



Internett og suicidalitet: En oversikt

Psykologspesialist Kim Larsen, Sykehuset Østfold/RVTS Øst og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo.

Sammendrag: Diskusjonen om internett og suicidalitet bærer preg av mange påstander, antakelser, og anekdoter. Mitt mål i denne artikkelen er å presentere en grov oversikt over faglitteraturen; hvilke problemstillinger man har forsket på, hva hovedfunnene er og hvilke mulige implikasjoner funnene kan ha.

Abstract: Public debate about internet and suicidality is characterized by assertions, assumptions and anecdotes. My aim in the present article is to present an overview of the suicidological literature; which research questions have been posed, what the main findings are, and what possible implications the findings may have.

Metode: Det ble foretatt et søk i PubMed i mars og april 2020 med følgende søkeord: ((((((internet [mesh] OR internet [ti] OR googling [ti] OR chat rooms OR surfing)) AND (suicide [majr] OR suicid* [ti] OR self-harm [ti] OR self-injurious [tiab]))) AND (group OR groups OR self-help OR contagious OR prevent* OR imitative OR pact* OR methods OR epidemic* OR hindrance))) OR (internet [ti] AND suicide [ti])). Intensjonen var å fange opp et bredt spekter av faglitteratur som omhandlet både farer og fordeler ved internett ut fra et selvmordsforebyggende perspektiv. Dette søket gav 452 treff. Jeg gikk gjennom alle titlene og valgte fra en skjønnsmessig vurdering ut 93 artikler som dekket bredden i feltet. Jeg leste disse og bestilte deretter ca. 20 supplerende artikler. Dette er således ikke en systematisk metastudie men en mer usystematisk oversikt over bredden i feltet.

Innledning

Amerikanske ungdommer i alderen 8-18 år bruker ca. 7 ½ time på internett hver dag (Weigle, 2014). Nesten 20 % av disse ungdommene bruker mer enn 10 timer, og er «nesten kontinuerlig» på internett (Gansner et al., 2019). Mye av søkeaktiviteten på internett angår informasjon om psykiske lidelser (Fu et al., 2010; Szumilas & Kutcher, 2009). Fremtredende karakteristika ved internett er at en enorm bredde av informasjon er lett tilgjengelig, at søkeaktiviteten er anonym og at muligheten for å regulere informasjonen er lav (Huang & Messi, 1996; Luxton et al., 2011; Michell & Ybarra, 2008; Reid & Weigle, 2014). Dette er faktorer som vil kunne lette tilgjengeligheten av informasjon om tabuområder som psykiske lidelser og selvmord. Suicidologer har understreket at internett er et tveegget sverd i selvmordsforebyggende sammenheng (Mehlum, 2000; Thompson, 1999). En ytring (eller billedmateriale) som er lagt ut på internett er nærmest umulig å fjerne; alt lagres og kan lett kopieres og videresendes (Huang & Messi, 1996). Dette har åpenbare implikasjoner for mobbing på internett («cyberbullying»), som på grunn av disse faktorer gjør at mobbingen vil få en tilstedeværelse og permanens som vanlig mobbing ikke har. Kommunikasjonen på internett er ikke synkron og en kan i mange tilfeller ikke vite hvem som mottar den, noe som kan gi utilsiktede effekter (Huang & Messi, 1996; Munroe, 2001).

Internett skaper en kommunikativ kontekst med særegne effekter. Tidlig i e-postens historie la en merke til tendensen til å uttrykke seg «sterkere» og mer emosjonelt enn i annen kommunikasjon, såkalt «flaming». Emosjonelt sterkere uttrykksmåter på internett utgjør det Suler (2004; 2005) kaller «the online disinhibitory effect». Adferd på internett er ikke derved nødvendigvis et sannere uttrykk for personens «egentlige jeg»; poenget er at forskjellige kommunikasjonsformer skaper distinkte kommunikasjonskarakteristika (Suler, 2004; 2005).

Spredningseffekter av selvmordsaktivitet via Internett

Det foreligger en nærmest overveldende evidens for en korrelasjon mellom forskjellige former for internettbruk og suicidalitet (Gansner et al, 2019; Kaess et al., 2014, Kwon et al., 2020; Sueki, 2014; Tseng & Yang, 2014). Dette er imidlertid tverrsnittsstudier («cross-sectional studies») som ikke kan si noe om kausalitet, selv om noen fremholder at totalbildet av denne forskningen skulle tilsi at det er en kausalsammenheng mellom internett og økt suicidalitet (Aboujaoude, 2016; Hagihara et al, 2010; Harris et al., 2014).

Det finnes en rekke kasuseksempler hvor personer har søkt på internett etter selvmordsmetoder og deretter anvendt dem. Dette blir ofte kjent når det dreier seg om selvmordsmetoder som er uvanlige og esoteriske i den omliggende sosiokulturelle kontekst, som for eksempel inhalering av chloroform i en plastpose (Zorro, 2014), lage en mikstur av blader fra et vanlig prydtre (Wehner & Gawatz, 2003), eller inntak av helium (Yip et al., 2017). (Se også Alao et al., 2006 og Aderet, 2009). Inntak av helium er forøvrig en selvmordsmetode som anbefales av eutanasisforeningen Hemlock Society i deres eutanasi manual *Final exit* (Humphry, 1991). Utgaven fra 2012 inneholder et eget appendix om helium (Zorro, 2014). Det er også eksempler på at informasjon på internett har vært med på å skape epidemier eller clustere av bruk av visse metoder. Kjente eksempler i suicidologien er gassforgiftning i Tyskland (Paul, 2017), epidemier av karbonmonoksydforgiftning med egangsgriller og grillkull i Kina (Jiang et al., 2017) og Korea (Lee et al., 2014). Det mest dramatiske eksempelet på selvmordsepidemier med utgangspunkt i internett er epidemien med hydrogensulfid i Japan i 2008 (Durkee et al., 2011; Morii et al., 2010). I løpet av kun et halvt år døde mer enn 180 mennesker ved bruk av dette svært toksiske stoffet, som enkelt kan fremstilles av lett tilgjengelige ingredienser. Et hotell i Tokyo måtte evakuere fire etasjer og i Konan City begikk en 14 år gammel jente selvmord ved dette preparatet. Moren ble innlagt på sykehus og over 90 naboer evakuert. Politi og medisinsk personale måtte bruke gassmasker ved utrykninger til åsted (Truscott, 2008).

«Det finnes en rekke kasuseksempler hvor personer har søkt på internett etter selvmordsmetoder og deretter anvendt dem.»

I kollektivistiske samfunn i Asia som Japan og Kina brukes internett til å inngå selvmordspakter blant fremmede. Selvmordsmetoden er som regel karbonmonoksydforgiftning (Jiang et al., 2017). I disse tilfellene treffes personene og utfører selvmord sammen. Det er også kjent et tilfelle av falske selvmordspakter. I mai 2011 ble en amerikansk sykepleier dømt til ett års fengsel for delaktighet i to selvmord. Han hadde kommunisert med opptil 20 personer på selvmordsschatte-sider og inngått selvmordspakter som han ikke hadde tenkt å fullbyrde (Niezen, 2013). Internett gir også ideelle muligheter for oppmerksomhetssøkende aktiviteter; det Feldman (2000) har beskrevet som «Munchausen by internett» (Feldman, 2000). Munchhausens syndrom er en tilstand hvor en søker oppmerksomhet rundt sin person ved å påføre seg selv skader. En annen variant er at en kan skade egne barn for å få oppmerksomhet, såkalt «Munchausen by proxy». Den er den potenseringen av Munchausenlignende aktiviteter internett gir mulighet for Feldman henviser til.

Et relatert problem er at folk kontakter digitale hjelpefora for å trakassere og lure de som svarer, noe som fører til utbrenthet blant personalet (Barak, 2007).

Arendt & Scherr (2017a) fant at Robin Williams' selvmord påvirket søkeaktiviteten om selvmord på internett i to uker etterpå. Ueda et al. (2017) fant at spredningseffekter var avhengig av Twitter-aktiviteten etter at et selvmord var dekket av tradisjonelle media. Mens vanlige media ofte er omfattet av retningslinjer om dekning av selvmord (Kjelling Nybø, 2007), er situasjonen vesentlig annerledes for internett. I en undersøkelse av FNs 193 medlemsland fant Maloney et al. (2014) at kun 15% av de land som hadde retningslinjer for omtale av selvmord i media inkluderte internett i disse retningslinjene. I en undersøkelse av «det mørke nettet» (som krever spesiell software som The Onion Router og hvor det er umulig å identifisere brukerne), finner Mørch et al. (2018) at når en sammenligner med studier av det vanlige internettet, for eksempel studien til Biddle et al. (2016), er det mindre forekomst av spredningsinduserende nettsider om selvmord på det mørke nettet. De konkluderer: «...this study seems to show that the TOR Darknet might not contain as much dangerous content as some might fear» (s. 131). I en studie av en tysk hashtag-side fant Arendt (2019) triggende billedmateriale med hurtige kutt/skiftninger hvor han tenker seg at materialet kan indusere såkalt subliminal-persepsjon. Det vil si at man ikke selv er klar over at man har vært eksponert for et materiale, men at det likevel kan tenkes å påvirke tanker og handlinger. Gunnell et al. (2012) finner at internett var involvert i 9 av 593 selvmord de undersøkte.

Hvem foretar suicid-orienterte søk på Internett og hva søker de?

Harris et al. (2009) finner at det å være benektningorientert og sosialt tilbaketrukket var karakteristiske trekk hos personer som søkte på selvmord på internett, og Mok et al. (2016) finner høy sosial angst som et karakteristika. Niederkrotenthaler & Till (2018) foretok en innholdsanalyse av innlegg på et suicidalitetsforum og kategoriserte disse. De finner: «The most common life-related problems mentioned, as highlighted by primary posters, were interpersonal problems (30,2 % of all primary posters), followed by breakups (24,9%), mental illness (23,2%), isolation (23,1%) and psychiatric treatment (14,7%)» (s. 259). Harris et al. (2014) finner at suicidale brukere av internettforum for suicidalitet var ute etter tilknytning og samtaler med likemenn online mer enn kontakt med profesjonelle.

Internett-fora kan virke selvmordsforebyggende fordi de virker støttende (Baker & Fortune, 2008; Wiggins, 2016), men også fordi de «kjøper tid» og muliggjør inngripen (Ruder et al., 2011; Wiggins, 2016). Barak (2007) beskriver det israelske hjelpeforum på internett, SAHAR, hvor de direkte har grepet inn i mer enn 100 tilfeller.

Det er også viktig å se aktiviteten på internettfora opp mot den sosiokulturelle konteksten de forekommer i. Noen av pro-selvordsidene kan analyseres som en protest og en anti-diskurs mot samfunnets holdning til selvmord (Niezen, 2013; Vagnhammar, 2004; Westerlund, 2011), eller de kan manifestere eksisterende trekk i kulturen, som f.eks. tendensen til selvmordspakter i Japan som uttrykk for de kollektivistiske og gruppeorienterte trekk i japansk kultur (Ozawa-de Silva, 2008; 2010). Pressedekning om internett og selvmord kan også reflektere et regimes fiendtlige holdning til internett generelt, som for eksempel i Kina (Golub & Lingley, 2007).

Kommentarfeltene

Det er utført studier av hvordan personer reagerer på selvmordskommunikasjon på internettfora (Gritton et al., 2017; Fu et al., 2013), og det er også gjort studier av reaksjonene på nyheter om selvmordshendelser på internett ved å studere kommentarfeltene (Balazs et al., 2013; Sisak et al., 2005). Det som overrasker ved disse studiene er omfanget av negative, spydige og kyniske kommentarer. Den siste studien gransket kommentarer til at en 14 årig jente og en 15 årig gutt hadde overlevd etter å ha kjørt en bil utfor Turisalu-klippene i Estland, kjent som et «hot-spot» for utsprangselvmord. Bilen hadde truffet noen tretopper og det hadde reddet livene deres. Noen av kommentarene var at det som hadde skjedd var den ultimate forbrukerorienterte test av kvaliteten og robustheten på det aktuelle tbilmerket! Fordelingen av kommentarene var slik: «More than half of the comments expressed readers` negative attitude (ironic 31% and angry 28%) while 21% of them remained neutral or indifferent. Twenty one percent of readers tried to initiate a serious discussion about the causes and prevention of suicide” (s. 87). En prosessuell studie er utført på Twitter-aktiviteten etter selvmordet til den svenske musikeren Tim Bergling («Avicii”) (Niederkröth et al., 2019). Soron (2019) studerte et selvmord fra Bangladesh hvor en 25 år gammel høyt profilert Facebook-bruker annonserte sitt selvmord på plattformen: «She had more than 200 000 Facebook friends and followers who observed the post for more than 100 hours, yet nobody stepped forward to notify police or family members to prevent the incident» (s. 56). Hennes Facebook-logg muliggjør også detaljerte studier av kommentarer og delinger i tiden like før selvmordet.

Det har forekommet tallrike tilfeller hvor personer har utført selvmord «live» foran webkamera med løpende kontakt med «følgere». Disse har også vært gjenstand for studier (Ma et al., 2016; Westerlund et al., 2015). Det som også overrasker her er de mange tilfeller hvor «følgere» oppfordrer selvmordskandidaten til å utføre selvmordet eller kommer med oppfordrende og sarkastiske kommentarer, noe som eksempelvis forekom i 11 av de 26 tilfeller som var studert av Phillips & Mann, 2019).

«Det har forekommet tallrike tilfeller hvor personer har utført selvmord «live» foran webkamera med løpende kontakt med «følgere».»

Internettfora for etterlatte etter selvmord

Studiene her indikerer at etterlatte opplever å ha stor hjelp av dem, både i å takle sorgen, skape mening til hendelsene, og reorientere seg mot fremtiden (Bailey et al., 2017; Hagstrøm, 2016; Hollander, 2001; Scocco et al., 2019). Selvmord utgjør en meningskrise hvor den etterlatte vil forsøke å lete etter grunnene og meningen med det som skjedde, og interaksjonen på internettfora kan bidra til det. En 21-årig datter spør på et slikt forum: «In two days I will bury my mother. I can't get that she is gone. My loved, loved mother. She was depressed and hospitalized to get the best help possible for her extreme anxiety. I visited her almost every day to show my affection. The whole family was waiting for the big change, but even in hospital she committed suicide. How can that be? [+ hjertesymbol]» (Hagstrøm, 2016, s 13). Disse fora kan også studeres som “mot-diskurser” mot

samfunnets gjengse oppfatninger av selvmord og av etterlatte. En deltaker skriver: "Portraying all the suicidal as mentally ill is wrong. Some have just had enough of this harsh and inhumane society» (Hagstrøm, 2016, s. 14). Et viktig budskap som kommer frem er at det mange etterlatte ønsker er et emosjonelt nærvær, "simple caring", og at folk er til stede for dem, ikke alskens velmente og instrumentelle råd ("tenk på det positive", "du treffer sikkert en annen" etc) (Hollander, 2001). Denne type likemannsstøtte er også mye brukt; over halvparten av etterlatte i USA oppgir å være aktive på interaktive internett-fora (e-mail lister, chat-rooms, etc) (van der Houwen et al., 2010)

Det finnes også hjemmesider hvor etterlatte kan skrive minneord om personer som har utført selvmord, for eksempel *Faces of suicide* og *Gone too soon cemetery*. Disse sidene karakteriseres av mange av de samme tema som de interaktive sidene for etterlatte. Når det gjelder fordelingen ble ca. 80 % av nekrologene skrevet for yngre menn, mens bidragsyterne mest typisk var kvinner (Krysinska & Andriessen, 2015). Studiet av en hjemmeside på Facebook for en fiktiv karakter (Dr. Kutner i TV-serien *House, M.D.*) viste at personer kunne gi uttrykk for å sørge over en fiktiv karakter de var identifisert med mye på samme måte som de ville sørget over en person de kjente og var glad i (DeGroot & Leith, 2018).

Identifisering av selvmordsnære personer ut fra aktivitet på internett

Ett av nøkkelkriteriene i Beck et al. (1974) *Suicidal intent scale* er hvorvidt personen har kommunisert om en selvmordshandling på forhånd og hvorvidt personen har lagt til rette for muligheten til å bli oppdaget under forsøket og derved reddet. Slik sett vil det å skrive om sin egen suicidalitet på internett komme i den motsatte enden av spekteret. Det er mange eksempler på at man har grepet inn på basis av personens kommunikasjon (Barak, 2007; Canadian Medical Association Journal, 2015).

Det har også vært en rekke forsøk på å kunne identifisere selvmordsnære personer ved å anvende algoritmer på internettaktivitet (Brownlie, 2018; Amblalawan et al., 2019; Arendt & Scherr, 2017b; Du et al., 2018; Sueki, 2015). Internettetselskapene («Internet providers») f.eks Facebook, samarbeider om dette slik at dersom visse ord og temakombinasjoner forekommer i det personen skriver vil det automatisk komme opp informasjon om hjelpetiltak for suicidalitet (Brownlie, 1918; Canadian Medical Association Journal, 2015), samt at personens følgere/venner kan rapportere/videresende det som er skrevet til Facebooks sikkerhetssenter (Canadian Medical Association Journal, 2015). Det mest kjente forsøket på denne type virksomhet er Samaritans Radar-applikasjon fra 2014, lansert under mottoet «turn your social net into a safety net». Applikasjonen advarte en persons følgere på Twitter dersom personens meddelelser indikerte depressive eller suicidale tanker. Denne resulterte i en masse «falske positiver» og ble også oppfattet som en utilbørlig intimitetsovertråkkende overvåking, noe som resulterte i at den ble trukket tilbake etter kun 9 dagers bruk som følge av massive protester (Brownlie, 2018; Lancet, 2017; Lee, 2014).

«Big data»-type monitorering av internettaktivitet

Ved svineinfluensautbruddet i 2009 kunne man i retrospekt identifisere utbrudsregioner ved å studere forekomsten av svineinfluensa-relaterte søkeord (fever, infection, cramps, sweating, etc) på

Google Trends (en logg av alle søkeord som er blitt benyttet på Google) (Fond et al., 2015). Det er også gjort undersøkelser på søkeaktiviteten om selvmord på Google, hvor denne er korrelert med suicidal aktivitet eller med bruk av andre søkeord (stress, depresjon, krise, etc) (Arora et al., 2016; Arendt & Scherr, 2017b, Chandler, 2018; Fond et al., 2015; Ma-Kellams et al., 2016, Song et al., 2014; Waszak et al., 2018). Man finner ulike korrelasjoner, men konklusjonen i forhold til å omsette dette i konkrete selvmordsforebyggende tiltak er pessimistisk (Fond et al., 2015).

Søkeaktiviteten og søkemotorer

Som det allerede er klart, inneholder internett en betydelig spennvidde av materiale og informasjon om selvmord. Hvilken del av dette materialet en person i en suicidal krise vil bli eksponert for med en gitt søkeaktivitet vil kunne være avgjørende. Det er derfor en god del forskning som ser på akkurat dette. Små forskjeller i søkeord skaper store forskjeller i treff (Thornton et al., 2017). I mange studier er det benyttet negative søkeord («how to kill myself» og lignende) som ikke uventet har gitt treff på pro-suicid sider og sider med informasjon om selvmordsmetoder (Biddle, et al., 2008; 2012; 2016; Chen et al., 2017; Gilhooley et al., 2015; Singaravelu et al., 2015). Mer nøytrale søkeord som for eksempel «suicide» gav en overvekt av treff på selvmordsforebyggende sider (Bell, 2014). Thornton et al. (2016) undersøkelse er ganske typisk for fordelingen en får på sider med ulik profil: «Google searches retrieved a high percentage of irrelevant websites (26% n= 136). Of the 329 relevant websites retrieved, the majority were suicide preventive (88%); however, a considerable proportion of sites expressed mixed (22%) or neutral (8%) suicide attitudes, and 1% were explicitly pro-suicide» (s. 48). Szumilos & Kutcher (2009) så på kvaliteten av informasjonen om selvmord på hjemmesidene og hvorvidt den var i overenstemmelse med forskningen, men fant at kvaliteten overraskende var ganske lav. For eksempel var over halvparten av påstandene om selvmord hos ungdom på mye anvendte kanadiske internettsider ikke evidensbaserte. Forfatterne advarer mot hva som kan være følgene av dette: «Increased perceptions of risk may unnecessarily amplify public concern, focus interventions away from validated factors, or guide the public to demand services that are unlikely to be effective» (s. 602). Haim et al. (2017) undersøkte om en persons tidligere søkehistorikk om selvmord ville påvirke etterfølgende søk, den såkalte «filter bubble effect» (Pariser, 2011), ved at en får treff i tråd med tidligere søkehistorie eller kjøpeadferd. De fant at denne effekten ikke var til stede for selvmordsrelaterte søk. Disse og andre forskere som har sett på algoritmene for hvorvidt en internettbruker blir presentert for hjelpeinformasjon for suicidalitet påpeker hensiktsmessigheten i at denne blir presentert oftere og at en bør utvide algoritmenes spennvidde (Cheng et al., 2019; Haim et al., 2016; Arendt & Scherr, 2017b). Det er imidlertid ikke kun søkeordene som vil påvirke hvilken informasjon man eksponeres for, men også hvordan sidene er linket til hverandre og til annen informasjon («Hyperlink network analysis»). Kemp & Collings (2011) fant ved en slik analyse at dersom man også tok hyperlinker og det totale nettverket av selvmordsinformasjon med i betraktning ville det favorisere tilgjengeligheten av de selvmordsforebyggende sidene, idet disse i mye større grad var linket til hverandre, mens pro-selvmordsidene fremstod isolerte og uten linker fra sider med mye trafikk.

Cyberbullying og selvmord

Mobbing har naturlig nok også flyttet seg til Internett. «The online disinhibition effect» medfører at ungdommer kan uttrykke seg på internett på en måte de ikke ville ha gjort i virkeligheten (Hinduja & Patchin, 2008), samt at mobberne potensielt er til stede døgnet rundt. Den markante nedgangen i evnen til empatisk innlevelse man finner i de store nasjonale undersøkelser av ungdom i USA (tilsvarende «Ung i Norge» undersøkelsene) er tidsmessig korrelert med den økende utbredelse av internett; det å lære empati kan forutsette at en er direkte eksponert for andres reaksjoner i reelt sosialt samspill slik at internett kan ha en undergravende effekt (Turkle, 2015).

Estimater av hvor stor del av ungdommen som opplever cyberbullying varierer markant, men er funnet å ligge på mellom 20 og 40 % (Tokunga, 2010). Enkelttilfeller av selvmord er referert i faglitteraturen: Amanda Todd (15) (Lester et al., 2013) og Hope Witsell (13) (Reid & Weigle, 2014) utførte begge selvmord etter å ha sendt et toppløsbilde av seg selv på sosiale media, som deretter ble brukt til digital mobbing. Ut fra egenskaper ved kommunikasjonen på internett (disinhibisjon i uttrykket, høy spredning, umulig å fjerne) er det absolutt grunn til bekymring (Hinduja & Patchin, 2010). Mye mediaoppmerksomhet er blitt viet «selvmordsspillet» *Blue Whale Challenge*, og det er tallrike artikler om det også i fagtidsskrifter (f.eks. Mukhra et al. 2019; Siddequin, 2017), men det kan virke som en del av omtalen er sensasjonalistisk og overdrevet ("Blue Whale Challenge," 2020). Ungdom kan angivelig bli eksponert for dette på sosiale media dersom de har skrevet om depresjon, angst og selvforakt. Det er et «spill» som går over 50 dager med stadig større krav til å skade seg selv eller å utføre andre bisarre aktiviteter som ender med at «spilleren» utfører selvmord.

Potensielt skadelig informasjon, men også mulighetenes land

Internett har åpenbare generelle implikasjoner for terapeut-pasient forholdet. For det første kan pasienten lett få tak i informasjon om terapeuten på internett som kan påvirke forholdet generelt og overføringsdynamikken spesielt (Gabbard et al., 2011). Dernest kan pasienter under den tidsriktige betegnelsen brukermedvirkning publisere grovt injurierende påstander om terapeuten som er umulig å fjerne, og som fremtidige pasienter og arbeidsgivere lett har tilgang til (Gabbard, 2012). (Jamfør debatten i Norge om nettstedet Legelisten).

Behovet for psykoterapi og andre relaterte tiltak vil med stor margin overstige tilbudet. E-terapi og digitalt baserte tiltak har lav kostnad og kan nå mange (Bell, 2007; Christensen et al., 2014; Kreuze et al., 2016; Van Spiker et al., 2016), karakteristika som kan møte denne situasjonen. Det er gjort lovende studier av opplæringstiltak for fagfolk (Gruglewitz et al., 2017), og det er laget et digitalt instrument for kartlegging av selvmordsfare som kan brukes av fastleger til å vurdere pasienter innenfor de rammene de har (Meyer et al., 2017). Det finnes også programmer for bearbeidelse av suicidalitet hos studenter (Robinson et al., 2015) og digitale sikkerhetsplaner (Harned et al., 2016; Sprangler et al., 2020). Robinson et al. (2018) har laget retningslinjer for kommunikasjon om suicidalitet på sosiale media, hvor disse ble utarbeidet gjennom et samarbeid mellom selvmordsforskere, eksperter på media og kommunikasjon, og unge brukere av sosiale media. Holdningskampanjer på internett kan redusere stigma og derved øke hjelpesøking (Rogers et al.,

2018), og kan målrettes spesielt mot grupper med høye barrierer for hjelpesøking som for eksempel menn (King et al., 2018; Schlichthorst et al., 2019). Hjelpetelefoner kan også utvides til også å inkludere en chattetjeneste slik at disse tjenestene kan utfylle hverandre (Predmore et al., 2017). I Norge har en slik chattetjeneste vært et supplement til krisetelefonene drevet av de største aktørene i Norge, Kirkens SOS og Røde Kors siden 2010 (Hopland Bergset, 2015; Kors på halsen, 2014). I denne sammenheng se også Skisland & Qin, 2010; Tingstad, 2013; von Essen & Søderberg, 2015).

Lovregulering

Som følge av de omtalte selvmordspaktene og gruppeselvordene i Japan ble det vedtatt en lov i 2005 som forbød oppfordring til selvmordspakter på internett. Internettselskapene samarbeidet godt om dette og fulgte opp loven i praksis (Ikunga et al., 2013; Klein, 2012), I Australia ble oppfordring til selvmord og oppskrifter på selvmordsmetoder forbudt i 2006 (Pirkis et al., 2009). I England ble det i 2009 vedtatt et tillegg til *The Suicide Act* fra 1961 som også dekker oppfordring eller assistanse til selvmord på internett: «The offence will apply where a person does an act which is capable of encouraging or assisting another person to commit or attempt to commit suicide, and intends his act to so encourage or assist. The person committing the offence need not know the other person or even be able to identify them (Ref 55, § 10. Referert I Klein, 2012, s. 534). En annen lov som har implikasjoner for å søke hjelp for selvmordstanker på internett er en lov fra Kina hvor myndighetene i 2012 påla alle som ville åpne en konto på sosiale media om å bruke fullt navn ved registreringen. Intensjonen med loven kan ha vært politisk sensur, men en konsekvens av mindre anonymitet vil også kunne være høyere barrierer for å ta opp stigmatiserte tema som suicidalitet (Fu et al., 2013).

Dette er ikke overraskende et vanskelig område på flere måter. Et juridisk omdiskutert spørsmål er i hvilken grad ytringer på sosiale plattformer er å betrakte som private eller offentlige (Stern, 2003; Canadian Medical Association Journal, 2015). Det er både juridisk og logistisk begrensede muligheter for regulering og styring siden internett er et internasjonalt fenomen (Mehlum, 2000; Mishara & Weisstub, 2007; Thompson, 1999). Praksis i mange land som har vedtatt lover for å regulere aktivitet på internett har dessuten vært at når sakene er blitt prøvet for retten har ytringsfriheten gått foran de selvmordsforebyggende hensyn (Lester 2008-2009; Mishara & Weisstub, 2007).

Konklusjon. Tiltak.

I den forskningen jeg har referert til er det vanlig å la artikkelen munne ut i en implikasjon forskningen har for praksis. Hvilke forslag har forskerne?

En implikasjon for klinisk praksis som ofte er nevnt i lys av at internett er en viktig faktor i særlig ungdommers liv og i lys av den spennvidde av materiale som er tilgjengelig på internett, er å la et psykiatrisk anamneseopptak inkludere en undersøkelse av personens historikk og aktuell søkeaktivitet på internett (Cooney & Morris, 2009; V. Bell, 2007; 2009; J. Bell, 2014; Fekete, 2002, Reid & Weigle, 2014, Potera, 2011). Dette kan både si noe om personens fenomenologiske verden og hvilken informasjon personen er eksponert for, og gir også et klinisk utgangspunkt for å utforske suicidalitet og selvskadning i psykiatriske undersøkelser og psykoterapi.

Et annet tiltak som ofte er nevnt er å bedre tilstedeværelsen og kvaliteten på selvmordsforebyggende internettsider (f.eks Arendt 2019; Gilhooley et al., 2015; Fu et al., 2010, Szumulas & Kutcher, 2009). En måte å lette tilgjengeligheten av selvmordsforebyggende sider er å samarbeide med internettselskaper, fordi måten søkemotorene og deres algoritmer er innstilt på, er avgjørende for å bestemme utfallet av et gitt søk (Arendt, 2019; Mørch et al., 2018; Kemp & Collings, 2011; Haim et al., 2017; Thornton et al., 2017; Till & Niederkrotenthaler, 2014). En tilgrensende mulighet er et samarbeid med internettselskaper og sosiale plattformer om spesiell sensur og rapportering av pro-suicidal aktivitet under selvmordsepidemier, slik det er beskrevet i forhold til helium-selv mord i Hong Kong (Yip et al., 2017) og selvmordspakter i Japan (Lee & Kwon, 2018). Litteraturen rapporterer unisont om at internettselskapene, som for eksempel Google og Facebook, er positive til et samarbeid om disse problemstillingene (Potera, 2011).

Trender i forskningen og hva mangler?

Ikke uventet har både de suicidologfaglige diskusjonene og forskningen om internett og selvmord eksplodert i omfang de siste årene. Krysinska et al., (2017) har sett på trender og følgende figur viser antallet publikasjoner og fordelingen mellom forskningsartikler og annen type litteratur.

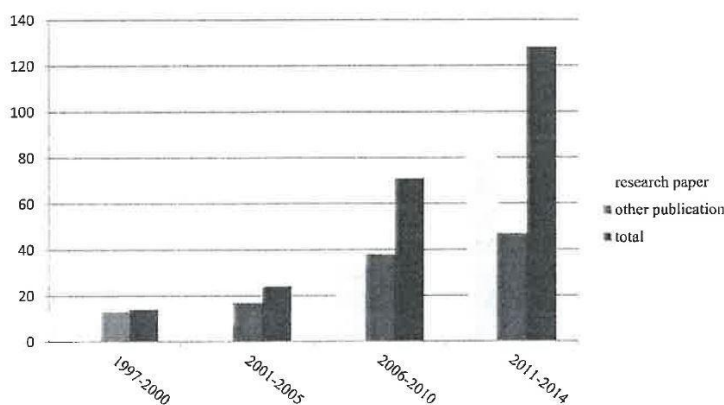


Figure 3. Number of research papers, other publications, and total publications on suicide and the Internet, 1997-2014.

Figur, Krysinska et al., 2017, side 220.

Ser en på forskningens fordeling på de forskjellige tema i årene 2007-2017 får en følgende fordeling:

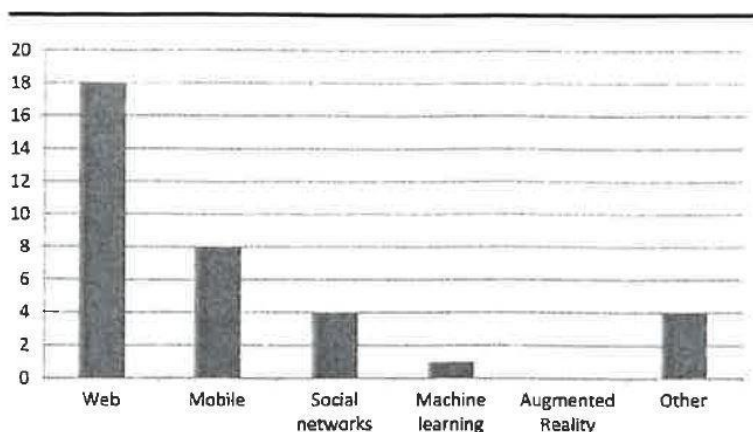


Fig. 2 Works of the scientific literature on different technologies to help and prevent suicidal behaviour

Figur. Franco-Martin et al., 2018, side 71.

Internett forandrer seg imidlertid raskt og med det også forskningen. Et område som kan virke underrepresentert i forskning på internett og suicidalitet er nærmere undersøkelser av sosiale media og suicidalitet (Franco-Martin, 2018; Krysinska et al., 2017).

Referanser:

- Aboujaoude, E. (2016). Rising suicide rates: an under-recognized role of the internet? *World Psychiatry*, October, 225-227.
- Ahujja, A.K. et al. (2014). Suicide on Facebook. *Journal of Psychiatric Practice*, 20, 141-146.
- Alao, A.O. et al. (2006) Cybersuicide: Review of the role of the internet on suicide. *Cyberpsychology and Behavior*, 9, 489-493.
- Ambalavan, A. K. et al., (2019). Unveiling Online Suicide Behavior: What Can We Learn About Mental Health from Suicide Survivors of Reddit? *Stud Health Technol Inform*, 264, 50-54.
doi:10.3233/shti190181
- Arendt, F. (2019). Suicide on Instagram – Content analysis of a German suicide-related hashtag. *Crisis*, 40, 36-41.
- Arendt, F. & Scherr, S. (2017a). The impact of a highly publized celebrity suicide on suicide-related online information seeking. *Crisis*, 38, 207-209.
- Arendt, F. & Scherr, S. (2017b). Optimizing online suicide prevention: A search engine-based tailored approach. *Health Communication*, 32, 1403-1408.
- Arora, V.S. et al. (2016) Tracking search engine queries for suicide in the United Kingdom, 2004-2013. *Public Health*, 137, 147-153.
- Balazs, J. et al. (2013). Online media report on a Hungarian double suicide case: Comparison of consecutively published articles. *Psychiatria Danubica*, 25, 248-54.
- Barak, A. (2007). Emotional support and suicide prevention through the internet: A field project report. *Computers in Human Behavior*, 23, 971-984.
- Bell, J. (2014). Helpful or harmful? The role of the internet in self-harming and suicidal behavior in young people. *Mental Health Review Journal*, 19, 61-71.
- Bell, V. (2007). Online information, extreme communities and internet therapy: Is the internet good for your mental health? *Journal of Mental Health*, 16, 445-457.
- Bell, V. (2009). Taking an internet history. *British Journal of Psychiatry*, 194, 561-562.
- Bradley, S.K. & Carter, B. (2012). Reflections on the ethics of internet newsgroup research. *International Journal of Nursing Studies*, 49, 625-630.
- Beck, A. et al., (1974). Cross validation of the Suicidal Intent Scale. *Psychological Reports*, 34, 445-446.
- Blue Whale Challenge. (2020). I Wikipedia. Hentet 4. mai 2020 fra https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Whale_Challenge
- Bridle, L. et al. (2008). Suicide and internet. *British Medical Journal*, 336, 800.

- Briddle, L. et al. (2012). Information sources used by the suicidal to inform choice of method. *Journal of Affective Disorders*, 136, 702-709.
- Briddle, L. et al. (2016). Suicide and the internet: Changes in the accessibility of suicide-related information between 2007 and 2014. *Journal of Affective Disorders*, 190, 370-375.
- Brownlie, J. (2018). Looking out for each other online: Digital outreach, emotional surveillance and safe(r) spaces. *Emotion, Space and Society*, 27, 60-67.
- Canadian Medical Association Journal. (2008). Suicide fad threatens neighbours, rescuers. News section. News section.
- Canadian Medical Association Journal (2015). News section.
- Chandler, V. (2018). Google and suicides: what can we learn about the use of internet to prevent suicides? *Public Health*, 154, 144-150.
- Christensen, H. et al. (2014). E-Health interventions for suicide prevention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 8193-8212.
- Chen, Y-Y. et al. (2017). Searching for suicide related information on Chinese websites. *Psychiatry Research*, 258, 506-510.
- Cheng, Q., & Yom-Tov, E. (2019). Do Search Engine Helpline Notices Aid in Preventing Suicide? Analysis of Archival Data. *Journal of Medical Internet Research*, 21, (3), e12235. doi:10.2196/12235
- DeGroot, J.M. & Leith, A.P. (2018). R.I.P. Kutner: Parasocial grief following the death of a television character. *Omega – Journal of Death and Dying*, 77, 199-216.
- Dodemaide, P. et al. (2019). Exploring the therapeutic and nontherapeutic affordances of social media use by young adults with lived experience of self-harm or suicidal ideation: A scoping review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 22, 622-633.
- Du, J. et al. (2018). Extracting psychiatric stressors for suicide from social media using deep learning. *BMC. Medical Informatics and Decision Making*, 18, 77-87. (Supplement).
- Durkee, T. (2011). Internet pathways in suicidality: A review of the evidence. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3938-3952.
- Eichenberg, C. et al. (2006). Suizidselfhilfe-Foren im Internet: Eine Befragungsstudie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35, 30-38.
- Feldman, M.D. (2000). Munchhausen by internet: Detecting factitious illness and crisis on the internet. *Southern Medical Journal*, 93, 669-672.
- Fekete, S. (2002). The internet – A new source of data on suicide, depression and anxiety: A preliminary study. *Archives of Suicide Research*, 6, 351-356.
- Fond, G. et al. (2015). Google Trends: Ready for real time suicide prevention or just a Zeta-Jones effect? An exploratory study. *Psychiatry Research*, 228, 913-917.

- Franco-Martin, M. A. et al., (2018). A Systematic Literature Review of Technologies for Suicidal Behavior Prevention. *Journal of Medical Systems*, 42, (4), 71. doi:10.1007/s10916-018-0926-5
- Fu, K. et al. (2010). What do internet users seek to know about depression from web searches? A descriptive study of 21 million web queries. *Journal of Clinical Psychiatry*, 71, 1246-47.
- Fu, K. et al. (2013). Responses to a self-presented suicide attempt in social media: A social network analysis. *Crisis*, 36, 406-413.
- Gabbard, G. O. (2001). Cyberpassion: E-rotic transference on the Internet. *Psychoanalytic Quarterly*, 70, (4), 719-737. doi:10.1002/j.2167-4086.2001.tb00618.x
- Gabbard, G.O. (2012). Clinical challenges in the internet era. *American Journal of Psychiatry*, 169, 460-463.
- Gabbard, G.O. et al. (2011). Professional boundaries in the era of the internet. *Academic Psychology*, 35, 168-174.
- Gansner, M. et al. (2019). Problematic internet use and associated high-risk behavior in an adolescent clinical sample: Result of a survey of psychiatrically hospitalized youth. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22, 349-354.
- Gritton, J. et al. (2017). Responding to concerning posts on social media: Insights and solutions from American Indian and Alaska Native youth. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 24(3), 63-87. doi:10.5820/aian.2403.2017.63
- Gunnell, D. et al. (2012). The use of the internet by people who die by suicide in England: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 141, 480-483.
- Hagihara, A. et al. (2010). Internet use and suicide among younger age groups between 1989 and 2008 in Japan. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121, (6), 485; author reply 485-486. doi:10.1111/j.1600-0447.2010.01547.x
- Haim, M. et al. (2017). Abyss or shelter? On the relevance of web search engines' search results when people google for suicide. *Health Communication*, 32, 253-258.
- Harned, M.S. et al. (2016). Evaluating a multimedia tool for suicide risk assessment and management: The Linehan Suicide Safety Net. *Journal of Clinical Psychology*, 73, 308-318.
- Harris, K. et al. (2009). Solving suicidal problems online: Who turns to the internet for help? *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 8, 1-9.
- Harris, K. M. et al (2014). Suicidal and online: How do online behaviors inform use of this high-risk population? *Death Studies*, 38, 387-394.
- Hagström, A. S. (2016). 'Suicide stigma' renegotiated: Storytelling, social support and resistance in an Internet-based community for the young suicide-bereaved. *Qualitative Social Work*, 16, (6), 775-792. doi:10.1177/1473325016644039

- Heffel, C.J. et al. (2015). The aftermath of a suicide cluster in the age of online social networking: a qualitative analysis of adolescent grief reactions. *Contemporary School Psychology*, 19, 286-289.
- Hollander, E.M. (2001). Cyber community in the valley of the shadow of death. *Journal of Loss and Trauma*, 6, 135-146.
- Hopland Bergset, L. (2015). SOS-chat-krisetjeneste over internet. *Suicidologi*, 20, (1). s. 23-27.
- Huang, M. & Messi, N.E. (1996). The internet and the future of psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 153, 861-869.
- Humphry, D. (1991). *Final exit. The practicalities of self-deliverance and assisted suicide for the dying*. New York: Random House.
- Ikuga, A. et al. (2013). Internet suicide in Japan: A qualitative content analysis of a suicide bulletin board. *Transcultural Psychiatry*, 50, 280-302.
- Jarvi, S. M. et al. (2017). Motivation for and use of social networking sites: Comparisons among college students with and without histories of non-suicidal self-injury. *Journal of American College Health*, 65, (5), 306-312. doi:10.1080/07448481.2017.1312410
- Jiang, F.F. et al. (2017). Analysis of internet suicide pacts reported by the media in mainland China. *Crisis*, 38, 36-43.
- Journal of Advanced Nursing* (2018). Suicide by charcoal burning: a digital age phenomenon, 74, 1443-1445.
- Kaess, M. et al., (2014). Pathological internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviors. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 23, 1093-1102.
- Kemp, C.G. & Collings, S.C. (2011). Accessing the prominence and accessibility of suicide websites. *Crisis*, 32, 143-151.
- King, K. et al. (2019). Evaluating the effectiveness of a website about masculinity and suicide to prompt help-seeking. *Health Promotion Journal of Australia*, 30, (3), 381-389. doi:10.1002/hpja.237
- Kjelling Nybø, R. (2007). *Fra tabu til tema. Selvmord i mediene*. Kristiansand. IJ-forlaget.
- Klein, C.A. (2012). Live deaths online: Internet suicide and lethality. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 40, 530-536.
- Kors på halsen (2014). Årsrapport. <https://korspaahalsen.rodekors.no/globalassets/pdf-aarsrapporter/kors-pa-halsen-aarsrapport-2014-web.pdf>. Lastet ned 13.04.2021.
- Kreuze, E. et al. (2017). Technology-enhanced suicide prevention interventions: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 23, (6), 605-617. doi:10.1177/1357633x16657928
- Krysinska, K., & Andriessen, K. (2015). Online Memorialization and Grief After Suicide: An Analysis of Suicide Memorials on the Internet. *Omega, The Journal of Death and Dying*, 71, (1), 19-47. doi:10.1177/0030222814568276

- Krysinska, K. et al. (2017). A mapping study on the internet and suicide. *Crisis*, 38, 217-26.
- Kwon, M. et al. (2020). Factors Associated with Adolescents' Internet Use Duration by Suicidal Ideation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, (2). doi:10.3390/ijerph17020433
- Lancet (2017). You have a new friend request. 389, s. 983
- Lee, A-R. et al. (2014). Rapid spread of suicide by charcoal burning from 2007 to 2011 in Korea. *Psychiatry Research*, 209, 518-524.
- Lee, S. Y., & Kwon, Y. (2018). Twitter as a place where people meet to make suicide pacts. *Public Health*, 159, 21-26. doi:10.1016/j.puhe.2018.03.001
- Lester, D. (2008-2009). The use of the internet for counselling: Possibilities and drawbacks. *Omega, The Journal of Death and Dying*, 58, 233-250.
- Lester, D. (2013). Suicide and the internet: The case of Amanda Todd. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 15, 179-180.
- Luxton, D. et al. (2011). Technology-based suicide prevention: Current applications and future directions. *Telemedicine and e-Health*, Jan/Feb, 50-54.
- Luxton, D.D. et al. (2012). Social media and suicide: A public Health Perspective. *American Journal of Public Health*, 102, 195-200.
- Ma, J. et al. (2016). Dying online: live broadcasts of Chinese emerging adult suicides and crisis response behaviors. *BMC Public Health*, 16, (1), 774. doi:10.1186/s12889-016-3415-0
- Ma-Kellams, C. et al. (2016). Rethinking suicide surveillance: Google search data and self-reported suicidality differentially estimated completed suicide risk. *Clinical Psychological Science*, 4, 480-84.
- Maloney, J. et al. (2014). How to adjust media recommendations on reporting suicidal behavior to new media development. *Archives of Suicide Research*, 18, 156-169.
- Mehlum, L. (2000). The internet, suicide, and suicide prevention. *Crisis*, 21. 186-188.
- Meyer, D. et al. (2017). Development of a suicidal ideation detection tool for primary healthcare settings: Using open access online psychosocial data. *Telemedicine and e-Health*, 23, 273-281.
- Mitchell, K.J & Ybarra, M. (2008). Social networking sites – finding a balance between their risks and benefits. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163, 87-89.
- Mok, K. et al. (2016). Who goes online for suicide-related reasons? A comparison of suicidal people who use the internet for suicide-related reasons and those who do not. *Crisis*, 37, 112-120
- Mørch, C. M. et al. (2018). The Darknet and suicide. *Journal of Affective Disorders*, 241, 127-132. doi:10.1016/j.jad.2018.08.028
- Mukhra, R. et al. (2019). 'Blue Whale Challenge': A Game or Crime? *Science and Engineering Ethics*, 25, (1), 285-291. doi:10.1007/s11948-017-0004-2

- Munroe, R. (2001). Want to know how to hang yourself? Just go online. *Nursing Times*, 97, 12-13.
- Niederkröthaler, T. & Till, B. (2019). Types of stressors on nonprofessional against-suicide and pro-suicide message boards. *Content analysis*, 40, 257-264.
- Niederkröthaler, T. et al. (2019). Celebrity suicide on Twitter: Activity, content and network analysis related to the death of Swedish DJ Tim Bergling alias Avicii. *Journal of Affective Disorders*, 245, 848-855. doi:10.1016/j.jad.2018.11.071
- Niezen, R. Internet suicide: Communities of affirmation and the lethality of communication. *Transcultural Psychiatry*, 50, 303-322.
- Ozawa-de Silva, C. (2008). Too lonely to die alone: internet suicide pacts and existential suffering in Japan. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 32, (4), 516-551. doi:10.1007/s11013-008-9108-0
- Ozawa-De Silva, C. (2010). Shared death: self, sociality and internet group suicide in Japan. *Transcultural Psychiatry*, 47(3), 392-418. doi:10.1177/1363461510370239
- Pariser, E. (2011). *The filter bubble: How the new personalized web is changing what we read and how we think*. New York: Penguin.
- Phillips, J. G., & Mann, L. (2019). Suicide baiting in the internet era. *Computers in Human Behavior*, 92, 29-36. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.027
- Pirkis, J. et al., (2009). Legal bans on pro-suicide websites: an early retrospective from Australia. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39, 190-193.
- Potera, C. (2011). YouTube self-harm video under scrutiny. *AJN. American Journal of Nursing*. 111, (6), 20. doi 10.1097/01. NAJ. 000398530.98917.3f
- Predmore, Z. et al. (2017). Expanding Suicide Crisis Services to Text and Chat. *Crisis*, 38, (4), 255-260. doi:10.1027/0227-5910/a000460
- Reid, D. & Weigle, P. (2014). Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolescent Psychiatry*, 4, 73-80.
- Robert, A. et al. (2015). Internet use and suicidal behaviors: internet as a threat or opportunity? *Telemedicine and e-Health*, 21, (4), 306-311. doi:10.1089/tmj.2014.0129
- Robinson, J. et al. (2015). The safety and acceptability of delivering an online intervention to secondary students at risk of suicide: findings from a pilot study. *Early Intervention in Psychiatry*, 9, 498-506.
- Robinson, J. et al. (2018). The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLOS ONE*, 13, (11), e0206584. doi:10.1371/journal.pone.0206584
- Rogers, M. L. et al. (2018). Evaluation of two web-based interventions in reducing the stigma of suicide. *Behavior Research and Therapy*, 109, 49-55. doi:10.1016/j.brat.2018.08.001
- Ruder, T.D. et al. (2011). Suicide announcement on Facebook. *Crisis*, 32, 280-282.

Schlichthorst, M. et al. (2019). Engaging Australian men in masculinity and suicide - A concept test of social media materials and a website. *Health Promotion Journal of Australia*, 30, (3), 390-401. doi:10.1002/hpja.246

Scocco, P. et al. (2019). Stigma, grief and depressive symptoms in help-seeking people bereaved through suicide. *Journal of Affective Disorders*, 244, 223-230. doi:10.1016/j.jad.2018.10.098

Siddiqui, S.A. (2017). Cyberbullying and cybervictimization: From online suicide groups to `Blue Whale` menace. *Indian Pediatrics*, 54, 1056.

Singaravelu, V. et al. (2015). Information – seeking on the internet. *Crisis*, 36, 211-219.

Sisak, M. et al. (2005). Internet comments on media reporting of two adolescents` collective suicide attempt. *Archives of Suicide Research*, 9, 87-98.

Skisland, A. & Qin, P. (2020). Barn og unges selvmorsytringer: Kartlegging og analyse av barn og unges selvmordsytringer i samtaler med en nettbasert hjelpelinje. *Suicidologi*, 25, (2), 18-27.

Song, T.M. et al. (2014). Psychological and social factors affecting internet searches on suicide in South Korea. A big data analysis by Google Search Trends. *Yonsei Medical Journal*, 55, 254-263.

Sprangler, D.A. et al. (2020). Perceived utility of an internet-based safety plan in a sample of internet users screenign positive for suicidality. *Crisis*, 41, 146-149.

Stern, S. (2003). Encountering distressing information in online research: a consideration of legal and ethical responsibilities. *New Media and Society*, 5, 249-266.

Soron, T.R. (2019). "I will kill myself" – The series of posts in Facebook and unnoticed departure of a life. *Asian Journal of Psychiatry*, 44, 55-57.

Sueki, H. (2015). The association of suicide-related Twitter use with suicidal behavior: A cross-sectional study of young internet users in Japan. *Journal of Affective Disorders*, 170, 155-160.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7, 321-326.

Suler, J. (2005). The online disinhibition effect. *International Journal of Psychoanalytic Studies*, 2, 184-188.

Szumilas, M. & Kutcher, S. (2009). Teen suicide information on the internet: A systematic analysis of quality. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54, 596-604.

Thompson, S. (1999). The internet and its potential influence on suicide. *Psychiatric Bulletin*, 23, 449-454.

Thornton; L. et al. (2017). Is a person thinking about suicide likely to find help on the internet? An evaluation of Google search results. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47, 48-53.

Till, B. & Niederkrotenthaler, T. (2014). Surfing for suicide methods and help: Content analysis of websites retrieved with search engines in Austria and United States. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75, 886-892.

Tingstad, V. (2013). "En venn har ikke taushetsplikt". Evaluering av chat-tjenesten Kors på halsen. Trondhjem: Norsk senter for barneforskning.

Tokunga, R.S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26, 277-287.

Tseng, F-Y. & Yang, H-J. (2014). Internet use and web communication networks, sources of social support, and forms of suicidal and nonsuicidal self-injurers among adolescents: Different patterns between genders. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45, 178-191.

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation. The power of talk in the digital age*. New York: Random House.

Ueda, M. et al. (2017). Tweeting celebrity suicides: Users' reaction to prominent suicide deaths on Twitter and subsequent increases in actual suicides. *Social Science & Medicine*, 189, 158-166. doi:10.1016/j.socscimed.2017.06.032

Vagnhammar, S.R. (2004). Sjølvordssiterna på internet – et fenomen som oroar. *Lakartidningen*, 101, 4028-4032.

Van den Houwen, K. et al. (2010). Online mutual support in bereavement: An empirical examination. *Computers in Human Behavior*, 26, 1519-1525.

Van Spijker, B. et al. (2016). Online self-help for persons with suicidal intentions: budget impact analysis. [English summary]. *Tidschrift voor Psychiatrie*, 10, 750.

Von Essen, C. & Söderberg, M-L. (2015). Sjølvordssupplysningen – suicidprevention på nettet. *Suicidologi*, 20, (1), 18-22.

Waszak, P.M. et al. (2018). Internet searches for «suicide», its association with epidemiological data and insights for prevention programs. *Psychiatria Danubica*, 30, 404-409.

Wehrer, F. & Gawatz, O. (2003). Suizidale Eibenintoxicationen – von Casar bis Heute – oder: Suizidalanleitung im Internet. *Archiv für Kriminologie*, 211, 19-26.

Weigle, P. (2014). Coming of age online: Challenges of treating the internet generation. *Adolescent Psychiatry*, 4, 61-63.

Westerlund, M. (2011). The production of pro-suicide content on the internet: A counter-discourse activity. *New Media and Society*, 14, 764-780.

Wiggins, S. et al. (2016). Stepping back from crisis points: The provision and acknowledgement of support in an online suicide discussion forum. *Qualitative Health Research*, 26, 240-251.

Yip, P. et al. (2017). A public health approach in responding to the spread of helmet suicide in Hong Kong. *Crisis*, 38, 269-277.

Zorro, A.R. (2014). Asphyxial suicide by inhalation of chloroform inside a plastic bag. *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 21, 1-4.

Takk til: Anne Katrine Gullvåg og Svanbjörg Asudottir ved Fagbiblioteket ved Sykehuset Østfold for velvillig hjelpsomhet kombinert med faglig kyndighet under hele prosessen med så skrive denne artikkelen.