Blå Kors

«Det er en evig kamp, jeg mot meg, dag ut og dag inn»

Årsrapport 2023 for chat-tjenestene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no.

Blå Kors chat-senter

Innhold

Leder: Den ansiktsløse hjelperen 4

Blå Kors chat-senter 6
Kort om driftsmidler i 2023 8
Innsamling av data 9

Presentasjon av tall fra SnakkOmMobbing.no

Et tabubelagt tema 10
Hva snakker vi om? 11
Mobbing i 2023 12
Type mobbing 12
Hvor foregår mobbingen? 12
Mobbingens konsekvenser 13
Konsekvenser i hverdagen og funksjon 14
Antall henvendelser 16
Hvem snakker vi med? 17
Læreren mest betrodd 19
Færre blir tatt på alvor 20
Geografisk oversikt 22
Alder og kjønn 23

Presentasjon av tall fra SnakkOmPsyken.no

Stor bredde i tematikken 24
Hva snakker vi om? 25
Konsekvenser 28
Antall henvendelser 30
Hvem snakker vi med? 31
Gutta snakker 31
Har du fått hjelp tidligere? 32
Geografisk oversikt 34
Alder og kjønn 35

Brukertilfredshet – fokus på gode menneskemøter 36

Markedsføring
Sosiale medier 38
Betalt annonsering på SnapChat 38
Konvertering fra besøk til chat 39
Personvern 39
Organisk innhold på TikTok 39

Fra media
Artikkel publisert basert på SnakkOmPsyken.no 41

Aktiviteter
Skoleturne med IK Start 42
Arendalsuka 43
Sørlandske lærerstevne 43
Verdensdagen for selvmordsforebygging 44
Vipers Håndballskole 45

Forskning
Samarbeid om forskning på chatdata fra SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no 46

Den ansiktsløse hjelperen

Christoffer Ringsvold Jensen, konstituert virksomhetsleder, Blå Kors chat-senter

«Jeg har så mange tanker som er vonde og som gjør at jeg får en trang til å kutte meg. Jeg vil ikke kutte meg selv, men er så vanskelig å holde seg unna».

Mange av dem vi møter i samtaler hos oss står i spennet mellom hva de ønsker og hva de trenger. De kan ha klare tanker om hva de vil oppnå i livet eller hvordan de helst vil ha det. Men ofte står traumer og psykisk uhelse i veien. Mange utvikler derfor mestringsstrategier som er lite hensiktsmessige med tanke på å oppnå målene sine, men som har til hensikt å berge dem gjennom den umiddelbare smerten de erfarer.

På grunn av anonymiteten i chatten deler mange av brukerne sider av sin historie som de aldri før har delt. Dermed blir møtene med barn og unges følelsesliv på SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no gjerne ekte, ærlige og tidvis voldsomme. Selv erfarne behandlere lar seg overraske og sjokkere av hva som foregår bak masken. Vi blir gitt dette innblikket fordi vi skaper et trygt rom for det tabubelagte. Fordi vi ikke arresterer eller avslører, men tåler og utholder det urimelige og vonde.

I 2023 skapte dette trygge rommet plass for nye, utfordrende samtaler. Fra sensommeren av fikk vi daglig samtaler fra voldtektsutsatt ungdom. De fleste var utsatt av annen ungdom de kjente, ofte i forbindelse med rus. Mange fortalte i tillegg at voldtekten var blitt filmet og delt. Det er svært alvorlig at ungdom begår overgrep. Når overgrepene i tillegg filmes og deles, blir dette en ytterligere belastning for den utsatte. Samtidig er spredningen av slikt materiale med på å normalisere ekstrem oppførsel. Å se annen ungdom, som ligner seg selv, utføre ulovlige handlinger uten konsekvenser, gjør disse handlingene mer tilgjengelig for den som ser filmene.

I høst så vi en stor økning i henvendelser med denne tematikken fra samme landsdel. Det kan vitne om et aktivt miljø med nettopp slik deling. Vi har vært i kontakt med Politiets forebyggende enhet for å se hvordan vi kan bidra i kampen for et tryggere samfunn. Vi er takknemlige for tilliten vi vises av dem som tar kontakt med oss etter de har blitt utsatt. Det går gjennomsnittlig 17 år fra en

«Jeg er veldig glad får at det har kommet en sånn nettside
at unge og eldre kan få prate om det som skjer i livet.
Ja det er bra og veldig stort behov for en plass å lufte vonde ting»

- Gutt, ukjent alder

utsettes, til en snakker om det for første gang. Da er det viktig med den lave terskelen som vår chat tilbyr, slik at en kan sette ord på opplevelsen kort tid etter det har hendt. Skammen og skyldfølelsen som settes ord på i disse samtalene er viktig at blir møtt med tålmodighet og varme.

For tusenvis av barn og unge har våre chat-tjenester vært det første møtet med å oppsøke hjelp utenfor nær familie. Det vil vi fortsette å være. Vi ser aldri dem vi hjelper, de blir aldri mer enn bokstaver på en skjerm. Like lite får de se oss. Vi er ansiktsløse hjelpere som går ved deres side. Slik vil vi ha det.

Dermed knyttes ikke den hjelp eller progresjon de kan spore gjennom samtaler hos oss til kompetansen eller relasjonen til en enkelt chat-vert. Den eneste konstanten i hjelpen er at de oppsøkte hjelp. Det er de selv som var initiativtaker og pådriver. Det er også de selv som er vedlikeholder i hjelpen de får.

Selv med all fagkunnskap og erfaring våre chat-verter besitter er vår viktigste oppgave å tilrettelegge for at den vi snakker med får et trygt møte med seg selv.

Blå Kors chat-senter

Gjennom året har Blå Kors SnakkOmMobbing.no (SOM) og Blå Kors SnakkOmPsyken.no (SOP) hatt betydningsfull kontakt med tusenvis av barn og unge i sårbare livssituasjoner. Tilliten og åpenheten de viser våre tjenester gir oss en posisjon der vi kan være til stede i smerter og utfordringer så vel som glede og mestring.

For mange ble vi det første møtet med en hjelpetjeneste. I året som var oppga 70% av våre brukere på SOM og 56 % på SOP at de aldri før hadde besøkt våre chatter. Blant disse forteller nær halvparten at de ikke har fortalt, eller bare delvis har fortalt om sine utfordringer før. Vi er takknemlige for tilliten de unge viser oss når de lar oss få del i deres historie og erfarer at de setter pris på å få tid og rom til å dele den.

Behovet for tjenestene har vist seg stabilt gjennom mange år. Vi får i snitt 16 000 henvendelser hvert år fra barn og ungdom som opplever seg utsatt for situasjoner de selv ikke ser løsninger på og hvor det synes vanskelig å oppsøke hjelp. Helt siden starten av SnakkOmMobbing.no (SOM) i 2015 har vi sett det samme mønsteret, kun halvparten av dem vi snakker med har fortalt andre om sin opplevelse før. Blant dem som har snakket med noen er det få som opplever hjelpen fra andre hjelpeinstanser som god.

I 2023 er det f.eks. kun 13 % som melder at de har fått god hjelp fra skole eller helsevesen i forbindelse med mobbing.

Gjennom å tilby en anonym samtaletjeneste til ungdom digitalt, gjør vi hjelpen tilgjengelig der de er, på deres premisser. Ved å hjelpe barn og unge med å sette ord på vanskelige opplevelser og følelser, avlaster vi behandlingsinstanser og hjelper ungdom før det blir livstruende. Per i dag har vi ingen akuttfunksjon, men vi håndterer akutte henvendelser.

Chat-tjenestene er åpne når andre hjelpe-tilbud er stengt. Mange melder om at de opplever det som særlig trygt å snakke via chat da de ikke må bruke sin egen stemme og kan bestemme helt og fullt hvilken informasjon vi skal ha om dem. Anonymiteten i tjenestene gir brukeren større kontroll i samtalen en de vil ha i en samtale ansikt til ansikt, med tanke på hva de tematiserer og når de ønsker å avslutte. Chat-senteret er betjent av fagfolk med minimum 3-årig høyere utdanning fortrinnsvis innen helse- og oppvekstfag.

«Du vet den følelsen når du får vondt i magen
fordi du gruer deg til noe,
er det normalt å ha den hele tiden?»

- Jente, 15 år

Kort om driftsmidler i 2023

Lavdrift

I 2023 hadde vi en periode (mars-juni) hvor vi måtte ha lavdrift på grunn av endring i bevilgninger. Lavdrift innebar at vi måtte gå ned til 3 åpningsdager i stedet for 5, og gikk ned fra 5 til 4 personer på vakt. Dette innebar også midlertidig overføring av administrative stillinger til bemanning av chat, som har påvirket kapasiteten til holdningsskapende og representative aktiviteter.

I perioden har vi derfor en sterkt redusert tilgjengelighet overfor brukerne. For å unngå å tape for mange samtaler reduserte vi annonseringen vår og dermed synligheten overfor målgruppen. Resultatet er nødvendigvis færre henvendelser og færre samtaler.

Driftsperioden april-juli ga i 2023 et resultat på 1887 henvendelser. Samme periode i 2022 ga 4039 henvendelser. Når vi ser pågangen vi opplevde før og etter lavdriftsperioden i 2023 er det vanskelig å fullt estimere hvor mange samtaler full drift kunne utgjort, men det synes naturlig å tenke at resultatet ville overgått 2022.

Fullt driftsbudsjett

I juli fikk vi innvilget fullt driftsbudsjett igjen. Da vi åpnet tjenestene igjen for fullt etter sommeren returnerte pågangen straks til den rekordhøye intensiteten som før lavdrift. For synlighet ut mot brukere la vi oss på et moderat annonsebudsjett, men oppnådde svært god resultater med bare en brøkdel av det vi tidligere har måttet bruke for å sikre synlighet. Som helhet ser vi en 10 % nedgang i henvendelser til tjenestene sammenlignet med 2022. Dette til tross for tre måneder hvor uten særlig annonsering for tjenestene. Totale henvendelser for tjenesten i 2023 var 14 642. Snitt-tid i kø var 6 minutter. Vi kan legge til her at 2022 var et år med unormalt høy pågang.

Vi jobbet kontinuerlig med å besvare så mange samtaler som mulig, men dette året har gitt oss utfordringer med bemanning og radikale variasjoner i mengder henvendelser. Når så store mengder henvendelser kom så konsentrert i tid, hadde vi ikke kapasitet til å besvare alt. Dermed har vi en lavere andel besvarte samtaler for 2023 (62 %) enn i 2022 (68 %) til tross for et lavere antall samtaler.

«Vil bare at mamma skal bry seg litt mer egentlig... men hun er for opptatt med den nye familien hennes...»

- Jente, 14 år

Innsamling av data

All statistikk som er lagt til grunn for rapporten er samlet inn av chat-vertene på chat-senteret. Statistikken føres underveis i samtale med barn og unge i eget skjema. Skjemaet blir på ingen måte førende for hvilke tema eller spørsmål som blir aktuelle i samtalen. Det samles bare data på det som naturlig kommer frem i samtalen. All statistikk må derfor regnes som «frekvens data».

> «Jeg har det ikke bra. Jeg orker ikke mer av livet. Og jeg er så utslitt.»
>
> *- Jente, 19 år*

Presentasjon av tall fra SnakkOmMobbing.no

Et tabubelagt tema

SnakkOmMobbing.no er landets eneste chat som spesialiserer seg på mobbing. Tematikken engasjerer ungdom stort. Det ser vi når vi besøker skoler og i materialet vi legger ut i sosiale medier. Vi får primært inn samtaler til tjenesten via annonser.

Annonsene vi har hatt gående på SnapChat i 2023 har over 6 millioner visninger. Det er nesten vanskelig å begripe. Allikevel oppleves veien lang fra engasjement til samtale. Alle disse visningene resulterte i rett over 60 000 klikk på linken «gå til samtale». Av disse var det 5 839 som faktisk startet samtale med oss.

Mobbing oppleves skambelagt, det er vanskelig å erkjenne at en er utsatt for det, selv på en anonym chat. Derfor er det viktig at vi tematiserer skammen og hjelper utsatte med grunnleggende identitetsarbeid.

I 2023 tematiserer en større andel enn tidligere voldelig mobbing og seksualisert mobbing. Det er viktig både for utsatt og utøvende i denne mobbeatferden med tidlig intervensjon og hjelp. I dette øyemed bidrar vår anonyme chat til å tilgjengeliggjøre fagkompetanse og møte med empatiske medmennesker i en sårbar situasjon.

«Du er den eneste som trur på meg»

- Jente, 17 år

Hva snakker vi om?

Når vi helhetlig sammenligner samtalene for 2023 med samtalene for 2022, ser vi at samtalene det siste året i større grad hadde tydelig definert tematikk. Dermed ser vi stigning i forekomst under de fleste kategorier. Vi merker oss særlig økning i kategoriene Mobbing og Krenkelse. Forekomsten av Overgrep stiger fra 3% til 5%, noe som er en økning på 66,7%.

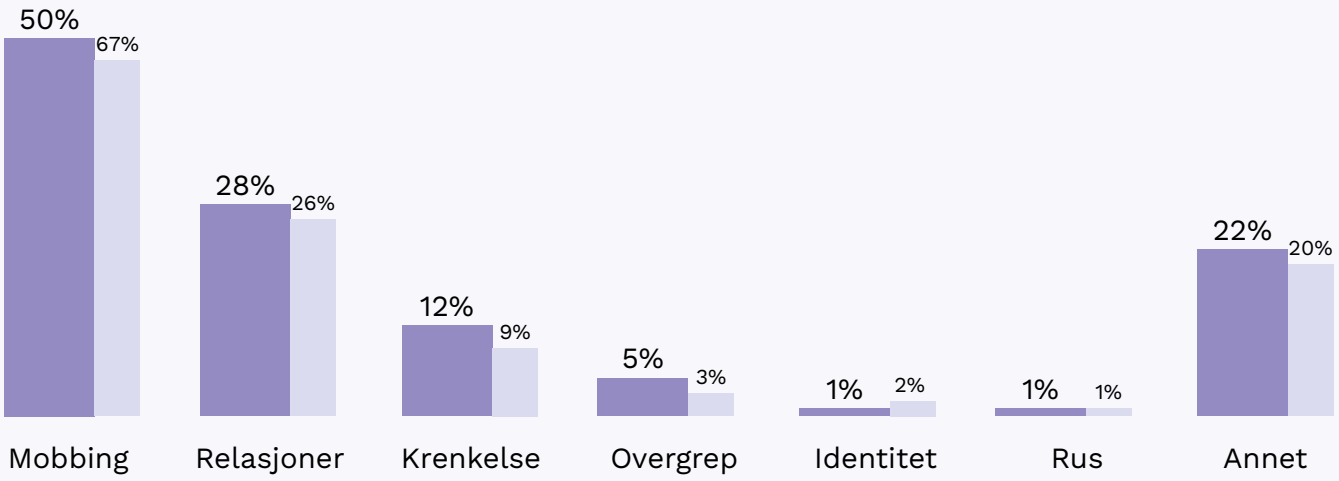
Når vi går dypere ned i underkategoriene ser vi at økningen av krenkelser i all hovedsak dreier seg om seksuelle krenkelser (35%). Det rapporteres mindre om voldelige krenkelser enn før (24%) samt mindre om digitale krenkelser (20%). Dette står imidlertid i sterk kontrast til tallene for økt voldelig mobbing, som ligger som en egen underkategori for mobbing.

I Kategorien Relasjoner snakker de fleste om vennskap (58%), dernest om familieforhold (29%), sosiale vansker (23%) og så kjærlighet (11%). Betoning i disse samtalene er først og fremst om utfordringer ved relasjonene som løftes frem.

Overgrep tematiseres mer enn før, men er fremdeles en liten andel av samtalene våre. Økningen i 2023 representerer i all hovedsak samtaler om seksuelle overgrep. Flere av disse inneholder språklige og deskriptive likheter som gjør at vi tenker de kan stamme fra samme bruker. Økningen er likevel reell og synes representativ for samfunnet ellers.

Tematikk:

2023 n=1661, 2022 n=2382.



Mobbing i 2023

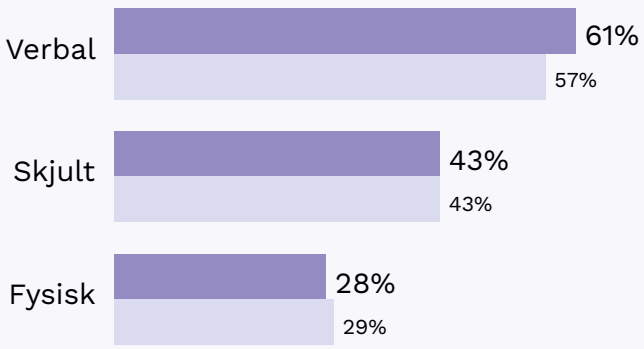
Elevundersøkelsen viser igjen en økning av opplevd mobbing i skolen. Dette reflekterer også våre tall. Forekomsten av Mobbing som tema i samtalene stiger fra 47% til 50%. Vi ser en tydelig økning i verbal mobbing, der direkte kommentarer er det vanligste uttrykket.

Selv om vi ser en nedgang i rapportert fysisk mobbing øker underkategoriene både for vold og seksuell tematisert mobbing. Skjult mobbing forbli uendret, men underkategorien utestenging stiger.

Fremdeles melder de fleste at mobbingen foregår på skolen, har vart mindre enn 1 år og at de utsettes av andre elever. Dette betyr ikke at de kun mobbes på skole, men det er denne mobbingen de tematiserer i samtale med oss. Det viser også at vi, i de fleste tilfeller, er inne tidlig i et mobbeforløp. Dette gir oss stor anledning til å yte viktig hjelp.

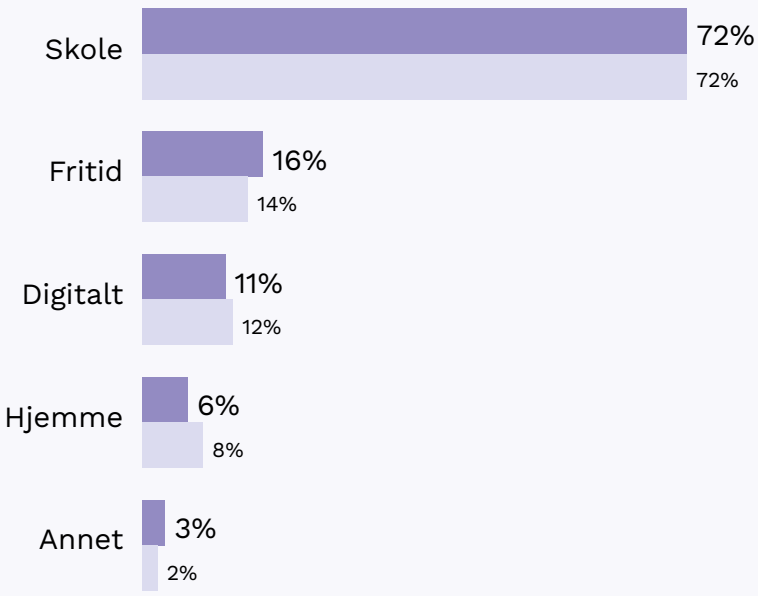
Type mobbing

2023 n=836, 2022 n=1114.



Hvor foregår mobbingen?

2023 n=836, 2022 n=1114.



2023 2022

Mobbingens konsekvenser

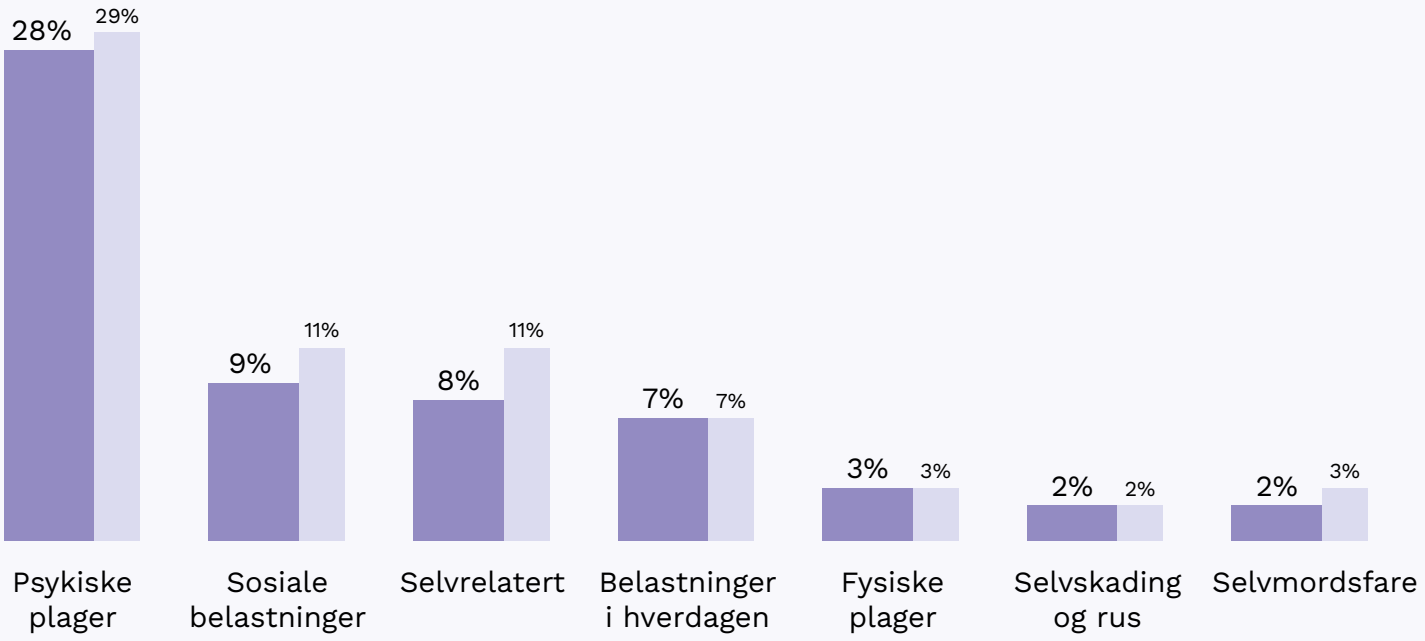
Hver kontakt med en bruker er unik og kan vanskelig fanges opp av et statistikkskjema. Det er likevel nyttig å føre opp det som lar seg føre opp, fordi det gir oss en indikasjon på noen fellestrekk og trender. På generelt grunnlag meldes det mindre om opplevde konsekvenser enn for året før. Tendensen er at det går noe bedre, men det er likevel noen konsekvenser som forblir like eller som utvikler seg i gal retning.

Hyppigst blant selvrapport opplevelse (psykiske plager) i 2023 er tristhet (41%), deretter kommer bekymring (21%), utrygghet (19%), frustrasjon/irritasjon (18%) og tankekjør (17%).

Den største markerte endringen ser vi i nedgangen i fortvilelse som går fra 24% til 16%. Vi ser også stor økning på frustrasjon/ irritasjon som går fra 14% til 18%.

Konsekvenser

2023 n=2950, 2022 n=4060.



Illustrasjonsfoto

Konsekvenser i hverdagen og funksjon

Å være utsatt for mobbing påvirker hele livet, skole, fritid, relasjoner, ernæring og søvn. Der brukerne av chat-tjenestene selv ønsker å tematisere dette fører vi også statistikk over hvilke opplevde konsekvenser mobbing får for deres hverdag.

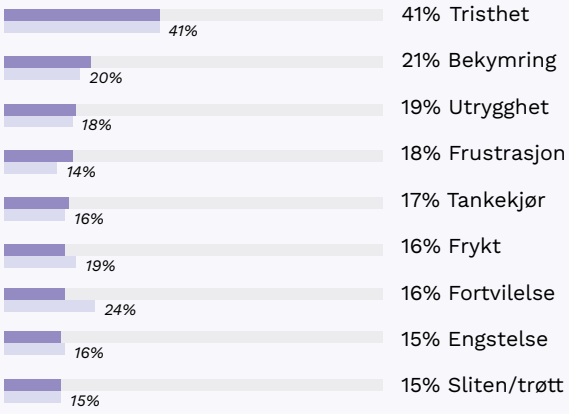
I gruppen «Sosiale belastninger» ser vi en stor økning i opplevelse av ensomhet, fra 38% til 43% og utfordringer med sosialt samspill fra 46% til 53%.

Når vi ser nærmere på «Belastninger i hverdagen» er det særlig fire kategorier som peker seg ut som utfordrende:

Skolevegring, søvn, at de gruer seg og konsentrasjonsvansker. Utfordringer med søvn stiger fra 15% til 25% fra 2022. Å grue seg er en ny kategori i 2023, og det kan være at den nye kategorien her forklarer noe av nedgangen i skolevegring som går fra 43% til 35%.

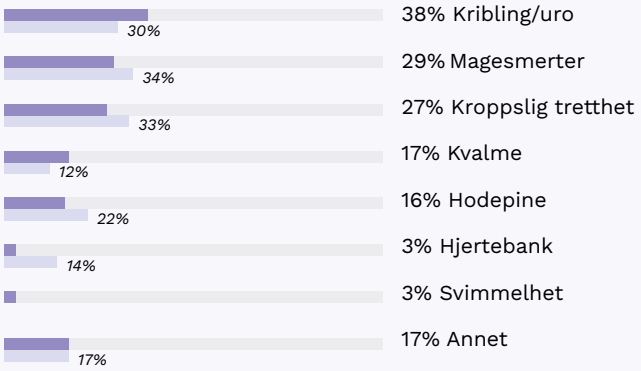
Psykiske plager/symptomer

2023 n=836, 2022 n=1190.



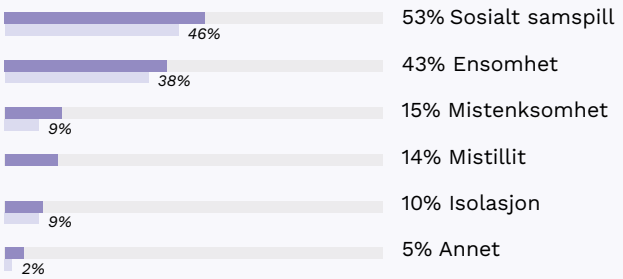
Fysiske plager

2023 n=103, 2022 n=127.



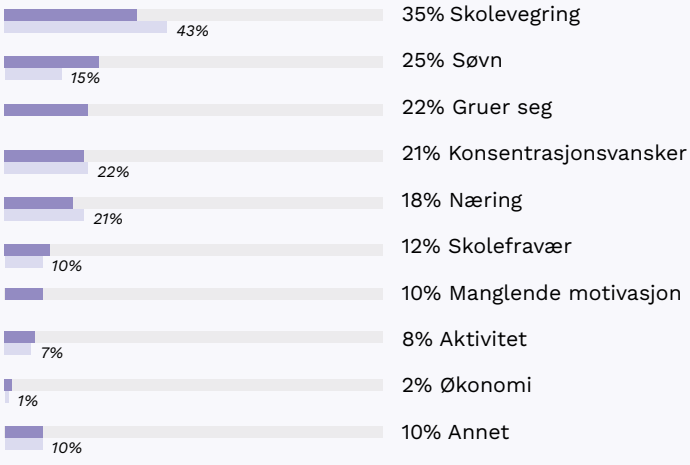
Sosiale belastninger

2023 n=259, 2022 n=448.



Belastninger i hverdagen

2023 n=220, 2022 n=278.



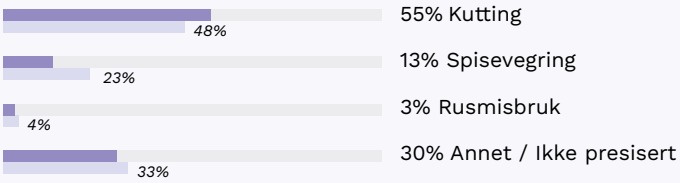
2023 2022

Det er fremdeles mange som rapporterer om alvorlige og kritiske konsekvenser av mobbing. På tross av relativt lave n- tall vil vi påpeke at det er en økning i andelen på kvalme, samt kribling og uro i hovedkategorien fysiske plager. Andelen som snakker om selvmordstanker er uendret, men vi ser en nedgang i samtaler om selvmordsplaner og selvmordsforsøk. Samtaler som handler om selvskading synker som helhet, men tematikken i samtalene dreier seg i større grad enn tidligere om konkret selvskading.

I noen av samtalene forekommer det aktiv selvskading. Da blir det vår jobb å de-eskalere situasjonen for å avslutte det akutte og være en støttespiller for å få hjelp videre. Vi opplever ofte at de unge tar kontakt med oss fordi de ikke ønsker å selvskade og gjerne vil få bistand til å slutte.

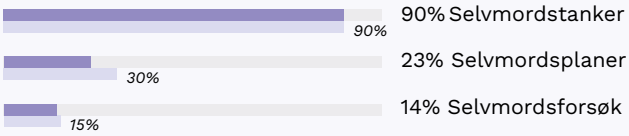
Selvskading og rus

2023 n=67, 2022 n=79.



Selvmordsfare

2023 n=70, 2022 n=125.



«Visste ikke helt hvem jeg skulle kontakte. Føler meg veldig ensom i alt»

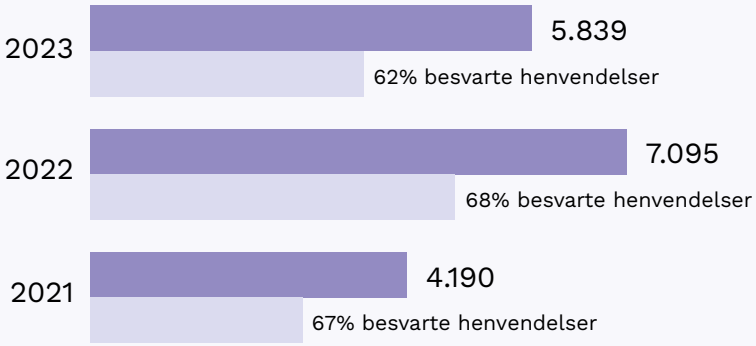
- Jente, 14 år

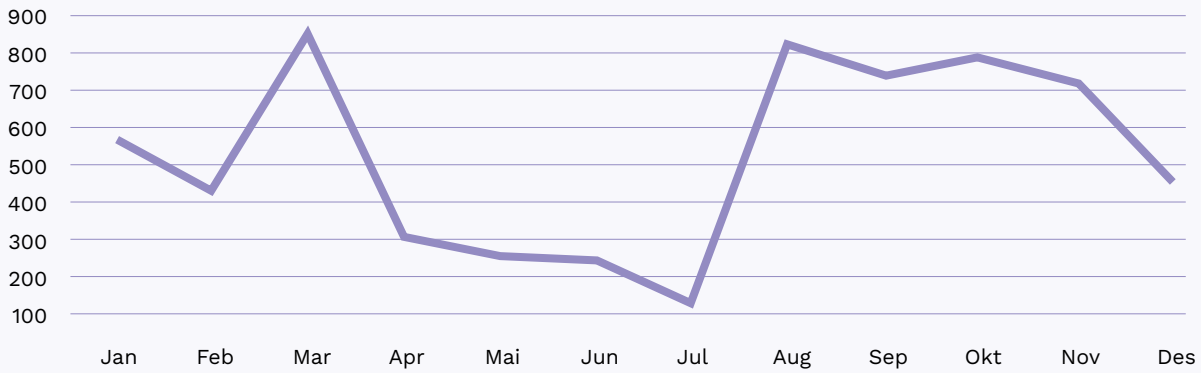
Antall henvendelser

I 2023 ser vi en 18% nedgang i henvendelser på SnakkOmMobbing.no sammenlignet med 2022. Vi kan legge til her at 2022 var et år med unormalt høy pågang. Ser vi 2023 sammenlignet med 2021 og 2020 har pågangen økt. Like fullt må vi bemerke at 2023 ikke har vært et normalt driftsår. Lavdriften, som følge av kutt i driftsmidler, førte til langt færre samtaler en vanlig i perioden april – juli. Da vi fikk innvilget fullt driftsbudsjett igjen ble pågangen svært stor i de fire påfølgende månedene.

Antall henvendelser

2023 n=2950, 2022 n=4060.





Illustrasjonsfoto

Hvem snakker vi med?

Tidlig innsats mot mobbing er helt avgjørende. Det er derfor et mål for oss å nå ut til mange nye brukere med tjenesten vår. Det lykkes vi godt med også i 2023.

Våre brukere fremhever særlig anonymiteten som en av hovedårsakene til at de velger å snakke med nettopp oss. Tallene fra i fjor sier at 68% ikke hadde hatt kontakt med oss tidligere, og i år er tallet 70%.

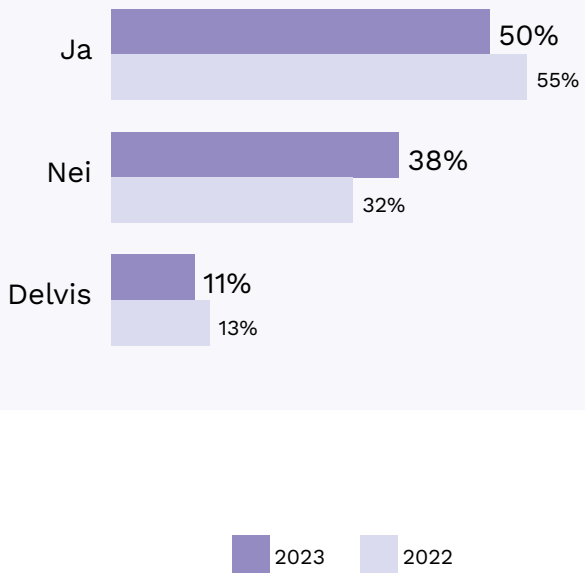
Har du fortalt om det tidligere?

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 om noe på chat som de ikke har snakket om før.

Vi søker 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.

Fortalt om det tidligere?

2023 n=626, 2022 n=949.



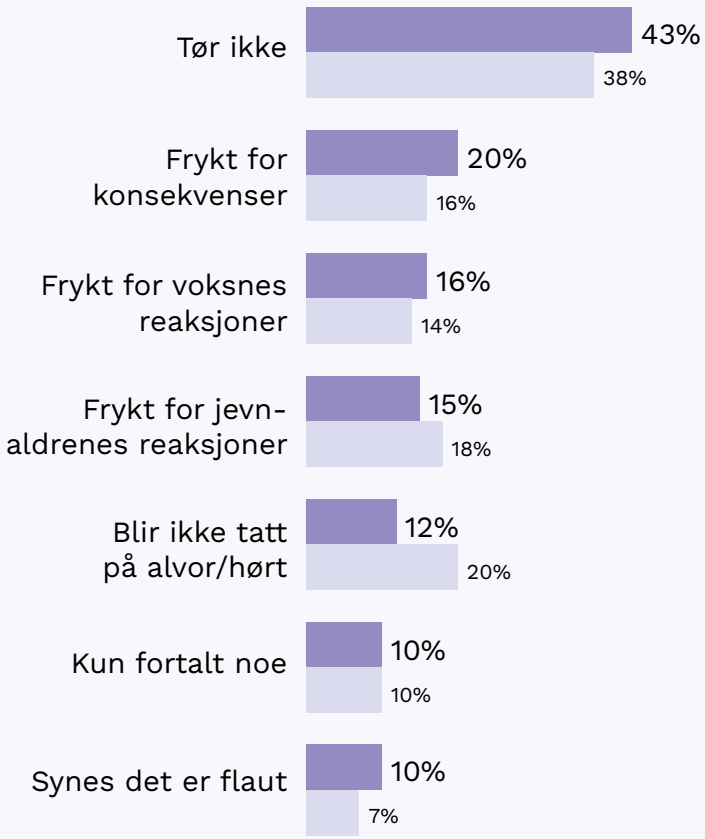
Tør ikke fortelle!

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 erfaringer 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. Spesielt mange snakker til oss om frykten for hvilke konsekvenser det vil bli av å si fra.

Hvorfor ikke fortalt om det tidligere?

2023 n=240, 2022 n=308.



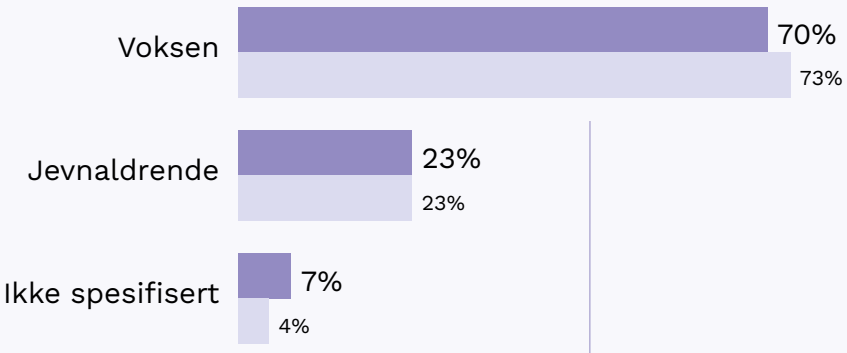
Læreren mest betrodd

For å avdekke hvilken hjelp de som er utsatt for mobbing har fått, har vi utforsket hvem de har snakket med og hvordan de har opplevd hjelpen. De fleste velger å snakke med en voksen og velger da oftest lærer eller foreldre.

Sammenlignet med 2023 ser vi at det er en markant økning i andelen saker som har vært diskutert med lærer til tross for at det generelt har blitt snakket litt mindre med voksne.

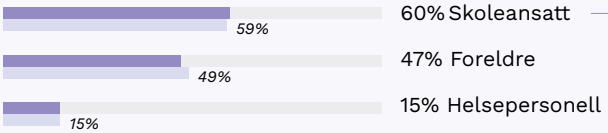
Hvem har du snakket med?

2023 n=386, 2022 n=641.



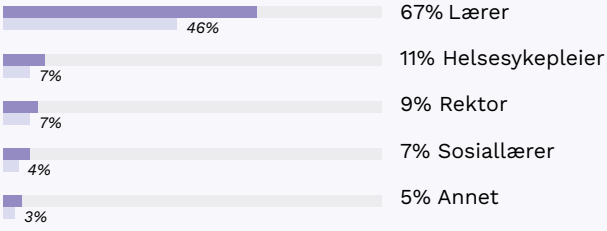
Snakket med en voksen

2023 n=272, 2022 n=467.



Snakket med skoleansatt

2023 n=163, 2022 n=277.



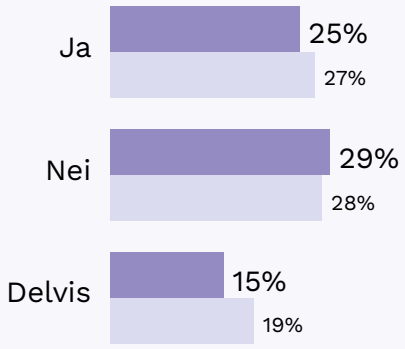
Illustrasjonsfoto

Færre blir tatt på alvor

Samtidig som færre snakker med trygge voksne, ser vi at også færre av dem som har fortalt opplever sitt problem tatt på alvor. Hver tredje person, som har mottatt hjelp, opplevde ikke hjelpen god nok. Kun 13% av dem som har mottatt hjelp sa tydelig at hjelpen de fikk var tilfredsstillende.

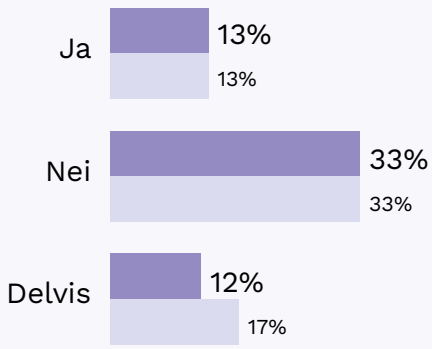
Ble saken tatt på alvor?

2023 n=386, 2022 n=641.



Hjalp det å snakke med noen?

2023 n=386, 2022 n=641.



2023 2022

«Hei! Kan du være sammen med meg litt?»

- Jente, 17 år

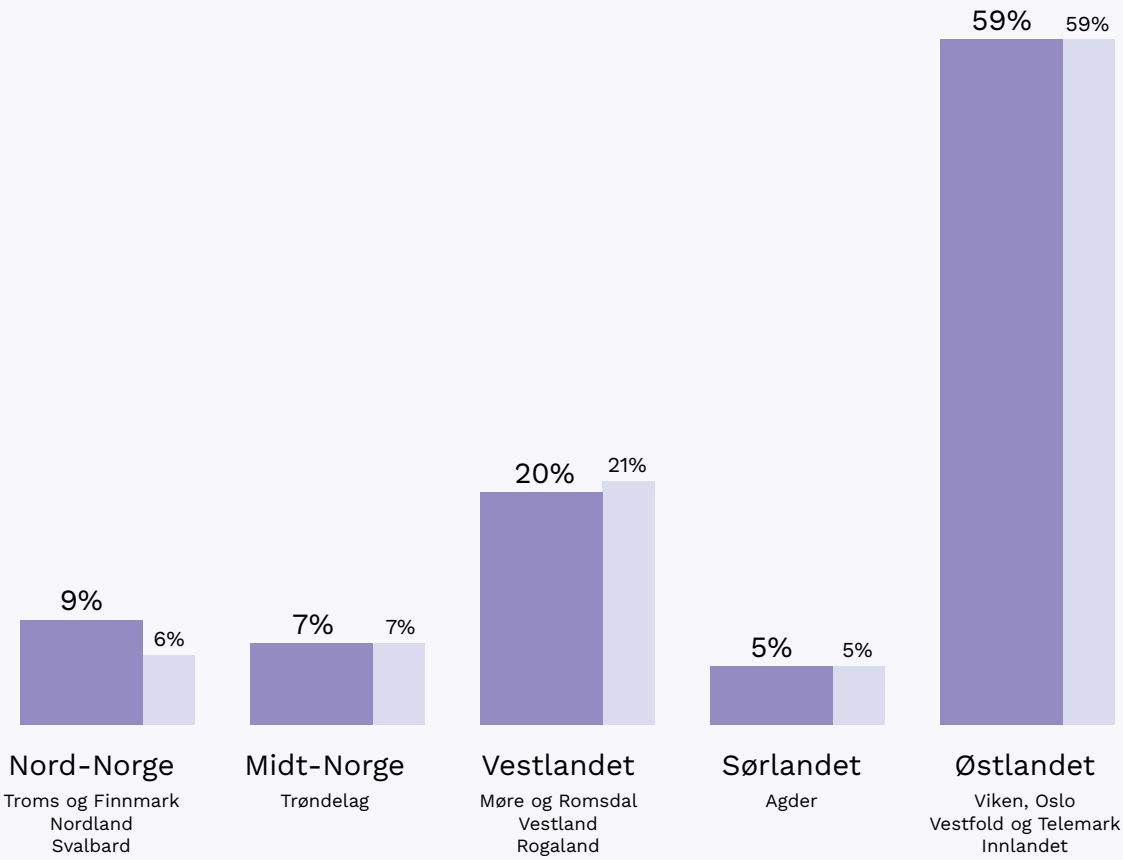
Geografisk oversikt

SnakkOmMobbing.no er en landsdekkende tjeneste som yter samme tjeneste uavhengig av geografisk tilhørighet. Vi har naturlig nok størst pågang der det er høyest befolkningstetthet.

De største endringene fra enkeltfylker i 2023 er 17% økning i henvendelser fra Oslo og en dobling i henvendelser fra Troms og Finnmark.

Geografisk sammenslåing

2023 n=2069, 2022 n=.



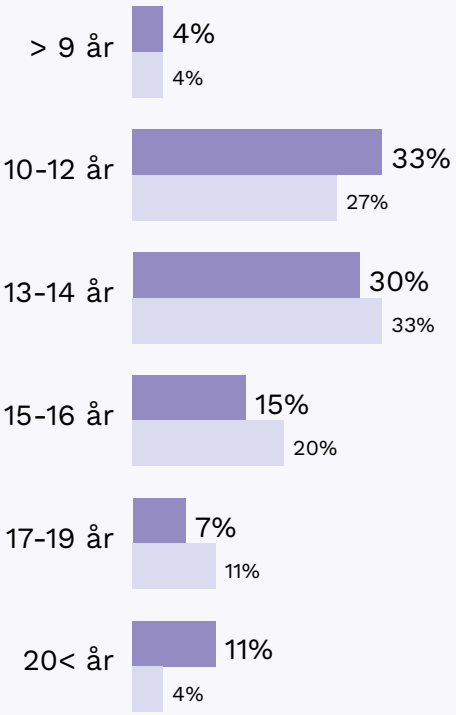
Alder og kjønn

De flittigste brukerne av chatten er i aldersgruppen 12-13 år. De siste årene har vi sette en gradvis forskyvning mot stadig yngre brukere av tjenesten.

I 2023 ser vi for første gang at 1/3 brukere er mellom 10 og 12 år. Vi vet at mobbing er et særlig stort problem i denne aldersgruppen og ser det som viktig å kunne være tilgjengelige med samtaler

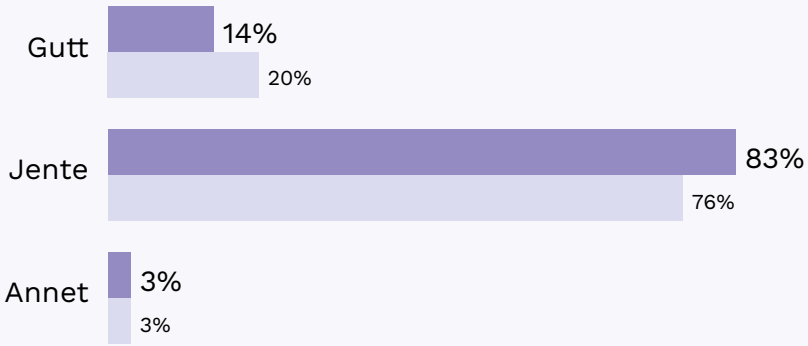
Alder

2023 n=2532, 2022 n=3537.



Kjønn

2023 n=2530, 2022 n=3537.



Presentasjon av tall fra SnakkOmPsyken.no

Stor bredde i tematikken

SnakkOmPsyken.no (SOP) tar sikte på ha svært lav terskel og la brukerne selv definere hva som er viktig å bruke tiden på i samtale. Dette gir en stor bredde i tematikken som tas opp, alt fra det helt hverdagslige til det aller mest alvorlige. Fokuset er det samme i alle møter med barn og unge, vi lytter, bekrefter og anerkjenner opplevelsen til den som har tatt kontakt og gir oss tillit.

Vi opplever det som mest hensiktsmessig å innta et «her og nå» perspektiv i samtalene og har stort fokus på tilstedeværelse. Gjennom dette får vi muligheten til å normalisere og sortere ulike følelser og reaksjoner knyttet til det som tematiseres.

> «Jeg sliter litt med selvmordstanker og er litt deprimert men jeg vet ikke hvordan jeg skal fortelle foreldrene mine at jeg har lyst på hjelp.»
>
> *- Gutt, 17 år*

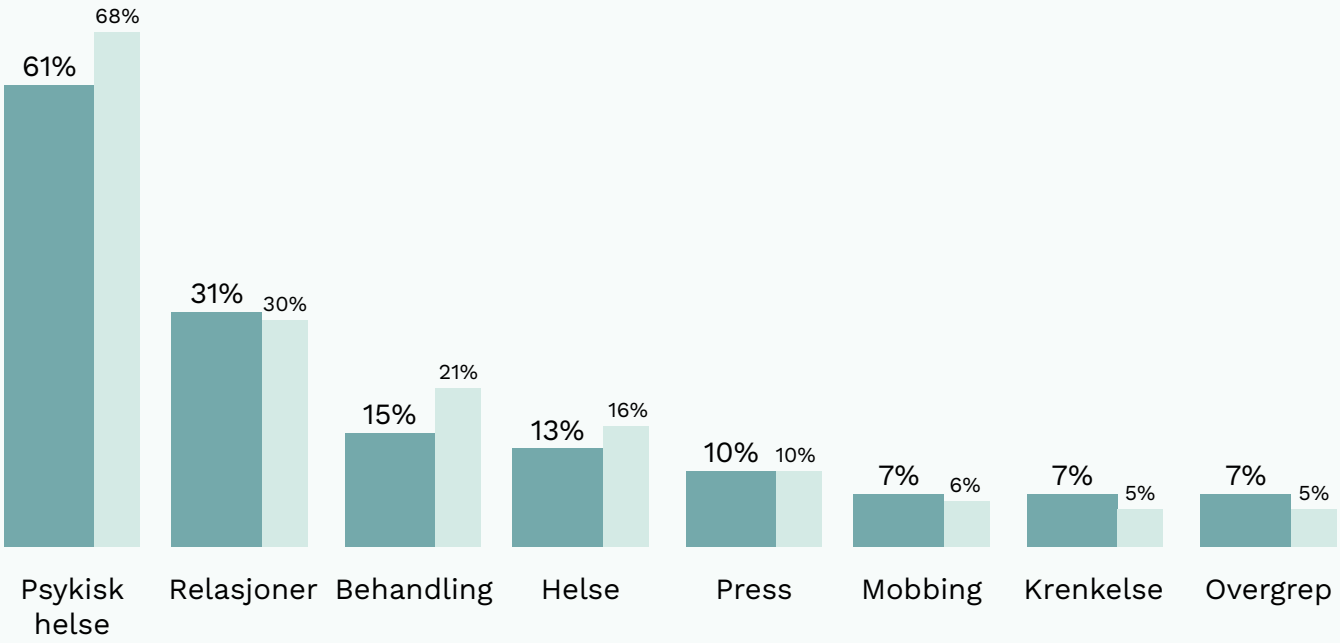
Hva snakker vi om?

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 allikevel klare fellestrekk i tematikken som tas opp i chat-tjenesten, det er psykisk helse og relasjoner som går mest igjen. Det snakkes mye om behandling og helse, men mindre enn året før.

Tematikk:

2023 n=4814, 2022 n=5185.



Vold og overgrep

I 2022 utgjorde samtaler om overgrep 5,3% av samtalene våre. I 2023 har dette økt til 7%. Det er en økning på 40% og må tas på alvor.

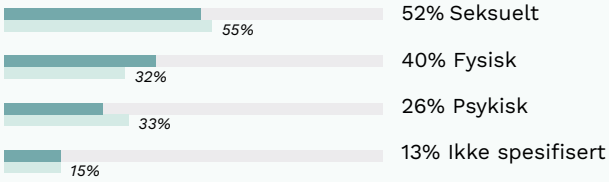
Over halvparten av overgrepssamtalene beskriver seksuelle overgrep. Ofte utført av mennesker i nære relasjoner. Vi ser samtidig to urovekkende tendenser i 2023.

Det er en klar økning i samtaler som beskriver overgrep med fysisk vold. Her ser vi en økning på 25% sammenlignet med året før.

Samtidig ser vi at flere av overgrepene utføres av jevnaldrende, nå så mye som 21%. Det er en 75% økning fra 12% i 2022.

De jevnaldrende overgriperne er ofte personer som den utsatte kjenner fra før som venner, klassekamerater, russegruppe eller kjæreste. I tilfeller der det er jevnaldrende overgripere er det ofte flere overgripere på samme tid. I svært mange av tilfellene med jevnaldrende overgrep har overgrepene hendt nylig. Denne utviklingen har gjort at vi har holdt samtaler med forebyggende enhet i politiet. De bekrefter trendene vi ser og deler vår bekymring. Gjengs for alle samtalene med disse overgrepsutsatte er opplevelsen av at den utsatte klandrer seg selv for det som har hendt. Det er stor grad av skam og liten vilje til å oppsøke hjelp. Derfor er det viktig å være tilstede tidlig å motarbeide skammen og støtte opp om hjelpesøkende atferd.

Overgrep

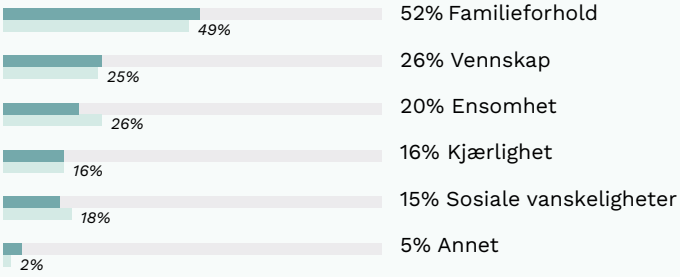


2023 n=323, 2022 n=276.

2023 2022

Relasjoner

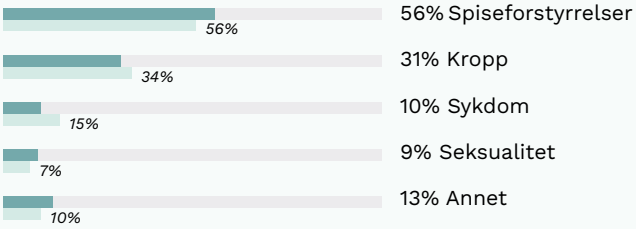
I samtaler om relasjoner snakkes det mest om familieforhold. En økning fra 46% i 2021 til 52% i 2022 som blir opprettholdt inn i 2023. Vi ser ellers at det snakkes mindre om ensomhet enn tidligere, men det utgjør fremdeles 1/5 av samtalene om relasjoner.



2023 n=1500, 2022 n=1572.

Helse

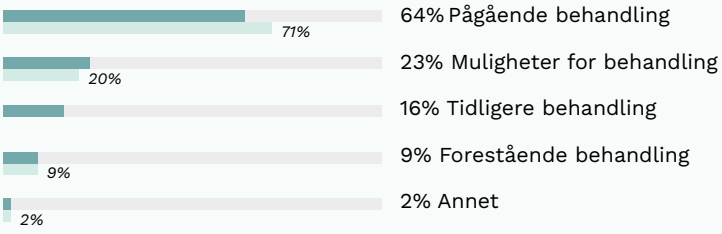
I samtalene om helse ser vi at andelen som omhandler spiseforstyrrelser holder seg like høyt som i fjor, hvor vi opplevde en økning fra 48% i 2021. Det som er verdt å merke seg er at andelen gutter som tok kontakt med tjenesten er mer enn doblet fra 10% til 21% fra siste året.



2023 n=649, 2022 n=853.

Behandling

Vi har mange samtaler om behandling. De aller fleste handler om pågående behandling. Vi lagde en ny kategori i 2023 som omhandler tidligere behandling, noe som kan ha påvirket avkrysning i statistikkskjema og potensielt kan forklare deler av nedgangen i pågående behandling.



2023 n=706, 2022 n=1065.

Konsekvenser

Våre chatverter kartlegger 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.

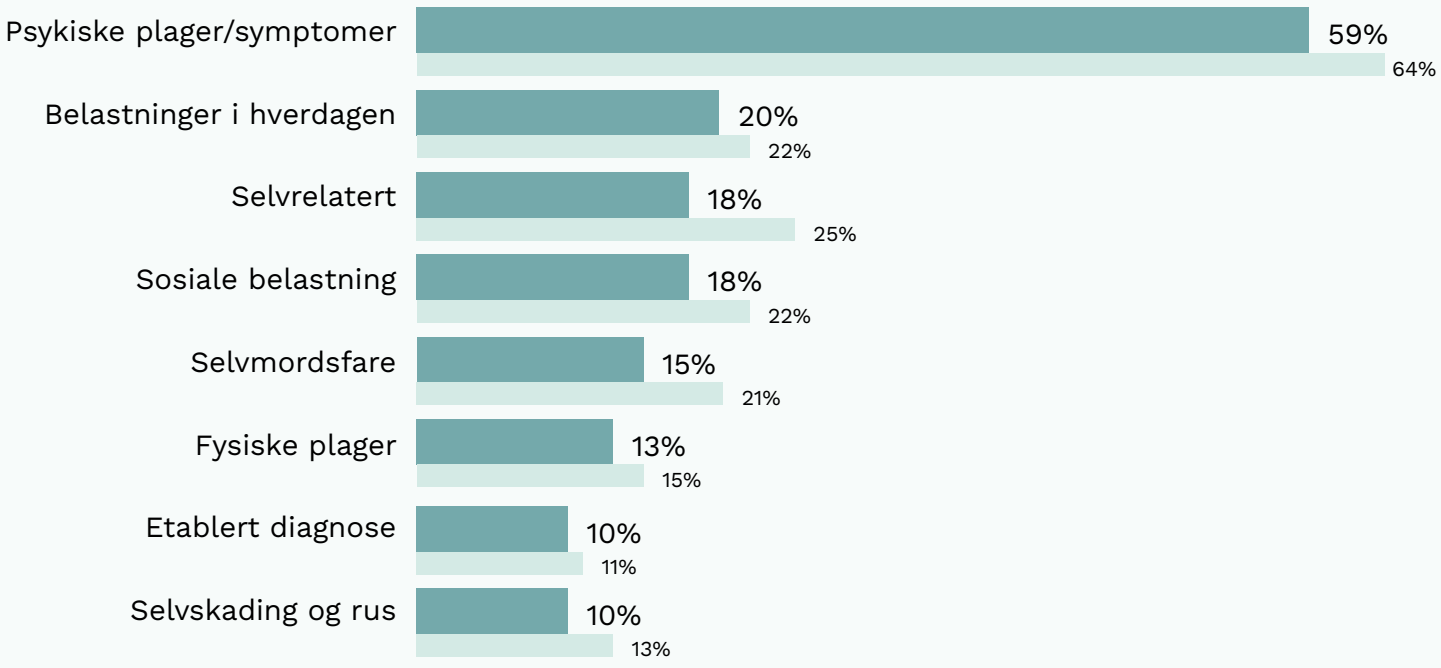
I 2023 ser vi at betydelig mindre andel av samtalene dreier seg om konsekvensene av tematikken som tas opp. Tallene for 2023 ligner ganske mye på tallene fra 2021, noe som kan tyde på at 2022 skilte seg ut med et særlig høyt fokus på dette.

Det snakkes mest om Psykiske plager og symptomer, dernest belastninger i hverdagen. De mest markerte endringene fra 2022 til 2023 ser vi i nedgang i forekomst av enkelte temaer. Mest fremtredende blant disse er det vi definerer som «Selvrelaterte konsekvenser» som reduseres med 8% sammenlignet med tidligere.

Selvmordsfare tematiseres 6% mindre enn tidligere og Psykiske plager/symptomer snakkes om 5% mindre enn før.

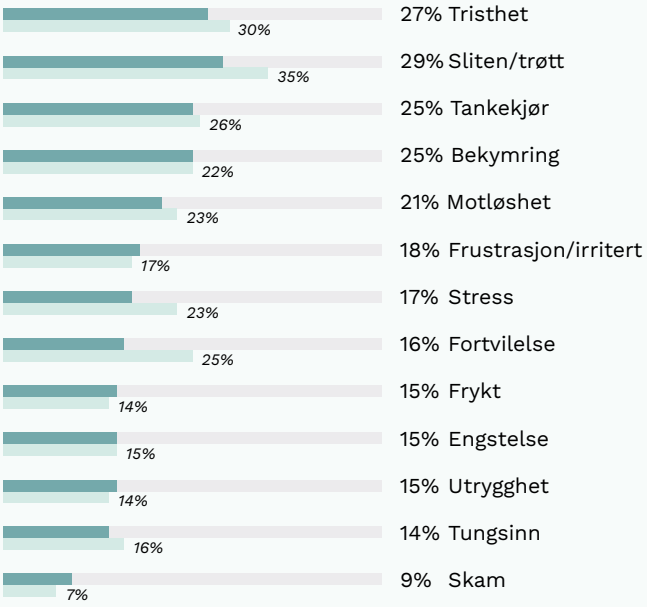
Konsekvenser

2023 n=4814, 2022 n=5185.



Psykiske plager/symptomer

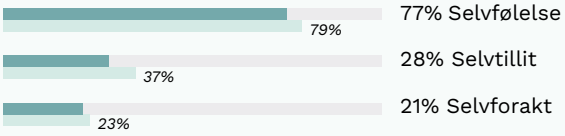
I kategorien Psykiske plager snakkes det mest om å føle seg sliten/trøtt, dernest tristhet, så tankekjør og bekymring. Vi registrerer de største endringene i underkategoriene fortvilelse (-9%), stress (-6%) og sliten/trøtt (-6%). Vi ser økning i kategoriene bekymring (+3%), skam (+2%), frykt (+1%), utrygghet (+1%) og frustrasjon/irritasjon (+1%).



2023 n=2833, 2022 n=3295.

Selvrelatert

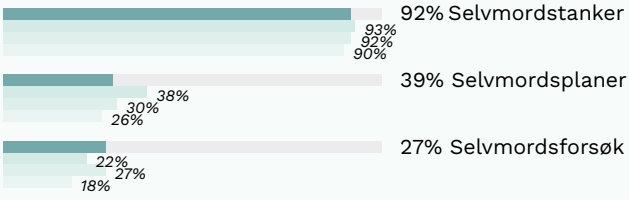
I kategorien selvrelatert ser vi på konsekvenser knyttet til selvtillit, selvfølelse og uttrykt selvforakt. Den store nedgangen i forekomsten av denne tematikken henger hovedsakelig sammen med at dårlig selvtillit i mindre grad tematiseres i samtalene våre. Selvfølelse snakkes mindre om, men utgjør fremdeles den største andelens av samtalene i denne kategorien.



2023 n=1500, 2022 n=1572.

Selvmordsfare

Det er godt å registrere at tallene for samtaler rundt selvmordsfare synker. Årets antall er det laveste det har vært siden vi åpnet tjenesten i 2019. Samtidig ser vi med bekymring at det er en dreining i samtalenes innhold. Siden 2020 har vi hvert år registrert at stadig flere av samtalene handler om selvmordplaner og selvmordsforsøk. Andelen har aldri vært høyere enn i 2023.



2023 n=1500, 2022 n=1572.

Antall henvendelser

Til tross for utfordringer leverer Blå Kors SnakkOmPsyken.no et godt år med tanke på henvendelser.

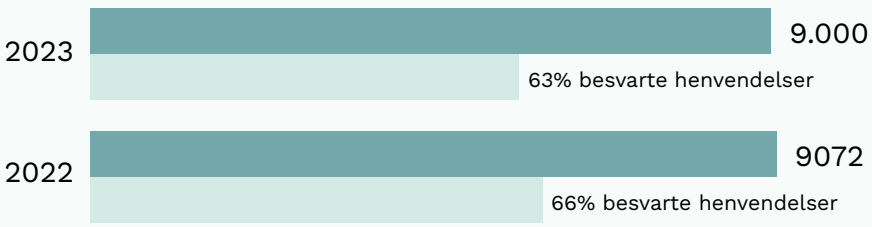
Vi var gjennom en periode med lavdrift fra april til juni. Grunnet endret bevilgningordning måtte vi operere med nedsatt bemanning og åpningstid. For at ikke pågangen skulle bli for stor i forhold til bemanningen var vi tvunget til å fjerne all markedsføring for tjenesten i perioden. Dette gir jevnt lave tall i vår og tidlig sommer.

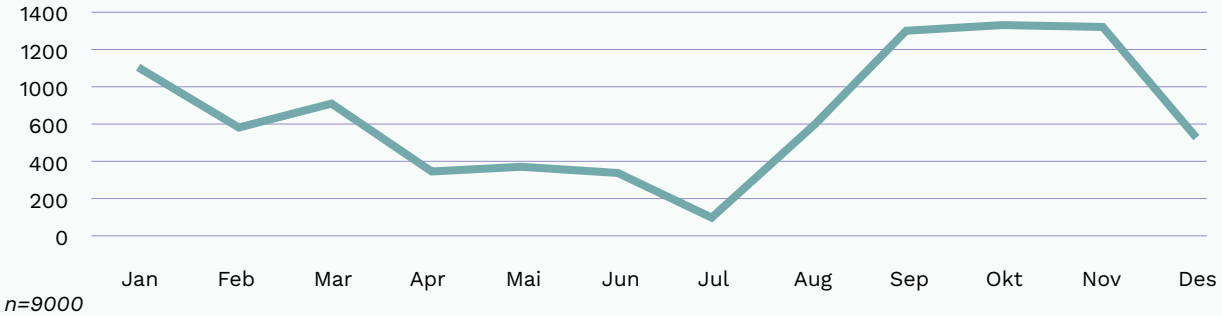
Midt på sommeren fikk vi innvilget fult driftsbudsjett i revidert statsbudsjett og vi kunne gå tilbake til full åpningstid, 5 dager i uken, og full bemanning. Responsen var enorm fra brukerne og vi fikk 3 måneder med svært stor pågang før det normaliserte seg i desember. Henvendelsene kommer hovedsakelig inn gjennom målrettete annonser i Instagram og TikTok, samt noe via Ung.no.

Til tross for en periode med lavdrift ender vi med et ganske likt resultat som i 2022. Men fordi henvendelsene er konsentrert i korte intensive perioder og ikke fordeler seg jevnt utover året, taper vi noe flere samtaler enn året før.

Antall henvendelser

n=9000





n=9000

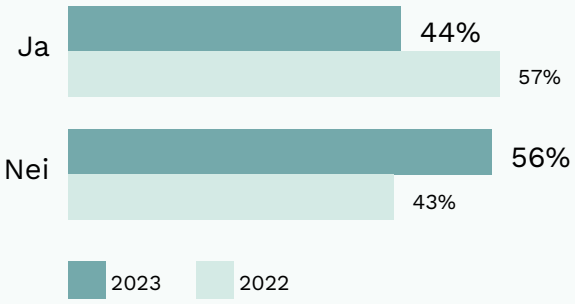
Hvem snakker vi med?

Den gjennomsnittlige brukeren av SOP er jente, 17år, fra Oslo, og som bruker tjenesten for første gang.

Tjenesten har en god fordeling mellom nye og gjentakende brukere. I 2023 ser vi et noe endret bruksmønster sammenlignet med året før, der flere bruker tjenesten for første gang. Som lavterskel fagtjeneste ønsker vi å ha en stor andel førstegangsbrukere, da vi har begrenset mulighet til å følge opp brukere over tid. Målet er at vi skal være et positivt førstemøte med å oppsøke hjelp, som kan peke videre på ressurser i deres eget nærområde.

Tidligere kontakt?

2023 n=3241, 2022 n=801.



Gutta snakker

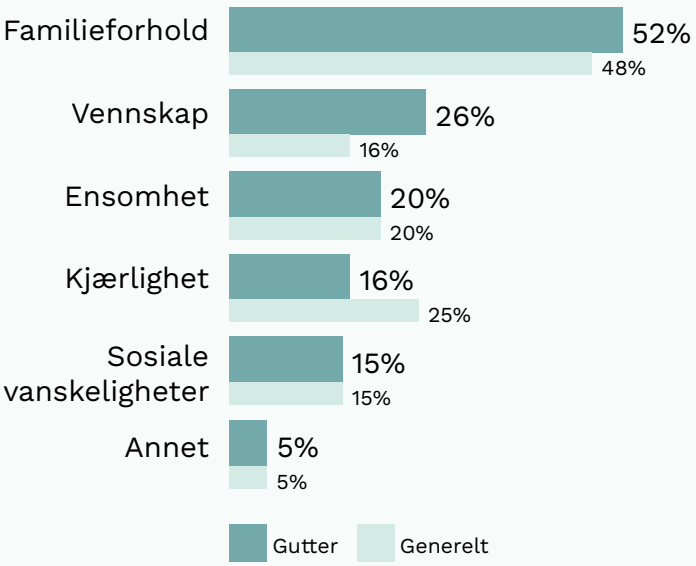
Det er forskjellige grunner til hvorfor noen Guttene som tar kontakt er i snitt eldre enn jentene, de fleste er mellom 17 og 19 år gamle. Som gruppe er 49% av guttene vi snakker med over 17 år gamle.

Tematisk sett snakker begge kjønn like mye om psykisk helse, men når vi ser i underkategoriene setter guttene i større grad ord på psykiske plager og symptomer og sosiale belastninger forbundet med dette. Den største forskjellen ser vi i at guttene i langt større grad har behov for å snakke om relasjoner. Først og fremst familieforhold, og dernest kjærlighet. Det er særlig samtalene om kjærlighet som skiller de to kjønnene. Guttene tematiserer dette 56% mer enn jentene.

Selvmordsfare tematiseres like ofte hos begge kjønn (15%), men jentene snakker oftere om selvmords planer og guttene snakker oftere om selvmordstanker.

Relasjoner (gutter)

2023 n=314.



Har du fått hjelp tidligere?

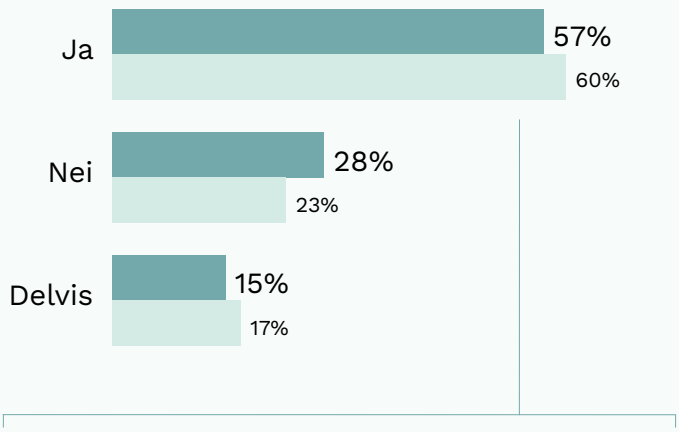
Færre av dem vi har vært i kontakt med oppgir at de har snakket med andre før. 57% sier helt tydelig at de tidligere har oppsøkt hjelp rundt tematikken, det er en nedgang fra 2022.

De fleste velger fremdeles å snakke med voksne. Hele 63% snakker da helst med helsepersonell. Dette tallet reflekterer mest sannsynlig at mange av våre brukere er i aktiv behandling. Færre av våre brukere valgte å snakke med skoleansatte, det gjør at foreldre nå står som nest mest betrodde.

Til sammen danner dette et bilde av at færre ungdom velger å snakke om det som er vanskelig og når de snakker om det, velger de litt sjeldnere trygge voksne. Samtidig ser vi en 23% økning i tilbakemeldinger om at hjelpen de oppsøkte ikke var god nok.

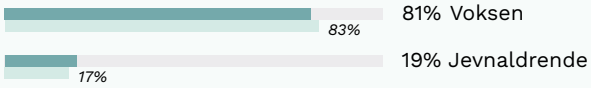
Fortalt om det tidligere?

2023 n=1989, 2022 n=2675.



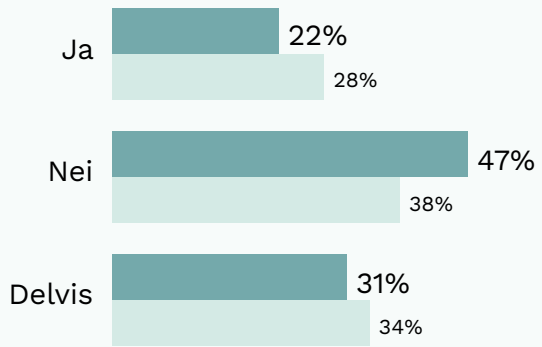
Hvem snakket du med?

2023 n=1293, 2022 n=1908.



Hjalp det å snakke med noen?

2023 n=892, 2022 n=1284.



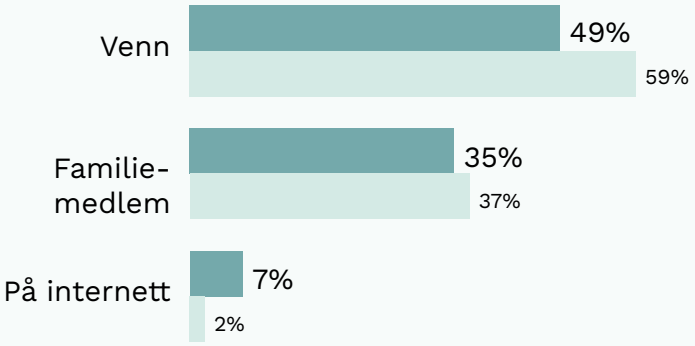
2023 2022

Når vi går nærmere inn i hvilken hjelp de har oppsøkt, ser vi at flere enn tidligere har valgt å oppsøke jevnaldrende heller enn voksne. Blant de jevnaldrende snakker flest med venner.

Samtaler med jevnaldrende over nett representerer 7% av disse henvendelsene, det er mer enn en tredobling fra året før.

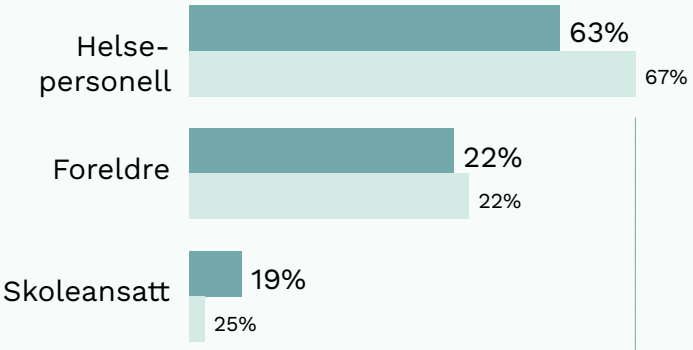
Snakket med jevnaldrende

2023 n=252, 2022 n=307.



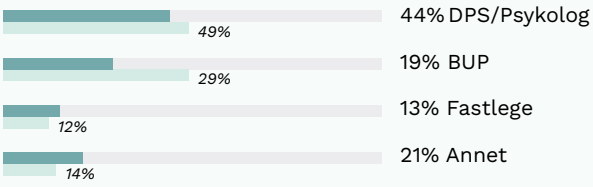
Snakket med en voksen

2023 n=1041, 2022 n=1498.



Snakket med helsepersonell

2023 n=654, 2022 n=1003.



2023 2022

Illustrasjonsfoto

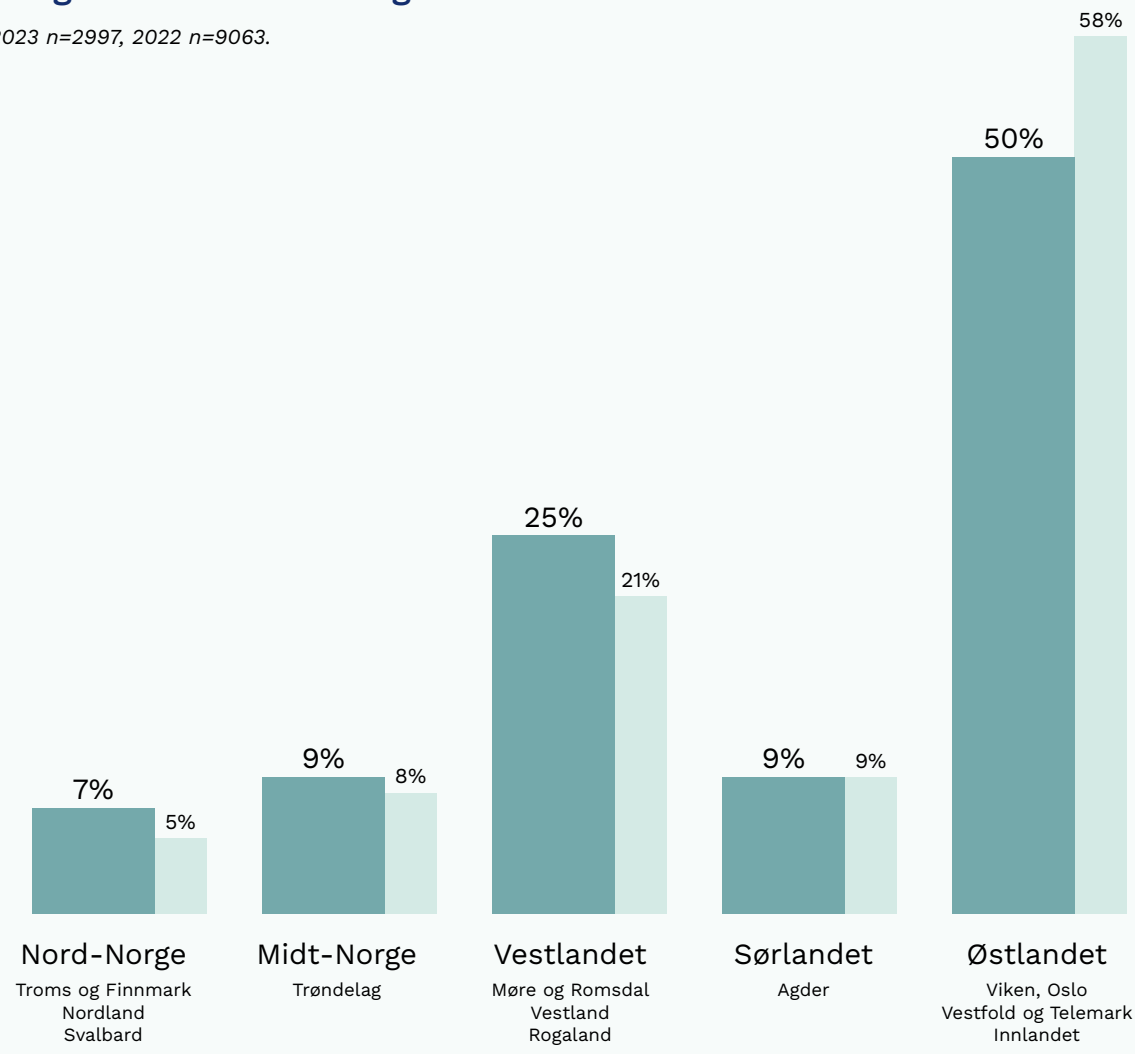
Geografisk oversikt

SnakkomPsyken.no er en landsdekkende tjeneste og har brukere fra hele Norge. Naturlig nok er pågangen størst der det er høyest befolkningstall Oslo 22%, Viken 18% og Vestland 10%.

Vi merker oss særlig økning i henvendelser fra to regioner. Nord Norge har 40% stigning i henvendelser sammenlignet med 2022, og Vestland har 19% stigning.

Geografisk sammenslåing

2023 n=2997, 2022 n=9063.



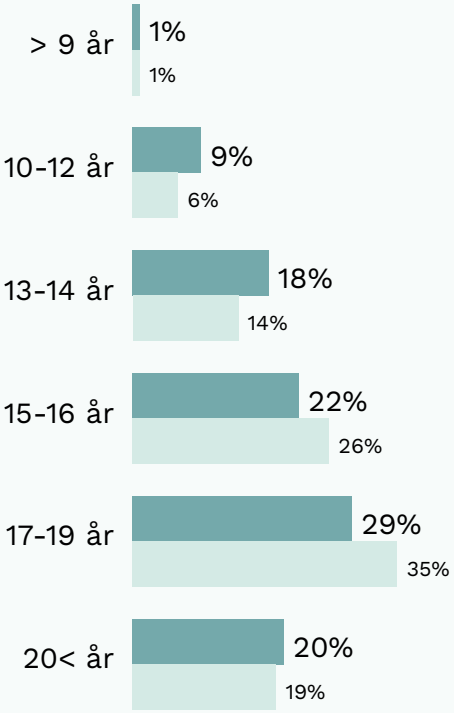
Alder og kjønn

Det er frivillig om en ønsker å oppgi alder før samtale med SnakkOmPsyken.no. I 2023 har 3 749 personer valgt å gjøre det og vi har derfor et godt grunnlag for å danne statistikk om brukergruppen.

Brukerne våre fordeler seg jevnt i alder. De største enkeltgruppene er 20-25 år (16%) og 16 år (12%). Det er klart flest brukere fra 15 år og oppover. Når vi sammenligner med året før ser vi imidlertid en jevn stigning i brukere mellom 9 og 14 år. Gruppen 13 år fordobler seg fra 5% til 10%.

Alder

2023 n=3749, 2022 n=4263.



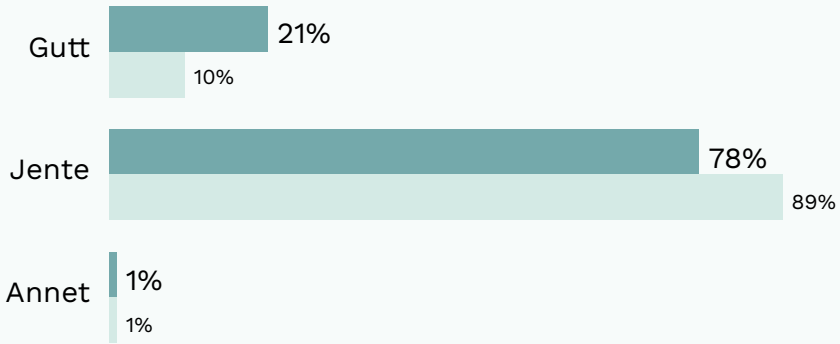
I 2023 har vi hatt et mål om å øke antall gutter som kontakter chatten. Vi har produsert annonser med gutter i hovedrollene som fokuserer på behovet alle har for å snakke med noen. Målet har vært å normalisere behovet for hjelp og senke terskelen for å søke hjelp.

Det har gitt gode resultater. Andelen gutter som tar kontakt med tjenesten er mer enn fordoblet fra året før. Økningen er fra 10% til 21% Når vi samtidig ser at gutter er mindre representert i andre hjelpetjenester synes det tydelig at vi ikke passivt kan vente på at denne gruppen benytter seg av hjelpetilbud, men aktivt må hente dem inn.

Til tross for denne økningen er det fremdeles tydelig flest jenter som bruker tjenesten vår.

Kjønn

2023 n=3791, 2022 n=4291.



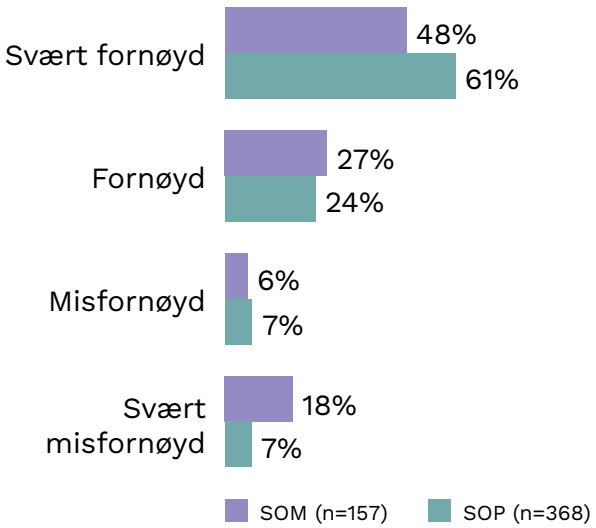
Brukertilfredshet – fokus på gode menneskemøter

Et viktig mål for tjenestene 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.

Hvor fornøyd er du med samtalen?

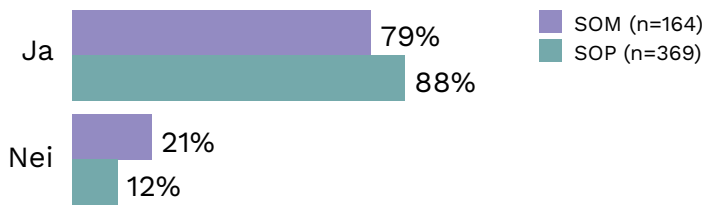
Fra og med 2023 har Helsedirektoratet satt en ny standard for hva de ønsker at brukerne gir tilbakemelding på. Dermed har vi endret våre tilbakemeldingsskjemaer, og de er nå mer omfattende. De omfattende skjemaene gir også en lavere tilbakemeldingsgrad.

Vi måler brukertilfredshet gjennom anonyme spørreskjemaer etter endt chat. Her gir brukeren en tilfredshetsscore mellom 1 og 4. I 2023 var vår gjennomsnittlige score 3 for SOM og 3,4 for SOP. 75 % av våre brukere er fornøyde til veldig fornøyde med SOM i 2023. Tilsvarende tall for SOP er 86%. Det er også mulig for brukeren å gi en anonym tilbakemelding i fritekst. Sitatene er benyttet gjennom rapporten.



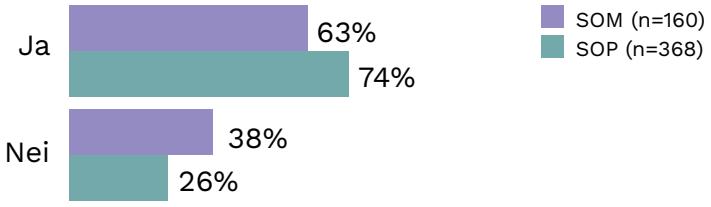
Føles det trygt å chatte med oss?

Det er en grunnleggende verdi for chatten at samtalen foregår på brukerens premisser. Vi vokter oss nøye for å ikke ha egne motiver eller agendaer i samtalene, og gir stort rom for at brukeren setter tematikk. Allikevel opplever vi, selv i en 100% anonym chat-tjeneste, at noe tematikk blir for tabubelagt eller at enkelte ikke føler nok tillit til å dele det de egentlig har behov for å snakke om.



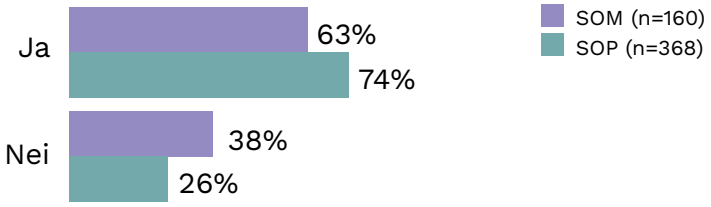
Hjalp det å snakke om det?

Mange føler det trygt å snakke med oss, men vi jobber med å løfte andelen ytterligere. Noen står i såpass krevende omstendigheter at vi vanskelig kan formidle tilstrekkelig trygghet gjennom chat. Likevel er det vår oppgave å skape rammer som de kan føle seg trygge i.



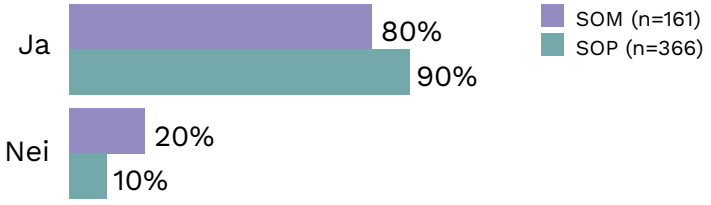
Hjalp det å snakke om det?

Brukerne av chattene kommer inn med en mengde ulike utfordringer og utgangspunkt. Vårt fokus i alle samtaler er å lytte, akseptere og anerkjenne brukerens opplevelse og historie. I mange av våre samtaler forteller brukerne om store traumer for første gang. Det er ikke realistisk å forvente bedring i løpet av 45 minutters samtale. Vi har ikke fokus på endring der vi ikke opplever det hensiktsmessig for samtalen. Dette tatt i hensyn, anser vi andelen "ja" på dette spørsmålet som svært godt.



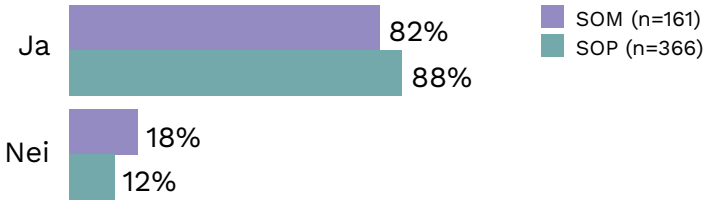
Opplevde du respekt og forståelse?

Det er avgjørende for vår kommunikasjon med brukeren at respekt og forståelse er på plass. Det er derfor gledelig at dette punktet skårer høyt.



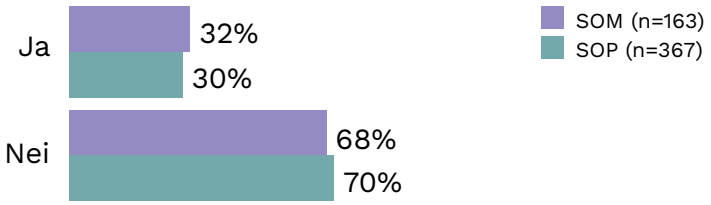
Var det enkelt å finne chat-tjenestene?

De fleste av våre brukere finner tjenestene våre via annonser i sosiale medier. Tjenestene er slik sett kun et tastetrykk unna og innebærer lite aktiv oppsøking.



Måtte du vente lenge på samtale

Vi arbeider kontinuerlig med vår tilgjengelighet overfor brukerne. Bevissthet rundt tid i samtaler, effektivitet i behandling av kø og god bemanning er med på å sørge for at brukerne ikke må vente for lenge. Vi opplever at mange brukere er tålmodige og gjerne venter i kø når det er travelt fordi de får godt med tid i samtale når det er deres tur. Dette gjelder spesielt for SOP.



Illustrasjonsfoto

Markedsføring

Sosiale medier

Vi kommuniserer bredt med ungdom gjennom aktivitet i sosiale medier. Her snakker vi ikke direkte med dem om deres historie, men kommuniserer hvem vi er, hvilke tilbud vi har, og sprer holdningsskapende innhold. Her har vi en konkret plan for synliggjøring.

Våre viktigste plattformer i sosiale medier er SnapChat og TikTok. Her treffer vi målgruppen vår godt. Vi er tilstede både organisk (ubetalt) og sponset.

Betalt annonsering på SnapChat

Gjennom betalt annonsering på SnapChat skaper vi trafikk til våre tjenester ved å bruke annonser med gjenkjennbare situasjoner og følelser for målgruppen. Dette annonsemateriellet er laget in-house av markedsavdelingen i Blå Kors Kristiansand, i tett faglig samarbeid med Blå Kors chat-senter. På denne måten har vi god kontroll på innholdet i annonsene. Dette er viktig for oss, da innholdet har så stor rekkevidde at det blir en tydelig del av målgruppens hverdag på sosiale medier.

Mars måned står ut som en av månedene med høyest antall henvendelser siden oppstarten av SOM i 2015. Årsaken til denne plutselige økningen er nært knyttet med et initiativ fra influenser Oda Rikheim som tok kontakt med oss og ønsket å dele sin egenopplevde mobbehistorie og fremme vår chat som vei til hjelp. Dette var ikke promotert innhold og Oda ble ikke på noen måte lønnet eller sponset av vår tjeneste. Hun produserte egne klipp til sin TikTok-kanal som genererte mange henvendelser til vår tjeneste.

«Det er min første gang jeg bruker snakkommobbing. Jeg så en tiktok vidio om en jente som brukte denne «chatten» å hun følte seg mye bedre etterpå. Så jeg tenkte jeg kunne prøve. Jeg var veldig skeptisk i starten men etter hvert som du stilte spørsmålene å jeg trengte bare å svare gikk det greit. Så det er gått greit å jeg har aldri sagt noe om mobbingen før til noen så det var godt å si det til noen nå»

- Jente, 14 år

Konvertering fra besøk til chat

Når vi får trafikk fra annonsering inn på vår hjemmeside, ser vi stor forskjell mellom SOM og SOP når det gjelder konvertering videre inn i faktisk chat (hvor stor andel av de besøkende som starter en chatsamtale med oss). På SOM gikk 9% av de besøkende inn i en faktisk samtale. På SOP derimot, gikk hele 35% inn i chatdialog med oss. For oss understreker dette hvor stigmatiserende mobbing er, og hvor vanskelig det oppleves å søke hjelp.

Personvern

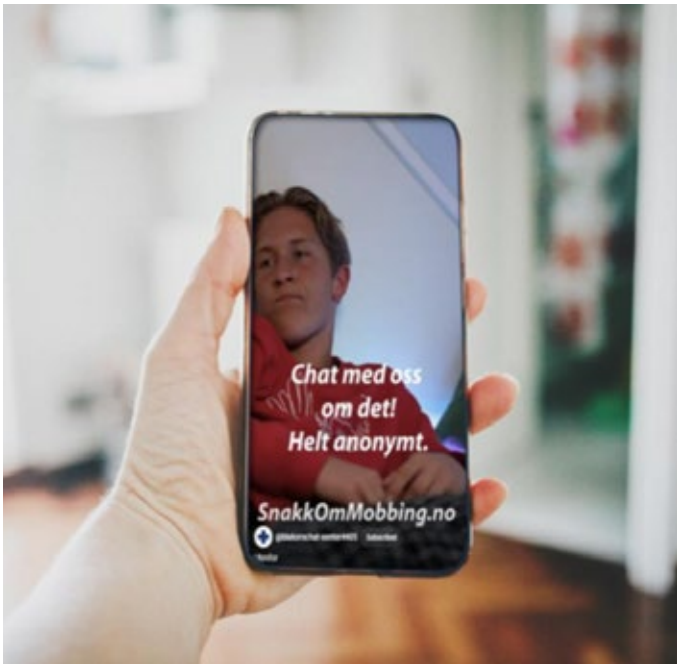
Personvern er viktig for oss, og brukerne skal kunne stole på at de er 100% anonyme hos oss. Derfor annonserer vi kun mot "kalde" målgrupper (samme type annonser vises til alle personene i målgruppen), og vi bruker ingen form for re-targeting mot "varme" målgrupper Det vil si at vi ikke "forfølger" brukere basert på tidligere besøk/klikk-historikk etc. Vi innhenter heller ingen slike data.

I 2023 hadde vi over 9 millioner visninger av våre annonser på SnapChat mot målgruppen 13-19 år. Denne målgruppen utgjorde i 2023 406.732 personer (kilde: SSB). Dermed kan vi anta at en ungdom i målgruppa har blitt eksponert opp mot 25 ganger av innhold fra oss på SnapChat. Dette gir oss gode muligheter for å nå frem med et viktig budskap, men også et ansvar. Derfor bruker vi ressurser på å skape annonser med faglig egnet innhold.

Organisk innhold på TikTok

Vi er aller tydeligst i vår kommunikasjon direkte med ungdom via TikTok. Denne kanalen brukte vi i 2023 primært for å nå ut med holdningsskapende innhold, i et format der "trygge voksne" snakker "ungdommens språk" omkring relevante problemstillinger.

I 2023 hadde vi 147.500 avspillinger på TikTok. Det er verdt å nevne at vi grunnet bemanningsutfordringer kun var aktive på TikTok i perioden januar-juni, og også da noe redusert. Basert på tidligere år med normal bemanningssituasjon (2022), ser vi at trafikkpotensialet i denne kanalen er langt større enn det vi fikk realisert i 2023.



Pressedekning

Fædrelandsvennen
Lørdag 8. juli 2023

EKSTRA PENGER TIL BARN OG UNGE

Millioner til chattetjenester

De ansatte feiret med bløtkake etter at Blå Kors Chat-senter fikk tildelt 3,1 millioner kroner ekstra i revidert nasjonalbudsjett. Alarmtelefonen for barn og unge får tildelt 1,3 millioner.

KRISTIANSAND

– Vi er så vanvittig glade! Og aller mest glade er vi på vegne av de som nå får svar på chatten igjen, sier daglig leder i Blå Kors, Arvid Solheim.

Pengene betyr nemlig at chattetjenestene SnakkOmPsyken.no og SnakkOmMobbing.no er i full drift igjen fra og med 1. august.

– Det blir fantastisk å øke tilbudet. Vi gleder oss veldig til det, sier virksomhetsleder Anette Gausdal i Blå Kors Chat-senter.

1. mai permitterte Blå Kors 25 ansatte og reduserte åpningstidene på chattetjenestene fra fem til tre dager i uka. Årsaken var at det statlige tilskuddet ble redusert fra 9,6 millioner kroner i fjor til 3,6 millioner i år.

– Dette kom ut av ingenting. Det var et sjokk, sa Solheim den gang.

– SIGNAL

Siden da har han og organisasjonen jobbet mot politikere både i posisjon og opposisjon for å få inn nye midler:

– Jeg tar dette som et signal om at politikerne forstår verdien av det vi gjør. Det er en bekreftelse på at vi drifter chatter på et faglig høyt nivå. Det er da også tilbakemeldingene vi får, sier Solheim.

For noen uker siden ble Blå Kors også tilgodesett med millioner kroner fra Bufdir og 500.000 fra fylkeskommunen.

– Det er viktig å ivareta kompetansemiljøet vi har opparbeidet på dette feltet i landsdelen. Vi har jo også andre organisasjoner som Alarmtelefonen for barn og unge, Kirkens SOS og Abup som gjør en viktig jobb.

Ifølge Solheim ville 5000-6000 unge mennesker mistet tilbudet fra chattetjenestene om ikke det var kommet penger i revidert nasjonalbudsjett.

– På vegne av disse er vi utrolig takknemlige for disse ekstra midlene fra helsedirektoratet.

1. august er det full drift igjen på chattene:

– Målet er å bemanne opp med fem vakter, fem kvelder i uka. Det var det vi hadde i januar og februar, sier Anette Gausdal.

– UVURDERLIG

Til kakefesten var også politikerne Kenneth Mørk (Ap) og Kjell Eirik Haavold (Sp) invitert.

– Alt Blå Kors holder på med er uvurderlig, enten det er chattetjenestene eller å servere mat på møteplassen gatenært. Det henger ganske tett sammen, sier Mørk.

Han kaller SnakkOmPsyken.no og SnakkOmMobbing.no for livreddende tjenester.

– Når du har en historie du ikke kan fortelle til alle, er det utrolig viktig å ha noen å snakke med som vet hva de gjør.

Han støtter beslutningen om at organisasjonene fra nå av skal søke og ikke bare få øremerkede midler. Men prosessen som ledet dit hen er han ikke fornøyd med.

– Det har gått litt for fort, noe jeg også har gitt klar beskjed om. Forutsigbarhet for frivilligheten er veldig viktig, spesielt for de som har kompetanse og mange ansatte.

Mørk håper og tror regjeringen tar lærdom av prosessen:

– Den skapte mye unødvendig støy, friksjon og komplikasjoner for organisasjonene.

JUBEL I ALARMTELEFONEN

Blant de som mistet støtte var Alarmtelefonen for barn og unge, som Fædrelandsvennen skrev om i juni.

Men torsdag denne uka fikk leder **Margrethe Østerhus** gledesbudskapet hun egentlig hadde gitt opp å håpe på: En tilleggsbevilgning på 1.335.000 kroner i revidert nasjonalbudsjett.

– Helt utrolig! Jeg går i gang med å bemanne opp på chatten vår allerede i dag, sier hun.

Alarmtelefonen har drevet på sparebluss i flere måneder, og har holdt stengt på dagtid i sommer.

I tillegg ble chatten stengt helt tre dager denne uka og tre dager forrige uke.

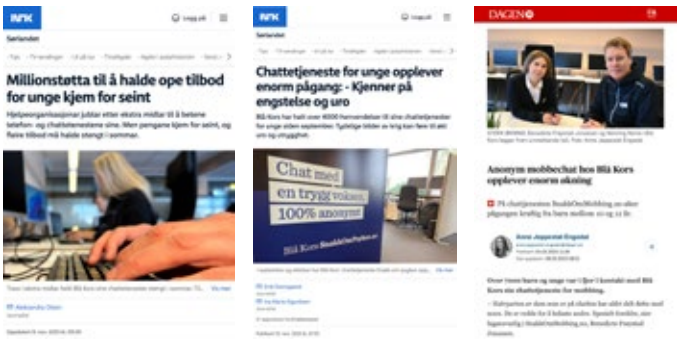
– Vi skulle egentlig holdt helt stengt tre dager senere også, men nå slipper vi det.

I tildelingen heter det at den må ses i sammenheng med den ekstraordinære lønns- og prisvekst i samfunnet.

Selv om Østerhus jubler for tildelingen, synes hun den kommer lovlig sent.

– Vi kunne ønsket oss mer forutsigbarhet, sier hun.

Også Arvid Solheim i Blå Kors



NYHETER FRA AGDER

22. desember 2023 kl. 10:33 **Chattetjeneste merker økt pågang**

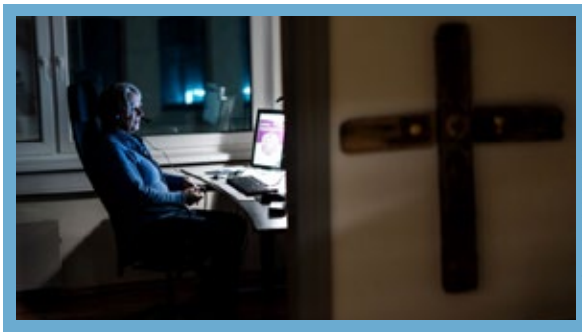
Chattetjenesten til den ideelle organisasjonen Blå Kors i Kristiansand merker økt pågang inn mot jul.

Mange unge tar kontakt for å snakke om utfordringer de føler på i høytiden.

Virksomhetsleder i tjenesten, Christoffer Ringsvold Jensen, mener det er viktig at vi tør å snakke sammen om vanskelig ting også i jula.

FOTO: VETLE HJORTLAND / NRK

LEDER



Kirkens SOS' krisechat får flest henvendelser om kvelden og natten. Barn og unge forteller om ensomhet, selvmordstanker og utfordringer med livsmestringen. (Bildet er tatt ved en tidligere anledning)

FOTO: JACOB J. BUCHARD

Nødvendig opprusting av psykisk helsetilbud

De kaller det en pandemi etter pandemien. Barn og unge som sliter med psykisk uhelse. Nå varsler Ingvild Kjerkol reformer i helsevesenet, blant annet i det psykiske helsefeltet.

«Denne gang er det ikke et virus som sprer seg, I stedet ser vi at store ungdomsgrupper sliter med ensomhet, selvmordstanker og tap av livsmestring», sier generalsekretær Lasse Heimdal i Kirkens SOS.

> Spesielt kan et lavterskel-tilbud ha en effekt og forebygge et eskalerende sykdomsforløp

Tall fra chattetjenesten Blå Kors SnakkOmPsyken.no forteller om en urovekkende utvikling: Antall henvendelser om selvmordsforsøk og – planer økte fra 14 prosent i 2021 til 21 prosent i fjor. Andelen samtaler om psykisk helse steg fra 54 til 68 prosent.

«Det er dramatiske tall, og vanskelige å begrunne veldig godt», sier virksomhetsleder Anette Gausdal i Blå Kors Chat-senter i Kristiansand. Hun sier til Fædrelandsvennen at hun er spesielt bekymret over at andelen som snakker om selvmord fortsatt øker.

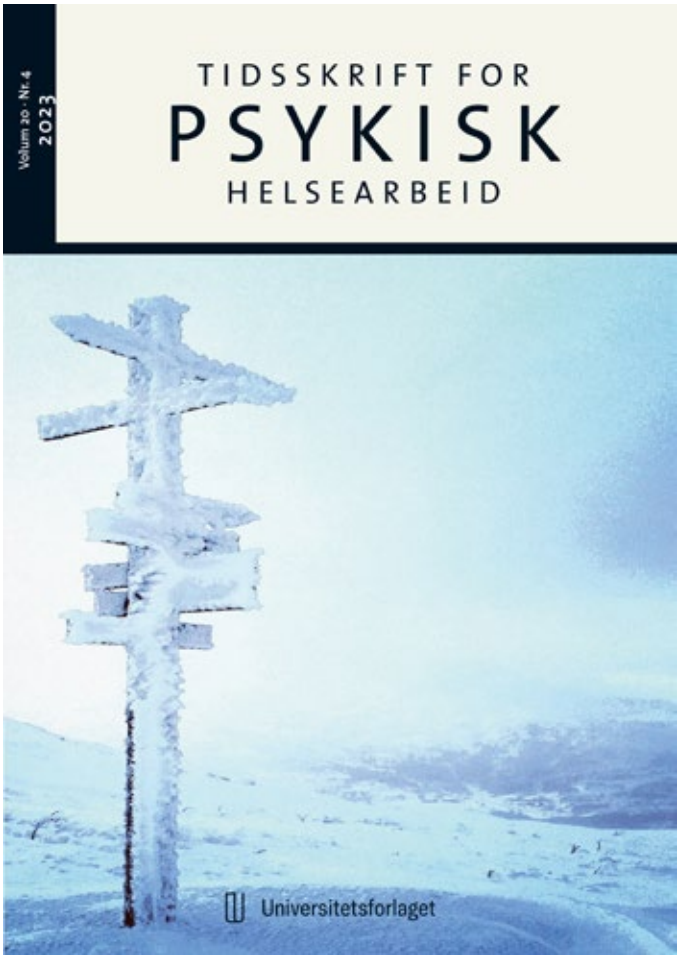
Forskere, fagfolk og helsemyndigheter leter etter årsaker til den psykiske uhelsen blant barn og unge i Norge. Mange peker på sosiale media og mobilavhengigheten, lykkepresset og prestasjonsjaget det skaper. Andre holder også frem at pandemien skrudde mange unge fast i isolasjon, ensomhet og angst, og at fravær av skole og fritidsaktiviteter i denne lange perioden fikk langtrekkende konsekvenser som nå treffer helsetjenestene.

Men uavhengig av årsakene – utfordringene må helsetjenestene svare på. Nå varsler helseminister Ingvild Kjerkol flere reformer i helsevesenet, også innenfor psykisk helse.

Hun ønsker først og fremst å skille mellom det som er «vanskelige livserfaringer og alvorlige diagnoser.» Det er begrunnelsen for at hun ønsker å styrke det psykiske helsevernet i sykehusene, gi mer rom og tid til å ta av seg av de alvorlige syke. Samtidig som det foreslås å bygge ut et bedre lavterskel-tilbud, et lett tilgjengelig helsetilbud uten ventetid for dem som sliter med lettere plager.

Dette kan være kloke grep, spesielt kan et lavterskel-tilbud ha en effekt og forebygge et eskalerende sykdomsforløp.

Kjerkol har et tiårs-perspektiv på reformene. Når det gjelder psykisk helse blant unge er det altfor lang tid. De lider nå.



Artikkel publisert basert på SnakkOmPsyken.no

Hildegunn Marie Tønnessen Seip, Reidun Erene Kerlefsen og Gro Anita Kåsa Poulsen har, som en del av folkehelseprosjektet «Sosiale nettverk & sosiale medier» skrevet om maktutjevnende psykisk helsehjelp gjennom skjermen, publisert 28. november 2023; Hjelpesamtaler gjennom skjermen – maktutjevnende psykisk helsehjelp? | Tidsskrift for psykisk helsearbeid (idunn.no)

De har skrevet en forskningsartikkel om SnakkOmPsyken.no og hva som skjer i møtene mellom hjelpere og ungdom, hvor ungdommens stemme blir veldig synlig. Artikkelen baserer seg på samtaler fra SnakkOmPsyken.no og intervjuer med chat-vertene.

Etter å ha analysert materialet fra chatten ser de at kommunikasjonen ofte blir veldig direkte. Ungdommene viser stor åpenhet i samtalene. En kan komme rett inn i smerten, veldig fort. Det er lav terskel inn, og det betyr mye for mange at det er anonymt og at man raskt får kontakt. Men det er like lav terskel ut igjen. En del av samtalene kan derfor brått bli avsluttet. På grunn av anonymiteten kan ikke ungdommene følges over tid. Det har de kalt en slags maktutjevning. Ungdommen har selv kontroll og styrer når de kommer inn og når de forlater samtalen. Parallelt vil dette kunne føre til at hjelperne kan kjenne på en avmakt. De må tåle at de bare kan være her og nå, og ikke kan følge opp. Det koster litt, men de tror det er viktig for mange av ungdommene at hjelperne er tilstede her og nå i denne chatten.

Aktiviteter

Skoleturne med IK Start

SnakkOmMobbing.no har samarbeidet med IK Start over flere år med holdningsskapende arbeid på skoler i Agder. 2023 markerte det tredje året med skoleturneen «Klassen, det gode laget» hvor vi sammen har besøkt totalt 20 skoler.

I praksis er besøkene skreddersydd for 6. trinn. Det legges opp til mye interaktivitet og elevmedvirkning. IK Start stiller med leder for samfunnsansvar samt 3 A-lagsspillere til hver samling. SnakkOmMobbing.no har en representant for å presentere selve tjenesten.

Vi snakker om hva mobbing er og hvorfor det skjer. Deretter trekker spillerne paralleller mellom den hverdagen de har som fotballspiller og det å være i en skoleklasse.

I møte med elevene snakker vi om inkludering, vennskap, det å stå opp for hverandre, hvordan gjøre hverandre gode og litt om det hele rundt mobbing. I tillegg deler A-lagspillerne sine egne erfaringer.

I løpet av 2023 har vi besøkt 6 skoler i Agder. Det har vært mange fine møter mellom elever og spillere. Med stort engasjement både fra fotballinteresserte og de som ikke bryr seg om sport i det hele tatt. Store mengder autografer, selfies og kampbilletter har blitt delt ut.

«Det er et veldig bra opplegg og en fin arena som gir muligheten til å få god samtale med elevene rundt et viktig tema. Så det er noe vi spillerne setter pris på å kunne være med på.»

- Mathias Grundetjern, IK Start-spiller

Arendalsuka

Også i år prioriterte chat-senteret tilstedeværelse ved Arendalsuka. Arrangementene ved Arendalsuka Ung er for barn og ungdom som ønsker å engasjere seg, delta og diskutere om politikk og samfunn. Vi opplever derfor at dette er et relevant møtepunkt mellom vår tjeneste og ungdom i målgruppen som aktivt søker informasjon.

Vi stod på stand fredagen, som er dagen med særlig fokus på barn og unge. Standen hadde mange besøk og vi delte ut flere hundre armbånd med profilen til begge tjenestene. Vi fikk også mange positive samtaler med barn og unge som ønsket informasjon.

Sørlandske lærerstevne

Hvert år samles over 2000 lærere og skoleledere på Sørlandske lærerstevnet. Dette er en arena for opplæring, utveksling av erfaring og anskaffelse av nytt opplæringsmateriale.

Vi stod på stand for å opplyse lærere om våre tjenester og profilere våre ressurser til arbeid med klassemiljø og mobbing. Vi presenterte blant annet vår skoleturne med IK Start, SnakkOmMobbing-ressursen og tjenestene.

Mange gav tilbakemelding om gode erfaringer med bruk av SOM ressursen allerede og flere tok med seg ressursen for å teste ut i sine klasser. Totalt har vi registrert 1049 nedlastninger av ressursen så langt i tillegg til et stort antall fysiske eksemplarer som har blitt delt ut.

Verdensdagen for selvmordsforebygging

Selvmord er et en stor utfordring for oss som samfunn. Det er den vanligste dødsårsaken for menn mellom 15 og 49 år og den nest vanligste for kvinner i samme alder etter kreft.

Vi møter mange i chatten som gi uttrykk for selvmordstanker. I disse samtalene erfarer vi hvor viktig det er å få satt ord på smerten og hvor avgjørende det er at velger å bry seg.

Derfor stod vi i 2023 igjen sammen med flere andre organisasjoner sammen om gjennomføringen av markeringen av verdensdagen for selvmordsforebygging. Sammen med oss stod Leve, Kristiansand Kommune, Kirkens SOS, RVTS Sør, Sørlandet sykehus og ROM Agder.

Temaet for årets markering var: Å skape håp gjennom handling. Vis at du ser. Vis at du lytter. Vis at du bryr deg.

Rammen for markeringen var rådhuset i Kristiansand. Appeller, kulturelle innslag og sofaprat med etterlatte gjorde sterke inntrykk. Fylkesordfører Arne Thomassen kom med en tydelig oppfordring:

Det nytter å vise at en ser.
At en lytter.
At en bryr seg.
Det kan utgjøre hele forskjellen for et menneske.

Vipers Håndballskole

31. juli-4. august arrangerte håndball klubben Vipers igjen sin årlige håndballskole i Kristiansand. Håndballskolen kan skilte med Vipers-spillere som instruktører, det gjør den svært populær. 450 deltakere kommer fra hele landet for å lære, møte sine idoler og bli kjent med nye venner ved Norges største håndballskole.

Det er viktig for Vipers å formidle gode verdier så vel som gode håndball ferdigheter. Derfor var Blå kors SnakkOmMobbing.no invitert som en av deltakernes faste poster hver dag. I grupper på 20-30 personer hadde de fokus på å motarbeide mobbing og utenforskap samtidig som vi «spiller hverandre gode». Mange delte egne erfaringer med mobbing og hadde klare meninger om hva som var gode og dårlige holdninger. Det ble gjennomført 16 foredrag på hver 45 minutter i løpet av Håndballskolen. Tilstedeværelsen på håndballskolen genererte en til en samtaler på leiren så vel som samtaler i etterkant på chat.

> «Når jeg var på håndballskole da fikk jeg høre om dere. Da har jeg noen å snakke med, så jeg er veldig glad!»

- Jente, 9 år

Forskning

Samarbeid om forskning på chatdata fra SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no

Nett- og chattjenester er i økende grad blitt en viktig arena for barn og unge for å snakke med, søke hjelp og få råd fra voksne. 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 i det ordinære hjelpeapparatet.

Vi vet fra både Snakkommobbing.no og Snakkompsyken.no at mange som bruker tjenestene tar opp ting de ikke har fortalt andre om før. Dermed blir denne typen tjenester også en stadig viktigere arena og kilde til forskning på barn og unges erfaringer og utfordringer. Hvordan voksne som jobber i chattjenester best kan hjelpe og støtte brukerne er også viktig å få mer kunnskap om.

Som forskningsdata har chatmaterialet særlige styrker: Samtalene gjennomføres i en setting der barn og unge er anonyme og selv styrer tema, egen deltakelse og når de vil avslutte, i motsetning til vanlige forskningsintervjuer der både rekruttering og deltakelse kan være utfordrende, og der forskerne ofte i større grad styrer tema for samtalen. Dessuten vil det å forske på data som allerede foreligger bidra til mindre samlet belastning for barn og unge enn når nye data må samles inn.

I 2022 inngikk Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) ved OsloMet og Blå Kors en samarbeidsavtale om forskning på data fra chattetjenestene Snakkommobbing.no og Snakkompsyken.no.

Det overordnede 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.

Selv om Blå Kors aktivt har brukt data fra chattjenestene i sitt arbeid, tjenester og formidling, og selv om det er gjennomført noe forskning på dataene tidligere, er data-materialet svært omfattende og under-analysert, både kvantitativt og kvalitativt. En av grunnene til det er nettopp det store omfanget: antallet chatsamtaler fra begge tjenestene, fra oppstart og fram til i dag teller mange tusen.

En viktig del av AFIs oppgaver i samarbeidsavtalen er derfor å utvikle og vedlikeholde en database som tilrettelegger dataene for forskning. I tillegg vil vi gjennomføre forskning på dataene, legge til rette for bruk av dataene i masteroppgaver ved de mange relevante profesjonsutdanningene ved OsloMet (som for eksempel lærerutdanningene og helse- og sosialfag), og initiere og utvikle forskningsprosjekter i samarbeid med Blå Kors.

Kjersti Wiggen (t.v) og Selma Therese Lyng, Arbeidsforskningsinstituttet, OsloMet storbyuniversitetet

Ved OsloMet har et team av forskere og rådgivere fra Arbeidsforskningsinstituttet (AFI) og medarbeidere fra avdeling for IKT tjenesteutvikling vært involvert i arbeidet med å utvikle infrastruktur og metoder for å systematisere, søke i og analysere datamaterialet. Utviklingsarbeidet vil fortsette, ettersom det stadig kommer nye teknologiske muligheter for systematisering, behandling og analyse av store datasett med kvalitative data.

Samtidig starter vi denne våren opp med konkrete forsknings- og masterprosjekter. På oppdrag fra Utdanningsdirektoratet leder AFI forskningsprosjektet «Elevers trivsel og skolemiljø» (2024-2027) der vi blant annet skal analysere chatdata fra både Snakkommobbing.no og Snakkompsyken.no for å få mer kunnskap om ulike former og årsaker til mistrivsel blant elevene. Disse analysene vil inngå i et omfattende datasett med mange ulike datakilder, som overordnet skal undersøke hva som har betydning for elevers opplevelse av trivsel og skolemiljø, hva som er årsakene til den negative utviklingen de senere årene, og hvordan skoler kan arbeide forebyggende med trygt og godt skolemiljø.

Blå Kors' visjon:

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