

Veilige berichtgeving rondom zelfdoding jongeren

Als je schrijft over jongeren en suïcide is veilige berichtgeving essentieel. Onveilige berichtgeving zoals informatie over zelfdodingsmethodes, locaties en het schetsen van de dood als een oplossing voor problemen kan onbedoelde effecten hebben, die in het ergste geval leiden tot meer zelfmoordgedachten. Zeker bij jongeren, die zich sneller later beïnvloeden door anderen. Het advies is om jongeren altijd onder begeleiding van een volwassene over zelfmoordgedachten in gesprek te laten gaan.



Feiten!

Jongeren kunnen de gevolgen van hun daden minder goed overzien

1 op de 10
jongeren denkt wel eens aan *zelfmoord*

Zijn makkelijk beïnvloedbaar, met name door leeftijdgenoten en idolen

Geef jongeren hoop

- De boodschap aan jongeren met zelfmoordgedachten is: **praat met een volwassene die je vertrouwt.**
- Leg in de berichtgeving nadruk op feit dat zelfmoordgedachten voorbij gaan en verspreid daarmee een boodschap van hoop.
- Laat een ervaringsdeskundige, die over de zelfmoordgedachten is heengegroeid aan het woord, of een deskundige. U kunt contact opnemen met 113 Zelfmoordpreventie via pers@113.nl of 020-3113883.
- Richt je in berichtgeving op ouders, zodat zij weten hoe om te gaan met een kind om wie zij zich zorgen maken, zie Tips voor ouders.
- Gebruik de tien tips voor journalisten, zie www.113.nl

Tips....!

Voor ouders

- Maak je je zorgen dat je kind zelf aan zelfmoord denkt? Probeer hierover het gesprek aan te gaan en vraag hierbij expliciet naar zelfmoordgedachten.
- Het kan ook zijn dat je kind niet zelf met zelfmoordgedachten worstelt, maar wel goed kan begrijpen waarom jongeren zelfmoord wel als een optie zien. Probeer open met je kind te bespreken wat de redenen kunnen zijn om zo'n besluit te nemen, maar nog belangrijker: wat de redenen zijn om te blijven leven.
- Leg je kind uit dat veel jongeren niet dood willen, maar vaak niet goed weten hoe zij met de problemen uit hun leven moeten omgaan. Ze zitten vast in een situatie die voor hen niet meer lijkt op te lossen. Veel jongeren denken erg zwart / wit en zien geen andere uitweg. Belangrijk is dat je als ouder begrip toont en samen met je kind naar hulp zoekt.
- Kinderen kunnen zich erg verantwoordelijk voelen voor hun klasgenoten en vrienden. Vaak delen kinderen bepaalde informatie met elkaar die niet doorverteld mag worden. Benadruk dat je kind geen geheimhouding moet beloven en dat het is goed is om de zorgen met een volwassene te delen.
- Als je kind aangeeft aan zelfmoord te denken, neem dit dan serieus. Probeer samen met je kind op zoek te gaan naar hoe hij/zij verder geholpen kan worden. Eventueel kan je hier de huisarts, psycholoog of een andere hulpverlener bij betrekken. 113 Zelfmoordpreventie biedt gratis en anoniem advies van een psycholoog. Zij kunnen je een aantal zinvolle handvatten geven voor het omgaan met iemand die aan zelfmoord denkt.
- Soms gebruiken kinderen voorbeelden van andere kinderen uit de klas om iets te vertellen, terwijl ze eigenlijk op zichzelf doelen. Ze gebruiken een omweg om over hun eigen gevoelens te praten. Belangrijk is dat je je kind serieus neemt en praat over de situatie waar hij/zij mee zit. Probeer ook verder te vragen of je kind zelf met dezelfde gedachten worstelt. Dit kan een opening zijn voor een gesprek over zijn/haar eigen gevoelens.

10 tips...!

voor mediaprofessionals in het kort

1. Wees terughoudend. Klop de gebeurtenis of de gevolgen daarvan niet op.
2. Geen details. Geef geen beschrijving van de methode of het middel.
3. Niet romantiseren, bijvoorbeeld door te citeren uit een afscheidsbrief of dagboek.
4. Voorkom simplificatie. Leg evenmin een direct verband met één enkele oorzaak of gebeurtenis.
5. Overweeg of beeldmateriaal werkelijk meerwaarde heeft. Gebruik anders abstract beeld.
6. Bied achtergrondinformatie. Noem bijvoorbeeld de landelijke hulplijn 113 met vermelding van www.113.nl of 0900-0113.
7. Respecteer de privacy van de overledene en nabestaanden.
8. Wees bij de berichtgeving over een suïcide van een bekende persoon extra voorzichtig en terughoudend.
9. Verwijs naar betrouwbare bronnen.
10. Benoem dat hulp helpt.



Wat doet 113 Zelfmoordpreventie voor jongeren

113 Zelfmoordpreventie probeert het netwerk rondom de jongere te bereiken, zodat de jongere hulp kan krijgen, door:

- Trainen van gatekeepers, zoals personeel op scholen.
- Trainen van gatekeepers in zorg (huisartsen, GGZ etc.).
- In de Supranet Communities, bestaande uit 9 GGD-regio's, werkt de GGD met scholen, artsen en andere organisaties samen om zelfmoord te voorkomen, ook onder jongeren.
- Op 14 januari 2020 lanceert 113 Zelfmoordpreventie de online training suïcidepreventie, waarin iemand binnen één uur vaardigheden kan opdoen: www.vraagbaar.nl/online-training
- Facebook en twitter verwijzen automatisch naar hulp als iemand verontrustende berichten plaatst. Ook 113 Zelfmoordpreventie houdt social mediaberichten over zelfdoding in de gaten en verwijst naar hulp.
- Online vindbaarheid van 113 verhogen via webpagina's waar jongeren met zelfmoordgedachten op zoeken. Er is een zelftest voor jongeren op de website van 113 Zelfmoordpreventie.
- Onze hulplijn www.113.nl en 0900-0113 is beschikbaar voor jongeren, 113 Zelfmoordpreventie geeft ook gratis online therapie.