



Blå Kors **Chat-senter** | *Kristiansand*



SnakkOmPsyken.no

– en faglig og lett tilgjengelig chat for unge som strever, svært aktuell i en krevende tid som nå.

Fagansvarlig Benedicte Frøystad Jonassen

3



Hvem er vi?

- Tverrfaglig miljø
- 3 års høyere pedagogisk - eller helsefaglig høyskoleutdanning
- Relevant erfaring
- Kvalitetssikring

4



SnakkOmMobbing.no

På **SnakkOmMobbing.no** kan barn og ungdom mellom 9-19 år chatte med fagpersoner, 100% anonymt.



SnakkOmPsyken.no

På **SnakkOmPsyken.no** kan barn og ungdom mellom 9-19 år chatte med fagpersoner, 100% anonymt.

5

Tilgjengelighet og anonymitet



→ **100% anonymt**
Ingen IP-sporing
Ingen geografisk sporing



Kan dele fritt
Snakke om tabuer
Forteller om ting for første gang

6



Barnesyn:

På Blå Kors Chat-senter ser vi på barn og unge som kompetente og selvstendige individer, som skal møtes med respekt og forståelse i den situasjonen de er i, og for den historien de har.

Når barn og unge tar kontakt med oss, viser de at de ønsker en endring i livet sitt. Da er det viktig å møte dem med anerkjennelse, og på deres emosjonelle behov.

Gjennom å SE dem – bekrefter vi dem og er med å gi dem en egen VERDI!

4-trinnsmodellen





Antall henvendelser

- I 2021 hadde vi 12 293 henvendelser
- 74% besvart

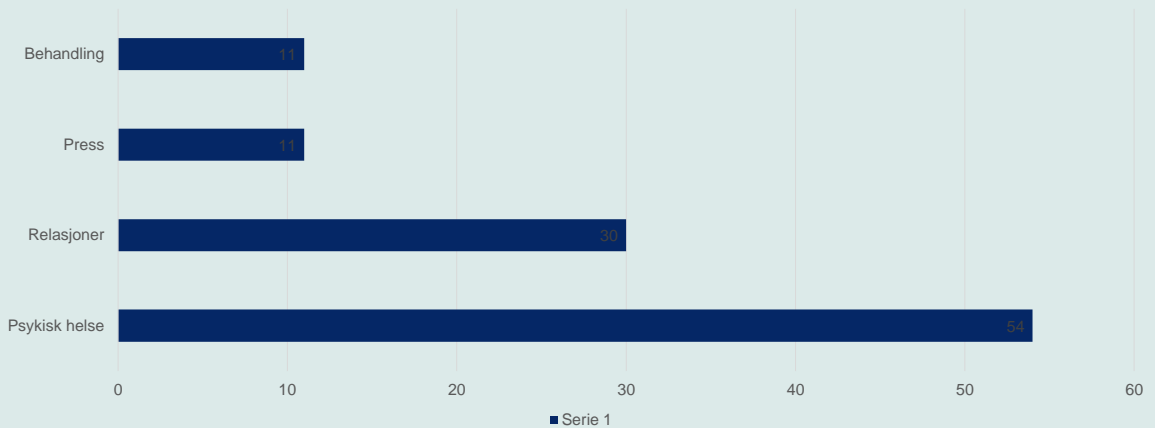


Sitater:

- *Jeg hater livet. Alt virker så meningsløst. Jeg var en helt annen jente før, men nå er alt bare falt sammen*
- *Jeg tror faktisk jeg kommer til å bli gal. Klarer ikke leve med meg selv lengre*
- *Føler meg konstant nedfor og utslitt, men vet ikke alltid hva som er galt*
- *Kom hit med frykt for at dette ville være helt feil, men forlater samtalen i gode tårer. Tusen hjertelig takk for tilbudet deres. I kveld hjalp dere en angstfull ungdom å senke skuldrene littegrann.*
- *Veldig mulig du har forhindret et fremtidig selvmord i dag.*

Hva snakker de om på SnakkOmPsyken.no?

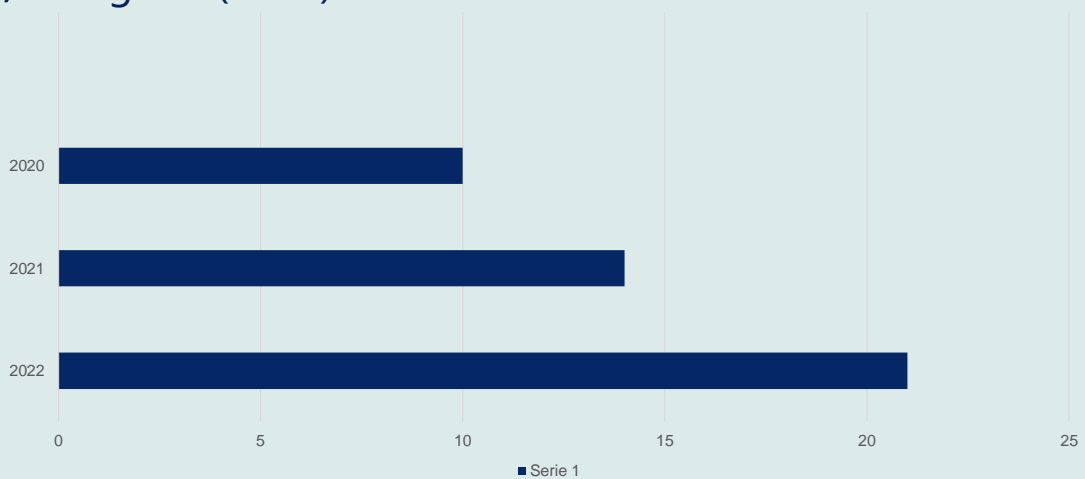
▪ Tema fra 2021



11

Samtaler om selvmord

Økning i år (2022) fra 14% til 21%



12

"Er så ååå sliten og lei. Jeg orker virkelig ikke mer. Livet er for tungt."

"Det er ikke verdt å kjempe for livet mitt."

"Jeg føler meg sååå verdiløs og mislykket."



Muligheter og fordeler

- Vi har alltid en mulighet, uansett utfordringer og problematikk, til å snakke om det de unge opplever som vanskelig.
- Anonymiteten åpner for ærlige samtaler.
- De kan dele det de bærer på, uten å frykte den voksnes reaksjon og handlinger i etterkant.
- Ungdommene er rett på sak.
- Det er ingen forpliktelser i chat-samtalen, kontakten med oss er på de unges eget initiativ. De kan selv velge å avslutte når som helst og selv bestemme hva de vil fortelle.
- På grunn av at initiativet ligger hos dem, så er det sannsynligvis en motivasjonsfaktor hos den som tar kontakt for å søke hjelp og snakke om det vanskelige. De ønsker en endring i livet sitt.
- De kan få hjelp til å åpne seg for videre behandling. Vi får være en «brobygger».
- Sortering av tanker og følelser hjelper den unge til å skape mening i eget liv og eie sin historie.
- Lavterskel tilbud med ansatte fagpersoner.
- **Vi legger til rette for at de unge får ha en samtale med seg selv.**



Utfordringer og begrensninger

- En utfordring på chat er at vi kommuniserer kun med tekst og uten kroppsspråk. Det kan gi noen utfordringer med tanke på å kunne lese, tolke og forstå hverandre.
- Kan ikke tilby organisert oppfølgingssamtaler.
- Samtalene på chatten er et øyeblikksbilde, og vi får et her og nå fokus.
- Vi kjenner ikke til historien eller konteksten den unge er i.



Samarbeidspartere

- Nic Waals Institutt
- RVTS Sør – Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
- Alarmtelefonen for barn og unge
- OsloMet
- Avdeling for Barn og Unges Psykiske helse, Sørlandet sykehus, Kristiansand (Abup)
- Universitetet i Agder

«Eg trur dette er den beste samtalen eg har hatt. Dette er ein ekte god person eg har snakka med i kveld»



 Blå Kors

17



«Dere gjorde klumpen i magen min mindre. Tusen takk for at dere gjør det dere gjør♥»

 Blå Kors

18



”Vil si tusen takk. Det at dere har denne plattformen er helt fantastisk.

Det er så lite som skal til for å få et menneske til å få håp.

Det var det jeg fikk i dag i alle fall. Håp.

Tusen takk.”

Tall fra korona perioden:

Tallene er hentet fra første halvår 2021 og sammenlignet med 2020.
Antall henvendelser til SOP i 2020 var 11 530.

Samtaler om egen psykiske helse har økt. Prosentvis var snittet 56% av samtalene i 2020, mens første halvår 2021 økte det til 76% av samtalene.

Temaet spiseforstyrrelser økte i 2020, men økte ytterligere første halvår 2021: fra 5% 2020, til 7% 2021.

Dobbelt så mange som snakker om pågående behandling, eller muligheter til behandling: hele 15% snakker om dette i år, mens 7 % i snitt i 2020.

Temaet ensomhet økte. 2020: 7%, 2021: 10%

Temaet familieforhold økte: 2020: 17%, mars 2021: 22%

Mange ungdom uttrykker at skolepresset oppleves større under belastningene av pandemien. skolevegringsproblematikk var på 4 % (2020), 7% (2021).

Tema omkring selvmordsplaner/tanker/forsøk, har økt fra 22% i 2020, til 30% i 2021.

Annen tematikk vi ser økning av: Vanskelig livssituasjon (fra 9% til 19%), Motløshet/meningsløshet (fra 15% til 22%)