

Adviezen vanuit de suïcidepreventie voor fictiemakers





“Als ik rond zelfdoding zou werken wil ik vooral mensen doen inzien wat iemand tot een dergelijke extreme stap drijft, zodat zelfdoding niet slechts als egoïstisch wordt afgedaan, zodat men begrijpt dat dit altijd een laatste uitweg betreft voor de persoon in kwestie.”

Introductie


Deze adviezen geven praktische informatie en tips aan fictiemakers omtrent [zelfdoding in fictie](#). Ze zijn ontworpen als hulpmiddel dat informatie geeft over de impact op het publiek en welke zaken belangrijk zijn om te overwegen bij het creëren van een fictieverhaal waar zelfdoding deel van uitmaakt.

Onder fictie worden volgende sectoren verstaan:

- > Televisie
- > Film
- > Theater
- > Literatuur
- > Muziek

Met deze aanbevelingen beoogt Werkgroep Verder een meerwaarde te kunnen bieden aan iedereen die werkt met of rond fictieve verhalen. [Werkgroep Verder wil een partner zijn](#), een hulp, voor iedereen die werkt rond het thema zelfdoding bij het maken van een fictie.

Het doel van deze aanbevelingen is fictiemakers te laten stilstaan bij de impact van scènes m.b.t. zelfmoord of suïcidaal gedrag op kijkers, luisteraars of lezers. We willen zo de kans verkleinen dat suïcidale personen, na het zien/horen/lezen van fictie, overgaan tot zelfmoord of een poging ervan.



“Het is belangrijk om gedetailleerd in de verhaallijn in te schrijven waarom iemand voor zelfdoding kiest of wil kiezen. Uiteindelijk lijkt het voor het personage de enige uitweg. Dan is het zaak om andere personages te laten opdraven om daar tegenin te gaan en andere uitwegen voor te stellen.”

Achtergrondinformatie

In België overlijden gemiddeld zeven personen per dag aan zelfdoding. Daarvan zijn er gemiddeld drie per dag in het Vlaamse gewest. Zo ligt het [Vlaamse zelfmoordcijfer](#) anderhalf keer hoger dan het Europees gemiddelde. De voorbije jaren behoorde Vlaanderen steeds tot de Europese lidstaten met hogere zelfmoordcijfers: voor vrouwen bevindt Vlaanderen zich bovenaan, na Litouwen en Hongarije. Er waren volgens de laatste cijfers (2015) ongeveer 10.225 pogingen tot zelfdoding, wat neerkomt op gemiddeld [28 zelfmoordpogingen per dag](#).

Media als drempelwaarde in het suïcidaal proces

Wetenschappelijk studies tonen aan dat een [complexe combinatie van factoren](#) aan de basis ligt van zelfdoding (van Heeringen, 2001). Enerzijds zijn er duurzame factoren die de individuele kwetsbaarheid voor suïcidaal gedrag verhogen of die zelfmoordgedachten kunnen losmaken. Het gaat daarbij om biologische, psychologische, sociale of psychiatrische factoren. Anderzijds kunnen drempelverlagende factoren, zoals ingrijpende gebeurtenissen, zelfmoordgedachten faciliteren. Media is ook zo een drempelwaarde. Het kan de drempel tot suïcidaal gedrag verhogen of net verlagen.

Uit voorgaand [onderzoek van Werkgroep Verder](#), met name het onderzoek voor de ontwikkeling van de mediarijchlijnen, bleek dat berichtgeving of reportages mensen kunnen beschermen tegen zelfdoding, maar ook dat bepaalde berichtgeving de kans op imitatie ervan echter vergroot. In een volgend onderzoek ging Werkgroep Verder hierin verder dan de reeds onderzochte non-fictieve berichtgeving en bekeek de impact van fictie op suïcidaal gedrag. Uit tal van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat fictieve verhalen zowel positieve als negatieve invloed kunnen uitoefenen op suïcidaal gedrag.

Deze invloed kan worden ingedeeld in 3 werkende en beïnvloedende mechanismen: het imitatie effect, de normalisatie/romantisering en het hoopgevende Papageno effect.



“Ik zie geen enkele reden om een zelfmoord zo expliciet in beeld te brengen, zeker als het algemeen geweten is dat dit copycat-gedrag kan veroorzaken.”

Welke invloed kan fictie hebben op suïcidaal gedrag?

Er zijn 3 werkende en beïnvloedende mechanismen: het imitatie effect (ook wel Werther of Copycat effect genoemd), normalisatie en het hoopgevende Papageno effect.

> **Imitatie / Werther / Copycat Effect**

Imitatie van zelfmoord verwijst naar het kopiëren van het suïcidaal gedrag op een gelijkaardige manier of op dezelfde plaats, hetzelfde tijdstip of om dezelfde reden. Dit gedrag wordt ook het “Werther effect” genoemd, naar ‘Het lijden van de jonger Werther’ van Goethe. Psycholoog David Phillips (1974) beschreef als eerste het 'Werther-effect', toen hij het verband aantoonde tussen berichtgeving over zelfmoord door beroemdheden, en een golf van zelfmoord onder jongeren. Imitatiegedrag en indirecte goedkeuring worden door Phillips genoemd als beïnvloedende factoren.

Dit betekent dat wanneer er over zelfmoord wordt gesproken, geschreven of getoond wordt, er steeds een risico bestaat dat personen met suïcidale gedachten zich gaan **identificeren met het personage en het gedrag gaan kopiëren**. Hoe meer details er gegeven worden over het personage en over de methode van de poging of zelfdoding, hoe groter de kans op een imitatie effect (Program Evaluation Unit, 2005).



“Ik laat dan wel geen zelfmoord(poging) zien, maar ik weet dat niet enkel een gedetailleerde vertoning of beschrijving imitatiegedrag kan veroorzaken. Een insinuatie is al voldoende.”

Voorbeelden:

- > Een 32-jarige man pleegde zelfmoord kort na de uitzending van de film 'Life of David Gale' op exact dezelfde wijze als in de film waar de zelfdoding uitvoering werd beschreven (Prat, et al., 2009).
- > Een 9-jarige jongetje ondernam een zelfmoordpoging identiek aan een scene die hij op televisie had gezien, hoewel hij in zijn omgeving nooit eerder in contact was gekomen met zelfdoding (Krishnakumar, 2005).
- > In de Britse dramaserie 'Casualty' ondernam een personage een poging tot zelfdoding met een medicijnen. Deze scène was intentioneel bedoeld om afschrikkend te werken. Het omgekeerde gebeurde: bepaalde kijkers kopieerden de methode met hetzelfde medicijn en gaven aan dat de reeks hun keuze voor de methode en voor de medicatie had beïnvloed (Hawton et. al., 1999).
- > Zahl (2004) interviewde 12 jongeren die een zelfmoordpoging hadden ondernomen: zeven hadden een soap gezien waarin zelfdoding voorkwam waarvan drie van hen aangaven dat dit hun actie beïnvloed had. Vijf van de twaalf hadden een film over zelfdoding bekeken, vier van hen gaven aan dat de film hun beïnvloed of geïnspireerd had bij hun poging tot zelfmoord.

Aandachtspunten bij het Werther Effect:

- > Vooral personen met een grote empathie en niet zozeer personen met dezelfde socio-demografische achtergrond identificeren zich met een bepaald personage met zelfdodingsgedachten (Till, 2013).
- > Uit onderzoek naar de favoriete films van personen met zelfmoordgedachten blijkt dat 'film noir' en milieudrama's de voorkeur hadden, bij deze films is dus extra voorzichtigheid geboden ter bescherming van deze kwetsbare risicogroep (Till, 2014).
- > Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat jongeren gevoeliger zijn voor het imitatieeffect t.o.v. volwassenen (Gould, 2003).



"Ik zou zelfdoding nooit voorstellen als een oplossing voor een probleem of als heroïsche daad. Ik ben me bewust van de gevolgen op sommige kijkers met zelfmoordgevoelens."

> Normaliseren en romantiseren

Het tweede mechanisme betreft het normaliseren van zelfdoding. We spreken over normaliseren wanneer zelfmoord wordt voorgesteld als een aanvaardbare en gangbare oplossing bij ernstige moeilijkheden (Thom et al, 2012). Door zelfmoord 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. Hierbij horend kan er ook sprake zijn van romanisering van zelfdoding, waarbij zelfmoord wordt voorgesteld als iets dat niet alleen normaal of begrijpelijk is maar ook iets moois, [moedig](#) of zelfs heroïsch.

Vaak gaat dit gepaard met eenvoudige verklaringen voor het suïcidaal gedrag. De behoefte van het publiek 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 bijvoorbeeld gepest wordt. Een meer diepgaande analyse leert dat ook vele andere factoren een rol spelen. Door dergelijke nuanceringen niet mee te nemen wordt het beeld versterkt dat zelfmoord een adequate oplossing is.

Aandachtspunt bij normalisatie:

- > Het grootste risico lopen mensen met een depressie of met zelfmoordgedachten. Zij beschikken doorgaans over minder goede probleemoplossende vaardigheden. Dit betekent dat zij als antwoord op moeilijkheden minder veelzijdige en adequate oplossingen en minder rekening houden met de gevolgen op lange termijn. Wanneer verhalen verschijnen die zelfdoding normaliseren, zijn ze bijzonder kwetsbaar. (Portzky et al, 2009; McElroy, 2004).

Voorbeelden:

- > In een Nederlandse kortfilm wordt pesten als enige oorzaak gegeven van zelfdoding.
- > De lezer ontdekt in een Vlaams boek dat na de zelfdoding, waarvan verschillende oorzakelijke factoren werden beschreven, zeer veel pijn en verdriet nablijft bij de nabestaanden.



“Hulpzoekend gedrag maakt deel uit van een realistische weergave van het probleem en kan ook voor spanning zorgen binnen het verhaal.”

> Papageno Effect

Een derde werkzaam principe is het Papageno effect. Dit is genoemd naar de opera van Mozart waarin Papageno na het verlies van zijn geliefde afziet van zelfdoding nadat anderen hem op alternatieven hadden gewezen.

Verhalen over zelfmoord kunnen niet alleen schade berokkenen. Er blijkt ook een **beschermend effect** mogelijk. Dit treedt op wanneer het verhaal inzoomt op suïcidale ideatie, het actief denken aan of overwegen van zelfmoord, zonder dat dit gevolgd wordt door een zelfmoord of een zelfmoordpoging (Niederkrötenhaller, 2010). Bescherming is ook mogelijk bij verhalen over zelfmoordpogingen waarbij de zelfmoord wordt afgewend en de betrokkene toch voor het leven kiest. Hoop geven gebeurt ook door het aanreiken van hulpmiddelen zoals het tonen van het nummer **1813** van de Zelfmoordlijn.

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. Berichtgeving kan dus beschermend werken. Ze blijkt het meest effectief indien zij illustreert hoe anderen zich onthouden van zelfmoordplannen en erin slagen om te leren omgaan met (zeer) moeilijke omstandigheden. Pirkis (2010) besluit dat voorzichtigheid geboden is en samenwerking tussen media (fictie) en hulpverleners essentieel is om het risico op het effect van Werther te verkleinen en het Papageno-effect te vergroten.

Voorbeelden

- > Een Vlaamse soap toonde verschillende hulpverleningsmogelijkheden waarbij het suïcidale personage hulp zoekt en krijgt, zoals het safety-plan en de app On Track Again. Na elke aflevering waar suïcidaal gedrag in voorkwam kreeg de kijker de website Zelfmoord1813 en het nummer van de Zelfmoordlijn te zien.
- > Na een toneelstuk gericht naar jongeren werd omkadering voorzien onder de vorm van brochures, een nabespreking en bij schoolvoorstellingen een educatief dossier voor in de les.



“Ik heb als head-writer net een heel traject achter de rug waarin we een verhaallijn over zelfdoding hebben verteld in nauwe samenwerking met de zelfdodings-preventiedienst. Ik heb uit eigen ervaring dus gemerkt hoe moeilijk en hoe waardevol dit is als fictieverteller.”

Aanbevelingen

> Geef hoop

Neem de opportuniteit om het publiek 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 suïcidale gedachten en zijn of haar omgeving terecht op het [nummer 1813](tel:1813) of op www.zelfmoord1813.be. Meegeven van deze gegevens kan de kijker/lezer/luisteraar nog eens extra overtuigen om hulp te gaan zoeken.

> Romantiseer of normaliseer een zelfdoding niet

Blootstelling aan een fictief karakter dat zelfdoding pleegt, kan risicogevalen 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 visuele details geeft over de exacte methode is aan te bevelen.”



“Ik zie geen enkele reden om zelfmoord expliciet in beeld te brengen, zeker als het algemeen geweten is dat dit copycat-gedrag veroorzaakt.”

> Toon geen methode van zelfdoding

Een methode van zelfdoding tonen houdt steeds een groot risico in voor mogelijk kopieergedrag bij suïcidale kijkers of lezers. Zelfs als de zelfdodingsmethode uiteindelijk niet wordt uitgevoerd, bestaat het risico op imitatie.

Uit onderzoek naar de gevolgen een televisiescène waarbij een personage uit de soap Casualty een overdosis paracetamol nam, bleek dat, van de 32 patiënten die zich in de eerstvolgende week in het ziekenhuis aanmeldden en verklaarden de aflevering te hadden gezien, maar liefst 20% aangaf dat het hun beslissing om een overdosis te nemen had beïnvloed. 17% gaf aan dat het hun medicatiekeuze had beïnvloed. Het gebruik van paracetamol als middel voor een overdosis was met maar liefst 106% gestegen. (Hawton et al., 1999). Ook televisiepromotie over een zelfmoordverhaal kan het risico op zelfdoding in kwetsbare groepen vergroten, volgens Shoval Gal (2005).

> Hou rekening met risicogroepen

The Surgeon's General rapporteerde dat het risico op zelfdoding voornamelijk hoog is bij [jonge tieners](#) en dat deze invloed tot enkele weken kan aanhouden (Philips, Schaffer & Velting, 2000). Besmettelijkheid van suïcidaal gedrag en zelfmoord bij jongeren vanuit de media is ook mogelijk volgens Gould, M. (2003). Dat blijkt ook uit het grootschalige onderzoek van Gould & Schaffer (1986) die de relatie bestudeerden tussen vier films over zelfdoding die werden uitgezonden op televisie en het aantal zelfdodingspogingen in de volgende twee weken na uitzending. In onderzoeken hierop volgend bleek vooral dat dezelfde methode (Berman, 1988) als de locatie (Gould et al., 1988) gekopieerd werd. Schmidtke & Hafner (1988) vonden gelijkaardige effecten bij 15 tot 19-jarige mannen na een zelfdoding van jong personage in een televisieserie in Duitsland.

Voorzichtigheid is echter altijd geboden. Ook bij volwassenen moet er rekening gehouden worden met de mogelijkheid van suïcidale kijkers (Prat, Bouyssy & O'Bryne, 2009), (Ellis & Walsh, 1986).



“Ik wil een intensief gesprek met de experts uit de zelfmoordpreventie zodat ik me een genuanceerd beeld kan vormen van de oorzaken, intenties, complexiteiten van zelfdoding en ik dat beeld kan overbrengen in mijn

Tips bij het creëren van een fictief verhaal waarin suïcidaal gedrag voorkomt

Verhaallijn, Presentatie

- > Film of beschrijf nooit een moment van overlijden aan zelfdoding. Probeer de volledige poging of zelfmoord uit beeld te houden.
- > Toon of schrijf alles met in gedachte houdend dat ook mensen die kwetsbaar zijn of gedachten hebben over zelfmoord kunnen meekijken.
- > Let op met de muziekkeuze tijdens een scene waar suïcidaal gedrag in voorkomt. Erg emotionele muziek kan geïnterpreteerd worden als een overdramatisering of romantisering van de dood.
- > Vermijd taal die zelfmoord normaliseert, het als sensatie voorstelt of het representeert als een oplossing voor een probleem.
- > Geef na een fictief verhaal waar suïcidaal gedrag in voorkomt steeds hulpbronnen mee. Vermeld het telefoonnummer 1813 van de Zelfmoordlijn en webpagina zelfmoord1813.be.

Verhaallijn, Context

- > Portretteer een zelfdodingspoging 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. Een zelfdoding uitbeelden als een zachte en vreedzame manier om te sterven, is erg gevaarlijk en vertoont geen enkele gelijkenis met de realiteit.
- > Toon een poging tot zelfdoding 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, dagen of tijdens de volgende aflevering, opnieuw perfect kan functioneren in de maatschappij.
- > Zorg ervoor dat een zelfdodingspoging nooit beloond wordt in de verdere verhaallijn. Laat gescheiden ouders niet opnieuw samenkomen na de zelfdoding(poging) van hun kind. Dit kan een kind onterecht aanzetten tot denken dat een zelfdodingspoging kan leiden tot een hereniging van zijn/haar gezin.



“Wanneer ik met een scenario bezig ben, zou het fijn zijn contact te kunnen hebben met een expert om mij te begeleiden in mijn schrijfproces en mij te adviseren in keuzes die mogelijks bepaalde effecten op suïcidale mensen kunnen hebben en die ik zelf niet juist zou kunnen inschatten.”

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.
- > Beeld de gevolgen uit voor de omgeving. Suïcidaal gedrag heeft een grote impact op de directe omgeving.
- > Wees waakzaam met scènes waarin personages die ‘bijdroegen’ aan de zelfdodingspoging hun schuldgevoelens en spijt betuigen aan het slachtoffer. Kijkers die bv. gepest worden of werden, kunnen hierdoor het idee krijgen dat zelfdoding een goede manier is om hun pestkoppen terug te pakken en hen slecht te laten voelen.

Promotie en marketing

- > Hou er rekening mee dat wanneer je reclame maakt voor een verhaal over zelfdoding, dit suïcidale personen aantrekt

Website

Meer informatie over zelfmoordpreventie, signaalherkenning, documentatie, cijfermateriaal en mythes vind je op www.zelfmoord1813.be

Onder 'Pers & Media' kan je meer informatie terugvinden over de adviezen voor fictiemakers zoals factsheets en adviezen per medium, een good-practices bank, Vlaamse getuigenissen van nabestaanden over de invloed van fictie op suïcidaal gedrag en relevante onderzoeken.

Contact

Wil je meer informatie, advies, tips, je scenario laten nalezen, beelden laten bekijken of een bredere samenwerking? Aarzel dan niet ons te contacteren!



Werkgroep Verder, nabestaanden na zelfdoding

Beertsestraat 21 1500 Halle

Coördinator Lore Vonck

Tel: 02 361 21 28

info@werkgroepverder.be



VLESP, Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie

UZ Gent, De Pintelaan 185 – 1K12F, 9000 Gent

Coördinator prof. Gwendolyn Portzky

Tel: 09 332 07 75

info@vlesp.be

