

TÆNK

FØR DU TASTER PÅ DE SOCIALE MEDIER

PAS PÅ DIG SELV, DINE DATA OG DINE MEDMENNESKER

Sociale medier spiller en stor rolle i mange danskeres hverdag, og i **EN AF OS** mener vi, at åbenhed om psykisk sygdom i fysiske såvel som digitale rum bidrager til aftabuisering, til at skabe øget bevidsthed og til at vise et nuanceret billede af livet med psykisk sygdom.

Dog er det ikke uden risici at være aktiv på Facebook, Instagram og andre sociale netværkssider. Det du deler på internettet kan nemlig få konsekvenser for både dig selv og andre; det er let at komme til at dele for meget, så tænk før du taster....

HVOR MEGET VIL JEG DELE?

- Overvej intentionen med at fortælle om din psykiske sygdom, og tænk over, om det er nødvendigt at dele meget personlige og intime detaljer for, at dit budskab trænger igennem hos læseren/seeren. Husk desuden på, at det påvirker dine pårørende direkte eller indirekte, når du deler personlige oplysninger om dig selv.

HVORNÅR DELER JEG?

- Det siges, at vores følelser har stor indflydelse på, hvad og hvor meget vi deler med andre: jo stærkere og mere intense følelser vi oplever, jo mere personlige har vi en tendens til at være. Vær derfor opmærksom på, om du er mest aktiv ved tasterne, når du er i et særligt humør eller oplever en bestemt sindstilstand - især hvis du før er kommet til at dele noget, du efterfølgende har fortrudt.

TÆNK

FØR DU TASTER PÅ DE SOCIALE MEDIER

HVILKEN SLAGS OPMÆRKSOMHED VIL JEG SKABE?

- Hvad enten du ønsker at oplyse, udtrykke din holdning eller noget helt tredje har tonen i dit sprog stor betydning for, hvordan dit budskab opfattes af andre. Groft sprog eller grafiske beskrivelser kan somme tider fjerne fokus fra det budskab, du ønsker at formidle.
- Tag ansvar, og tænk over de signaler, du sender. Indhold omhandlende selvskade eller selvmordsforsøg kan i værste fald vække inspiration hos personer i en meget sårbar position.
Vi fraråder derfor, at du deler billeder eller detaljerede forklaringer af eksempelvis metode og sted, da disse oplysninger kan forekomme handlingsanvisende for udsatte personer.
Læg i stedet vægt på, hvordan du har fået hjælp og er kommet videre - tænk på, at du kan være med til at skabe håb.

HVILKE KONSEKVENSER KAN DET HAVE?

- Det er ikke ulovligt at dele en dårlig oplevelse eller udtrykke sin utilfredshed med en sag på de sociale medier, men gå som udgangspunkt efter bolden i stedet for manden.
Med personangreb kan du nemlig risikere at komme i problemer med lovgivningen. Kommentarer, der kan opfattes som æreskrænkende, kan i værste fald dømmes efter injurieparagraffen.
Det samme gør sig gældende, hvis du beskylder en person for noget, der enten er usandt eller ikke er bevist.
- Når du er åben om din psykiske sygdom på internettet, er det vigtigt at huske på, at oplysninger om dit helbred er personfølsomme.
Personfølsomme oplysninger kan misbruges, hvis de kommer i de forkerte hænder, så vær varsom med, hvad og hvor meget af din sygdomshistorie du deler med omverdenen.

TÆNK

FØR DU TASTER PÅ DE SOCIALE MEDIER

HVAD KAN JEG GØRE VED 'DELINGSANGER'?

- Når du deler indhold på internettet, sker det i princippet uden fuld fortrydelsesret. Del aldrig noget, du er tvivl om, hvorvidt du kan stå inde for og er tryk ved at blive konfronteret med i fremtiden, for eksempel af en arbejdsgiver, behandler eller pårørende.
- Google og andre søgemaskiner har indført "retten til at blive glemt", som gør det muligt at få fjernet links til indhold, hvor dit navn fremgår. Vær dog opmærksom på, at søgeresultater skal kunne kategoriseres som irrelevante eller forældede for at komme i betragtning til fjernelse, samt at dette ikke betyder, at indholdet fjernes fra internettet generelt. Hvis du ønsker indhold helt fjernet, skal du kontakte indehaveren af hjemmesiden med det uønskede indhold. På selvadministrerede sider som blogs og brugerprofiler kan du som udgangspunkt selv fjerne det.
- Selvom det lykkes dig at få fjernet indhold, du ikke længere ønsker offentligt, er der desværre ingen garanti for, at det forbliver utilgængeligt på internettet. Hvis andre webbrugere først har gemt det pågældende indhold, kan det være vanskeligt at kontrollere, hvor og hvordan det bruges.



**Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!**

Læs om **EN AF OS**' indsatsområde *medier og offentlighed*,
herunder presseindsatsen *TÆNK FØR DU TASTER* på
www.en-af-os.dk