



Blå Kors chat-senter



Søknad om videreføring av midler, Agder fylkeskommune, 2024

Trygge voksne på nett

På sekunder beveger vi oss fra «*Hei, så fint du tar kontakt*», til dype, vonde selverkjennelser som aldri før har blitt delt med andre. «*Jeg orker ikke leve lenger*», «*Nå har jeg ikke mer å gå på*».

Gjennom å tilby en anonym samtalejeneste til ungdom digitalt, gjør vi hjelpen tilgjengelig der de er. Blå Kors chat-senter gir en bekvem distanse til hjelperen. Kommunikasjonen blir avkledd mye av sin menneskelighet. Det varme blikket, kroppsspråket og det anerkjennende nikket er borte. Igjen står bare ordene. Disse leveres åpnere, ærligere og råere når de ikke må gis ansikt til ansikt.

Chatten har vist at den gir rom for trygge samtaler på nett i en tid hvor ungdom tilbringer mye av sin tid digitalt.

Vi er svært takknemlige for Agder fylkeskommunes støtte til SnakkOmPsyken.no de siste 4 årene. Blå Kors Kristiansand var en av fire ledende aktører for folkehelseprosjektene i Agder. Fylkeskommunen så muligheten for å etablere en chat om psykisk helse gjennom prosjektet. Dette er et av tiltakene vi etablerte i løpet av prosjektperioden, som fortsatt står igjen som et av våre varige tilbud til barn og unge.

Blå Kors chat-senter

Blå Kors chat-senter holder til i Kristiansand og består av tjenestene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Vi har årlig om lag 16.000 henvendelser fra barn og unge.

Chat-senteret er åpent når andre hjelpetilbud er stengt. Ved at chatten er anonym gir det ungdommen kontroll over samtalen. Chatten er betjent av fagfolk med minimum 3-årig høyere utdanning, fortrinnsvis innen helse og oppvekstfag.

SnakkOmMobbing.no ble opprettet i 2015 for å være en samtalepartner for barn og unge som opplever mobbing. Tematikken som ble løftet inn der var i stor grad også knyttet til psykisk helse, og derfor ble **SnakkOmPsyken.no** etablert i 2019. Vi opplever at det ble enklere å ivareta ungdom som hadde behov for samtaler om psykisk helse i en egen chat. Å sette ord på vonde opplevelser, tanker og følelser er viktig i arbeidet for å bedre psykisk helse. Statistikken viser at det er sentralt å være tilstede på den digitale flaten hvor vi kan treffe barn og unge. Vi har hatt 50.000 henvendelser og snakket med over 35.000 barn og unge om blant annet psykisk uhelse, relasjoner, mobbing, selvmordstanker, overgrep, spiseforstyrrelser med mer. Samlet for begge tjenestene har vi passert 100 000 henvendelser i 2024.

Samtalene vi tilbyr på Chat-senteret er et lavterskeltilbud. Vi går ikke inn som behandlere, selv om vi i samtaler av og til kan bruke terapeutiske tilnærminger, men heller motiverer og hjelper barn og unge til å sette ord på det som er vanskelig til trygge voksne. Vi ønsker å være med på å bryte ned tabu og være en stemme ut for

barn og unge som tar kontakt med oss. Våre erfaringer kan i et samfunnsnytteperspektiv være med å sikre barn og unges psykiske helse ved å jobbe for at tabu rundt mobbing og psykisk helse blir brutt.

Utadrettet virksomhet

Midlene fra Agder fylkeskommune gjør det også mulig for oss å besøke skoler i regionen for å snakke om gode klassemiljøer og psykisk helse. Vi har i 2023 og 2024 besøkt skoler fra Kvinesdal i vest til Grimstad i øst, og erfarer at skolene tar kontakt for å få oss tilbake år etter år fordi vi kommuniserer på barn og unges nivå med tematikk som er viktig for dem og som blir mer og mer relevant i skolen. I skolebesøkene er vi opptatt av å tematisere mobbing, som vi vet preger mange barn og unges skolehverdag.

Sammen med IK Start besøker vi skoler i Kristiansandsregionen for å snakke om «Det gode laget» hvor vi bidrar med den faglige delen knyttet til klassemiljø og mobbing, mens IK Start bidrar med sine perspektiver på inkludering og fellesskap. «Det gode laget» er et tilbud som er svært populært.

Ungdomsskoler og videregående skole har i større grad behov for foredrag knyttet til psykisk helse. Dette har vi i 2024 utviklet foredrag for å møte, og opplever at ungdommene synes det er godt å møte voksne som bruker ungdommens stemme til å formidle at det finnes håp, men at livet i perioder kan være vanskelig å håndtere alene.

Hvem snakker vi med?

Metadata som bostedsfylke er frivillig å oppgi for de som snakker med oss. Samlet er det 7% av henvendelsene våre som har opprinnelse i Agder, og det utgjør 1120 samtaler årlig. Folketallet i Agder utgjør 5,7% av befolkningen. Følgelig er det lokale avtrykket vårt noe sterkere enn for landet for øvrig. De som snakker med SnakkOmPsyken er i snitt en 17 år gammel gutt, og ei 15 år gammel jente. De som snakker med SnakkOmMobbing er noe yngre, her ligger hovedvekten på 10-14 år. Vi opplever at det er enklest å treffe jentene i begge tjenestene, og at vi må jobbe hardere for å treffe gutta.

Halvparten av de som snakker med oss har ikke fortalt om utfordringene sine til noen før. Vi har som mål å trygge de unge i at det er greit å snakke om alt, og at voksne tåler å høre det de har å si. Vi jobber for å hjelpe de unge med å finne ressurser rundt seg selv for å få hjelp med det de strever med i sitt nærmiljø og er veldig opptatt av at vi skal bygge bro til det offentlige hjelpeapparatet. Vi har en stor andel unge som bruker oss mens de er i behandling, og disse forteller oss ofte at de ikke har turt å fortelle behandleren sin om det de forteller oss. Ofte er det frykten for konsekvensene av det de har å fortelle som gjør at de lar være.

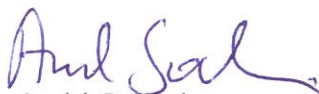
Hva betyr støtten for oss?

Støtten fra Agder fylkeskommune de siste årene har betydd en sikkerhet for arbeidsplasser med en kompetanse som er unik for vår region. Midlene fra fylkeskommunen har gjort at vi har klart å beholde nøkkelpersoner med spisskompetanse ved vårt tilbud.

Hos oss har vi en ekspertise på chatting med sårbare unge mennesker som befinner seg i krise. Vi tilstreber å ansette slik at vi har en bred faglig sammensetning av chat-vertene. Vi har mange fagområder og stor variasjon, hvor yngste chatvert er 25 år, og eldste er 69.

Vi søker herved om at støtten til Blå Kors Chat-senter forlenges de neste 4 årene, slik at man kan fortsette å opprettholde en livsviktig tjeneste for barn og unge.

Med vennlig hilsen



Arvid Solheim

Daglig leder

Blå Kors Kristiansand



Philip Lyding

virksomhetsleder

Blå Kors chat-senter