7 Tips voor veilig communiceren over zelfdoding op social media

Social media kunnen steun bieden, maar ook risico's met zich meebrengen. Verantwoord publiceren over zelfdoding helpt schade voorkomen en bevordert preventie. Deze tips zijn een aanvulling op de tips voor mediaprofessionals en bedoeld voor:

- Iedereen die iets op social media wil delen over zelfdoding: van een persoonlijke post tot een reactie op andermans bericht.
- Makers met bereik: zoals media, influencers, community managers en moderatoren.
- Mensen die online te maken krijgen met berichten of beelden over zelfdoding: als lezer, kijker, of wanneer ze zelf een (privé) bericht ontvangen.

DELEN DOET IETS

Tip 1

Wees bewust van je intentie

Wat je deelt over zelfdoding doet ertoe. Denk vooraf goed na over je boodschap of doel en kies woorden die zorgvuldig en respectvol zijn. Woorden kunnen steun bieden, maar ook onbedoeld kwetsen of negatief uitwerken.

- ✓ Vraag jezelf af: wil ik informeren, steunen, bewustwording creëren of…?
- ✓ Gebruik neutrale, feitelijke taal – zonder sensatie of romantisering.
- ✓ Vermijd details over methoden van zelfdoding of gevaarlijke locaties.
- ✓ Voeg altijd hulpbronnen toe, zoals 113 (of www.113.nl)

- ✗ Vermijd hashtags zoals #suicide of #selfharm of andere verbasteringen hiervan.
- ✗ Romantiseer zelfdoding niet. Vermijd dus uitdrukkingen als 'eindelijk vrij' of 'moedig'.
- ✗ Speculeer niet over motieven of oorzaken.

Tip 2

Als je zelf worstelt en iets wilt delen

Het is goed om je gevoelens te delen, maar doe dat op een veilige manier, voor jezelf én voor anderen.

- ✓ Vraag jezelf af wat het doel is van wat je wilt delen, is het helpend voor je?
- ✓ Overweeg om privé iemand te benaderen.
- ✓ Praat over wat er in je omgaat, over je gevoelens en gedachten, niet over het probleemgedrag of plannen rondom zelfdoding.
- ✓ Gebruik een triggerwarning als je iets deelt over zelfdoding.

- ✗ Geef geen details over plannen of middelen. Deze kunnen onbedoeld inspireren.
- ✗ Vermijd posts die veel zorgen opwekken zoals, 'dit is mijn laatste bericht'.
- ✗ Gebruik geen hashtags die mensen naar nog meer negatieve content leiden.
- ✗ Plaats geen afscheidsbrieven, die veel zorg oproepen en inspireren.

Tip 3

Extra zorg bij een groot bereik

Wie een groot publiek bereikt, draagt extra verantwoordelijkheid. De impact van je woorden kan ook mensen bereiken die zich kwetsbaar voelen of in crisis zijn. Daarom vraagt berichtgeving over zelfdoding om zorgvuldigheid en bewustzijn.

- ✓ Wees je bewust van je voorbeeldfunctie.
- ✓ Focus op preventie, herstel en hulpopties.
- ✓ Deel vooral hoopvolle ervaringsverhalen.
- ✓ Modereer reacties; verwijder triggerende of schadelijke opmerkingen of beperk de mogelijkheid van reacties.

- ✗ Plaats geen afscheidsbrieven, die veel zorg oproepen en inspireren.
- ✗ Deel geen beelden van zelfbeschadiging of nabestaanden zonder toestemming.

Tip 4

Als je iemand anders ziet posten over zelfdoding

Als iemand open is over suïcidale gedachten op sociale media, kan jouw reactie verschil maken.

- ✓ Neem signalen serieus. Reageer empathisch: *"Wat naar dat je je zo voelt. Wil je erover praten?"*
- ✓ Verwijs naar hulp zoals 113 (of 113.nl).
- ✓ Meld gevaarlijke berichten aan het platform.
- ✓ Blijf er niet alleen mee zitten. Breng mensen in jouw omgeving of die van de poster op de hoogte van jouw zorg.
- ✓ Ontvolg schadelijke content als deze een negatieve invloed op jou heeft.

- ✗ Bagatelliseer gevoelens niet.
- ✗ Negeer het niet: je hoeft geen professional te zijn om steun te bieden.
- ✗ Ga niet enkel mee in de negativiteit. 'Ja, de GGZ is waardeloos'. Daar help je niemand mee.

Tip 5

Als je privéberichten ontvangt over zelfdoding

Krijg je een privébericht over zelfdoding? Je kan iemand helpen door het gesprek aan te gaan, maar denk ook aan je eigen grenzen en verwijs door naar hulp.

- ✓ Ken je grenzen: Reageer alleen als je daar emotioneel toe in staat bent. Verwijs anders direct naar hulp.
- ✓ Reageer empathisch, maar richt je op hoop en hulp.

- ✗ Jij bent geen hulpverlener of redder. Laat de verantwoordelijkheid bij de hulpvrager.
- ✗ Houd het niet bij jezelf. Vraag altijd met wie de persoon er in diens omgeving over kan praten.

Tip 6

Memorial pagina's na zelfdoding

Online herdenkingspagina's kunnen steun bieden, maar vragen om zorgvuldigheid. Met respectvolle taal en duidelijke grenzen voorkom je dat herinneren onbedoeld anderen schaadt.

- ✓ Deel geen afscheidsbrieven of inhoud van privéberichten
- ✓ Wijs altijd de weg naar hulp, zoals 113.
- ✓ Gebruik respectvolle, neutrale taal. Romantiseer niet. Vermijd details over methode en locatie.

- ✓ Wees je bewust van je impact.
- ✓ Modereer reacties. Verwijder schadelijke of triggerende opmerkingen.
- ✓ Jouw reactie heeft ook impact. Vermijd woorden als dapper, moedig, eindelijk vrij.

Tip 7

Livestreams

Een livestream waarin wordt gesproken over zelfdoding kan intens zijn voor degene die uitzendt én voor wie kijkt. Deze tips helpen om daar op een veilige en respectvolle manier mee om te gaan.

Als je zelf streamt

- Praat nooit over plannen, methodes of afscheid.
- Voel je je overweldigd? Stop de stream en zoek hulp.
- Zet hulpinformatie in beeld, zoals 113 (of 113.nl).
- Overweeg om vooraf met iemand te bespreken wat je wilt delen.
- Zorg voor een veilige setting: modereer de chat, verwijder schadelijke reacties.

Als je kijkt

- Neem het serieus. Reageer steunend en zonder oordeel.
- Wijs op hulp: bijvoorbeeld 113 of een vertrouwd persoon offline.
- Meld de stream bij het platform als er acuut gevaar is.
- Deel de stream niet verder als er schadelijke content wordt getoond.
- Voel je je geraakt? Praat erover en neem afstand als dat nodig is.

113

Hulplijnen bij gedachten aan zelfdoding:

Nederland: 113 of 113.nl
België: zelfmoord1813.be
Internationaal: www.findahelpline.com

Bronnen:
WHO & IASP, 113 Zelfmoordpreventie, Mindframe Australia, Samaritans UK, Chatsafe (MIND & 113)