# HUR MEDIA SKA RAPPORTERA OM SJÄLVMORD:

Vad ska man göra?

## SÄG DET! VISA DET!

- När du ger information om ett självmord eller ett självmordsförsök; fokusera på hur man kan förhindra sådana händelser.
- Visa var och hur man kan få hjälp och stöd.
- Stärk budskapet i texten med lämplig grafik, som uppmuntrar till att söka stöd i en krissituation, t.ex. med en telefonikon.
- Använd negativa termer när du hänvisar till ordet ”självmord" (t.ex. onödig död, smärta).
- I motsats till positiv vid ordet ”hjälp” (t.ex. effektiv, tillgänglig).

  Om hjälpen du ger inte är tillgänglig eller ineffektiv, beskriv hur man överlever en svår period, t.ex. genom att skingra negativa tankar med musik eller fysisk aktivitet.
- Var medveten om att visst skadligt innehåll kan finnas på Internet t.ex. att det finns övertalning till självskada eller självmord.
- Informera om att det är nödvändigt att undvika sådant innehåll och uppmana till att blockera misstänkta kontakter.
- Beskriv hur dina goda förebilder klarade av specifika problem, t.ex. självmordstankar, depression, missbruk, våld, familje- och/eller ekonomiska problem. Om de hindrade en annan person från att ta sitt liv är det värt att nämna hur de gjorde det!
- Citera experterna som berättar hur du ska hantera depression, psykiska kriser, självmordstankar och andra problem, som t.ex. olika former av våld och/eller mobbning.
- Informera hur man känner igen varningssignaler vid självmordskris och hur man kan hjälpa personen som sänder dessa signaler.
- Betona att fysisk aktivitet, sömnhygien, rätt kost och att undvika skadliga ämnen, inkl. alkohol, stärker den mentala motståndskraften.
- Ge exempel på institutioner och företag som stödjer sina anställda i att lösa livskriser och stödja hälsofrämjande aktiviteter.
- Informera om de projekt och forskningsresultat som ger hopp om att ta itu med problemet.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention of Suicide in Europe

## Vad ska man undvika?

### MIT KELL ELKERÜLNI?

- Inkludera inte sensationella nyheter i din titel om någon dör i självmord.
- Skriv inte hur personen dog och varför han eller hon tog sitt liv.
- Vill du ändå skriva kommer du att minska risken för att någon annan imiterar detta beteende genom att inte tala om och inte visa hur personen tog sitt liv.
- Avstå från att beskriva och sprida nyheter om nya sätt och metoder att dö genom självmord.
- Visa aldrig bilder, beskriv inte heller detaljer som platsen, visa inte en ögla, galgen, vapen etc.
- Kombinera inte ordet "självmord" med en specifik orsak eller utan någon som helst anledning. Det finns alltid många anledningar till det.
- Framställ inte självmord som den enda rationella lösningen vid t.ex. ekonomiska problem, konflikter i relationer, vid skilsmässa eller separation, upplevelse av våld, sjukdom, funktionsnedsättning eller misslyckanden.
- Kombinera inte ordet "självmord" med positiva termer som t.ex. lättnad, slut, lidandes resa.
- Framställ inte personen som tog sitt liv som offer för ett system, martyr eller förebild.
- Anklaga inte vissa personer eller institutioner för personens död. Lägg inte upp deras namn och foto.
- Låt bli att ta med innehållet i avskedsbrevet - gör du det glorifierar och ökar du sannolikheten för imitation.
- Använd inte respektlösa eller stigmatiserande uttryck och var inte föraktfull mot människor med mentala hälsoproblem, andra som behöver hjälp och stöd från samhället, dem som upplever utanförskap, eftersom alla dessa människor tillhör en högriskgrupp.
- Tillåt inte hat i kommentarerna under dina inlägg. Ta bort eller stäng ner kommentarsalternativet.
- Sprid inte myter om självmord och psykiatri. En av dessa myter är påståendet att det är omöjligt att hjälpa en person med självmordstankar.

### LÄGG ALLTID TILL INFORMATION OM VART MAN VÄNDER SIG VID SJÄLVMORDSTANKAR.

**112 - Akutnummer**
**Ring 112 om du behöver akut vård eller hjälp.**
**Ladda ner appen SOS Alarm.**
**90 101 Minds självmordslinje**
**Ring 90 101 om du behöver du prata med någon.**
**Öppet dygnet runt.**
**Webb: Självmordslinjen**
**Ring telefonnummer 1177 om du behöver hjälp med var du kan söka vård.**

*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.*

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention of Suicide in Europe