

# Aanbevelingen voor Literatuur

## FACTSHEET

### Geef hoop

Neem de opportuniteit om je lezers iets te leren over zelfdoding zoals signaalherkenning of over het complex proces dat eraan voorafgaat. Het Papageno effect zorgt dat media, een drempelwaarde binnen het suïcidale proces, de drempel kan verhogen om over te gaan tot zelfdoding of een poging ervan.

Bronnen meegeven van hulpverlening heeft ook een hoopgevend effect. In Vlaanderen kan elke persoon met zelfmoordgedachten en zijn of haar omgeving terecht op het [nummer 1813](#) of op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be). Meegeven van deze gegevens kan de lezer nog eens extra overtuigen om hulp te gaan zoeken.

### Hou rekening met risicogroepen

The Surgeon's General rapporteerde dat het risico op zelfmoord voornamelijk hoog is bij [jonge tieners](#) en dat deze invloed tot enkele weken kan aanhouden (Philips, Schaffer & Velting, 2000). Voorzichtigheid is echter altijd geboden. Ook bij volwassenen moet er rekening gehouden worden met de mogelijkheid van suïcidale lezers (Prat, Bouyssy & O'Bryne, 2009), (Ellis & Walsh, 1986).

### Romantiseer of normaliseer een zelfdoding niet

Blootstelling aan een fictief karakter dat zelfdoding pleegt, kan risicogevele ertoe aanzetten te denken dat zelfdoding een goede, acceptabele en heroïsche beslissing is. Philips, Schaffer & Velting (2000). Pirkis, (2010): Gebruik [geen simplistische en eenzijdige](#) uitleg en zorg ervoor dat de zelfdoding niet geportretteerd wordt als een daad die veroorzaakt werd door één bepaalde factor in het leven van het personage zoals zelfmoordpoging na een ontslag of relatiebreuk.

Een suïcidaal proces kent namelijk een [complex verklarend model](#). Eerst zijn er de genetische belasting en vroege levenservaringen. Vervolgens heeft de kwetsbaarheid, of voorbeschikkende factoren, een invloed met biologische en psychologische factoren. Dan zijn er uitlokkende stressoren zoals psychiatrische en sociale factoren, gevolgd door drempelverlagende of -verhogende factoren (Van Heeringen, 2007). Media is, samen met o.a. sociale steun, een voorbeeld van zo een drempelwaarde.

Ook in de Program Evaluation Unit (2005) valt te lezen: "Een sensitieve benadering dat zelfmoord niet romantiseert en geen details geeft over de exacte methode is aan te bevelen."

### Beschrijf geen methode van zelfdoding

Een methode van zelfdoding beschrijven houdt steeds een groot risico in voor mogelijk kopieergedrag bij suïcidale lezers. Zelfs als de zelfdodingsmethode uiteindelijk niet wordt uitgevoerd, bestaat het risico op [imitatie](#).

Pirkis (2010), die 27 studies doorlichtte over de relatie tussen het portretteren van zelfdoding in films en televisie en effectief suïcidaal gedrag, vond bij 20 van de 27 studies bewijs dat media een negatieve invloed kan hebben. Pirkis zegt in "Suicide and the entertainment media: a critical review" (2010): "Gebruik zo weinig mogelijk details over de zelfdodingsmethode. Dit om te voorkomen dat kwetsbare mensen hierdoor beïnvloed worden". Bijvoorbeeld: het merk, de soort, of de hoeveelheid pillen die een karakter neemt bij een overdosis.

**Werkgroep Verder**  
02 361 21 28  
[info@werkgroepverder.be](mailto:info@werkgroepverder.be)

**VLESP**  
09 322 07 75  
[info@vlesp.be](mailto:info@vlesp.be)

### Verhaallijn, Context

#### Keuze personage

- > Let op met een jong personage, jongeren zijn gevoeliger voor de invloed van fictie dan volwassenen en gaan zich sneller identificeren met het personage.
- > Omschrijf de gevolgen uit voor de omgeving. Suïcidaal gedrag heeft een grote impact op de directe omgeving.
- > Wees waakzaam met (hoofd)stukken waarin personages die 'bijdroegen' aan de zelfdodingspoging hun schuldgevoelens en spijt betuigen aan het slachtoffer. Lezers die bv. gepest worden of werden, kunnen hierdoor het idee krijgen dat zelfmoord een goede manier is om hun pestkoppen terug te pakken en hen slecht te laten voelen.

- > Beschrijf een zelfmoordpoging nooit als snel, makkelijk, pijnloos en/of zeker resulterend in een overlijden. Dit is informatie die suïcidale mensen sterk kan beïnvloeden bij het overwegen van zelfdoding.
- > Geef een zelfdoding niet beter weer dan het in werkelijkheid is. Zelfmoord omschrijven als een zachte en vreedzame manier om te sterven, is erg gevaarlijk en vertoont geen enkele gelijkenis met de realiteit.
- > Beschrijf een zelfmoordpoging niet als iets waarvan iemand snel hersteld is. Zorg ervoor dat het karakter na zijn of haar poging goed opgevangen en begeleid wordt. Stel niet voor dat het personage al na enkele uren of dagen opnieuw perfect kan functioneren in de maatschappij.
- > Zorg ervoor dat een zelfmoordpoging nooit beloond wordt in de verdere verhaallijn. Laat gescheiden ouders niet opnieuw samenkomen na de zelfmoord(poging) van hun kind. Dit kan een kind onterecht aanzetten tot denken dat een zelfmoordpoging kan leiden tot een hereniging van zijn/haar gezin.

### Verhaallijn, Presentatie

- > Beschrijf nooit een moment van overlijden aan zelfdoding. Probeer de volledige poging of zelfmoord uit beeld te houden.
- > Schrijf alles met in gedachte houdend dat ook mensen die kwetsbaar zijn of gedachten hebben over zelfmoord dit kunnen lezen.
- > Geef aan het einde van een artikel of boek waar suïcidaal gedrag in voorkomt steeds hulpbronnen mee. Vermeld het telefoonnummer 1813 van de Zelfmoordlijn en webpagina [zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be).

De nodige achtergrondinformatie en [uitgebreide adviezen](https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/Brochure%20Adviezen%20vanuit%20su%C3%AFcidepreventie%20voor%20fictie-makers.pdf) vind je terug op

<https://www.zelfmoord1813.be/sites/default/files/Brochure%20Adviezen%20vanuit%20su%C3%AFcidepreventie%20voor%20fictie-makers.pdf>