



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



ELLIPSE

E-Lifelong Learning In Prevention
of Suicide in Europe

VI KAN LÄRA OSS HUR MAN FÖREBYGGER SJÄLVMORD

FOKUSERA PÅ **PREVENTION!**

FÖR SKAPARE AV INNEHÅL I MEDIA. JOURNALISTER, BLOGGARE, VLOGGARE,
FILMSKAPARE, SKRIBENTER. KOMMUNIKATÖRER OCH NYHETSBYRÅER.



Hur ska media rapportera om självmord för att öka **Papageno** effekten?

- VAD SKA GÖRAS? HÄR ÄR 10 "VETA HUR MAN GÖR" TIPS



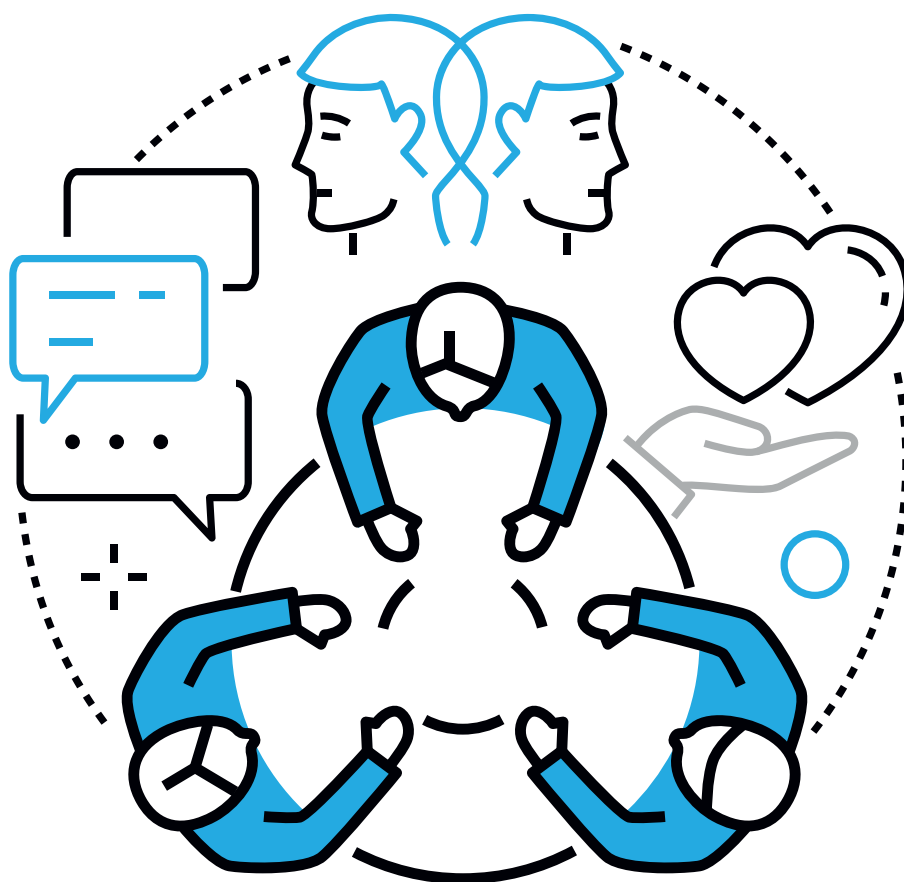
- 1. Fokusera på överlevande** (överlevande efter självmordstankar, överlevande efter självmordsförsök, efterlevande efter självmordsförlust). När du tillhandahåller information efter ett självmord eller ett självmordsförsök, fokusera på de överlevande och efterlevande. Lyssna på vilken hjälp som de önskar, när, var och hur de vill ha stöd och berätta vilka resurser som finns. Berättelser kan ge hopp.
- 2. Fokusera på att hjälpa och förhindra posttraumatiska komplikationer.** Beskriv i dina berättelser hur olika personer har klarat av riskfaktorena alltså de faktorer som ökar självmordsrisken, som t.ex. depression, missbruk, våld och familje- eller ekonomiska problem. Deras erfarenheter kan stoppa utveckling mot en suicidkris.
- 3. Fråga experter** (professionella, forskare) om förebyggande metoder. Citera experter som berättar hur man hanterar en specifik riskfaktor, t.ex. depression, skilsmässa eller ekonomisk kris. Be dem kommentera ny forskning.
- 4. Varningssignaler.** Informera om hur man känner igen varningssignaler om självmord och hur man kan hjälpa den som sänder ut dessa signaler. En svår upplevelse kan vara stärkande..
- 5. Hjälpt människor att skapa sina egna säkerhetsplaner.** Vissa vill klara sig själva utan att söka hjälp. De kan lära sig att hantera störande tankar, känslor och impulser. De behöver tillgång till kunskap, färdigheter, hjälpverktyg, t.ex. 12-Steps säkerhetsplan (<https://12stepsplan.com>)..
- 6. Förstärkt ditt budskap om att hjälp finns genom rubriker och grafik.** Stärkt budskapet i texten med lämplig titel och grafik som uppmuntrar till att söka stöd i en kris, t.ex. en telefon, människor som pratar med varandra eller en bild som visar hur man kan distrahera självskadeimpulser.
- 7. Rätt attityd och associationer kan hjälpa.** Använd negativa termer när du hänvisar till ordet "självmord" (t.ex. onödig död, smärta). Använd hellre formulering som "död i självmord" än att skriva att hen "valde" att ta sitt liv vilket är felaktigt. Använd positiva termer (t.ex. effektiv, tillgänglig, gratis) tillsammans med ordet "hjälp". Om du beskriver att hjälpen är otillgänglig eller ineffektiv, beskriv hur man överlever en svår period, med metoder som t.ex. "säkra" distraktioner, t.ex. att lyssna på musik eller utöva fysisk aktivitet.
- 8. Ge hälsosamma livsstilstips, förbättra människors förmåga att kommunicera och att hantera svåra situationer.** Betona andningstekniker, att människor berömmar sig själva, distraherar sig från stress, lär sig sömnhygien, fysisk aktivitet, säkerhetsplan och vikten att hålla avstånd till skadliga medel i kriser.
- 9. Arbetsplatser kan göra skillnad.** Uppmärksamma institutioner och företag som stödjer sina anställda i livskriser.
- 10. Främja forskning.** Informera om de projekt som stödjer självmordsförebyggande initiativ.

Hur ska media rapportera om självmord för att minska Werther-effekten?

- VAD SKA UNDVIKAS? HÄR ÄR 10 "VETA HUR MAN INTE GÖR"-TIPS



- 1. Rubriker.** Undvik sensationella nyheter i rubriker om någon som dog i självmord, om, när, hur, var och varför. Du minskar risken för att någon imiterar det, om du inte skriver och visar hur personen tog sitt liv.
- 2. Metoder.** Undvik att presentera detaljer som visar hur någon tog sitt liv, beskriv inte plats eller metod som användes, t.ex. inte vapen, snara, inte heller självmordsbrev. Avstå från att beskriva och sprida nyheter om nya sätt och metoder.
- 3. Orsaker.** Kombinera inte ordet "självmord" med en orsak eller med ett skäl. Många bio-psyko-socio-kulturella faktorer kan bidra till en självmordskris.
- 4. Konsekvenser.** Framställ inte självmordet som en lösning eller ett val i händelse av t.ex. ekonomiska förluster, ett förhållande i uppbrott, upplevelse av våld, funktionshinder, sjukdom, eller andra misslyckanden. Även svåra händelser kan leda till utveckling.
- 5. Farliga attityder och associationer.** Kombinera inte ordet " självmord " med positiva termer, t.ex. lättnad, slut på lidande, resans slut eller som ett val. Undvik att säga: "begå självmord", "självmordskurs", "lyckade/misslyckade" självmordsförsök och "självmordsattack" (det kan associeras med terroristattack).
- 6. Glorifiering.** Låt bli att skildra personen som tog sitt liv som ett offer för ett system, martyr eller förebild. Använd inte självmord för att anklaga människor eller institutioner. Använd inte den avlidnes namn eller bild. Informera inte om innehåll i ett självmordsbrev. På så sätt kan du minska Werther-effekten.
- 7. Stigma.** Använd inte respektlösa uttryck. Lyft fram förmågor och talanger hos människor med psykiska problem och andra högriskgrupper som exkluderas från samhället för att stärka deras självkänsla och visa också deras viktiga roll i samhället.
- 8. Skadligt innehåll.** En del innehåll på Internet kan vara skadligt, t.ex. att övertala eller hjälp till självskada eller självmord eller använda illustrationer för att chockera läsaren. Visa hur man hanterar sådant innehåll på ett säkert sätt, t.ex. genom att begränsa åtkomst och blockera misstänkta kontakter.
- 9. Hatiska kommentarer.** Tillåt inte hat i kommentarena nedanför dina inlägg online. Ta bort dem eller stäng av kommentarsfältet när du förväntar dig hat.
- 10. Myter.** Sprid inte myter om att det inte finns någon hjälp att få, för då förstärker du oförmågan hos människor i stress och i kris att hantera svåra situationer. En sådan myt är att hävda att det är omöjligt att hjälpa en person med självmordstankar. En annan är att skapa intryck av att ungdomar har högst självmordstal.



VAR KAN JAG HITTA HJÄLP?



Här hittar du hjälp över hela världen på ett antal olika språk:
<https://findahelpline.com>



Det finns de som väntar på ditt samtal och finns till din hjälp 24 timmar om dagen, 365 dagar om året
Ring Självmordslinjen 90101 eller chatta:
<https://mind.se/chatt/>



Vill du hitta sätt att förebygga för dig själv eller ge hjälp till någon under en längre period, gå till:
<https://12stepsplan.com>



I livshotande nödsituation, **ring 112!**



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



ELLIPSE
E-Lifelong Learning In Prevention of Suicide in Europe

Skapad av ELLIPSE (2022). <https://ellipse.12stepsplan.com>.

Bidrag medfinansierat av Europeiska unionens Erasmus+-program.

Disclaimer: Europeiska kommissionens stöd för detta projekt utgör inte ett stöd för innehållet, som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen är inte ansvarig för eventuell användningsom kan göras av informationen häri.