

# Als journalist kan je levens redden



## Aanbevelingen voor verantwoorde berichtgeving over zelfdoding

Met steun van de  
Vlaamse overheid



WERK GROEP  
**VERDER...**



## Zelfdoding en imitatie

In Vlaanderen maken elke dag drie mensen een eind aan hun leven. België heeft wereldwijd één van de hoogste zelfdodingscijfers. Dat stelt ook de media die hierover willen berichten voor een belangrijke uitdaging. Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde berichtgeving zelfdoding kan uitlokken, vooral bij mensen die al een verhoogd risico hebben.

**Wist u dat een preventief verantwoorde berichtgeving over zelfdoding levens kan redden? Hoe kan u helpen?**



## Do's

### > Gebruik de term “zelfdoding”

Het begrip “zelfmoord” is meer beladen en suggereert dat de overledene een misdaad heeft begaan. Ook nabestaanden geven de voorkeur aan het begrip “zelfdoding”.

### > Erken de complexiteit van zelfdoding

Zelfdoding heeft bijna altijd een lange voorgeschiedenis van psychologische en psychiatrische problemen. De oorzaak ligt nooit bij één enkele gebeurtenis of situatie.

### > Verstrek informatie over hulpverleningsmogelijkheden

Zorg ervoor dat iemand in nood of een nabestaande weet waar hij/zij terecht kan voor hulp (zie laatste pagina).

### > Zorg voor omkadering

Laat een hulpverlener aan het woord die uitlegt hoe zelfdoding kan vermeden worden en psychische (vooral depressie) en andere problemen behandeld kunnen worden.

### > Respecteer de privacy

Schaamte, onbegrip of schuld. Veel nabestaanden hebben met dergelijke gevoelens te maken. Meestal hebben ze niet veel nood aan contact met journalisten. Ze willen graag dat hun privacy evenals die van de betrokkene gerespecteerd wordt. Vraag je ook af of het vrijgeven van onnodige details de pijn en het lijden van de directe omgeving niet kan vergroten. Besef daarbij dat bij nabestaanden een verhoogd risico op zelfdoding bestaat.

# or verantwoorde berichtgeving over zelfdoding

Schrijft u een artikel of maakt u een reportage over zelfdoding en bent u op zoek naar informatie, cijfers, een getuigenis van een nabestaande, een hulpverlener, advies? Werkgroep Verder helpt u graag verder: [02 361 21 28](tel:023612128) - [info@werkgroepverder.be](mailto:info@werkgroepverder.be) • [www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be)  
Werkgroep Verder reikt ook elk jaar op de Dag van de Nabestaanden een Media Onderscheiding uit aan die journalist die in zijn/haar berichtgeving op de meest preventief verantwoorde manier is omgegaan met zelfdoding.



## Don'ts

### > Vermijd onnodige details

Vermijd een gedetailleerde beschrijving van de methode of het middel dat gebruikt is bij de zelfdoding, vooral als het om gemakkelijk beschikbare middelen of methodes gaat. De kans op imitatie wordt zo kleiner. Uit een wetenschappelijke meting in Wenen bleek dat het aantal gevallen van mensen dat zich voor de metro gooide, daalde met 75% nadat journalisten gevraagd werd niet meer over die methode van zelfdoding te berichten.

### > Vermijd dramatisering

Is het nodig dat het bericht de eerste pagina krijgt? Moet er beeldmateriaal bij? Is het taalgebruik voldoende accuraat en voorzichtig? Moet het woord zelfdoding in de headlines? Het dramatiseren van de gebeurtenis of het opkloppen van de gevolgen, verhoogt eveneens de kans op imitatie.

### > Vermijd positieve bekrachtiging

Idealiseer, verheerlijk of romantiseer de persoon niet die door zelfdoding is gestorven. Dit verhoogt de kans op imitatie.

### > Bekende personen

Wees extra voorzichtig met het berichten over de zelfdoding van een bekend iemand. Onzorgvuldige en sensationele berichtgeving over de zelfdoding van een bekend persoon heeft nu eenmaal een grotere impact.



## Hulpverleningsmogelijkheden

Hieronder vindt u een lijst van hulpverleningsmogelijkheden in Vlaanderen. U kan deze gebruiken in uw berichtgeving, bijvoorbeeld in een duidende kadertekst of op het einde van een artikel. Voor mensen die zelfdoding overwegen, kan een artikel met de juiste informatie net het zetje zijn om hulp te zoeken.

### Tele-Onthaal.

106 (anoniem, gratis, 24/24u)  
[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) (met on-line chat)

### Centrum ter Preventie van Zelfmoord.

02 649 95 55 (anoniem, gratis, 24/24u)  
[www.zelfmoordpreventie.be](http://www.zelfmoordpreventie.be) (met on-line chat)

### Project Zelfmoordpreventie van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg

09 233 50 99  
[www.zelfmoordpreventievlaanderen.be](http://www.zelfmoordpreventievlaanderen.be)

### Wergroep Verder Nabestaanden na Zelfdoding

02 361 21 28  
[www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be) (met interactief Forum)

## Het is goed om weten dat er drie risicosituaties zijn die de kans op zelfdoding verhogen:

1. Bijna altijd is er sprake van een psychische problematiek, voornamelijk van depressie. Meer dan 90% van de zelfdodingen gebeurt in de context van behandelbare psychiatrische aandoeningen. De suicidale dreiging is echter lang niet altijd herkenbaar. Het gaat dus niet om een onverklaarbare daad van een overigens gezond of geslaagd persoon. Wanneer zelfdoding wordt voorgesteld als een onverklaarbare daad verhoogt de kans op imitatie.
2. Meestal is er ook een zekere kwetsbaarheid. Sommige mensen kunnen van nature beter overweg met moeilijke situaties dan andere. Zelfdoding is geen normale reactie op een abnormale situatie, maar een abnormale reactie op een normale situatie: alle mensen kunnen in vergelijkbare stresscondities terechtkomen.
3. Een aantal factoren kan de drempel om de stap te zetten, verhogen of verlagen. Op dit niveau kunnen de media zowel een positieve als negatieve rol spelen. Wanneer in de media aandacht wordt besteed aan een zelfdoding bestaat een wetenschappelijk aangetoonde kans op imitatie, vooral bij mensen die al een verhoogd risico hebben. Nieuws heeft een groter risico op imitatie dan fictie. De zelfdoding van een bekend persoon heeft een grotere impact dan de zelfdoding van een onbekend iemand.

## Deze folder is een realisatie van:

### > Wergroep Verder, Nabestaanden na zelfdoding

• 02 361 21 28 • [info@wergroepverder.be](mailto:info@wergroepverder.be) • [www.zelfdoding.be](http://www.zelfdoding.be)

## In samenwerking met:

### > Vlaamse Vereniging van Journalisten (VVJ/AVBB)

[www.journalist.be](http://www.journalist.be)

### > Raad voor de Journalistiek

[www.rvdj.be](http://www.rvdj.be)

### > Katholieke Universiteit Leuven

Departement Communicatiewetenschappen

### > Universiteit Gent

Eenheid voor Zelfmoordonderzoek • <http://users.ugent.be/~cvheerin/>

### > Project Zelfmoordpreventie van de C.G.G.

[www.zelfmoordpreventievlaanderen.be](http://www.zelfmoordpreventievlaanderen.be)

### > Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap

Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid • [www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

Met steun van de  
Vlaamse overheid

