

# 10

Tips

## voor mediaprofessionals bij berichtgeving over *suicide*

Suicide is een serieus maatschappelijk probleem: met jaarlijks ongeveer 1.900 doden en 14.000 suïcidepogingen die tot behandeling in een ziekenhuis leiden. Mensen overlijden door suïcide omdat ze klem zitten, omdat de pijn en problemen uitzichtloos lijken en suïcide de enige oplossing lijkt. De helft van het aantal suïcides betreft mensen met een reeds bekende psychische stoornis, zoals depressie. De afgelopen jaren is suïcide steeds meer uit de taboesfeer gekomen, onder andere door berichtgeving in de media. Als daarbij goede achtergrondinformatie wordt geboden, kan dat helpen om suïcides te voorkomen.

Berichtgeving over suïcides kan echter ook gevaarlijk zijn. Mensen die op de rand verkeren kunnen hierdoor het idee krijgen dat suïcide de enige oplossing is voor hun probleem. Diverse wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat dit 'copycat-effect' een reëel risico vormt. Als mediaprofessionals hier rekening mee houden, kan dit kopieergedrag worden voorkomen. Werk je aan een reportage, een artikel of andere mediaproductie waar het onderwerp suïcide in voorbij komt en twijfel je of dit verantwoord is? Of wil je even sparren over de inhoud? 113 denkt graag met je mee.

**Lees meer op:** [www.113.nl/pers](http://www.113.nl/pers)

### Stap 1 Wees terughoudend

Wees bij de berichtgeving over suïcides zo terughoudend mogelijk. Klop de gebeurtenis of de gevolgen daarvan niet op.

### Stap 2 Geef geen details

Geef geen beschrijving van de methode of het middel. Zo voorkom je dat je iemand op het idee brengt dat dit een effectieve manier is: je gaat eraan dood en komt ermee in het nieuws.

### Stap 3 Niet romantiseren

Kijk uit dat de berichtgeving niet wordt geromantiseerd of gedramatiseerd. Bijvoorbeeld door te citeren uit een afscheidsbrief of dagboek. Zo voorkom je dat mensen die een eind aan hun leven maken helden of martelaren worden, of dat iemand met suïcidale gedachten zich met de betreffende persoon identificeert.

### Stap 4 Voorkom simplificatie

Beschrijf suïcide nooit als oplossing van een probleem. Leg evenmin een direct verband met één enkele oorzaak of gebeurtenis. Suïcides hebben vaak een lange voorgeschiedenis, waarbij meerdere factoren meespelen.

### Stap 5 Gebruik abstract beeld

Overweeg of beeldmateriaal werkelijk meerwaarde heeft. Als beeld echt nodig is voor een nieuwsitem, kies dan abstracte beelden – dus geen beelden die direct verwijzen naar de methode zoals een langsrijdende trein of een strip medicijnen.

### Stap 6 Bied achtergrondinformatie

Geef bij de algemene berichtgeving over suïcide goede achtergrondinformatie. Verwijs naar hulp. Voorbeeldverwijzing: 'Denk jij aan zelfmoord? Praat erover! Neem contact op met 113 Zelfmoordpreventie via [www.113.nl](http://www.113.nl)'.

### Stap 7 Respecteer privacy

Respecteer de privacy van de overledene en nabestaanden. Met name familieleden lopen een verhoogd risico op zelfdoding, mede doordat zij kunnen worstelen met schaamte, onbegrip of schuldgevoel. Onnodige persoonlijke details over de suïcide of de overledene komen bij hen extra hard aan.

### Stap 8 Bekende personen: kijk extra uit

Wees bij de berichtgeving over een suïcide van een bekend persoon extra voorzichtig en terughoudend. In dat geval kunnen artikelen en reportages namelijk een nog grotere impact hebben op suïcidale mensen en leiden tot imitatiegedrag.

### Stap 9 Betrouwbare bronnen

Verwijs naar bronnen waar betrouwbare informatie is te vinden over suïcide en gerelateerde onderwerpen, zoals 113 Zelfmoordpreventie, het Trimbos-instituut, het Nederlands Kenniscentrum Angst & Depressie en de Ivonne van de Ven Stichting.

### Stap 10 Benoem dat hulp helpt

In Nederland hebben jaarlijks naar schatting zo'n half miljoen mensen suïcidale gedachten. Meer dan 99% van hen weet zich te redden met hulp van hun omgeving of een professional. Hulp zoeken werkt dus echt. Door dit te benoemen help je het aantal suïcides te verminderen!