorene. Det som går mest igjen i 2022 er ”sliten/trøtt” (35%), ”tristhet” (30%) og ”tankekjør” (26%). Mange kategorier går litt tilbake siden 2021, men vi ser markert stigning i samtaler om ”fortvilelse”, ”stress” og ungdom som opplever seg ”slitne/trøtte”.

I samtaler som handler om *Belastninger i hverdagen* ser vi bedring rundt ”skolevegring” og ”fritidsaktiviteter”, men en økning i samtaler om utfordringer med ”mat og næring”.
Vi opplever ofte at brukerne vi snakker med opplever fysiske plager som symptomer på emosjonell eller psykologisk uro og smerte. Vi merker oss særlig en økning i samtaler hvor brukere forteller om ”hodepine” og ”tretthet”.

Samtaler som omhandler tematikken *Selvmordsfare* steg i 2021 og fortsetter å stige i 2022. Fra 2020 til 2021 så vi en økning i samtaler om ”selvmordsplaner” fra 26% til 30%, i 2022 øker det ytterligere til 38%. Antall samtaler om ”selvmordsforsøk” synker, men holder seg fortsatt høyere enn i 2020 (18%).

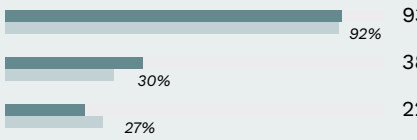
Psykiske plager/symptomer

2022 n=3295, 2021 n=3732. Kun samtaler som omhandler tematikken.



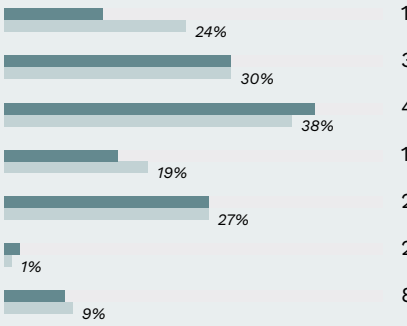
Selvmordsfare

2022 n=1110, 2021 n=1098. Kun samtaler som omhandler tematikken.



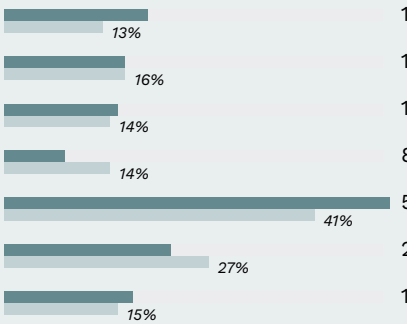
Belastninger i hverdagen

2022 n=1139, 2021 n=1232. Kun samtaler som omhandler tematikken.



Fysiske plager

2022 n=797, 2021 n=652. Kun samtaler som omhandler tematikken.



2022 2021

Brukertilfredshet

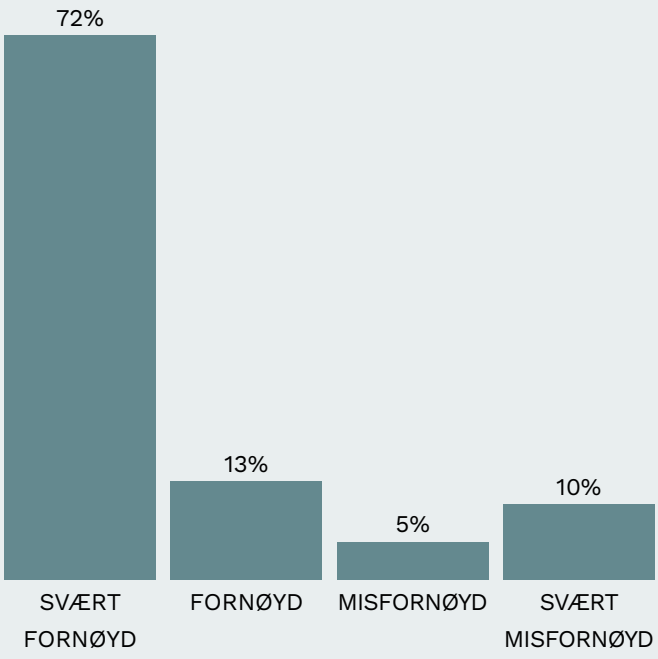
Et viktig mål for tjenesten er å levere jevnt høy kvalitet i samtalene. I perioder med stor pågang prioriterer vi kvaliteten i hver samtale fremfor å besvare høyest mulige kvantum. Et viktig ledd i å sikre at kvaliteten holdes vedlike, er brukertilfredshet.

Vi måler brukertilfredshet gjennom anonyme spørreskjemaer etter endt chat. Brukeren gir en tilfredshetsscore mellom 1 og 4.

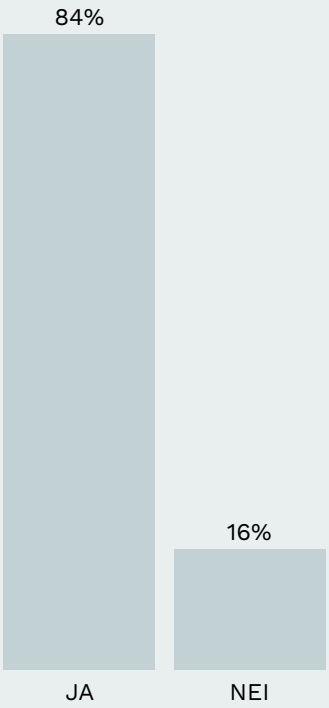
Vår snittscore for 2022 var 3,5 (av 4).

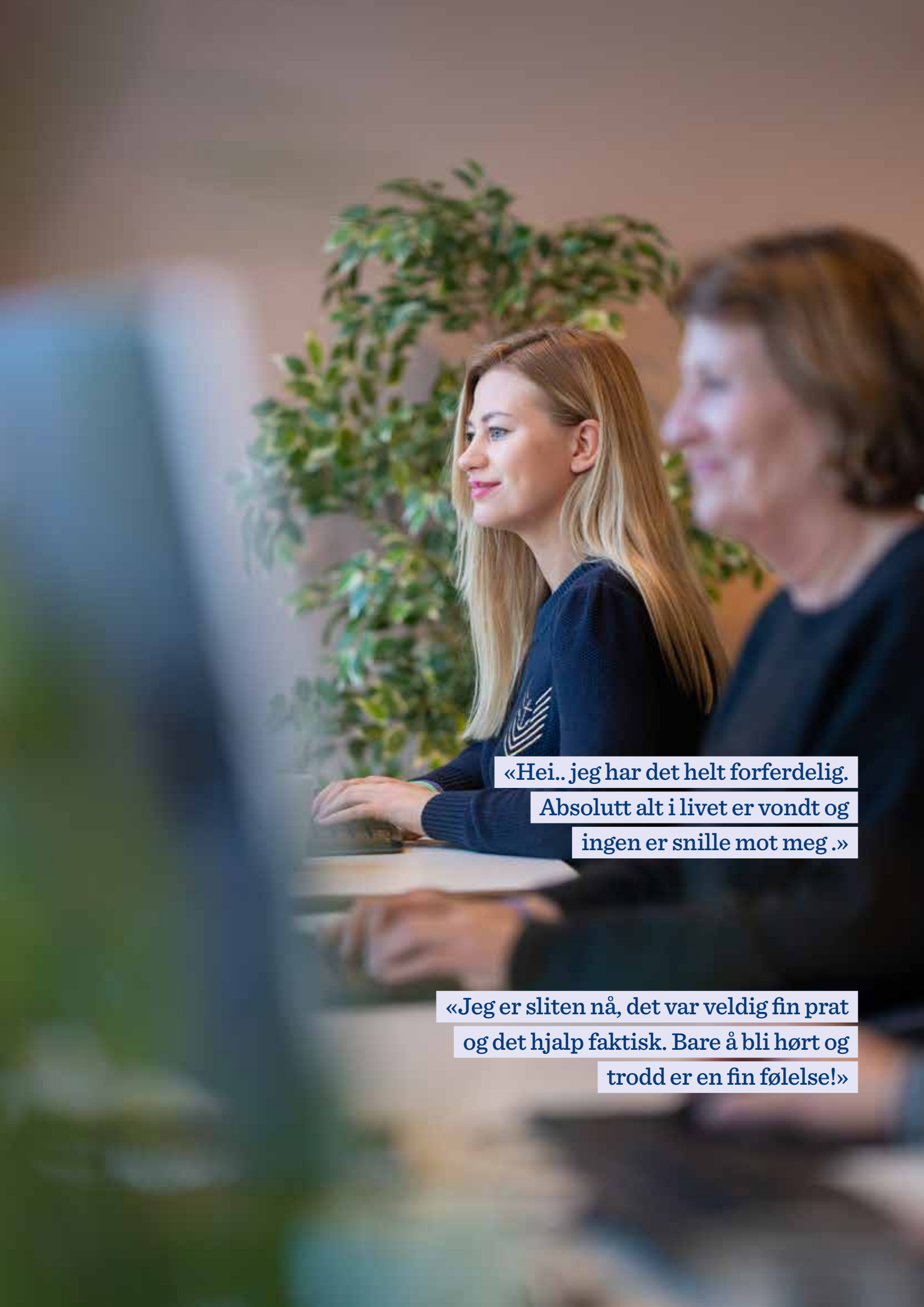
Vi er veldig glade over at 85% av våre brukere er fornøyde til veldig fornøyde. Det er også mulig for brukeren å gi en anonym tilbakemelding i fritekst.tilbakemeldinger er fornøyde med tilbudet og fortsetter arbeidet med å møte brukerne slik de ønsker å bli møtt.

Tilbakemeldinger



Har du fått snakket om det du ønsket?




«Hei.. jeg har det helt forferdelig.
Absolutt alt i livet er vondt og
ingen er snille mot meg .»
«Jeg er sliten nå, det var veldig fin prat
og det hjalp faktisk. Bare å bli hørt og
trodd er en fin følelse!»

Del 3: Markedsføring

Vi er opptatt av å være synlige for målgruppen gjennom annonsering og eksponering av chat-tjenestene der målgruppen befinner seg. I dag er det først og fremst på sosiale medier. Fremstillingen for markedsføring og synlighet representerer begge chat-tjenestene.

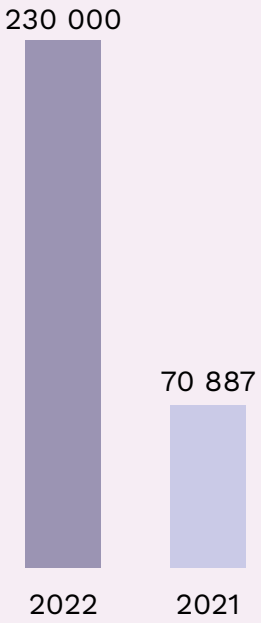
I 2022 markedsførte vi SnakkOmMobbing.no-tjenesten i mye større grad enn for SnakkOmPsyken.no. Hovedgrunnen til dette er at det krever mange flere eksponeringer for SnakkOmMobbing.no for å få henvendelsene.

Det betyr at statistikken for besøk på nettsider og visning av annonser i stor grad representerer tall for SnakkOmMobbing.no.

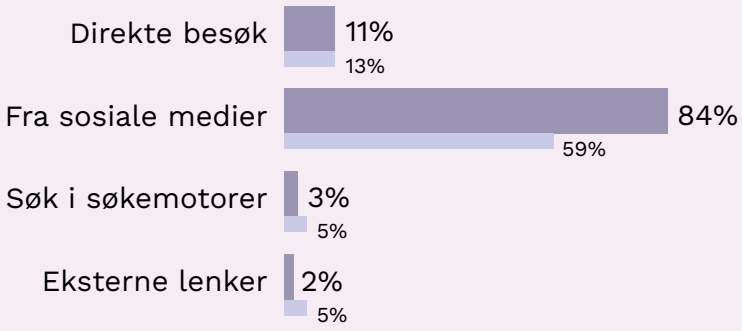
Vi opplever stor suksess med synlighet på plattformen TikTok, noe som tyder på at vi er aktuelle i tematikken for målgruppen.

Av ren annonsering er det kun plattformen Snapchat vi benytter, de øvrige plattformene er det organisk rekkevidde og visninger. Alt materiell produseres in-house av Blå Kors Kristiansand.

Besøk på nettsidene:



Brukeranskaffelse til nettsidene:



26.239.000 visninger av annonser

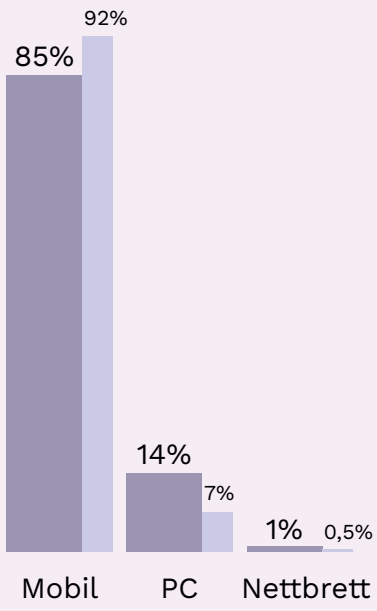
248 000 ”swipe-ups”

677 000 visninger på TikTok

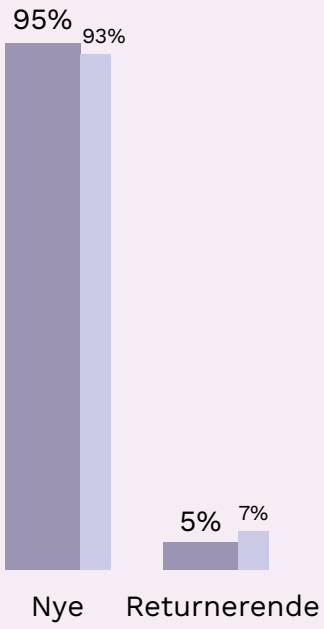
63 993 har sett våre innlegg på Facebook.

46 812 har sett våre innlegg på Instagram

Besøk etter enhet:



Nye kontra tidligere besøkende:



2022 2021

Mediedekning

Blå Kors SnakkOmPsyken.no

Kronikk i Fædrelandsvennen, 2. juni 2022:
«Hva gjør vi når russ voldtar russ?»

Artikkel i Fædrelandsvennen, 12. juni 2022:
«Jeg vet vi er med på å redde liv»

Kronikk i Fædrelandsvennen, 7. september 2022:
«Gå nærmere! Nullvisjonen om selvmord – gir det mening?»

Blå Kors SnakkOmMobbing.no:

Artikkel i Varden, 4.juni 2022:
“Gutt (9) – jeg vil aldri mer i bursdag”

TV2 nettavis 13. juni 2022:
Ny mobbetrend

TV2-nyhetene 14. juni 2022:
Emojis og mobbing

Nettavisen 7. juli 2022:
Ny mobbetrend i sosiale medier

Kronikk i Fædrelandsvennen, 26. august 2022:
“Jeg har ikke lyst til å være et problem!”

Artikkel i Fædrelandsvennen, 12. oktober 2022:
“Mobbehistorie vekket vonde minner”

Artikkel i Fædrelandsvennen, 13. oktober 2022:
“Uheldig at mange skoler ikke lenger vil bruke ordet mobbing”

2 | Nyheter TV 2 Play

Utenriks Innenriks Økonomi Forbruker Politikk Mening og analyse

– Som med mye mobbing er dette skjult for de voksne. De voksne forstår det ikke. De kan se en melding og ikke tenke noe mer over det, mens for unge betyr emojiene noe spesielt som kan virke krenkende, sier virksomhetsleder i Blå Kors, Anette Gausdal.

FORELDRE MÅ FØLGE MED: Anette Gausdal i Blå Kors mener det er viktig at foreldre følger med på den nye mobbetrenden. Foto: Terje Frøyland

Hun mener foreldre bør følge nøye med i barnas kommentarfelt på TikTok og Instagram.

– Jeg tror det er viktig å snakke med barna, stille spørsmål og involvere seg. Spør gjerne også hva disse emojiene betyr, oppfordrer Gausdal.

STOR MOBBEKONFERANSE I KRISTIANSAND

Mobbehistorie vekket vonde minner

FOTO: KARIAN BELLAND

For første gang forteller Maria Arredondo at hun ble mobbet i barndommen. Hun håper terskelen skal bli lavere for å snakke om kjipe opplevelser. Torsdag deltar hun i Blå Kors sin nasjonale mobbekonferanse.

NYHETER SIDE 4

Del 4: Fag

Kvalitetssikring

Blå Kors chat-senter ønsker at noen har et utenfrablikk på vår praksis. Vi har derfor et ungdomsråd og et fagråd som samles fire ganger i året.

Ungdomsrådet består av 9 elever fra ungdoms- og videregående skole, og fagansvarlig og seniorhelserådgiver på chat-senteret. På samlinger med Ungdomsrådet leser de utvalgte samtaler fra chat, vi oppfordrer de til å teste oss ut, og gi oss tilbakemelding på deres opplevelse. I tillegg får vi god veiledning fra de om bruk av TikTok og annonsering i sosiale medier.

Fagrådet vårt består per januar 2023 av Odd Kenneth Hillesund (RVTS Sør og UiA), Benedicte Skirbekk (klinikksjef Nic Walls institutt) Iris Anette Olsen (leder ABUP Kristiansand), Kirsten Rypestøl (adm Blå Kors Kristiansand), virksomhetsleder og fagansvarlig på chat-senteret. Her drøftes ulike problemstillinger knyttet til fagutvikling, fokusområder og satsningsområder. Anne Stine Meltzer gikk av som klinikksjef for Nic Waals i oktober 2022, og avsluttet sin rolle i fagrådet da.

Hilsen fra fagansvarlig:

«Please mind the gap»

Benedicte Frøystad Jonassen
Fagansvarlig, Blå Kors chat-senter

På Blå Kors SnakkOmPsyken.no møter vi barn og ungdom som står i vanskelige livssituasjoner. De ser ikke meningen med noe og ingen vei ut av det mørke. De har selv en opplevelse av at de stadig ber om hjelp gjennom oppførsel, stemmeleie og ord. Men hjelpen kommer ikke, eller treffer ikke behovet de har. Det overrasker meg stadig at gapet mellom hva vi som voksne opplever vi gir av hjelp og støtte, og hva ungdommer opplever de får – er så enormt stort. Og her er det vi voksne som har ansvaret. Ja, det er alltid vi voksne som har ansvaret.

Ungdommene er lei av å ikke bli forstått, sliten av å forklare seg, forsvare seg og utlevere seg. Som voksen, som hjelper, vil vi alltid lytte med den erfaringen vi selv har. Og mange av oss har ikke opplevd en brøkdel av det mange av de unge allerede har erfart. Anaïs Nin kjente sitat "We don't see things as they are, we see them as we are." er nok en påminnelse vi må sette på «repeat».

Vi har en økning i samtaler der unge ønsker å snakke om pågående behandling, fra 62% i 2021 til 71% i 2022. Vi ser også en økning i samtaler der de unge forteller at de har fortalt om det vonde tidligere, her er en økning fra 51% i 2021 til 60% i 2022. Voksne rundt de unge vet at de strever, allikevel blir behovet for akutt hjelp ofte nødvendig. Vi som anonymt lavterskeltilbud blir broen inn til akuttilbudet, samtidig som den unge er i kontakt med voksne rundt seg.

Det hender at vi på vegne av ungdom må kontakte annen hjelp, og det er ulikt hvordan vi blir møtt. Flere av ungdommene vi snakker med ønsker at vi skal ta kontakt fordi de ikke orker en ny avvisning. De er redde for seg selv og hva de kan gjøre mot seg selv, de er redde truslene rundt de og de har ikke krefter nok til å ta kontakt når de har få eller ingen erfaringer med å bli tatt på alvor. 38% beskriver at det ikke hjalp å snakke med noen voksne om det vonde. I Blå Kors heier vi på egenkraften som ligger i oss alle. Mestring og mening er sentrale verdier i alt vi gjør. Derfor sjekker vi ofte ut om de kan ta kontakt selv. Beskrivelsene av avvisninger, opplevelse av krenkelser når de spør om hjelp kommer da i tydelig tekst til oss.

Vår meldeplikt blir utløst når barn og ungdom forteller oss at de er selvmordsnære og de oppgir sine personopplysninger til oss. Ofte

når vi da kontakter akutt-tjenestene, blir vi møtt med at ungdommen selv må kunne ta kontakt med akuttinstansen. Da brister hjertet mitt. Ungdommene ber ofte bare om at AMK eller akuttambulerende team skal ta kontakt med dem. Men ansvaret skyves over til ungdommen, den selvmordsnære. Psykisk helse er det temaet vi snakker mest om på chat, og den økte fra 54% i 2021 til 68% i 2022. Av de som snakker om selvmord ser vi en økning ved at flere snakker om selvmordsplaner. Av de samtalene som har hatt det som tema har vi en økning fra 26% i 2020, 30% i 2021 og 38% i 2022. Vi er takknemlige for å være en plattform der de unge kan få snakke om dette, vi håper at tallet viser at tabuet rundt det svekkes og at de unge våger å sette ord på det. Samtidig kan vi ikke unngå å bli bekymret for denne utviklingen. Her står det om liv, og vi kan ikke være naive.

Blir gapet mellom ungdommen, lavterskeltilbudene og akutt-tjenesten for stor? Hvem tar ansvaret?

Loven er tydelig på at ansvaret og plikten ligger hos oss alle, men det er noen tjenester som kan hjelpe og har et helt tydelig livreddende og beskyttende mandat i sin jobb.

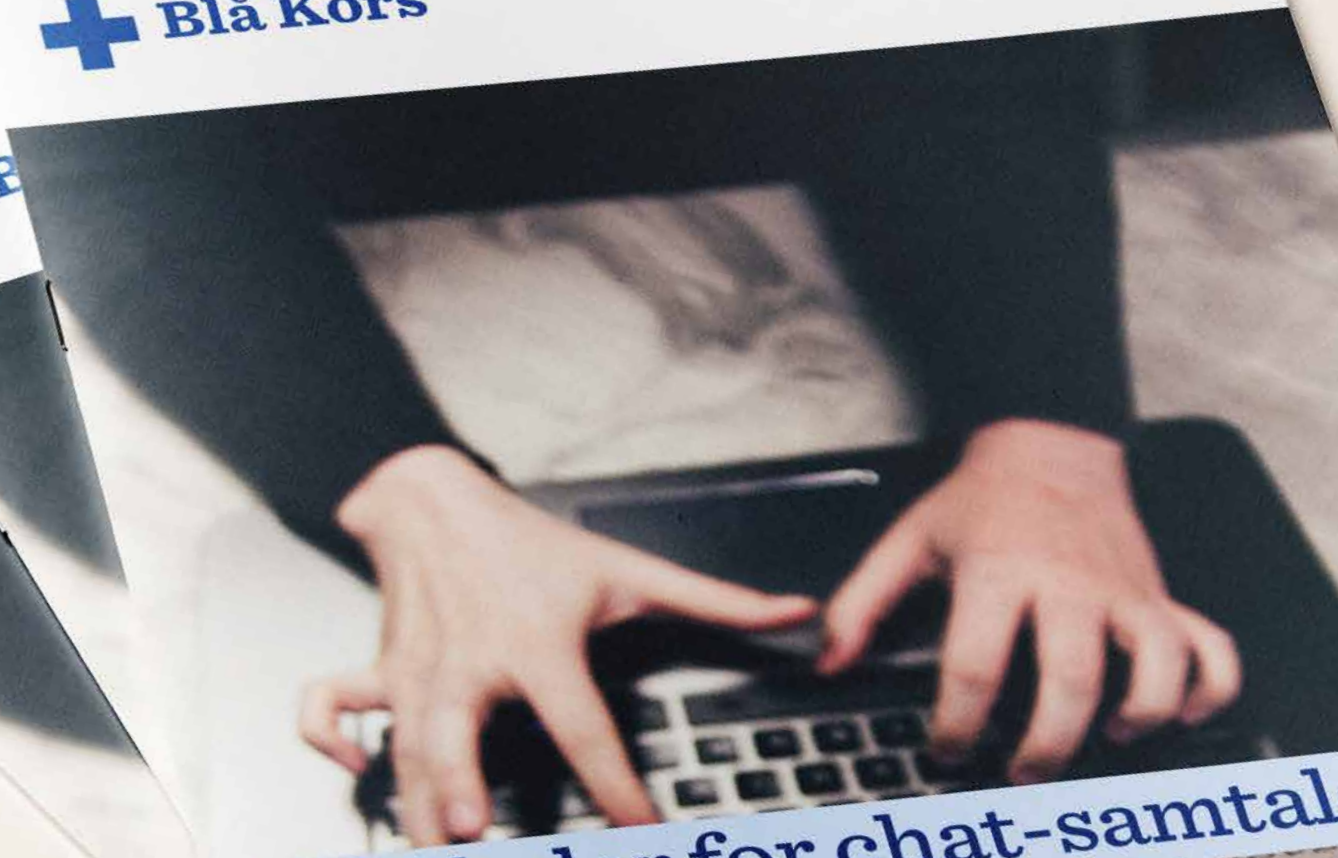
Gapet bør tettes, for akutt-tjenestene kan ikke ta hele ansvaret alene. De blir stående med ansvaret fordi ungdommene ikke ser at det er andre der. Stemmer det? Er det virkelig ingen omsorgs- og fagpersoner mellom en anonym lavterskelchat og akutt-tjenesten? Jeg tror at det finnes mange, mange kloke og gode fagfolk! Men jeg er usikker på om systemet er der.

Når en er på vei ut av en t-bane i inn- og utland og hører «Please mind the gap», så er det en oppfordring til å passe på hvor vi setter foten, hvor vi kan trå trygt.

Gapet mellom tog og perrong har en funksjon. Det har ikke gapet mellom ungdommer og hjelpeapparatet. Der er det mangelfull veiledning på hvor en kan sette sin fot trygt.

Her kan vi bidra, alle vi som er i kontakt med barn og unge. Vi må snakke med ungdommene og høre hva de trenger, og vi må snakke med hverandre og kartlegge hvem som kan bidra best i de ulike situasjonene. Jeg har troen på at gapet kan tettes!

Blå Kors



Veileder for chat-samtaler

Tema: Selvmord

Blå Kors **SnakkOmPsyken.no**

Midler til forebygging av selvmord

Implementeringsarbeidet for vår selvmordsveileder.

Da vi utarbeidet «En veileder for selvmords-samtaler på chat» var målet vårt at den skulle være en ressurs for flere enn oss. Veilederen er vanskelig å finne på nettet, og vi er i prosess på hvordan vi kan synliggjøre denne bedre for alle det kan være relevant for. Ved ferdigstillelse av veilederen i 2021 ble den sendt ut til våre kollegaer i DigiUng-nettverket. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger fra dem.

Når vi henter ut tall fra Google Analytics ser vi at for 2022 har Del 1 av veilederen hatt 511 sessions, og del 2 har hatt 79 sessions. På tross av at den ikke ligger synlig har vi hatt mange visninger.

Fokus på å nå gutter gjennom annonsering på SnapChat.

Gutter er overrepresentert i selvmords-statistikken, det er bekymringsverdig. Vi ønsker å bidra med å forebygge selvmord blant gutter. Gjennom annonsering når vi flest jenter, og vi ser en tydelig forskjell mellom kjønnene på hvem som tar kontakt på våre chat-tjenester.

Vi tror at en anonym chat er også et godt sted for gutter å fortelle om det vanskelige de står i. Derfor har vi gjennom 2022 jobbet for å utarbeide annonser som kan treffe målgruppen gutter 16-19 år. Annonsen vår ble ferdigstilt i desember og vi fikk prøvd den ut i forkant av juleferien. Julen er en tid som kan trigge frem vonde tanker og følelser for mange, vi ønsket å kunne være et sted unge kunne søke til når andre instanser var stengt.

Tall fra SnakkOmPsyken.no i kampanjeperiode, sammenlignet med perioder uten kampanje. Kilde: Google Analytics.

Antall unike besøkende hjemmeside:
19. - 31. desember 2021: 1130
19. - 31. desember 2022: 3291

Kjønnsfordeling 1. januar - 18. desember 2022
Jenter: 65%
Gutter: 35%

Kampanjeperiode 19. - 31. desember 2022
Jenter: 25%
Gutter: 75%

Fagdager 2022

Fagdager er viktige for Blå Kors chat-senter. Vi er mange ansatte og ikke alle møtes så ofte. Det å sette av en dag til å kunne samsnakke om utfordringer og bygge en felles fagforståelse samt et trygt kollegafellesskap er sentralt i vår jobb med kvalitetssikring. I 2022 har vi hatt tre fagdager og en personaltur med mye faglig innhold.

04.03.2022:

Vi reflekterte sammen rundt anonymiteten som vi har på chattene våre. Hva er fordeler og ulemper med å tilby 100% anonymitet. På chattene er det barn og unge som trenger å snakke med oss ofte. Hvordan møter vi dem og hva gjør det med oss, var spørsmål vi drøftet i grupper. Vi hadde besøk av Andreas Nilsson fra Ombudene i Viken som har utarbeidet "Escape box". Dette er et praktisk læringsverktøy som gir kunnskap om opplæringslovens kapittel 9A og utfordrer brukeren til å anvende den på praktiske måter i caser.

10.06.2022:

Denne fagdagen ledet RVTS Sør ved Odd Kenneth Hillesund og Espen Odden. Tema for dagen var seksualiserte samtaler og samtaler om selvskading. Hvordan møte barn og unge best mulig i de samtalene, og hvilke ord bruker vi og hva kan vi gjøre for å at dialogen skal være trygg og åpen. Spennende og nyttige refleksjoner rundt temaet.

08.09 - 10.09.2022:
Personaltur til Oslo med fagsamlinger. Vi hadde besøk av Janne Dale Hauger og Hanne Backe Hansen fra Hovedkontoret i Blå Kors. Hvordan snakke med barn og unge om rus var tema som de underviste i. Etterpå dro vi til Nic Waals Institutt, og var sammen med de ansatte der og hadde en god ettermiddag sammen der vi snakket om hvordan vi utfyller hverandre. Hvordan en anonym chat kan hjelpe i sortering i forkant eller etterkant av samtaler på BUP, og hva de unge forteller de trenger fra behandler i BUP. Vi fikk god undervisning av Line Indrevoll Stänicke og hennes forsking på barn og unges bruk av sosiale medier. Siste dag ble brukt til å utforske mulighetene vi har i samtalene og hvordan Karl Tomm sine sirkulære spørsmål kan være en støtte for oss i å åpne for at den unge får en samtale med seg selv når de logger inn hos oss.

30.11.2022:
Denne fagdagen ledet RVTS Sør ved Odd Kenneth Hillesund og Espen Odden. Det var den siste dagen for fagstøtte-programmet fra RVTS Sør. Fokuset for denne dagen var samtaler om selvskading. Vi så nærmere på hva det gjør med oss som samtalepartner på chat å stå i vonde samtaler, og hva vi kan gjøre for å ta vare på oss selv og hverandre i dette. En fin avslutning på et godt samarbeid.

Samarbeid Nic Walls Institutt

Nic Waals Institutt er en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk som gir et behandlingstilbud til barn og ungdom i alderen 0-18 år og gravide i Oslo kommune.

Klinikken har spisskompetanse innenfor sped- og småbarn, barn, ungdom og ambulant behandling. De siste årene er det også utviklet FACT-Ung-team, der ambulante enheter bestående av ansatte i bydel og spesialisthelsetjenesten som jobber rettet mot ungdom med svært store utfordringer på de fleste livsområder. Det er et stort fokus på fagutvikling og forskning i instituttet innenfor alle de kliniske spissområdene. Klinikken har et langvarig samarbeid med Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo. Universitetsklinikken, som gir kliniske praksis for studenter som fordyper seg innenfor barn og unge ligger i Instituttets lokaler og driftes gjennom NWI sin organisasjon.

Hovedformålet med samarbeidet er å utfylle og supplere tilbudet til barn og unge som har behov for å snakke med noen. Både hos NWI og BKCS handler det om at de unge skal møte trygge fagfolk, sikre at alle blir møtt på en god og faglig forsvarlig måte, slik at målet med å få snakket om det de har behov for, oppnås. Gjennom dette vil hjelpetilbudene våre kunne bidra til at flere barn og unge får hjelp, både direkte gjennom de tilbudene de benytter, og indirekte, ved at vi kan gi informasjon om hverandres hjelpetilbud, og ved at hjelpeapparat blir oppmerksomme på den unges behov utfra den statistikken BKCS samler på grunnlag av tusenvis av samtaler.

Benedicte Skirbekk
Klinikksjef, Nic Waals Institutt

Hilsen fra Nic Waals Institutt

Nic Waals Institutt og SnakkOmPsyken.no har ulik innfallsport til å samtale med barn og unge om psykiske helseplager. For Nic Waals Institutt kan det utvide vårt perspektiv at vi får innblikk i hvordan barn og unge kommuniserer om egen psykisk helse i en anonym setting og hvilke utfordringer de formidler at de møter i sitt møte med spesialisthelsetjenesten. Det kan inspirere oss til å justere tilbudet vårt slik at barn og unge føler seg godt møtt. Det kan også være av betydning for oss å legge merke til trender som kanskje kommer tidligere til uttrykk i en chat-tjeneste, men som på et litt senere tidspunkt også vil «treffe» NWI, som for eksempel økt pågang eller økning i noen typer problematikk.

Gjennom deltakelse i styringsgruppe, felles drøftinger og fagdager kan vi fra spesialisthelsetjenesten også bidra til å tenke rundt hvordan SnakkOmPsyken.no kan møte barn og unge som formidler alvorlige vansker og hvordan SnakkOmPsyken.no kan hjelpe barn og unge til å navigere i hjelpeapparatet og øke deres tillit til spesialisthelsetjenesten.

Kompetansestøtteprogram mellom RVTS Sør og Blå Kors chat-senter

RVTS har i samarbeid med Blå Kors gjennomført et kompetanseprogram i tidsrommet 2020 – 2022.

Programmets intensjon har vært videreutvikling av et godt arbeidsmiljø, utvikling av en felles faglig plattform og faglige perspektiver hentet fra traumeforståelse og traumebevisst omsorg.

Programmet er utarbeidet i henhold til anerkjente prinsipper i nyere implementerings-forskning, og har som intensjon å utvide ledere og ansattes være- og gjøre-kompetanse gjennom økt kunnskap, refleksjon, kollegaveiledning og trening i forståelsesmodeller og ferdigheter. Dette innebærer videre at programmets innhold har blitt utformet i samarbeid underveis. Samarbeidet har fokusert på videreutvikling av trygge fagfolk som er handlingskompetente, relasjonskompetente og traumebevisste i sin yrkespraksis.

Innhold

Det har blitt avholdt åtte fagsamlinger for de ansatte og åtte ledersamlinger i løpet av rundt to år. Grunnet korona og uforutsette omstendigheter, har det blitt foretatt noen forskyvninger.

Kompetanseprogrammet har bygget på prinsippet om at kursholderne er tilretteleggere som får fram menneskelige og faglige ressurser. Det viktigste har vært ønsket om å få fram deltakernes stemme og skape et klima der det er lov å feile, trene på å bli bedre og utvikle seg. Utgangspunktet var at hver ansatt har mye kunnskap, forståelse, erfaring og ferdigheter, men også mulighet for å vokse. De ulike prosjektdelene har ikke vært løsrevet fra hverandre, men har dannet en helhet, med mål om å danne grunnlag for et traumebevisst arbeidsmiljø hvor en

forvalter og foredler eksisterende kunnskap og kompetanse kombinert med moderne traumeforståelse. Programmet har vært basert på aktiv deltagelse fra deltakerne.

Målsettinger

- Ansatte er trygge på seg selv og hverandre.
- Ansatte er trygge på vårt felles faglige ståsted, uansett avdeling de jobber i.
- Ansatte er trygge i samtalene med barn og unge

Lederprogram

Lærende organisasjoner som skal gi god tilpasset hjelp til mennesker med sammensatte problemer krever en trygg og endringsdyktig ledelse basert på høy grad av tillit, medarbeiderskap og relasjonskompetanse. Fokus her har vært at ledelsen sikrer at programmet settes inn i en helhet som sammen danner et godt og trygt faglig fundament for hele tjenesten.

> ”RVTS Sør vil benytte anledningen til å takke for spennende og givende samarbeid.”

- Odd Kenneth Hillesund, Espen Odden og Karen Ringereide

Forskningssamarbeid med OsloMet

Sommeren 2022 inngikk vi et forskningssamarbeid med OsloMet.

Et av målene våre på Blå Kors SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no, er at all informasjonen vi får om de unges utfordringer og fortellinger omkring mobbesituasjoner og egen psykiske helse, skal formidles videre til samfunnet. På denne måten ønsker vi at det de unge forteller oss, skal nyttiggjøres slik at de kan få den hjelpen de trenger. Dette gjelder både i forebyggingsarbeid og i behandling.

Vi har hatt grundige utredninger for hvordan vi kan dele anonymt chat-materiale på en måte som er i tråd med lovverk og personvern. Sammen har vi laget en intern sammenfatning av utredningsarbeidet, slik at vi kan redegjøre for prosessen som er gjort. Det er avgjørende å ivareta tillitten ungdommene viser oss, samtidig som vi ønsker at målrettet hjelp skal bli gitt de som trenger det. Derfor åpner vi opp for mer forskning på det anonyme chat-materialet vårt.

Samarbeid om forskning om mobbing og psykisk helse blant barn og unge

Blå Kors og OsloMet-Arbeidsforskningsinstitutt (AFI) har i 2022 inngått et samarbeid om forskning på data fra chat-tjenestene Snakkommobbing.no og Snakkompsyken.no. Formålet med samarbeidet er å bidra til økt forskningsbasert kunnskap om mobbing og psykisk helse blant barn og unge, og derigjennom bidra til økt treffsikkerhet både i forebygging og hjelp.

Samarbeidsavtalen innebærer at OsloMet-AFI tilrettelegger dataene fra Blå Kors sine chattetjenester for forskning og vil initiere forskningsprosjekter basert på disse dataene i samarbeid med Blå Kors.

Ved å etablere et slik samarbeid ønsker OsloMet-AFI og Blå Kors å bidra til mer forskning på dataene fra chattetjenestene, blant annet ved at AFI tilrettelegger dataene for masterstudenter og initierer forskning der dataene fra chattetjenestene inngår. Det er tidligere gjennomført noe forskning på Blå Kors sine tjenester (se blant annet Helgeland, Lund & Vik 2021; Helgeland & Lund 2018), men datamaterialet fra disse tjenestene er svært omfattende og underanalysert, både kvantitativt og kvalitativt.

Frode Restad
Forsker, Oslo Met

Tidligere forsking har vist at det å bli utsatt for mobbing har store konsekvenser for barn og unge (Moore et.al 2017) og kan medføre skam- og skyldfølelse som gjøre det vanskelig å søke hjelp fra voksne (Helgeland, Lund & Vik, 2021; Helgeland & Lund 2018). Online chattetjenester som tilbyr anonyme samtaler der barn og unge kan dele sine tanker og følelser uten å være bekymret for voksnes reaksjoner kan derfor være et verdifullt supplement til, og en døråpner inn det det ordinære hjelpeapparatet. Forskning har vist at nettbaserte hjelpetjenester er populære blant barn og unge, og i mange tilfeller hjelper dem til å søke hjelp til å løse sine problemer i det virkelige liv (Kauer, Mangan & Sanci 2014). Studier i Norge har også vist at ungdommer som utsettes for mobbing i større grad søker hjelp, enn de som opplever andre mentale helseutfordringer (Kaiser m.fl. 2020). Årsakene til at noen ungdommer ikke søker hjelp er lite utforsket i den eksisterende litteraturen, og vi vet foreløpig for lite om hvilke barrierer barn og unge opplever mot å søke den hjelpen som er tilgjengelig.

Internasjonalt viser forskning (Brody, Star & Tran 2020) at chat-baserte hjelpetjenester, også i andre sammenlignbare land, foretrekkes fremfor andre tilbud via epost, telefon og møter ansikt til ansikt. Utviklingen i digitale teknologier beveger seg imidlertid raskt og stadig nye tilbud og tjenester dukker opp. For å holde tritt med denne utviklingen er det behov for mer forsking som kan si noe om hvordan slike tjenester bør innrettes i fremtiden og hvilke typer tjenester som oppleves som mest nyttig for å få hjelp. Selv om forskingen foreløpig ikke kan dokumentere noen entydige effekter av chat-baserte tjenester, viser litteraturen en gjennomgående en positiv tendens til at barn og unge i større grad søker hjelp etter å ha oppsøkt slike tjenester.

Blå Kors og OsloMet-AFI håper at dette samarbeidet vil kunne bidra til ny kunnskap og utvikling av bedre tjenester for barn og unge som opplever utfordringer med mobbing og psykisk helse.

Referanser:
Helgeland, Anne; Lund, Ingrid; Vik, Kari (2021). "Jeg er en skam for verden" Mobbingens konsekvenser og skammens betydning. Spesialpedagogikk. ISSN: 0332-8457. (5). s 55 – 67;
Helgeland, Anne; Lund, Ingrid (2018). "Det hjelper ikke å si ifra til de voksne". Tidsskrift for psykisk helsearbeid. ISSN: 1503-6707. 15 (2-3). s 148 – 158).
Kauer SD, Mangan C, Sanci L. Do Online Mental Health Services Improve Help-Seeking for Young People? A Systematic Review J Med Internet Res 2014;16(3):e66
Kaiser S, Kyrrestad H, Fossum S. Help-seeking behavior in Norwegian adolescents: the role of bullying and cyberbullying victimization in a cross-sectional study. Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology 2020;8:81
Brody C, Star A, Tran J. Chat-based hotlines for health promotion: a systematic review. Mhealth. 2020 Oct 5;6:36. doi: 10.21037/mhealth-2019-di-13. PMID: 33437833; PMCID: PMC7793018.
Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. World journal of psychiatry, 7(1), 60.

Del 5: Aktiviteter

«Ut av mørket» – låt tilegnet SnakkOmMobbing.no

«Ut Av Mørket for Blå Kors SnakkOmMobbing.no» av Audun Rensel.

Blå Kors Kristiansand har lansert låta «Ut Av Mørket for Blå Kors SnakkOmMobbing.no», en låt til håp og inspirasjon for alle som strever med utfordringer som utenforskap, ensomhet, tunge tanker og vanskelige følelser. Hovedbudskapet er at det hjelper å dele det vanskelige med noen du stoler på og at det går over.

Sangen er laget og fremføres av Audun Rensel, tidligere deltaker i Idol og The Voice, som selv har erfaring som chat-vert på Blå Kors SnakkOmMobbing.no. Det er et solid team som står bak produksjonen av låta med tekst, melodi og fremførelse av Audun Rensel, instrumenter av tidligere Spellemannsvinner Ronnie Jacobsen og mastring av Lars Erik Lia.

SnakkOmMobbing-konferansen 2022

135 mennesker deltok på konferansedagen som ble holdt på Caledonien Kristiansand torsdag 13. oktober. Deltagerne kom fra Agder, Oslo og Stavanger.

Målet vårt var å nå voksne som jobber for og med barn og unge på skole og i fritid, og dette målet nådde vi. Skoleledere, sosiallærere, lærere og miljøterapeuter var samlet på konferansen, og som voksne er vi ofte både foreldre og ledere i fritidsaktiviteter.

Mål:

- Å sette arbeidet mot alle former for mobbing på dagsordenen.
- At barn og unge blir involvert i et helhetlig arbeid for et inkluderende oppvekst- og læringsmiljø.
- Å styrke og utvikle kompetanse og kapasitet til å motvirke mobbing i lokalsamfunnet.

Flere dyktige foredragsholdere deltok: Ingrid Lund fra UiA, Frode Restad og Selma Terese Lyng fra OsloMet, og vår egen fagansvarlig Benedicte Frøystad Jonassen.

Innhold i konferansen:

Frode Restad snakket om «Sosiale perspektiver. Elevsyn, elevmedvirkning, og skolens kjernevirksomhet».

En historie fra Blå Kors barnas stasjon ble delt gjennom video, en mors perspektiv på mobbing og hvordan hun ble møtt av egen mobbehistorie og hvordan barnets mobbehistorie ble møtt av skolen. Benedicte Frøystad Jonassen snakket om «Når sårbare foreldre møter mobbing. Konsekvensene av mobbing».

Ingrid Lund bidro med sitt foredrag om «Dialogens kraft i forebyggende arbeid mot mobbing».

Blå Kors steg for steg hadde gjennom veiledningssamtaler fått satt ord på en historie om «Konsekvenser etter mobbing: Utenforskap og rusmiddelavhengighet».

Selma T. Lyng underviste om «Gruppedynamikker i mobbing – nye perspektiver på årsaker, håndtering og forebygging».

Frode Restad oppsummerte og pekte videre under tema «Perspektiver og strategier i endring.» Mellom innslagene trakk konferansierene tråden sammen slik at helheten kom frem.

Takk nok en gang for en fantastisk dag på SnakkOmMobbing-konferansen! Det skjedde virkelig noe magisk i dag, og jeg er stolt og glad for å at jeg fikk være med.

- Frode Restad

I tillegg viste vi frem filmer med sitater fra ungdom fra SnakkOmMobbing.no sin chat-tjeneste. Vi hadde musikkinnslag av Maria Arredondo og Torstein Sødal, og de valgte sanger som handlet om tematikken. Det ble et helhetlig program som både belyste og berørte deltakerne omkring temaet.

Vi ønsket en konferanse som var ærlig på utfordringene samfunnet står i med utenforskap og mobbing, men som samtidig løftet frem håpet om endring og muligheter vi sammen har for å sikre et trygt oppvekstmiljø for barn og unge. Den gode dialogen mellom de ulike deltakerne i planleggingen av konferansen gjorde at den ble helhetlig. Dermed kunne en bygge videre på hverandres kompetanse slik at tiden ble godt utnyttet og ikke ble mye repeterende. Vi er takknemlige for muligheten, og for alle som bidro inn i denne konferansen.

Appen «Innafor»

Fordi alle skal trives på laget.

Innafor-appen hjelper trenere i å fange opp utenforskap, mobbing, trivsel og andre viktige faktorer for å bli sett og inkludert. Appens kjernefunksjon er enkle, anonyme undersøkelser som måler de unges situasjon i gruppa. Ved hjelp av appen kan spillerne enkelt ta kontakt med trener, få tilgang til råd og faglig innhold og direkte tilgang til SnakkOmMobbing.no.

Positive fritidsaktiviteter er god forebygging. Ved hjelp av appen kan voksne som jobber med barn og unge se hvilke grep som er nødvendige for at de unge får en bedre hverdag.

- Hjelp for barn og ungdom til å si ifra om egen situasjon i gruppa.
- Hjelp for trenere og ledere å fange opp utenforskap, mobbing, trivsel m.m.

2022 har vært et spennende og aktivt år for prosjektet! Vi jobber med å etablere Innafor på Sørlandet og mye av tiden har gått til å ta kontakt med ulike fotballklubber. Vi har fått positiv respons, og det er flere av klubbene som har savnet et konkret verktøy for å håndtere mobbing og utenforskap på laget. Per nå er det fem idrettsklubber i Agder som bruker Innafor-appen.

”I tillegg til å være et nyttig verktøy, opplever vi at Innafor virker som en holdningskampanje. Både blant spillerne, men også trenerne. Fokuset har endret seg – til det positive!”

I første omgang ønsker vi å opparbeide oss gode erfaringer lokalt, før vi på sikt har en nasjonal ambisjon. I utgangspunktet skulle Innafor være et verktøy for breddefotballen, men etter innspill fra flere engasjerte håndballtrenere bestemte vi oss for å kjøre et pilotprosjekt ved siden av prosjektet, der vi også tilbyr Innafor som et verktøy til håndballen.

Appen «Innafor»:

SnakkOmMobbing-ressursen

I 2021 hadde SnakkOmMobbing.no og Blå Kors barnas Stasjon et spennende prosjekt for å lage et hjelpemiddel for å forebygge mobbing og utenforskap. Hefter og videoer ble laget for å gjøre undervisning og gruppearbeid lett tilgjengelig.

I 2022 har vi brukt tid på å implementere i Blå Kors barnas stasjon sine Kompis-grupper og holde kurs for skoler som vil teste ressursen.

SnakkOmMobbing-Ressursen er et verktøy bestående av 2 deler som kan brukes for å fremme inkludering og forebygge utenforskap og mobbing i skolen. Vi vet at konsekvensene av mobbing kan være svært alvorlige for barns utvikling og psykiske helse. SnakkOmMobbing-Ressursen er et godt og helhetlig hjelpemiddel til lærere som fremmer likeverd og et inkluderende fellesskap blant elever, og reduserer mobbing og utenforskap.

Om ressursen:

Del 1 av SnakkOmMobbing-Ressursen er et kunnskapshefte til voksne, del 2 er et program for barnesamlinger. Bilder og situasjoner er illustrert av kunstneren Oscar Jansen. Hovedpersonene Oscar og Emilie er hovedroller både i heftet og i filmene.

Del 1: Til den voksne. Utenforskap og mobbing – hvordan hjelper vi barna?

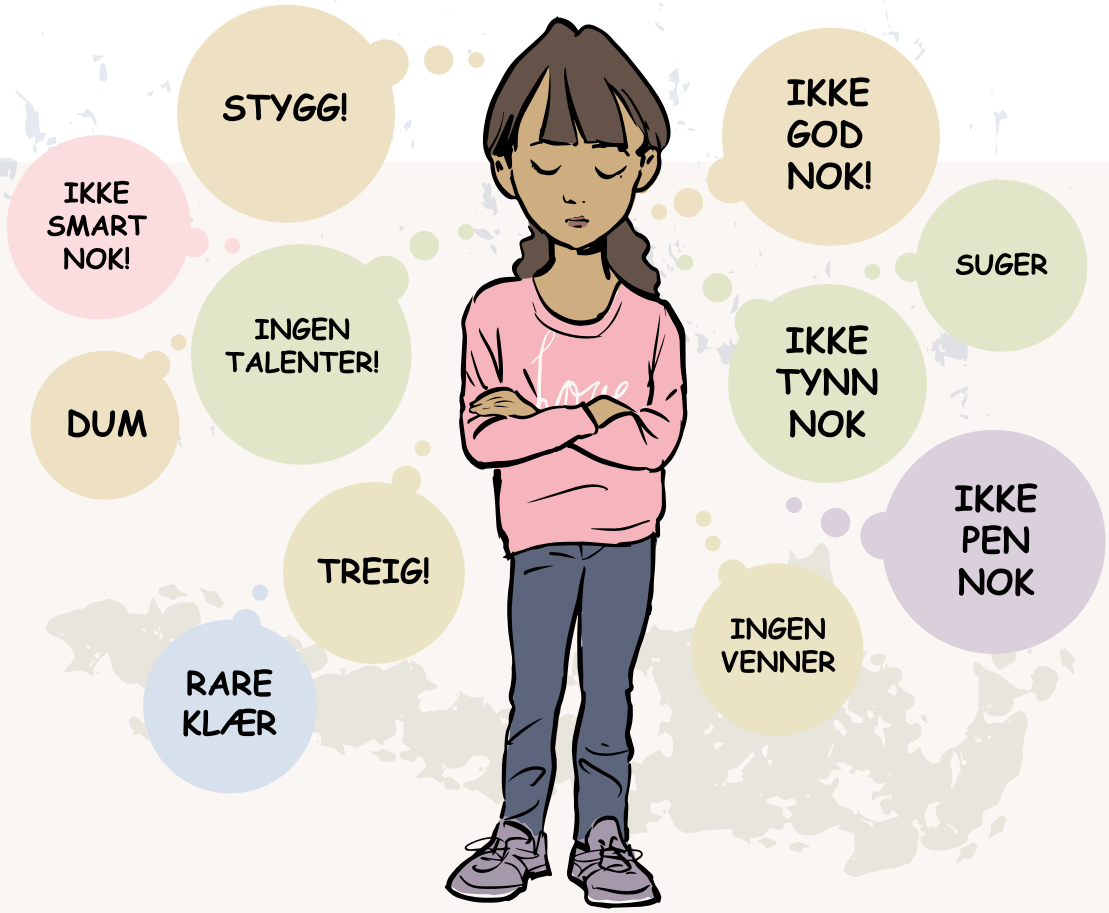
Kunnskapsheftet kan brukes av lærere, andre aktører i skolen eller foreldre. Heftet er et verktøy som gir lærere økt innsikt i mobbingens mekanismer og sosiale prosesser. I tillegg inneholder heftet refleksjonsspørsmål for å gjøre lærere bevisst egne holdninger og verdier i møte med elever som opplever utenforskap og mobbing.

Del 2: Barnesamlinger 9-13 år.

Barnesamlingene består av fem økter på 30-45 minutter. De bygger på korte filmsnutter, hvor elevene skal reflektere sammen. Samlingene fremmer toleranse og trivsel. Det styrker elevers psykiske helse, ved å øke bevissthet rundt behov, holdninger og følelser, samt øve empati. Til hver samling tilhører en relevant lek for å skape et positivt "vi"-fellesskap blant elevene.

Tema for samlingene:
1. Mobbing og utenforskap
2. Hvorfor er det så vanskelig å si ifra?
3. Sosiale spilleregler
4. På nett
5. Vennskap

Ved å ta i bruk SnakkOmMobbing-Ressursen kan lærere arbeide systematisk med læringsmiljø, forebygging og håndtering av mobbesaker. Ressursen styrker også elever ved å gjøre dem bedre kjent med egne og andres behov, holdninger og følelser.



Alt materiale ligger gratis tilgjengelig for alle som ønsker å ta det i bruk: SnakkOmMobbing-ressursen - Blå Kors ressursbank (blakors.no).

SnakkOmMobbing-Ressursen er enkel å ta i bruk, og den digitale plattformen gjør det mulig å dele nasjonalt i stort omfang. Imidlertid krever det ressurser fra vår side for å promotere programmet, motivere skoler til å ta det i bruk, i tillegg til å oppdatere og utvikle programmet videre.

Pilotskoler:

Vi er i gang med en pilot på fem skoler i Kristiansand kommune. Resultatene er positive og vi ønsker å utvide til flere skoler i regionen med mål om nasjonalt nedslag i løpet av prosjektperioden på tre år, inkludert oversettelse til samisk og engelsk. SnakkOmMobbing-Ressursen er også utprøvd på flere av landets Blå Kors barna stasjon, i grupper med barn i målgruppen. Vi har fått positive tilbakemeldinger:

- Bevisstgjøring rundt viktige tema, filmene starter gode samtaler og refleksjon. Elevene kjente seg igjen i de ulike problematikkene.
- Et flott program som øker bevisstheten til barna. Filmer er et veldig bra materiale som gjør det enklere for deltakerne og sette seg inn i de ulike situasjonene og reflektere etterpå!
- Superbra filmer som tydelig viser hvordan situasjoner kan oppstå og være for barna.

I 2022 har 911 vært inne på Blå Kors ressursbanken og sett på SnakkOmMobbing-ressursen ifølge Google Analytics.

Undervisningsopplegg for ungdomsskoler

Blå Kors SnakkOmMobbing.no har utarbeidet et pedagogisk opplegg tilpasset ungdomsskolen. Innholdet omhandler mobbing og består av videosnutter, refleksjonsspørsmål, oppgaver og aktiviteter.

Kompleksiteten i mobbesituasjoner kan gjøre det utfordrende for de voksne å møte barn og unge i deres opplevelse og sette inn de tiltakene som fører til endring. Målet er å sette søkelys på hva mobbing er, og gjennom ulike undervisningsopplegg legge til rette for gode dialoger i klasserommet.

Undervisningsoppleggene er utviklet i samarbeid med Oddemarka skole, Grim skole og Oasen skole Strømme i Kristiansand.

«Snitcher du, dør du»

I opplegget «Snitcher du, dør du» kan du som lærer selv velge hvor omfattende du ønsker å bruke materiellet.

Undervisningsopplegget er ferdig utformet som PowerPoint-presentasjon med støtteark og kan benyttes uten bearbeidelse. Opplegget «Snitcher du, dør du» kan brukes i 1-4 skoletimer, dette avhenger av hvilke oppgaver man velger og refleksjon i klasserommet.

I del 1 går vi igjennom filmen som helhet, i del 2 går vi inn i enkeltepisoder. Del 1 bør gjennomføres før del 2 hvis en skal bruke begge.

«Mobbet/mobber»

I opplegget «Mobbet/mobber» kan du som lærer selv velge hvor omfattende du ønsker å bruke materiellet. Undervisningsopplegget er ferdig utformet som PowerPoint-presentasjon med støtteark og kan benyttes uten bearbeidelse.

Opplegget «Mobbet/mobber» kan brukes i 1-4 skoletimer, dette avhenger av hvilke oppgaver man velger og refleksjon i klasserommet.

Opplegget passer best for en klasse, elevgruppe på 10-25.

Blå Kors

”Snitcher du, dør du”

Undervisningsopplegg for ungdomsskoler om mobbing.

Blå Kors **SnakkOmMobbing.no**

Skoleturne med IK Start – «Klassen vår, det gode laget»

Samarbeidet vårt med Blå Kors SnakkomMobbing.no er en viktig del av vårt samfunnsengasjement i IK Start, og det gir oss muligheten til å bidra ut i samfunnet på en positiv måte.

Etter to år med Covid-19 var det godt å endelig komme i gang med fysiske skolebesøk.

I 2022 besøkte vi seks ulike barneskoler med fokus på holdningsskapende arbeid. Målgruppen var elever i 6 og 7.trinn, og inkludering var på dagsorden. Tema for skolebesøkene var «Klassen vår, det gode laget».

I skolebesøkene trekkes det paralleller mellom den hverdagen man har som fotballspiller på IK Starts A-lag, og slik det er å være i en skoleklasse. I møte med elevene snakker spillerne om inkludering, vennskap, det å stå opp for hverandre og hvordan de kan gjøre hverandre gode.

Dette er tema som spillerne jobber mye med, og som vi tror har en stor overføringsverdi til elevene på skolene. Skolebesøkene er viktige for IK Start, og spillerne er alltid klare for å besøke en ny skole og treffe elevene.

> Det er veldig hyggelig å besøke de ulike skolene sammen med Blå Kors, og treffe alle elevene. Dette er veldig positivt for spillerne å være med på, og det er et tema som er viktig for oss i Start. Vi gleder oss til å besøke nye skoler framover.
>
> **- Henrik Robstad, Start-spiller**

Vi ønsker å være synlige!

En del av jobben vår er å stå på stand:
- Barnet og Rusen 27.-29. sept 2022, Sandefjord
- Helsesykepleierkongressen 30.-31. aug, Vadsø
- Helsesykepleierkongressen 13.-15. sep, Stavanger
- Sørlandske lærerstevne 21. okt, Kristiansand
- Østlandske lærerstevne 4.-5. nov, Oslo
- Arendalsuka, 15.-19. aug, Arendal
- Gi Jesus videre 28.-29. okt, Kristiansand
- Sør cup 25.-29. juni, Kristiansand
- Norway cup 30. juli-2. august, Oslo

«Arendalsuka»

15.-19. august 2022
Vi deltok med foredrag og i paneldebatt under tittelen: «Bidrar digitale løsninger til trygghet hos barn og unge og er det egentlig godt nok?" Fokuset var hvordan Blå Kors hjelper barn og unge i hverdagen på SnakkOmMobbing.no og med Innafor-app.

Vi deltok også med innlegget «På de unges digitale arena – ventetid 0 sekunder», arrangert av Oslo universitetssykehus, Oslo kommune, Lovisenberg Diakonale Sykehus og Diakonhjemmet sykehus under overskriften.

Verdensdagen for psykisk helse

10. oktober 2022, Kristiansand
SnakkOmPsyken.no og Blå Kors Kristiansand la vekt verdensdagens tema om at vi trenger hverandre og at vi må løfte blikket. Vi arrangerte en "Flashmob"-konsert på kjøpesenteret Sandens midt i Kristiansand sentrum med budskap om at vi trenger hverandre.

Verdensdagen for selvmordsforebygging

8. september 2022, Kristiansand
Vi ønsket å være med på å trygge hverandre i at det å bry seg betyr så enormt mye – er livreddende og vi ønsket å være med på å utfordre til å løfte blikket slik at en ser at andre er der for deg. Det var lagt til rette for lystenning sammen med RVTS Sør bidro vi med kronikken "Gå nærmere!" i Fedrelandsvennen, for å sette fokus på dagen.

«What's in a good life?»-konferansen

Ansgar Høyskole, 23. juni 2022 Kristiansand
Vårt ungdomsråd og fagansvarlig var deltagere i en panelsamtale om forskning på chat-samtaler fra SnakkOmPsyken.no.

«Folkehelsekonferansen»

18.-19. oktober 2022, Hamar
Vi deltok på konferansen med innlegget «SnakkOmPsyken.no - en faglig og lett tilgjengelig chat for unge som strever, svært aktuell i en krevende tid som nå.» Årets konferansetema var "Fra økende ulikheter til bærekraftig samfunn."

Helsesykepleierkongressen og Helesykepleierdagene

De som hjelper ungdom må ha kunnskap om tilgjengelige hjelpetjenester. Vi stod derfor på stand både ved Helsesykepleier kongressen i Stavanger og ved Helsesykepleierdagene i Vadsø.

Norway Cup og Sør Cup

Sommeren 2022
Vi markedsførte SnakkOmMobbing.no og Innafor-appen. Dette var en fin mulighet til å bli bedre kjent med målgruppen og potensielle samarbeidspartnere. Vi hadde flere forskjellige aktiviteter for publikum og mange givende samtaler.

Foto: Martin Ytterdal HEKTA – Trosopplæring for ungdom

«Hekta» sommerleir

Sommeren 2022
Vi fikk mulighet til å samarbeide med konfirmantarbeidet til Den Norske Kirke: ”Hekta”. Vi holdt innlegg på tre sommerleirer hvor temaet var rus, utenforskap og psykisk helse. Det var rundt 300 deltakere på hver leir.

Samling for mobbe- og elevombud

20. januar 2022
Vi ønsker å ha en god dialog i kampen for en mobbefri skole og fritid. Målet var å fortelle hva ungdom deler på SnakkOmMobbing.no. Elev- og mobbeombudenes innspill og erfaringer gir oss viktige perspektiver.

Foto: Gi Jesus Videre 2022

«Gi Jesus Videre»

28.-29. oktober 2022, Kristiansand
Vi holdt innlegget «Gi rom til å fortelle. Hvordan lytte frem barn og unges vonde historier? Hvordan bygge tillit samtidig som en stiller spørsmål?»

Lærerstevner

21. oktober og 5. november 2022
Vi deltok på Sørlandske lærerstevne og Østlandske lærerstevne, og hadde seminar om SnakkOmMobbing-ressursen. Skolen er den arenaen hvor ungdommen føler seg mest utsatt for mobbing, derfor er lærere en viktig målgruppe for oss.

Med hjerte, kunnskap og kraft
skaper Blå Kors mulighet
for mestring og mening.

Blå Kors chat-senter
Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
380 20 273 (sentralbord)
snakkommobbing.no og snakkompsyken.no
chat-senter@blakors.no

Besøksadresse:
Elvegata 10, 4614 Kristiansand

Blå Kors

I sentrum står et menneske