

HVORDAN MEDIA BØR FORMIDLE SAKER OM SELVMORD:

HVA SKAL MAN LEGGE VEKT PÅ, OG HVORDAN SKAL MAN FORMIDLE?

- Skriver du om selvmord eller selvmordsforsøk, fokuser på hvordan dette kan forebygges. Fortell hvor og når hjelp og støtte er tilgjengelig.
- Forsterk budskapet i teksten med passende illustrasjoner som oppfordrer til å søke støtte i en krise, for eksempel med et telefonikon.
- Bruk negative begreper når du referer til selvmordstermer (f.eks. unødvendig dødsfall, smerte), versus positive når du skriver om hjelp (f.eks. effektiv, tilgjengelig) Hvis du gir uttrykk for at hjelpen er utilgjengelig eller ineffektiv, beskriv hvordan du kan overleve en vanskelig periode, for eksempel ved å fordrive de negative tankene med musikk eller fysisk aktivitet.
- Vær oppmerksom på at noe av innholdet på internett kan være skadelig. Det finnes for eksempel oppfordringer til selvskading og selvmord. Opplys om at det er nødvendig å unngå dette innholdet, og oppfordre til å blokkere mistenkelige kontakter.
- Beskriv hvordan dine forbilder taklet spesifikke problemer som for eksempel selvmordstanker, depresjon, avhengighet, vold og familie- eller pengeproblemer. Hvis de fikk en annen person til ikke å ta sitt eget liv, så er det verdt å fortelle om hvordan de gjorde det.
- Siter eksperter som forteller hvordan du kan takle depresjon, mentale kriser, selvmordstanker og andre problemer- slik som for eksempel forskjellige typer av vold.
- Informer om hvordan man gjenkjenner faresignaler, og hvordan man kan hjelpe personen som sender ut disse signalene.
- Vektlegg at fysisk aktivitet, gode søvnvaner, et godt kosthold, og det å unngå skadelige stoffer inkludert alkohol, styrker den mentale motstandskraften.
- Gi eksempler på institusjoner og bedrifter som støtter sine ansatte i å løse livskriser og oppmuntrer til helsefremmende aktiviteter.
- Informer om prosjekter og forskningsresultater som gir håp for takling av problemene rundt selvmord.

HVA SKAL MAN UNNGÅ Å TA MED ELLER VEKTLERGE?

- Ikke ta med sensasjonelle nyheter i overskriften når du skriver om noen som har dødd av selvmord, og heller ikke hvor og hvordan han eller hun gjorde det. Hvis du ikke skriver om eller viser hvordan personen tok sitt eget liv, så reduseres risikoen for at noen vil imitere metoden.
- Unngå å beskrive detaljer om hvordan noen tok sitt eget liv, feks beskrive et sted, vise bilder av renneløkker, våpen, mm.
- Avstå fra å beskrive og spre informasjon om nye måter å dø av selvmord på.
- Ikke kombiner ordet "selvmord" med en spesifikk årsak. Det er alltid mange grunner til at noen velger å gå til dette skrittet.
- Ikke fremstill selvmord som den eneste løsning ved for eksempel økonomiske problemer, brudd, vold, sykdom, funksjonshemninger eller mislykkethet.
- Ikke kombiner ordet "selvmord" med positive termer som for eksempel lettelse, slutt på lidelsen.
- Ikke fremstill personen som tok sitt eget liv som et offer for systemet, en martyr, eller en rollemodell. Ikke beskyld bestemte personer eller institusjoner for dødsfallet. Ikke publiser navn og bilde av personen. Ikke ta med innholdet i avskjedsbrevet. Dette kan glorifisere handlingen, og øke sannsynligheten for at noen vil imitere den.
- Ikke uttrykk deg respektløst og støtende, og ikke se ned på mennesker med psykiske problemer. De trenger hjelp og støtte, i stedet for å bli marginalisert i samfunnet da de er i risikogruppen for selvmord.
- Ikke tillat hatefulle ytringer i kommentarfeltet under artikkelen din online. Slett det, eller steng kommentarfeltet
- Ikke spre myter om selvmord eller manglende tilfriskning av psykisk sykdom. En av mytene er påstanden om at det ikke går an å hjelpe en person med selvmordstanker

HER KAN DU FÅ HJELP:

Ved livstruende kriser, ring 113

Ring 116 123 <https://mentalhelse.no/>

Ring 22 40 00 40 <https://www.kirkens-sos.no/>

<https://www.helsenorge.no/>

<https://lfss.no/>

<https://leve.no/>

<https://findahelpline.com/>

VI KAN LÆRE Å FOREBYGGE SELVMORD. DU KAN BIDRA!

Source of recommendations: ELLIPSE (E-Lifelong Learning in Prevention of Suicide and Depression in Europe) and Media Group at Working Group on Prevention of Suicide and Depression at Public Health Council Ministry of Health, Poland.