

Hoe post je veilig over zelfmoord?



Tips voor sociale mediagebruikers en influencers

WWW.ZELFMOORD1813.BE/MEDIA

WIST JE DAT...

...het delen van je verhaal of een nieuwsbericht over zelfmoord via sociale media een effect heeft op de gedachten, gevoelens en het gedrag van anderen?

Het kan anderen die het moeilijk hebben steun bieden en vooruit helpen. Maar soms kan het kwetsbare mensen aanzetten tot zelfmoord. Onderzoek toonde bijvoorbeeld dat hoe meer tweets er volgen op een zelfmoord van een beroemdheid, hoe meer mensen dit zelfmoordgedrag ook gaan stellen. Meer over dit 'imitatie-effect' leer je [hier](#).

DUS Hoe je een post over zelfmoord brengt is belangrijk! Gelukkig kan dit ook op een veilige manier, door je boodschap en beeld zorgvuldig te kiezen.

Volg daarom onze
TIPS VOOR VEILIGE POSTS
en help mee zelfmoord te voorkomen!

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

 **Vlaanderen**
is zorg

Hoe deel je een nieuwsbericht of verhaal over zelfmoord?



VERMIJD HET DELEN VAN NIEUWSBERICHTEN OVER EEN ZELFMOORD

of een zelfmoordpoging van een persoon (bv. van op nieuwswebsites), zeker wanneer het over een beroemd persoon gaat.

VERMELD GEEN ZELFMOORDMETHODES of -locaties en deel geen (quotes uit) afscheidsberichten. Beeld deze ook niet af.

KOPPEL ZELFMOORD NIET AAN ÉÉN OORZAAK OF AANLEIDING



BRENG EEN HELPENDE BOODSCHAP

- Deel preventie-initiatieven, hulpmogelijkheden, hoopgevende boodschappen of verhalen over hoe je met psychische problemen en zelfmoord kan omgaan en een crisis te boven kan komen. Dit vormt de beste preventie!
- Choqueren, dramatiseren of brengen van nieuws dat al uitgebreid in de media kwam is onnodig en risicovol.

VERWIJS NAAR HULP

Geef mee dat mensen voor info en hulp terecht kunnen bij de Zelfmoordlijn of op zelfmoord1813.be

LET OP JE WOORDKEUZE

- ‘Zelfmoord’, ‘zelfdoding’ en ‘suicide’ zijn alle drie bruikbare termen.
- Vermijd de termen ‘mislukte’, ‘gelukke’ of ‘geslaagde’ zelfmoord(poging).
- Omschrijf zelfmoord niet als een ‘normale’ of ‘begrijpelijke’ reactie, een ‘keuze’, iets ‘moedig’, een ‘oplossing’ voor problemen of een ‘manier om rust te vinden’.
- Omschrijf de overledene niet als ‘een held’, ‘eindelijk vrij/verlost’ of ‘te goed voor deze wereld’.
- **Let hier ook op wanneer je reageert op posts!**

CHECK JE CIJFERS

Ga na of de cijfers in je post juist zijn en dramatiseer niet. Betrouwbare cijfers vind je [hier](#).



TOT SLOT

Vóór je je mening geeft: hou rekening met anderen.

Zelfmoord is een gevoelig onderwerp en er kunnen mensen meeleezen of kijken die het zelf moeilijk hebben of iemand verloren hebben door zelfmoord.



NEUTRALE AFBEELDING

Zorg voor een neutraal beeld bij je post. Gebruik geen beelden van zelfmoordmethodes, -locaties of afscheidsberichten.

HELPENDE HASHTAGS

Versterk je boodschap met helpende hashtags als #mentalhealth #selfcare #suicidepreventie #pratenhelpt #mentalhealthmatters #preventiewerkt

KWETSENDE REACTIES

Ook reacties op je bericht kunnen onveilig of kwetsend zijn. Overweeg om reacties uit te schakelen of ongepaste reacties te verbergen.
[Hier vind je tips over hoe je reacties kan modereren.](#)

DENK OOK HIERAAN

VERONTRUSTENDE INHOUD

Kwam je op sociale media verontrustende inhoud of beelden tegen over zelfmoord? Op verschillende sociale netwerken kan je dit melden. Klik [hier](#) voor meer informatie.



OMGAAN MET HULPVRAGEN

Las je een zorgwekkend bericht van iemand op sociale media of vraagt een volger jou om hulp? Neem dit altijd ernstig. [Lees hier hoe je daarop best reageert.](#)



INFO EN HULP

Op zelfmoord1813.be vind je betrouwbare informatie en nieuws. Je kan er ook terecht voor hulp voor jezelf, voor iemand uit je omgeving of voor wanneer je iemand hebt verloren door zelfdoding.