

Folkhälsokommittén  
Västra Götalandsregionen  
2018-02-06

# Som ringar på vattnet

Nätvandring som suicidpreventiv metod ur ett salutogent perspektiv  
Slutrapport

Kyrkans Jourttjänst, Skolkyrkan, Bo Erlandsson



# Innehåll

Sammanfattning .....	3
Kort introduktion till projektet, syfte och mål .....	4
Samverkansparter/samarbetsparter .....	5
Bidraget till jämlik hälsa .....	5
Måluppfyllelse .....	6
Arbetsätt, erfarenheter och projektuppföljning .....	7
Slutsatser och nästa steg.....	8
Av vem och hur får begreppen och handboken användas?.....	9
Ekonomisk redovisning.....	9

## Sammanfattning

Begreppet nätvandrare är sprunget ur ordet nattvandrare. Begreppet myntades under 1980-talet och innebär att vuxna rör sig på stan kvälls- och nattetid för att stödja unga. Att vara nätvandrare innebär på motsvarande sätt att röra i offentliga sociala forum på nätet, för att med en icke-dömande attityd och en vilja att stödja och hjälpa möta unga i samtal.

Den övergripande tanken med projektet var att en ökad nätvandring kan bidra till minskad psykisk ohälsa bland framförallt unga. Föreningen Bris lyfter återkommande problemet att alltför många barn och unga saknar en vuxen att anförtro sig åt. Vi uppfattar nätvandring som en viktig funktion – en suicidpreventiv handling – både för unga som befinner sig i en utsatt situation och som en salutogen trygghetsfaktor för dem som har det bra i stort men befinner sig i en brytpunkt i livet, med andra ord alla unga.

Det här projektets bidrag till det har varit att ta fram en användbar handbok, prova den i en annan verksamhet och börja sprida den och nätvandring till andra intresserade verksamheter. I höstas genomförde Skara, Karlstad och Växjö stift i Svenska kyrkan en grundutbildning i nätvandring tillsammans med oss och med hjälp av vår handbok, ”Den som vandrar på nätet”. I årets upplaga är även Göteborgs stift medarrangör samtidigt som de fyra stiftet genomför utbildningen i stort sett själva denna gång.

Det gör att vi är och blir fler nätvandrare och att fler är redo att utbilda andra – att det sprider sig ”Som ringar på vattnet”. Däremot har vi inte lyckats lika bra i vår ambition att nå utanför Svenska kyrkan. Men genom åren har vi ändå haft en del förfrågningar från andra verksamheter för att berätta om nätvandring, vilket torde tyda på att intresset finns. Handboken är dessutom skriven med utgångspunkt i att såväl inomkyrkliga som andra verksamheter ska kunna använda den. Under våren kommer vi därför att anlita en extern kommunikatör som får i uppdrag att sprida boken till nyckelpersoner och andra professionella inom fältet.

## Kort introduktion till projektet, syfte och mål

Den nollvision för självmord som Sveriges riksdag antog 2008 är långt ifrån verklighet. Antalet självmord minskar generellt men inte bland unga. Nätvandring är en av många åtgärder som kan ha en självmordsförebyggande effekt.

Begreppet nätvandrare är sprunget ur ordet nattvandrare. Verksamheten och begreppet myntades under 1980-talet och innebär att vuxna rör sig på stan kvälls- och nattetid för att stödja unga. På samma vis som nattvandraren är på plats i det offentliga rummet och möter de ungdomar som råkar befinna sig där vill nätvandraren arbeta på nätet. Att alltså vara på mer eller mindre öppna "platser", mottaglig för de möten som uppstår. Till skillnad från att hänvisa unga till en särskild webbplats där nätvandrararna finns.

Det var Fryshuset i Stockholm som senare myntade begreppet nätvandring, i samband med att de startade verksamheten Nätvandrararna år 2007. De har nätvandrat på olika mötesplatser på nätet, sociala sajter för unga. Bakgrunden var att ungdomar redan då levde sina liv på internet i lika hög grad som i skolan, på fritidsgården och inom idrotten. Via internet träffar de kompisar, lär sig saker, spelar spel. Det är alltså en arena för både lek och svåra samtal.

Vi som arbetar med nätvandring har fokus på unga men möter behovet i alla åldrar. En längtan efter att prata med en människa som bryr sig om mig för min egen skull, som visar att hen finns här för att prata om det som är viktigt för mig. Befrielsen i att få pröva att berätta utan att behöva förhålla sig till den andres blick, kunna avsluta närsomhelst, ha frihetens makt i samtalet, slippa rädslan att bli dömd. Att någon frågar mig hur min dag varit, utan att jag behöver leta mig till dennes webbplats.

Nätvandring som vi ser den bidrar med en form som rymmer lämplighetsprövning, utbildning och handledning. Vi ser ett stort behov av trygga vuxna som ser, stöttar och stärker, inte bara i privata möten på nätet, utan också som professionella med ett uppdrag och ett mandat. Och vi är och var inte ensamma om den bilden. Både före och under projektets gång har vi återkommande fått förfrågningar från personer och organisationer som ville ta del av vårt arbete. Vi vill att fler organisationer ska börja nätvandra så att antalet aktiva på fältet ökar.

Det var också själva utgångspunkten för detta projekt. Mer konkret, att skapa en användbar handbok "att sätta i händerna" på verksamheter som vill börja nätvandra. Rutger Gram och Lars Paulsson, avdelningen folkhälsa, Västra Götalandsregionen, uppmärksammade vårt arbete och nätvandringens salutogena och suicidpreventiva potential. Folkhälsokommittén har finansierat en förstudie, en projektledare och den skrift som var slutmålet med projektet. Salutogen handlar om att stärka det som är gott, det friska. Redan att veta att det finns trygga vuxna att prata med om jag behöver har en salutogen inverkan och kan göra livet lättare att leva.

## Samverkansparter/samarbetsparter

Projektet har drivits i samarbete mellan två enheter inom Svenska kyrkan i Göteborg. Dels Skolkyrkan som arbetat till stöd för skolor och församlingar och har gedigen erfarenhet av arbete med unga. Redan 2008, inspirerade av Fryshusets nätvandrare, började två medarbetare på Skolkyrkan att nätvandra. Dels Kyrkans Jourttjänst som har en lång erfarenhet och upparbetad organisation för att utbilda volontärer i att bedriva stödsamtal, såväl via Jourtelefonen som på nätet via webbtjänsten SOS-brevlådan. I slutet av 2011 inledde våra verksamheter ett samarbete som syftade till att öka antalet nätvandrare. I december 2012 startade vi en första pilotutbildning i nätvandring. Under 2014 fick vi med stöd från Västra Götalandsregionen, avdelningen för folkhälsa, tillfälle att genomföra en förstudie som i sin tur mynnade ut i föreliggande projekt.

Eftersom projektets syfte har varit att sprida nätvandring till fler verksamheter, har vi även sökt fler samverkanspartners. Det var även en del av projektplanen, att inspirera lämplig verksamhet utanför Svenska kyrkan att börja nätvandra och använda vår handbok i den processen. Trots visat stort intresse för nätvandring var det inte helt enkelt att finna en sådan samverkanspartner. Handlade dels om att många verksamheter har en geografisk bundenhet, att man har ansvar för att stödja unga inom exempelvis en kommun eller region, vilket vår form av nätvandring inte har. Dels om timing, man tyckte det var intressant men att det inte var läge just nu, svårt att få in det bland alla andra projekt man höll på med.

Vi landade därför i att använda de förfrågningar vi redan hade inom Svenska kyrkan. I augusti 2017 provade Skara, Karlstad och Växjö stift vår då rykande färsk handbok ”Den som vandrar på nätet – Handbok i nätvandring utifrån erfarenheter från Skolkyrkan och Kyrkans Jourttjänst” under en fyra dagars internat för blivande nätvandrare inom Svenska kyrkan. Responsen från deltagare och ansvariga var mycket positiv, ett kvitto på att materialet fungerade som tänkt. Men en bidragande orsak till det var nog också att vi redan i slutfasen av arbetet med vår handbok, under våren 2017, processade texten med berörda i dessa stift. Dels för att sätta in dem i arbetet inför utbildningen, dels för att redan innan boken var klar få in så mycket värdefull feedback som möjligt. I skrivande stund har nu dessa tre samt Göteborgs stift tillsammans börjat planera för ytterligare utbildningsomgång, under hösten 2018.

## Bidraget till jämlik hälsa

Vi har nätvandrat på kamrat.com trots att en del anser att det är ett forum som många unga lämnat. Det finns flera skäl till det som vi skrivit om i vår handbok. Men det finns ytterligare en anledning till att vi håller oss kvar där.

På många andra sociala sajter (sociala forum på internet) kan andra på ett tydligare sätt se hur populär man är, genom att man exempelvis har många gilla, många som följer en. Vår känsla är att en del av de som väljer att vara på kamrat ser sajten som ett alternativ till andra sajter, för att man kanske inte trivs i de andra sammanhangen, för att man inte är så populär, inte har så många gilla.

På kamrat är det dessutom lätt att etablera nya kontakter med personer man inte redan känner, det gör att man kan börja om, prova nya relationer, att få vara blank för någon, utan tidigare relationers påklustrade egenskaper och rollbeteckningar.

På kamrat verkar många unga ha ett relativt stort behov av bekräftelse. När man är i behov av bekräftelse så blir man samtidigt mer sårbar, mer utsatt för andras tyckanden, menar vi. Det drar samtidigt till sig personer som har mindre goda syften, vilket gör det viktigt för oss nätvandrare att vara där för att stötta personer som råkar illa ut.

Vi nätvandrare är killar och tjejer, män och kvinnor, som möter unga killar och tjejer vilket vi tror bidrar till en bredare bild av hur man kan vara, vad man kan göra, som kille, tjej, man och kvinna. Vi uppfattar dessutom att det många gånger är en längre väg för en kille/man att söka stödande samtal, att nätvandra på kamrat och där erbjuda samtal blir till en möjlig första lågtröskelgång för dem som är i behov av det. Blir man bra bemött där kan det leda vidare till att våga söka professionellt samtalsstöd öga mot öga i närmiljön.

## Måluppfyllelse

Den övergripande tanken med projektet är att en ökad nätvandringsnärvaro kan bidra till minskad psykisk ohälsa bland framförallt unga. Den psykiska ohälsan bland unga i Sverige ökar. Framför allt unga tjejer uppger att de lider av sömnsvårigheter, ont i magen och nedstämdhet. En undersökning från Folkhälsomyndigheten från 2016 visar att 57 procent av de 15-åriga flickorna anger den typen av symptom. Samtidigt mår också många pojkar dåligt och bland dem är andelen som dör i självmord påfallande högt. Föreningen Bris lyfter återkommande problemet att alltför många barn och unga saknar en vuxen att anförtro sig åt. Att det finns trygga tillgängliga vuxna på internet är därför ett viktigt motdrag. För att visa att vuxenvärlden finns, ser och bryr sig.

I nätvandring möter vi unga hbtq-personer, personer med social fobi, unga med riskbeteende, unga utsatta för övergrepp, unga i otrygg livssituation, unga med existentiell ångest men även unga som mår bra i stort. Vi uppfattar nätvandring som en viktig funktion, både för unga personer som befinner sig i en utsatt situation och som en salutogen trygghetsfaktor för dem som har det bra i stort men befinner sig i en brytpunkt i livet, med andra ord alla unga. Vår strävan är att öka antalet trygga tillgängliga vuxna på nätet, som ett litet men troligtvis viktigt bidrag till att minska den psykiska ohälsan bland unga. I vårt fall i form av fler nätvandrare, som på ett seriöst sätt möter unga i samtal just där de ”befinner sig” – på nätet.

Det här projektets bidrag till det har varit att ta fram en användbar handbok och börja sprida den till intresserade verksamheter. Som nämnts ovan är handboken både klar och testad under en utbildning, ihop med samverkanspartners inom Svenska kyrkan (Skara, Karlstad och Växjö stift). Under hösten genomförde de och vi tillsammans dessutom en endagskonferens om kyrkans närvaro på sociala medier – ”Tryggare kan ingen vara”, där nätvandring fanns med som en viktig del. Nu är Skara, Karlstad och Växjö och Göteborgs stift i full gång med att planera nästa utbildningsomgång som ska gå i höst.

Så visst är vi fler nätvandrare nu. Men än viktigare, vi är fler som driver nätvandringen framåt nu än när vi startade, fler delar av Svenska kyrkan är med och för verksamheten

framåt (återspeglas även i att Svenska kyrkan i Göteborg nätvandrar sen en tid tillbaka bytt namn till Svenska kyrkans nätvandrare). Det gör att det finns en någorlunda tydlig väg framåt. Att vi därmed även framåt med viss tillförsikt kan förvänta oss fler nätvandrare, när fler leder och utbildar i nätvandring, fler ansvariga inom Svenska kyrkan uttalar det som en viktig verksamhet – att det sprider sig ”Som ringar på vattnet”.

Vi hade en förhoppning om att nå utanför vår egen organisation Svenska kyrkan, att inspirera andra organisationer att nätvandra på det sätt formulerar det. Men det har varit svårt trots att många tycker att det vi gör är viktigt och att man har ansvar för att stödja unga inom exempelvis en kommun eller region, Den vanligaste orsaken är att många organisationer är geografiskt bundna. Inte sällan har man även här samtal med unga på nätet, men då ofta som en förlängning av en relation man redan har med den unge, exempelvis en fritidsledare som via Facebook har kontakt med de unga man möter i verksamheten efter att den stängt för dagen.

Vi har mött samma problem inom vår egen organisation, eftersom församlingar och pastorat, där huvuddelen av all verksamhet sker, får medel utifrån samma premisser. Det har tyvärr resulterat i att många vi utbildat tidigare har haft svårt att fullfölja sitt engagemang efter utbildningen. Men det ser lite ljusare ut nu, dels för att ansvariga på stiftet har lyft upp nätvandringen på dagordningen, dels för att allt fler arbetsledare hittar argument för att möta unga där de befinner sig oavsett geografi.

## Arbetsätt, erfarenheter och projektuppföljning

På ett övergripande plan kan vårt projekt sägas ha haft tre steg – *att formulera våra erfarenheter* i texter som andra kan tillgodogöra sig, *att överföra våra erfarenheter/vår modell* till ansvariga i annan organisation, och slutligen, *att återföra lärdomar från den andra organisationens arbete med att införa nätvandring* inom sin verksamhet. Men det var aldrig vår avsikt att se dem helt separerade från varandra. I arbetet med att göra vår modell för nätvandring spridbar, och verkligt användbar för andra, går de snarare i varandra. Arbetet i steg ett kan inte ske helt utan tanke på hur steg två och tre kommer att se ut, och lärdomar i de senare stegen för oss tillbaka till ”ritbordet” i steg ett.

1. **Att formulera våra erfarenheter:** För att med bibehållen kvalitet möjliggöra spridning till andra behöver vi först tydliggöra den kunskap och de erfarenheter vi redan har. Det har handlat om allt från att beskriva och kvalitetssäkra vår urvalsprocess och se över det utbildningsmaterial för blivande nätvandrare som vi redan har, till att formulera våra tankar om nätvandring, nätvandringsutbildning och stöd till nätvandrare. Vi har samlat detta i en bok som vi kallat ”Den som vandrar på nätet – Handbok i nätvandring utifrån erfarenheter från Skolkyrkan och Kyrkans Jourtjänst. Till vår hjälp har vi framför allt haft skribent Marit Larsdotter på Reportagebörsen som skrivit stora delar av boken, men även Monica Fogel-Kamien på Mercuri Urval som hjälpt oss med att genomlysna vår urvalsprocess. Redan under arbetet med att färdigställa vår handbok påbörjade vi 2 nedan.

2. **Att överföra våra erfarenheter/vår modell:** Nästa steg var att låta en organisation helt utanför kyrkan pröva vår handbok, en organisation som i sitt uppdrag är oberoende av geografiska avgränsningar eftersom vår form av nätvandring går utöver fysiska territorier som kommun och region. Det visade sig dock svårt att inom projektets tidsram finna en lämplig samverkanspartner. De organisationer vi tillfrågade utanför kyrkan, som inte var regionalt geografiskt bundna, tyckte visserligen det var ett intressant projekt men hade svårt att få in det bland de verksamheter de f n arbetade med att utveckla.

I samråd med våra kontaktpersoner på avdelning folkhälsa på Västra Götalandsregionen valde vi därför att använda oss av de förfrågningar vi vid det laget hade från andra delar av Svenska kyrkan, Skara, Karlstad och Växjö stift. Under våren 2017, samtidigt som vi arbetade med att färdigställa vår handbok (jmf punkt 1 ovan) hade vi återkommande möten med företrädare för dessa stift. Dels för att stödja dem i arbetet med rekrytering och urval av deltagare samt förbereda dem inför utbildningen de skulle vara med och leda i aug samma år. Dels för att redan då få feedback på vår snart färdiga handbok. Boken blev klar för tryck under sommaren 2017 och i slutet av augusti genomförde de tillsammans med oss en fyra dagars internat för blivande nätvandrare inom Svenska kyrkan, totalt 12 deltagare. Responsen från deltagare och ansvariga var mycket positiv, ett kvitto på att materialet fungerade som tänkt.

3. **Att återföra lärdomar från den andra organisationens arbete med att införa nätvandring:** Som väl framgått under punkt 2 ovan har vi arbetat parallellt med att utbilda och handleda våra samverkanspartners och att återföra lärdomar för att ytterligare utveckla och förfina den skrift vi satt samman under steg 1 ovan. Man skulle därför kunna säga att vi åtminstone till del reviderade vår skrift samtidigt som vi skrev den. Efter genomförd utbildning återstod därför bara ett fåtal mindre förbättringsförslag som vi i samråd med kontaktpersoner på Västra Götalandsregionen kommer lägga som nerladdningsbara appendix på vår hemsida, tillsammans med boken som helhet och deltagarkopior för framtida kursledare. I skrivande stund har nu våra tre samverkanspartners samt ytterligare en, Göteborgs stift, tillsammans börjat planera för ytterligare utbildningsomgång hösten 2018.

## Slutsatser och nästa steg

I stort har vi nått i mål med projektet. Handboken är klar, provad av andra verksamheter och reviderad under gång. Ur det faktum att våra samverkanspartners redan nu planerar att genomföra ytterligare utbildning i höst kan man förstå att vi lyckats inspirera fler människor och verksamheter att börja nätvandra. Att de dessutom tänkt genomföra utbildningen på egen hand, åtminstone till allra största delen, får väl ses som ett relativt starkt bevis på att materialet vi tagit fram är användbart för sitt syfte.

Där det möjligen haltar är i vår ambition att nå utanför Svenska kyrkan. Men genom åren har vi ändå haft en del förfrågningar från andra verksamheter för att berätta om nätvandring. Och vi har verkligen lagt oss vinn om att göra handboken generell i det avseendet, så att såväl inomkyrkliga som andra verksamheter ska kunna använda den i sin strävan att vilja stötta unga på nätet, möta dem i förutsättningslösa samtal, i syfte att visa att vuxenvärlden bryr sig, i syfte att bidra till att minska den psykiska ohälsan även bland unga.



Vi planerar just nu även att anlita extern kommunikatör för att ytterligare sprida materialet, genom riktade pressreaser och att översända handboken till nyckelpersoner inom fältet samt genom att promota den tryckta versionen för försäljning bland professionella som på ett eller annat sätt arbetar med unga.

## Av vem och hur får begreppen och handboken användas?

Nätvandrare och Nätvandrarna är registrerade varumärken hos Fryshuset. Stäm av med dem innan ni börjar använda begreppen i er verksamhet. De tillåter andra organisationer, myndigheter och verksamheter att använda sig av benämningen nätvandrare, nätvandring och att nätvandra om syftet är:

- att samtala med unga på sociala medier, forum eller chatt med en icke-dömande attityd och en vilja att stödja och hjälpa
- att tillhandahålla egen chatt, mailfunktion eller användare som unga lätt kan kontakta för stöd och samtal

Vår handbok är öppen för alla verksamheter som med dessa intentioner planerar att börja nätvandra under förutsättning att man respekterar och följer de erfarenheter, riktlinjer och förhållningssätt som boken berättar om. Se boken i första hand som en inspirationskälla, vill ni sedan skrida till verket rekommenderar vi er att först gå vår grundutbildning i nätvandring för att bli *diplomerade nätvandrare*. Läs mer på [www.svenskakyrkan.se/natvandrare](http://www.svenskakyrkan.se/natvandrare). Här hittar du även boken som PDF. Vill du ha hellre ha den i tryckt form kan du beställa den av oss genom någon av kontaktpersonerna på sidan.

Svenska kyrkans nätvandrare och Stiftelsen Kyrkans Jourtjänst äger materialet: Materialet får fritt kopieras, men förändringar eller särtryck får endast ske av oss eller efter godkännande av oss.

## Ekonomisk redovisning

Beviljade medel för projektets två år 1 150 000 kr. Därtill 400 000 kr i medfinansiering. Ger en total projektbudget, 1 550 000 kr.

Arbetskostnad inom Kyrkans Jourtjänst och Skolkyrkan, fyra medarbetare involverade i olika omfattning under två år, 1 000 000 kr.

Extern hjälp med handboken, Mercuri urval, skribent och formgivare, 350 000 kr

Konferens-, mötes- och reskostnader, 100 000 kr

Återstår att använda till ytterligare spridning av materialet under våren 2018, 100 000 kr.

**Dokumentnamn:** Som ringar på vattnet. Nätvandring som suicidpreventiv metod ur ett salutogent perspektiv Slutrapport

**Diarienummer:** FHK 2016-00007

**Kontaktperson:** Lars Paulsson, koncernkontoret, avdelning folkhälsa,  
lars.paulsson@vgregion.se.