

Waarom deze richtlijn?

Zelfdoding eist meer slachtoffers dan verkeersongelukken. Elk jaar maken ongeveer vijftienhonderd mensen in Nederland een eind aan hun leven. In tegenstelling tot ongelukken in het verkeer halen suïcides bijna nooit de nieuwsberichten. Op de meeste redacties bestaat terughoudendheid om niet over individuele zelfdodingen te berichten, uit respect voor de nabestaanden en uit angst voor het imitatiegevaar. Toch krijgen de meeste redacteuren in hun loopbaan wel eens met dit onderwerp te maken. De Ivonne van de Ven stichting wil met deze folder informeren over en steun bieden bij het verantwoord berichten over suïcide.

Het dilemma

Tussen 1984 en 1987 berichtten journalisten in Wenen uitgebreid over zelfdodingen van mensen die voor de metro sprongen. De verhalen hierover waren behoorlijk sensationeel en dramatisch. Het aantal zelfmoorden nam toe. Op een gegeven moment maakte de lokale media de afspraak niet meer over de metrozelfmoorden te berichten. Vanaf dat moment daalde het aantal metrozelfdodingen.

Ook in andere landen is gebleken dat tv-programma's of verhalen over zelfdoding in de krant wanhopige mensen het laatste zetje kunnen geven. Zelfmoord is soms 'besmettelijk'. Dat betekent echter niet dat zelfdoding een taboe moet worden, een onderwerp waar niemand over durft te praten. Want goede informatie kan suïcides voorkomen.

Veel gehoorde misverstanden

Misverstand 1: zelfdoding komt maar zelden voor

Naast de vijftienhonderd mensen die jaarlijks sterven door zelfmoord, doen nog eens vijftienduizend Nederlanders een poging daartoe. Hoewel veel mensen hier niet makkelijk over praten, kent bijna iedereen wel iemand die zo overleden is of een poging heeft gedaan.

Misverstand 2: wie erover praat, doet het niet

Een veel voorkomend fabeltje is dat mensen die over zelfdoding praten, niet echt dood willen. En inderdaad, de meeste mensen die over zelfmoord praten, zullen het nooit doen. Maar uit onderzoek is gebleken dat iemand die zelfmoord heeft gepleegd, vaak wel degelijk in de weken vóór de daad over zelfdoding heeft gepraat. Soms is dat niet serieus genomen door de omgeving. Of ging het vooral om bedekte toespelingen als "misschien ben ik er volgend jaar niet meer" of "zal je verdrietig zijn als ik dood ben?" Iedereen die over suïcide praat, moet daarom serieus genomen worden.

Misverstand 3: zelfdoding is een weloverwogen keuze

Tachtig tot negentig procent van de mensen die zichzelf van het leven hebben beroofd, is emotioneel ontredderd en doet het impulsief. Zij hebben vooraf niet de balans van hun leven opgemaakt om daarna weloverwogen een beslissing te nemen. Vaak wilden ze zelfs helemaal niet dood, maar alleen maar een einde aan hun pijn en ellende maken.

Misverstand 4: Als mensen dood willen, kun je ze toch niet tegenhouden

In veel gevallen van zelfdoding gaat het om een momentopname, een impulsieve opwelling. Soms lopen mensen al jaren met zulke gedachten rond maar is de daad zelf toch plotseling. Wie op dat moment hulp krijgt of tegengehouden wordt, zal niet snel een nieuwe poging ondernemen.

Het is niet zo dat mensen die een poging doen, na ontslag uit het ziekenhuis meteen weer een einde aan hun leven willen maken. Sterker nog: zestig procent van de mensen die ooit een eind aan hun leven probeerden te maken, doet nooit meer een poging.

Misverstand 5: als je over zelfdoding praat, breng je iemand op ideeën

Dat is niet waar. Als je met mensen die vermoedelijk suïcidaal zijn daarover praat, geef je hun juist de mogelijkheid om de gevoelens en angsten die ze hebben uit te spreken. Dat kan op dat moment net de steun zijn die ze nodig hebben. Bovendien; als je niet weet wat mensen van plan zijn, kun je ook geen hulp bieden.

Wat kun je doen?

De meeste programmamakers en journalisten in Nederland behandelen suïcides op een terughoudende, zorgvuldige, van sensatie ontdane manier. Dat is goed, maar er zijn nog andere dingen die zij kunnen doen om het aantal imitatie-zelfdodingen te verkleinen. Wanneer bijvoorbeeld een bekend persoon op deze manier overlijdt, is het goed om aandacht te besteden aan de mogelijk behandelbare psychische problemen van de overledene. Bijvoorbeeld door een interview met een deskundige over zelfdoding in het algemeen. Op die manier is de dood van de bekende persoon een aanleiding om het probleem in een breder verband te zetten. Het is een goed idee om bij artikelen over dit onderwerp een kader te plaatsen met adressen van hulporganisaties en tips over omgaan met een suïcidaal persoon (zie verderop).

Voor mensen die zelfmoord overwegen, kan een artikel met de juiste informatie net het zetje te zijn om hulp te zoeken. Verhalen of reportages die ingaan op specifieke psychische stoornissen kunnen voor heel veel herkenning zorgen en mensen ervan overtuigen dat zij niet de enige zijn met dit probleem en dat er hulp voor ze is.

Wat kun je laten?

De ervaring leert dat bepaalde manieren van zelfdoding beschrijven aanstekelijk kunnen werken. Dat gebeurt vooral wanneer de dood van iemand op een gedetailleerde, geromantiseerde of dramatische manier wordt belicht. In Duitsland bijvoorbeeld werd in de dramaserie 'dood van een student' in verschillende afleveringen heel uitgebreid ingegaan op de zelfmoord van een jonge man. Hoewel de makers hun best hadden gedaan om het onderwerp zo integer mogelijk te benaderen, bleek het aantal zelfmoorden onder mannelijke pubers toch te zijn gestegen na de uitzendingen.

Niet doen: zelfdoding als oplossing voorstellen

Zelfmoord afschilderen als een redelijke oplossing voor problemen is ook geen goed idee. Wanneer er bij de beschrijving van een suïcide alleen wordt ingegaan op de moeilijkheden in iemands leven, bijvoorbeeld een echtscheiding, lijkt dat de enige aanleiding te zijn geweest. Terwijl de werkelijke 'oorzaak' vaak erg complex is, een optelsom van sociale, psychische en persoonlijke problemen.

Suicide in de media een richtlijn

Niet doen: een handleiding geven

Wie op een nauwkeurige wijze verslag doet van de zelfdodingmethode, geeft potentiële zelfdoders een gebruiksaanwijzing in handen. Na de uitzending van de dramaserie Casualty in Engeland waarin een personage een overdosis paracetamol nam, steeg het aantal zelfvergiftigingen en zelfdodingen. Van diegenen die hun poging hadden overleefd, gaf twintig procent aan door het programma beïnvloed te zijn geweest. Op verschillende websites op internet wordt uitgebreide informatie gegeven over verschillende manieren om je leven te beëindigen. Verwijs niet naar deze pagina's, het risico bestaat dat mensen die op die websites actief zijn elkaar negatief beïnvloeden.

Informatie voor kaders

Telefoonnummers:

Bel uw huisarts of de dokterscentrale

SOS telefoondienst: 0900-0767

NFGV DepressieCentrum: 0900-9039039 (maandag tot en met vrijdag, van 10 uur tot 16 uur)

Stichting Horizon voor nabestaanden: www.horizontilburg.nl.

Informatie voor nabestaanden: www.cdenhartog.com

Hoe herkent u een suïcidaal persoon?

- Iemand praat veel over de dood.
- Iemand maakt veel afspraken met vrienden en familie (om afscheid te nemen) of maakt dingen gereed voor nabestaanden (bijvoorbeeld het plotseling op orde brengen van belangrijke papieren).
- Iemand maakt regelmatig toespelingen in de trant van 'als ik er niet meer ben' of 'ik zie het niet meer zitten'.
- Iemand drinkt buitensporig veel of gebruikt meer medicijnen/drugs.

Wat kunt u doen voor een acuut suïcidaal persoon?

- Hou diegene continu in de gaten.
- Haal alcohol en drugs weg, deze kunnen de grens om daadwerkelijk iets te doen verlagen.
- Beveilig de omgeving door scherpe voorwerpen, wapens, touw, medicijnen weg te halen en zorg dat ramen goed gesloten zijn.
- Waarschuw de huisarts, deze kan de crisisdienst bellen.

Adressen voor journalisten

- De Ivonne van de Ven Stichting zet zich in voor verbetering van suïcidepreventie, voor meer wetenschappelijk onderzoek naar suïcide en goede hulpverlening voor nabestaanden. www.ivonnevandevenstichting.nl, info@ivonnevandevenstichting.nl of Age Niels Holstein: 06-50402129.
- Het NFGV DepressieCentrum behartigt de belangen van mensen met een depressie en hun verwanten. www.depressiecentrum.nl of 030-2971197 (secretariaat), info@depressiecentrum.nl.



Ivonne van de Ven Stichting