



**Als journalist kan je levens redden!
Achtergrondinfo**

WERKGROEP
VERDER...

Stevens V. & Delfosse L. (2013). *Als journalist kan je levens redden*.
Achtergrondinfo. Halle - CGG PassAnt vzw.

© Deze publicatie is een initiatief van Werkgroep Verder – Nabestaanden na zelfdoding. Delen uit deze publicatie mogen worden overgenomen mits correcte bronvermelding.

INLEIDING

Het Vlaamse suïcidecijfer ligt anderhalf keer hoger dan het Europees gemiddelde en noopt tot actie. Ook de media dragen hierin een verantwoordelijkheid. Berichten of reportages kunnen mensen beschermen tegen zelfdoding, maar evenzeer lokken ze suïcide uit. Een goede verslaggeving is dan ook van levensbelang.

Vraag is dan wat de media kunnen doen. In deze paper bundelen we het onderzoek naar de relatie tussen berichtgeving en suïcidaal gedrag. Hierin wordt verklaard hoe de media suïcidaal gedrag beïnvloeden. De paper besluit met richtlijnen die de onderzoeksresultaten vertalen naar de praktijk van de journalist.

Omwille van de leesbaarheid spreken we enkel over berichten; hiermee bedoelen we evenwel ook reportages, films, getuigenissen, blogs, webteksten of andere communicatievormen over zelfdoding.

BERICHTGEVING EN SUICIDAAL GEDRAG

Er zijn meerdere manieren waarop de media suïcidaal gedrag kunnen beïnvloeden. Uit het werk van Thom et al (2012) en Niederkortenthaler et al (2010) blijken drie mechanismen hiervoor verantwoordelijk: 1) imitatie- of kopeergedrag, 2) normaliseren van zelfdoding, en 3) het Papageno-effect. We overlopen ze achtereenvolgens.

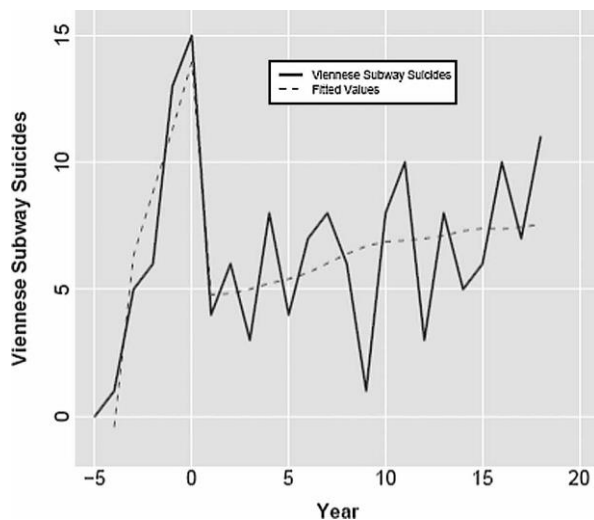
1. IMITATIEGEDRAG

Berichtgeving als uitlokker

Een eerste mechanisme is dat van imitatie. Imitatie van suïcide verwijst naar het kopiëren van het suïcidaal gedrag op een gelijkaardige manier of op dezelfde plaats, hetzelfde tijdstip of om dezelfde reden. Er worden niet enkel suïcides van bekenden en beroemheden gekopieerd, ook zelfdoding van onbekenden kent navolging.

Meer dan 100 studies leveren bewijs dat berichten en reportages over zelfdoding leiden tot kopeergedrag (Clarke, 2010). Dit betekent dat de berichtgeving zélf suïcide uitlokt. De meeste studies tonen een toename van het aantal suïcides in de weken volgend op het verschijnen van het bericht (Portzky & Van Heeringen, 2002; Stack, 2005; Pirkis et al, 2006; Niederkortenthaler et al, 2010; Klaus, 1992; Pirkis & Blood, 2001). Bij deze onderzoeken werd rekening gehouden met de regio waarin het bericht verscheen en de verspreidingsgraad van het medium.

Een van de meest frappante illustraties biedt het Oostenrijkse onderzoek van Etzersdorfer & Sonneck (1998). De studie beschrijft het suïciderisico in de Weense metro. Toen de metro in 1978 werd geopend, bleek het aantal zelfdodingen er sterk toe te nemen. Dit ging gepaard met heel frequente en vrij sensationele berichtgeving in de media. Als antwoord daarop werden mediarijchten opgesteld en verspreid. Het resultaat was indrukwekkend: het aantal suïcides in de metro daalde in het eerste jaar met 80%. Nadien bleef de lager(e) prevalentie behouden.



Deze figuur illustreert het aantal zelfdodingen in de Weense metro voor en na de introductie van de mediarijchten in 1987/88 (jaar 0) en toont de significante daling als gevolg daarvan ($t=4.44$, $df=19$; $p<.001$).

De stijging in aantal suïcides in de latere jaren is een gevolg van het stijgend aantal passagiers.

Model staan voor

Een verklaring voor kopieergedrag wordt vooral gevonden in de sociale leertheorieën (Clarke, 2010). Heel wat gedrag dat elk van ons stelt, is aangeleerd. We leren o.m. door te kijken naar wat anderen doen. Anderen staan voor ons model. Als het voorbeeldgedrag leidt tot 'beloning', verhoogt de kans op navolging. Bij een suïcidaal persoon kan dat de bevestiging zijn dat men door zelfdoding kan ontsnappen uit een ondraaglijke situatie. Als het voorbeeldgedrag leidt tot negatieve gevolgen, verkleint die kans. Imitatie blijft niet beperkt tot het leren van levende modellen; dit kunnen ook fictieve figuren zijn.

Wanneer iemand het gedrag navolgt van een bekende uit zijn/haar omgeving, spreekt men ook wel eens van besmettingsgevaar. Besmetting staat voor suïcidaal gedrag dat zich verspreidt binnen een groep personen die elkaar kennen, bv. bij een groep jongeren, bij personen uit een instelling, bij familie, ... Men kan het vergelijken met een ziektekiem die bijna letterlijk van de ene op de andere persoon wordt overgedragen.

Naast het louter imiteren, kan zelfdoding bij besmetting ook nog verklaard worden door de complexe rouw waarin iemand vastzit of door de verhoogde herkenbaarheid met de situatie.

Men stelt vast dat kopieergedrag bij suicide vaker optreedt:

- ❖ *Als het model meer gelijkenissen* vertoont, vooral qua leeftijd, geslacht, sociale status en ideeën. Hoe hoger de identificatie met het model, hoe groter de kans dat een model zal gevolgd worden (Clarke, 2010; Chen et al, 2012).
- ❖ *Bij een hogere blootstelling aan het model* (Portsky & Van Heeringen, 2002) of bij *verslaggeving die prominent aanwezig is, gedetailleerd en herhaald*.
 - Bv. in elk journaal
 - Bv. eerste item in het nieuws, op de voorpagina, op de blog, ...
 - Bv. vermelding van methode (in detail), plaats, tijdstip, ...Er is een *dose-respons relatie* aangetoond. Hoe groter het bereik en hoe frequenter de berichtgeving, hoe groter de impact van het bericht en hoe hoger het aantal zelfdodingen door imitatie (Niederkröthaler & Sonneck, 2007; Niederkröthaler et al, 2010).
- ❖ *Bij berichtgeving over suicide van bekendheden/beroemdheden* (Clarke, 2010; Portzky & Van Heeringen, 2002; Chen et al, 2012; Stack, 2005). Bekendheden zijn sterke modellen. Het risico ligt hier vijf keer hoger.
- ❖ *Bij berichten die sensationeel zijn, geromantiseerd of verheerlijkend*. Zo bv. wanneer berichten de suicide beschrijven als een tragedie of als een politiek protest. Deze verslaggeving zal de zelfmoord vaak ongewild 'goedkeuren' (Clarke, 2010).
 - Bv. 'Nu zijn ze voor altijd samen.'
 - Bv. 'Er is moed nodig om zo'n stap te zetten.'
 - Bv. 'Deze geslaagde zelfmoord' of 'De succesvolle zelfmoord'. Dit impliceert dat suicidepogers in hun opzet gefaald zijn.
 - Bv. 'De zelfmoordepidemie houdt aan: wat is er mis met onze jeugd?'Men ziet dat *kopieergedrag afneemt bij berichten die zelfdoding 'afkeuren'* (Stark, 2005). Dit wordt helder geïllustreerd na de suicide van Kurt Cobain, waar zijn vrouw de suicide in de media benoemt als een 'onredelijke daad' en 'een zinloze manier om problemen op te lossen' (Portzky & Van Heeringen, 2002; Jobes et al, 1996). Ook bij verhalen die negatieve beschrijvingen van zelfdoding bevatten, ligt het copycat-effect merkbaar lager (Stack, 2005).
- ❖ *Bij rapportage over suicides die werkelijk hebben plaatsgevonden*. Het risico op kopieergedrag bij verhalen (fictie) is kleiner dan bij feitelijke verslaggeving (Niederkröthaler & Sonneck, 2007).
- ❖ *Bij geschreven berichten en sociale media*
Rapportages in kranten staan vaker model voor navolging dan verhalen op tv (Niederkröthaler & Sonneck, 2007; Stack, 2005). Dit heeft te maken met de duur van blootstelling. Televisie is een vluchtig medium en de boodschap verdwijnt snel. Dit geldt niet voor krantenberichten of berichten op sites, blogs, e.d. Deze laatste zijn vaak gedetailleerder,

kunnen gelezen en herlezen worden. Er wordt aangenomen dat dit ook van toepassing op tv-programma's die kunnen herbekeken worden.

Online fora zijn een belangrijk kanaal om suïcidegerelateerde informatie te sprokkelen (Luxton et al, 2012; Collings & Niederkrotenthaler, 2012). Chat rooms, message boards en fora kunnen gevoelens van eenzaamheid, instabiliteit en hopeloosheid versterken, zeker bij personen die reeds kampen met psychologische problemen. Suïcide wordt hier gefaciliteerd door het idealiseren van personen die door suïcide gestorven zijn (bv. bij uitspraken als 'hij is tenminste consequent'), het achterlaten van afscheidsbrieven of via pacts of groepsdruk. Dit kan bij suïcidale personen de twijfels en angst verminderen om tot zelfdoding over te gaan.

2. HET NORMALISEREN VAN SUICIDE

Het tweede mechanisme betreft het normaliseren van zelfdoding. We spreken over normaliseren wanneer suïcide wordt voorgesteld als *een aanvaardbare en gangbare oplossing bij ernstige moeilijkheden* (Thom et al, 2012). Door suïcide naar voren te schuiven als een mogelijke uitweg bij moeilijkheden, wordt dit gedrag voorgesteld als een 'normale' wijze van handelen om problemen op te lossen. Vaak gaat dit gepaard met eenvoudige verklaringen voor het suïcidaal gedrag. Wetenschappelijk studies tonen aan dat veeleer een complexe combinatie van factoren aan de basis ligt (van Heeringen, 2001). Enerzijds zijn er duurzame factoren die de individuele kwetsbaarheid voor suïcidaal gedrag verhogen of die suïcidaliteit kunnen losmaken. Het gaat daarbij om biologische, psychologische, sociale of psychiatrische factoren (bv. serotonerge dysfuncties, impulsiviteit, sociaal isolement of middelenafhankelijkheid in combinatie met depressie). Anderzijds kunnen drempelverlagende factoren, zoals ingrijpende gebeurtenissen of mediaberichten, suïcidaliteit faciliteren. Een complex en uniek samenspel van factoren ligt aan de basis van elke suïcide.

De behoefte om te begrijpen waarom iemand een einde maakt aan het leven is hoog en leidt vaak tot *eenvoudige verklaringen*: iemand stapt uit het leven omdat hij of zij gepest wordt, ontslagen is, aanslepende pijn ervaart,... Een meer diepgaande analyse leert dat vaak ook andere factoren een rol spelen. Een goede illustratie hiervan blijkt uit de berichtgeving over Phoebe Prince, een lers tienermeisje dat naar aanleiding van zware pesterijen uit het leven stapte. Haar overlijden veroorzaakte veel (en terechte) verontwaardiging. Journaliste Bazelon verdiepte zich in Phoebes verleden en bracht aan het licht dat Phoebe in het verleden al een suïcidepoging had gedaan, antidepressiva nam en zichzelf automutileerde (Bindley, 2012). De pesterijen overstegen Phoebes draagkracht.

Dit werpt een ander licht op deze zelfdoding en nuanceert in sterke mate de ogenschijnlijk rechtstreekse en unicausale relatie tussen i.c. pesten en zelfdoding. Door dergelijke nuanceringen niet mee te nemen in de berichtgeving, gaat belangrijke informatie verloren en wordt het beeld versterkt dat suïcide een adequate oplossing is voor problemen zoals pesten, ontslag, pijn,... Zelfdoding wordt dan één van de oplossingen die mogelijk zijn om problemen het hoofd te bieden.

Het grootste risico lopen mensen met een depressie of met suïcidale gedachten. Zij beschikken doorgaans over minder goede probleemoplossende vaardigheden (Portzky et al, 2009; McElroy, 2004). Dit betekent dat zij als antwoord op moeilijkheden minder veelzijdige oplossingen zien, minder adequate oplossingen naar voren schuiven en ook minder rekening houden met de gevolgen ervan op lange termijn. Wanneer berichten verschijnen die zelfdoding normaliseren, zijn ze dan ook bijzonder kwetsbaar.

Normalisatie treedt vaker op bij *frequente en herhaalde berichtgeving over suïcide* (Thom et al, 2012). De frequentie op zich suggereert namelijk dat suïcide een gangbare oplossing is.

3. HET PAPAGENO-EFFECT

Een derde en laatste werkzaam principe is het Papageno-effect. Niederkrotenthaler et al (2010) stelden vast dat de berichtgeving over suïcide niet alleen schade berokkent. Er blijkt ook een beschermend effect mogelijk. Dit treedt op wanneer het bericht inzoomt op *suïcidale ideatie* (d.i. het actief denken aan of overwegen van zelfmoord), zonder dat dit gevolgd wordt door een zelfmoord of een zelfmoordpoging. Bescherming is ook mogelijk bij berichten over suïcidepogingen waarbij *de suïcide wordt afgewend* en de betrokkene toch voor het leven kiest.

Het werkzame mechanisme is hier de positieve modeling. Men leert van anderen door te kijken *hoe zij aan hun ernstige moeilijkheden of ondraaglijk lijden het hoofd bieden*. Dit werkt protectief en wordt door Niederkrotenthaler et al (2010) het Papageno-effect genoemd. Dit gaat terug op de opera van Mozart waarin Papageno na het verlies van zijn geliefde afziet van zelfdoding nadat anderen hem op alternatieven hadden gewezen.

Berichtgeving kan dus beschermend werken. Ze blijkt het meest effectief indien zij illustreert hoe anderen zich onthouden van suïcideplannen en erin slagen om te leren omgaan met (zeer) moeilijke omstandigheden.

RICHTLIJNEN VOOR DE MEDIA

Meerdere studies openbaren de relatie tussen berichtgeving en suïcidaal gedrag. Het verband is zowel positief als negatief. Media kunnen zelfdoding uitlokken door in hun berichten de zelfmoord uitvoerig te beschrijven of als een model op te voeren. Ook het omschrijven van zelfdoding als 'normaal' en 'onvermijdelijk' houdt risico in. Berichten werken evenwel beschermend indien voldoende aandacht gaat naar alternatieven. Ze illustreren dan hoe anderen het hoofd bieden aan problemen of moeilijke omstandigheden.

Bovenstaande bevindingen werden opgenomen in de mediarijlijnen. De volledige richtlijnen zijn beschreven in de brochure 'Als journalist kan je levens redden!' (Werkgroep Verder, 2012).

Mediarijlijnen zijn belangrijk. Het blijkt namelijk mogelijk om aan de hand van richtlijnen de kwaliteit van de berichtgeving over suïcide op een positieve manier te beïnvloeden (Niederkrötenhaler & Sonneck, 2007; Bohanna & Wang, 2012). Doel is de berichtgeving over suïcide waardevoller te maken en zelfmoord naar aanleiding van berichten in de media te vermijden (WHO, 2008; Bohanna & Wang, 2012; Pirkis et al, 2006). Ze worden dan ook door overheid en suïcidehulpverlening sterk aanbevolen.

PIJLERS VOOR EEN KWALITATIEVE BERICHTGEVING OVER SUICIDE

1. Streef naar juiste informatie

Baseer artikels op de juiste cijfers en geef een volledig profiel van suïcidale personen. Benoem de complexiteit die aan de basis ligt.

2. Geef hoop

Gebruik berichten om mensen te informeren over de oorzaken van zelfmoord en over mogelijke behandelmethoden. Gebruik getuigenissen en verhalen om lezers alert te maken op signalen, om hen te overtuigen dat suïcidale personen toch voor het leven kunnen kiezen en om hen de mogelijkheden van behandeling te tonen.

3. Beperk bereik en hoeveelheid van de berichtgeving

Beschrijf de zelfmoord zo kort en feitelijk mogelijk. Hou het neutraal; geef geen oordeel. Hoe groter de intensiteit en hoe groter het bereik, hoe meer kans op navolging.

BIBLIOGRAFIE

- Bindley K (2012). http://www.huffingtonpost.com/2012/02/08/bullying-suicide-teens-depression_n_1247875.html.
- Bohanna I & Wang X (2012). Media guidelines for the responsible reporting of suicide. A review of effectiveness. *Crisis*, 4, 190-198.
- Chen YY, Liao SH, Teng PR, Tsai CW, Fan HF, Lee WC & Cheng A (2012). The impact of media reporting of the suicide of a singer on suicide rates in Taiwan. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47, 215-221.
- Clarke L (2010). Imitative suicide: an issue for psychiatric and mental health nursing? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17, 741-749.
- Collings S & Niederkrotenthaler T (2012). Suicide prevention and emergent media: surfing the opportunity. *Crisis*, 33, 1-4.
- Etzersdorfer E & Sonneck G (1998). Preventing suicide by influencing mass-media reporting. The Viennese experience 1980-1996. *Archive of Suicide Research*, 4, 67-74.
- Jobes D, Berman A, O'Carroll P, Eastgard S & Knickmeyer S (1996). The Kurt Cobain suicide crisis: perspectives from research, public health and the news media. *Suicide Life-Threatening Behaviour*, 26, 260-296.
- Klaus J (1992). Modelling and suicide: A test of the Werther effect. *British Journal of Social Psychology*, 31, 295-306.
- Luxton D, June J & Jonathan M (2012). *American Journal of Public Health*, 102, Supplement 2, S195-S200.
- McElroy A (2004). Suicide prevention and the broad-spectrum approach to health promotion. *Health Education Research*, 19, 4.
- Niederkrotenthaler T & Sonneck G (2007). Assessing the impact of media guidelines for reporting on suicides in Austria: interrupted time series analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41, 419-428.
- Niederkrotenthaler T, Voracek M, Herberth A, Till B, Strauss M, Etzersdorfer E, Eisenwort B & Sonneck G (2010). *Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. British Journal of Psychiatry*, 197, 234-243.
- Pirkis J & Blood R (2001). Suicide and the media: Part II. Portrayal in fictional media. *Crisis*, 22, 155-162.
- Pirkis J, Burgess P, Francis C, Blood R & Jolley D (2006). The relationship between media reporting of suicide and actual suicide in Australia. *Social Science Medicine*, 62, 2874-2886.
- Portzky G & Van Heeringen K (2002). Copycat Suicide. *Neuron*, 7, 3-9.
- Portzky G, Audenaert K & Van Heeringen K (2009). Suicide among adolescents. A psychological autopsy study of psychiatric, psychosocial and personality-related risk factors. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 11, 922-930.
- Stack S. (2005). Suicide in the media: a quantitative review of studies based on nonfictional stories. *Suicide Life-Threatening Behaviour*, 35, 121-133.
- Thom K, McKenna B, Edwards G, O'Brien A & Nakarada-Kordic I (2012). Reporting of suicide by the New Zealand Media. *Crisis*, 4, 199-207.
- Van Heeringen, K. (2001). The suicidal process and related concepts. In: Van Heeringen, C. (red). *Understanding suicidal behaviour. The suicidal process approach to research, treatment and prevention*. Wiley, Chichester.
- Werkgroep Verder (2013). *Als journalist kan je levens redden! Mediarichtlijnen. Brochure*. Halle: CGG PassAnt vzw.
- WHO (2008). *Preventing Suicide. A resource for media professionals*. Geneva: WHO Document Production Services.