



Odgovorno poročanje o samomoru –

→ **priporočila** za ustvarjalke
in ustvarjalce medijskih
vsebin

Uredila: Saška Roškar

ODGOVORNO POROČANJE O SAMOMORU – PRIPOROČILA ZA USTVARJALKE IN USTVARJALCE¹ MEDIJSKIH VSEBIN

Uredila: Saška Roškar

Prevod in priredba²: Vanja Gomboc, Onja Tekavčič Grad, Melita Poler Kovačič, Vita Poštuvan Saška Roškar, Matej Vinko, Igor Vobič, Anamarija Zavasnik

Tisk: EUROGRAF, d.o.o

Oblikovanje: DROM Agency

Naklada: 1000

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Leto izdaje: 2025

2. dopolnjena in prenovljena izdaja

Naslov izvirnika ‚Preventing suicide: A resource for media professionals‘, update 2023. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Slovenski center za raziskovanje samomora (Inštitut Andrej Marušič, Univerza na Primorskem), Katedra za novinarstvo (Fakulteta za družbene vede, Univerza v Ljubljani).

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

070.422:616.89-008.441.44

ODGOVORNO poročanje o samomoru : priporočila za ustvarjalke in ustvarjalce medijskih vsebin / [uredila Saška Roškar ; prevod in priredba Saška Roškar ... et al.]. - 2. dopolnjena in prenovljena izd. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025

Prevod dela: Preventing suicide

ISBN 978-961-7211-57-3

COBISS.SI-ID 223094275

¹ V skladu s Smernicami za spolno občutljivo rabo jezika (Šauperl, M., Dobrovoljc, H., Jeram, J., in Gulič, M., 2018) so v nadaljevanju izrazi, zapisani v slovnični obliki moškega spola, uporabljeni kot nevtralni in veljajo enakovredno za oba spola.

² Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ni sodelovala pri prevodu dokumenta in ne prevzema odgovornosti za vsebino in točnost prevoda.

Kazalo

Zahvale	5
Recenzija	7
Priporočilom na pot	8
Odgovorno poročanje o samomoru – kratek povzetek priporočil	12
Uvod	15
Negativni vplivi medijskega poročanja o samomoru – posnemanje samomorilnega vedenja	20
Pozitivni vplivi medijskega poročanja o samomoru - preprečevanje samomora, vzbujanje upanja, vzpodbujanje k iskanju pomoči	22
Odgovorno poročanje o samomoru: Priporočeni in odsvetovani načini	24
Priporočeni načini	24
Odsvetovani načini	32
Specifična priporočila za nove medije	41
Poročanje o statistiki samomora in viri zanesljivih informacij	43
ZAKLJUČEK	45
<i>Priloga 1. Koristni kontakti za pomoč v stiski</i>	46
<i>Priloga 2. Poročanje o množičnih pobojih in bombnih napadih, v katerih se oseba sama razstreli</i>	50
<i>Priloga 3. Pregled znanstvene literature o vplivu medijskega poročanja na samomorilno vedenje</i>	52
<i>Priloga 4. Pogosti miti in dejstva o samomoru</i>	62
<i>Priloga 5. Usmeritve za pogovor s samomorilnim posameznikom v kontaktni oddaji</i>	66
<i>Priloga 6. Primeri ustreznega poročanja o dogodku (vinjete)</i>	68



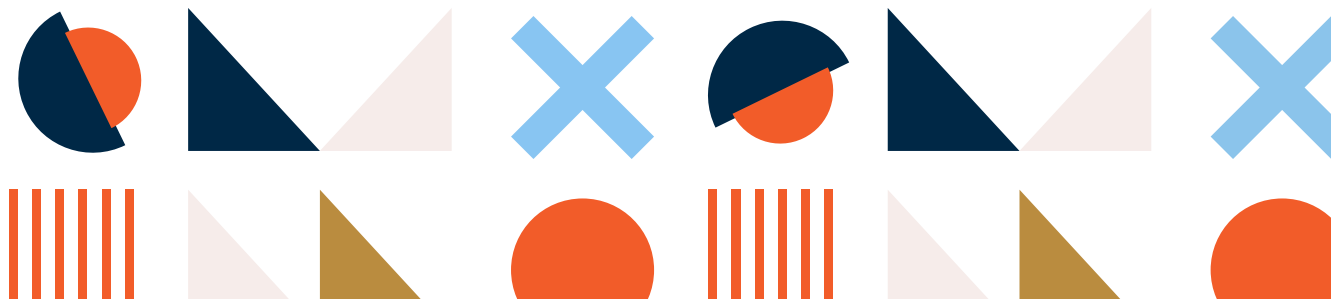
Zahvale

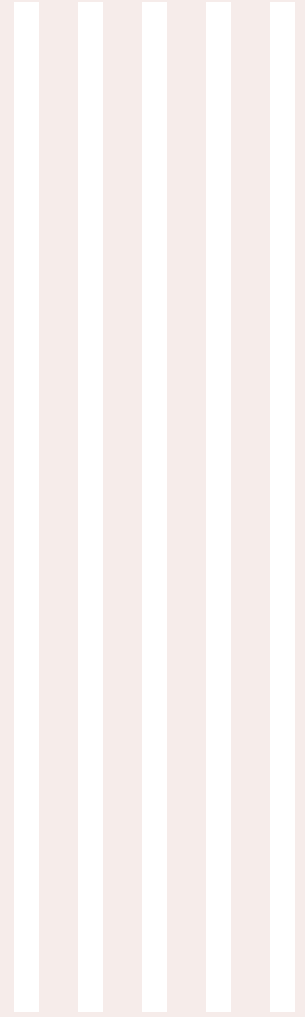
Zahvaljujemo se vodstvu in sodelavcem Nacionalnega programa za duševno zdravje – MIRA, da so idejno in finančno podprli nastanek priporočil.

Posebna zahvala gre vsem članom Katedre za novinarstvo, Fakultete za družbene vede na Univerzi v Ljubljani, ki so z veliko mero predanosti pristopili k branju besedila. Njihovi komentarji in kritična razmišljanja ob prvi verziji besedila so bili neprecenljivi in so doprinesli k boljši, končni verziji besedila.

Za pregled in komentarje k besedilu se iskreno zahvaljujemo tudi članom Novinarskega častnega razsodišča in članom upravnega odbora Društva novinarjev Slovenije.

K prevodu in priredbi dokumenta so svoje predloge, razmišljanja in komentarje podali tudi Danijela Čutura Sluga, Hana Svetin, Aljaž Bogolin in Jerica Perič. Za njihov trud se jim iskreno zahvaljujemo.





Recenzija

Novembra 2014 je bil na spletu objavljen videoposnetek ravnatelja in učiteljice z ene izmed mariborskih šol. Številni slovenski mediji so poročali o tem posnetku in s svojimi nepremišljenimi objavami podžigali žaljive spletne komentarje, moraliziranja, zasmehovanja in obsodbe. Ravnatelj je nekaj dni po objavi posnetka naredil samomor. »Ubila ga je zloba ljudi,« je na nedavni predstavitvi svoje knjige pripovedovala njegova hčerka. Res je, takrat smo videli in doživeli najslabše, kar se skriva po temnih kotih naše družbe in, žal, tudi v slovenskih medijih. Novinarsko častno razsodišče je ugotovilo, da je Kodeks novinarjev Slovenije v omenjenih prispevkih kršilo 48 novinarjev in urednikov.

Na medijskem trgu poteka neizprosna tekma za večjo branost, poslušnost, gledanost in klike, a kljub temu za najhujše kršitve profesionalnih in etičnih novinarskih standardov, ko mediji posegajo v pravico do zasebnosti in teptajo človekovo dostojanstvo, ko so za boljši zaslužek pripravljene prizadeti tudi najbolj ranljive, ni opravičila. Medijski ustvarjalci moramo nenehno tehtati, ali je tisto, kar objavljamo, o čemer poročamo, v javnem interesu. Vse, kar »ljudi zanima«, namreč ni javni interes. Novinarji in uredniki bi se morali zavedati svoje odgovornosti za vsako objavljeno besedo, fotografijo ali posnetek. Premislek, tehtanje, profesionalne, preudarne, etične in odgovorne odločitve so še posebej nujne tudi pri poročanju o samomoru.

»Novinar o samomoru in poskusu samomora poroča le, če to narekuje javni interes. Pri tem vzroke in okoliščine samomora ali poskusa

samomora navaja previdno. Ne navaja metode in kraja dejanja. Identiteto osebe, ki je storila ali poskusila storiti samomor, razkrije le, če za to obstaja javni interes. Izjema je poročanje o zgodovinskih osebah,« tako za novinarje in urednike zavezujoča pravila poročanja o samomoru določa 23. člen Kodeksa novinarjev Slovenije. Če sklepam po pritožbah, ki jih obravnava Novinarsko častno razsodišče, pa tudi na podlagi spremljanja objav v medijih, ocenjujem, da je v zadnjih letih manj primerov neodgovornega poročanja o samomoru, hkrati pa tudi vse več prispevkov, v katerih se novinarji pogovarjamo s strokovnjaki in predstavljamo ustanove, društva, posameznike, ki delujejo na področju preprečevanja samomorov in samomornilnega vedenja. Mediji imajo velik vpliv na javno mnenje in odzive javnosti, zato bi moralo biti medijsko poročanje (in ne glede na posamezne zdrse tudi je) pomemben dejavnik preprečevanja samomorov.

Ko je v javnem interesu, da poročamo o samomoru, moramo novinarji in uredniki največkrat sami in v najkrajšem možnem času razrešiti številne dileme, kajti vseh okoliščin, o katerih poročamo, v učbenikih ali zbirki priporočil ni mogoče predvideti. Prenovljena priporočila za odgovorno poročanje o samomoru, ki temeljijo na znanstvenih spoznanjih, verodostojnih podatkih in sodelovanju številnih strokovnjakov, tudi medijskih, bodo dobrodošla pomoč pri iskanju pravih odločitev.

Tatjana Pirc, predsednica Novinarskega častnega razsodišča

Priporočilom na pot

³ Priporočila so v prvi vrsti namenjena novinarjem in urednikom, vendar je vsebina pomembna in uporabna tudi za fotografe, snemalce, vplivneže, blogerje, montažerje, torej za vse ostale ustvarjalce medijskih vsebin.

⁴ Roškar, S., Tančič Grum, A., in Poštuvan, V. (2010). Spregovorimo o samomoru v Sloveniji: Smernice za odgovorno poročanje o samomoru.

⁵ Mednarodno združenje za preprečevanje samomora (IASP) je krovna mednarodna zveza nacionalnih organizacij na področju preprečevanja samomora in ima svoja predstavništva po vsem svetu. Na spletni strani www.iasp.info se nahajajo številna gradiva, ki zaposlenim v medijih ponujajo dodatne informacije v zvezi z obravnavo in prikazovanjem samomora v medijih. Na tej strani je na voljo tudi veliko število dopolnilnih smernic za poročanje o samomorih, ki so jih v različnih jezikih pripravile različne države in vodilni strokovnjaki s tega področja.

Samomor je velik javnozdravstveni in družbeni problem v svetu in v Sloveniji. Prizadevamo si preprečiti vsako samomorilno vedenje, a čeprav poznamo učinkovite strategije in načine za pomoč posameznikom v stiski, zaradi kompleksnosti pojava žal ne moremo preprečiti vseh samomorov. O samomoru se pogosto razpravlja kot o pojavu, ki je povezan (predvsem) z duševnimi stiskami, vendar problematika samomora predstavlja multidisciplinaren izziv. Spremljanje, raziskovanje, obravnava in preprečevanje samomora je stičišče različnih ved – medicine, psihologije, sociologije, novinarskih študij, pedagogike, socialnega dela, ekonomije in še bi lahko naštevali.

Odgovorno poročanje o samomoru je izredno pomemben in vpliven dejavnik preprečevanja samomorov, saj so ustvarjalci medijskih vsebin³ tisti, ki s svojim načinom poročanja (so) oblikujejo odnos javnosti do problema. Medijske vsebine lahko delujejo bodisi preventivno, izobraževalno, lahko pa tudi povečajo tveganje za posnemanje in porast samomorilnega vedenja v populaciji. Poročanje o načinih premagovanja samomorilne stiske vpliva na več iskanja pomoči in posledično na zmanjšanje števila samomorov.

Leta 2010 smo v Sloveniji dobili prva priporočila (oziroma smernice) za odgovorno poročanje o samomoru⁴. Priporočila so temeljila na dokumentu, ki ga je izdala Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) v sodelovanju z Mednarodnim združenjem za preprečevanje samomora, dopolnjena in nadgrajena pa so bila v sodelovanju s skupino novinarjev. Skupna prizadevanja strokovnjakov s področja preprečevanja samomora⁵ in medijskih ustvarjalcev so prispevala k temu, da je poročanje o samomoru v Sloveniji pričelo vključevati več preventivnih vidikov (npr. navajanje virov pomoči; manj senzacionalistični jezik⁶), hkrati pa se je na pobudo novinarjev prenovil tudi Kodeks novinarjev

Slovenije pri Društvu novinarjev Slovenije, v katerega se je vključil tudi del (23. člen), ki se nanaša na poročanje o samomoru⁷:

” Novinar o samomoru in poskusu samomora poroča le, če to narekuje javni interes⁸. Pri tem vzroke in okoliščine samomora ali poskusa samomora navaja previdno. Ne navaja metode in kraja dejanja. Identiteto osebe, ki je storila ali poskusila storiti samomor, razkrije le, če za to obstaja javni interes. Izjema je poročanje o zgodovinskih osebah.

Pričujoča knjižica »Preprečevanje samomora: priporočila za ustvarjalke in ustvarjalce medijskih vsebin o odgovornem poročanju o samomoru« je prevod in priredba dokumenta, ki sta ga leta 2023 izdali SZO in Mednarodno združenje za preprečevanje samomora⁹, hkrati pa gre za nadgradnjo slovenskih priporočil iz leta 2010. Tako kot pri prvi izdaji iz leta 2010, so tudi pri oblikovanju končne oblike aktualne izdaje sodelovali ustvarjalci medijskih vsebin. Priporočila so oblikovana tako, da so skladna z usmeritvami, zapisanimi v 23. členu Kodeksa novinarske etike.

V knjižici so predstavljena najnovejša spoznanja o odgovornih vidikih poročanja o samomoru in o vlogi klasičnih in novih medijev na področju preprečevanja samomora. Med klasične medije, ki so že dolgo prisotni v družbi, uvrščamo tiskane medije, radijske in televizijske programe¹⁰. Novi mediji, katerih osnova je računalniška tehnologija¹¹, se od klasičnih medijev med drugim razlikujejo po večji interaktivnosti, enostavnejšem dostopu, lažji možnosti iskanja, večpredstavnosti in hiperpovezavah¹².

⁶ Roškar, S., Tančič Grum, A., Poštuvan, V., Podlesek, A., in De Leo, D. (2016). The adaptation and implementation of guidelines for responsible media reporting on suicide in Slovenia. *Zdravstveno varstvo*, 56(1), 31–8. <https://doi.org/10.1515/sjph-2017-0005>

⁷ Društvo novinarjev Slovenije (b.d.). *Kodeks novinarjev Slovenije*. <https://novinar.com/drustvo-novinarjev-slovenije/o-nas/dokumenti/kodeks/>.

⁸ Informacija je v javnem interesu, kadar ima objektivno gledano za družbo takšen pomen, da pravica javnosti do obveščenosti odtehta človekovo pravico do zasebnosti ali svoboščino, ki sicer narekujeta, da se ti podatki javnosti ne razkrijejo (prvine javnega interesa so npr. obstoj zločina, korupcije, obstoj grožnje za javno zdravje ali varnost; obstoj goljufije ali prevare, ki zavaja ali oškoduje javnost; prispevek k javni razpravi pri temah, ki zadevajo javnost itd.). Več o vsebinah javnega interesa v Čeferin, R. in Poler, M. (2017). Journalism in the Public Interest: Definitions and Interpretations in Journalism Ethics and Law. *Medijska istraživanja*, 23(1), 25–46 [doi: 10.22572/mi.23.1.2](https://doi.org/10.22572/mi.23.1.2)

⁹ Pri nastajanju izvornika so sodelovali številni mednarodni in slovenski strokovnjaki iz različnih disciplin – zdravstveni delavci, ustvarjalci medijskih vsebin, vzgojitelji, agencije, dejavne na področju sociale, vladni odločevalci, komunikologi, strokovnjaki s področja kriminologije, ljudje z lastno izkušnjo samomora, nevladne organizacije in organizacije, ki med svoje prioritete naloge postavljajo preprečevanje samomora.

10 (a) Grossberg, L., Wartella, E., Whitney, D. C. in Wise, J. M. (2006). *Mediamaking: Mass media in a popular culture* (Second edition). London: Sage Publications, Inc; (b) Pirkis, J. in Nordentoft, M. (2011). Media influences on suicide and attempted suicide. V R. C. O'Connor, S. Platt in J. Gordon (ur.), *International handbook of suicide prevention: research, policy and practice*, (str. 531–544). John Wiley and Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119998556.ch30>

¹¹ Pirkis, J. in Nordentoft, M. (2011). Media influences on suicide and attempted suicide. V R. C. O'Connor, S. Platt in J. Gordon (ur.), *International handbook of suicide prevention: research, policy and practice*, (str. 531–544). John Wiley and Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119998556.ch30>.

¹² Purg, P. (2008). *Uvod v medije: gradivo za 1. letnik*. Zavod IRC.

¹³ Mikolič, P., Vinko, M., Ropret, N., in Roškar, S. (2023). Suicide methods in Slovenia- Characteristics and time trends 2001–2020. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000918>

Mednje sodijo internetna družbena omrežja in spletna mesta (klasičnih) medijev. Knjižica ponuja tudi vsebine, ki se poročanja o samomoru dotikajo bolj posredno (npr. poročanje o množičnih pobjih ali bombnih napadih, v katerih se oseba sama razstrelji).

Slovenija sodi med države z visoko stopnjo umrljivosti zaradi samomora, vendar je potrebno poudariti, da je umrljivost zaradi samomora v Sloveniji v zadnjih dvajsetih letih med moškimi upadla za 46 %, med ženskami pa za 50 %¹³. Del tega upada gre pripisati dobremu sodelovanju različnih deležnikov – tudi sodelovanju z mediji – in okrepitvi preventivnih aktivnosti. V preprečevanje morajo nujno biti vključene različne skupine prebivalstva (npr. splošna in strokovna javnost, svojci oseb s samomorilno stisko, osebe z lastno izkušnjo) in različni resorji (npr. zdravstveni, šolski, socialni resor), ki naslavljajo različno ogrožene posameznike v populaciji.

Priporočila za medijske ustvarjalce niso obvezujoča, a glede na to, da temeljijo na znanstvenih dokazih in podatkih, upamo, jih bodo medijski ustvarjalci upoštevali v največji meri. Na ta način bodo dosedanja prizadevanja in doprinos medijske stroke k preprečevanju samomora še dodatno oplemenitena.








Samomor je posledica zapletenega in hkratnega delovanja večjega števila dejavnikov tveganja in ga ni mogoče enoznačno oziroma preprosto razložiti.

Odgovorno poročanje o samomoru – kratek povzetek priporočil

Ključnega pomena za doprinos k preprečevanju samomora je najti pravo ravnovesje med »pravico javnosti do obveščenosti o temah v javnem interesu« in tveganjem nezaželenih učinkov oziroma škode.

Medijske vsebine o samomoru naj bodo vselej pripravljene z namenom, da delujejo preventivno. Zato je priporočljivo, da je v prispevkih poudarek na vsebinah, ki so usmerjene v življenje (poročanje o zgodbah in izkušnjah posameznikov, ki so svojo samomorilno stisko premagali in se odločili za življenje; pomen iskanja pomoči itd.) in ne v smrt zaradi samomora. V Tabeli 1 je v strnjeni obliki prikazan kratek povzetek priporočenih in odsvetovanih načinov poročanja.

Tabela 1. Kratek povzetek priporočenih in odsvetovanih načinov poročanja o samomoru.

Za povečanje preventivnega učinka je priporočeno		✓
 <p>Navajanje informacij o tem, kje in kako poiskati pomoč v primeru samomorilne stiske.</p>	 <p>Ozaveščanje in informiranje javnosti o strokovnih dejstvih glede samomorilnega vedenja in preprečevanja samomora.</p>	
 <p>Biti še posebej previden pri poročanju o samomorih slavnih oseb.</p>	 <p>Poročanje o zgodbah posameznikov, ki so se soočili z življenjskimi tiskami in/ali samomorilnimi mislimi ter o pomenu iskanja pomoči.</p>	
	 <p>Izražanje skrbi, tenkočutnosti in empatičnosti pri izvajanju intervjujev z žalujočimi družinskimi člani, prijatelji ali posamezniki z osebno izkušnjo samomora ali samomorilnega vedenja.</p>	

Za zmanjšanje učinka posnemanja je **odsvetovano**



Uporabljanje senzacionalističnega jezika (ali besede samomor) v naslovih.



Poenostavljanje razlogov za samomor, pripisovanje samomora samo enemu dejavniku.



Navajanje (podrobnosti) o mestu/lokaciji dogodka.



Poročanje o konkretnih primerih samomora (izjema so primeri, ko je to v javnem interesu), še posebej o samomorih otrok ali mladoletnikov.



Uporabljanje senzacionalističnega jezika/vsebine, ki romantizira oziroma normalizira samomor ali ga predstavlja kot rešitev za težave.



Uporabljanje fotografij, video ali zvočnih posnetkov, ki prikazujejo samomor ali poskus samomora, kot tudi povezav do digitalnih medijev ali družbenih omrežij s to vsebino.



Navajanje vsebine iz poslovnih pisem.



Navajanje informacij o uporabljeni metodi.



Izpostavljanje prispevkov o samomoru in ponavljanje objav.

Dodatna priporočila za nove medije

PRIPOROČENO JE:

DA

Navajanje le preverjenih spletnih strani, ki informirajo in ozaveščajo o samomoru in njegovemu preprečevanju.

Omejiti možnost komentiranja prispevkov o konkretnih primerih.

Moderiranje odzivov in komentarjev pod spletnimi prispevki.

Razvijanje pravil in postopkov za ravnanje z neprimernimi komentarji ali komentarji uporabnikov v stiski.

ODSVETOVANO JE:

NE

Navajanje in dodajanje povezav na spletne strani in forume, ki vzpodbujajo samomorilno vedenje.

Deljenje video ali zvočnih posnetkov, ki so povezani s samomorom.

ETIČNO VODILO¹⁴

**Iz spoštovanja do umrlega
in njegovih svojcev naj
se tema samomora nikoli
ne uporablja v namene
večje branosti/gledanosti/
poslušnosti medija.**

¹⁴ Etično vodilo, ki je bilo po predlogu urednikov in strokovne delovne skupine novinarjev, ki so sodelovali pri strokovnem pregledu in oblikovanju prvih smernic za odgovorno novinarsko poročanje, dodano v izvod smernic leta 2010 (Roškar, S., Tančič Grum, A. in Poštuvan, V. (2010). Spregovorimo o samomoru v Sloveniji: Smernice za odgovorno poročanje o samomoru).

Uvod

Samomor je velik javnozdravstveni in družbeni problem, ki ima daljnosežne socialne, čustvene in ekonomske posledice za posameznika, pa tudi za celotno družbo. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za posledicami samomora vsako leto umre več kot 700.000 oseb in vsak samomor posredno ali neposredno prizadene veliko ljudi, ki so bili umrli osebi blizu¹⁵.

Dejavniki tveganja, ki vplivajo na samomorilno vedenje, so zapleteni in večplastni. Medijsko poročanje je lahko v vlogi varovalnega dejavnika ali dejavnika tveganja, kar je odvisno od vrste dejavnikov – vsebine, načina poročanja, vrste medija, razširjenosti medija in ciljne skupine, ki jo medij nagovarja.

Medijsko poročanje je v vlogi **dejavnika tveganja**, kadar povečuje možnost posnemanja samomorilnega vedenja. Takšen vpliv medijev imenujemo »učinek posnemanja« ali »Wertherjev učinek«. Poimenovan je po naslovnem liku Goethejevega romana Trpljenje mladega Wertherja. Ta umre zaradi samomora potem, ko njegova ljubezen ni uslišana. Izidu romana je sledil porast števila samomorov v Evropi, osebe, ki so umrle zaradi samomora, pa so bile večinoma mladi moški (kot glavni lik v romanu), ob katerih so našli izvod romana. Gre za prvo dokumentirano povezavo med določeno vrsto medija in samomorilnim vedenjem.

Usmeritve in priporočila v tej knjižici lahko pomagajo ustvarjalcem medijskih vsebin oblikovati objave o samomoru tako, da zmanjšajo verjetnost za pojav Wertherjevega učinka. Priporočljivo je, da so v vsak prispevek o samomoru – ne glede na to ali gre za prispevek o ozaveščanju, konkretnem samomoru ali o poskusu samomora – vključene informacije o tem, kje poiskati pomoč (npr. zdravstvene ustanove, telefonski viri pomoči za primer duševne stiske, viri pomoči, ki so na voljo 24 ur na dan) in da je prispevek pripravljen na način, da vzpodbuja k iskanju pomoči.

¹⁵ www.iasp.info, sneto dne 8. 3. 2024.

**Vpliv medijskega
poročanja na povečanje
števila samomorov
imenujemo »učinek
posnemanja« oziroma
»Wertherjev učinek«.**

**Preventivni vpliv
medijskega poročanja
na število samomorov
imenujemo
»Papagenov učinek«.**

Medijsko poročanje je v vlogi **varovalnega dejavnika**, kadar deluje preventivno. To velja predvsem za prispevke, v katerih je v središču uspešno spoprijemanje s samomorilno stisko in iskanje pomoči. Preventivni učinek medijskega poročanja imenujemo »Papagenov učinek«. Poimenovan je po liku Papagena v Mozartovi operi Čarobna piščal.

Papageno se je znašel v samomorilni stiski, ker se je bal, da je izgubil svojo ljubezen, vendar so ga različni ljudje spomnili še na druge vidike njegovega življenja in možne načine reševanja stiske. Usmeritve in priporočila, ki so zbrana v pričujoči knjižici, so lahko v pomoč ustvarjalcem medijskih vsebin, da medijske objave o samomoru oblikujejo na način, da se poveča možnost »Papagenovega učinka«. Priporočljivo in zaželeno je, da se medijski prispevki v večji meri osredotočajo na spopadanje s stisko in možnimi načini reševanja težav in ne na samomorilno vedenje. Medijsko poročanje o primerih, ki navdajajo z upanjem in v središče postavljajo razreševanje čustvene stike, prispeva k zmanjšanju tveganja za posnemanje samomorilnega vedenja in k povečanju iskanja pomoči.

Mediji lahko pomembno doprinesejo k preprečevanju samomora, lahko pa tudi vplivajo na povečanje tveganja za samomor.

¹⁶ Preventing suicide: a resource for filmmakers and others working on stage and screen. World Health Organization; 2019 (<https://www.who.int/publications/i/item/preventing-suicide-a-resource-for-filmmakers-and-others-working-on-stage-and-screen>).

Načini medijskega komuniciranja so se v zadnjem času precej spremenili in posledično so se spremenili tudi načini naše izpostavljenosti prispevkom o samomoru. Postali so bolj kompleksni in dinamični, saj je specifična značilnost novih medijev ta, da se informacije lahko zelo hitro širijo in jih je zato težje spremljati in nadzorovati. Ne glede na vrsto medija (klasični ali novi mediji) so zbrana priporočila medijskim ustvarjalcem lahko v pomoč pri tem, kako novico o samomoru, kadar je objava v javnem interesu, oblikovati tako, da bo objava imela kar se da preventiven učinek.

Novinarje, urednike in druge ustvarjalce medijskih vsebin vzpodbujamo k sodelovanju z lokalnimi skupnostmi, združenji in ustanovami ter nacionalnimi inštitucijami, ki se ukvarjajo s preprečevanjem samomora. Pomembno je, da se ustvarjalci medijskih vsebin ob pripravi prispevkov o samomoru povežejo s strokovnjaki s tega področja, s katerimi lahko skupaj oblikujejo prispevek, ki bo imel kar najbolj preventivno sporočilo in učinek.

Namen priporočil, ciljne skupine in priloge

Namen priporočil je dvojen. Prvi namen je predstaviti usmeritve o vsebinah, ki jih je priporočeno vključiti v prispevek o samomoru, in o vsebinah, katerih vključitev se odsvetuje. Drugi namen pa je predstaviti usmeritve glede oblikovanja prispevka na način, da bo poudarek na duševnem blagostanju, spoprijemanju s stisko in upanju.

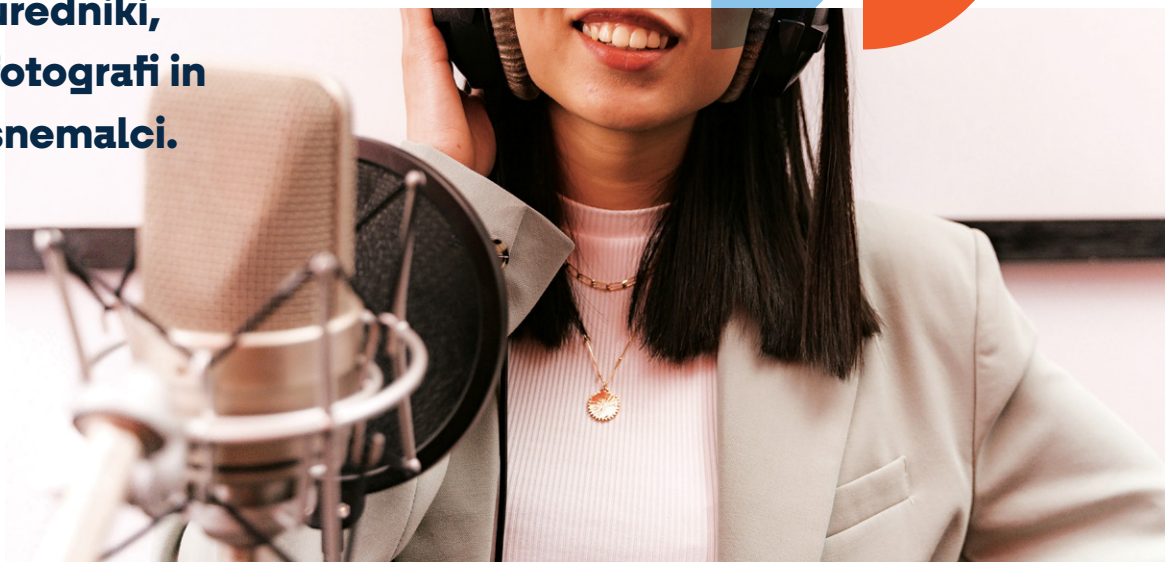
Primarna ciljna skupina, ki so ji priporočila namenjena, so ustvarjalci medijskih vsebin, ki so neposredno vključeni v delo v medijih – uredniki, novinarji, režiserji, montažerji, fotografi, snemalci. Usmeritve glede vključevanja vsebin samomora na spletu, v filme, televizijske oddaje (npr. dokumentarni filmi, serije, intervjuji ...) in odrske igre so žal preobsežne, da bi jih lahko vključili na tem mestu, so pa specifične usmeritve za tovrstne medije zbrane v drugi publikaciji¹⁶.

Priporočila so lahko tudi dragoceno učno gradivo v procesu študijskega izobraževanja. Sicer pa so priporočila lahko koristna tudi za vse druge deležnike, ki so soudeleženi v komunikacijo z javnostmi in sporočanje vsebin, katere zadevajo samomor oziroma njegovo preprečevanje.

Priporočila vsebujejo šest prilog, ki se nanašajo na specifične vsebine poročanja o samomorih. V Prilogi 1 so zbrani glavni kontakti in viri pomoči. V Prilogi 2 so zbrana priporočila glede poročanja o množičnih pobojih in bombnih napadih, v katerih se napadalec sam razstrelil. V Prilogi 3 je zbran pregled znanstvene literature o vplivu medijev na samomorilno vedenje, v Prilogi 4 so zbrani pogosti miti in dejstva o samomoru. Priloga 5 je namenjena usmeritvam za pogovor s samomorilnimi posamezniki v kontakti oddaji, v Prilogi 6 pa so prikazani ustrezni primeri poročanja (vinjete).

**Primarna ciljna skupina,
ki so ji namenjene pričujoče usmeritve,
so ustvarjalci medijskih vsebin,
ki neposredno delajo v medijih:**

**novinarji,
uredniki,
fotografi in
snemalci.**



Negativni vplivi medijskega poročanja o samomoru – posnemanje samomorilnega vedenja

V sistematičnem pregledu več kot 100 raziskav, so ugotovili, da medijske objave o primerih smrti zaradi samomora lahko povečajo tveganje za posnemanje vedenja. Ugotovili so, da je učinek posnemanja bolj verjeten:

- kadar je zgodba bolj odmevna in večkrat izpostavljena;
- kadar je oseba, ki je umrla zaradi samomora, slavna in prepoznavna, saj obstaja možnost, da bi se bralci/poslušalci/gledalci poistovetili z osebo, hkrati pa tovrstna sporočila lahko vzbujajo občutek, da je samomorilno vedenje vredno občudovanja ali celo posnemanja;
- kadar obstaja podobnost med lastnostmi bralca ali gledalca in osebo, ki je umrla zaradi samomora, saj se bralec v teh primerih (podobno kot v primeru samomora slavne osebe) lahko poistoveti z umrlo osebo;
- med nekaterimi podskupinami v populaciji, ki so še posebej ranljive za posnemanje vedenja (npr. mladostniki, osebe s težavami v duševnem zdravju, osebe, ki so v preteklosti imele izkušnjo samomorilnega vedenja, žalujoči po samomoru);
- kadar so prispevki napisani na način, da krepijo mite o samomoru (npr. napačno prepričanje, da samomora ni

mogoče preprečiti), povečujejo ali romantizirajo samomor ali vključujejo podroben opis metode in/ali lokacije samomora.

V avstrijskih smernicah za odgovorno novinarsko poročanje¹⁷ dodatno navajajo, da je lahko verjetnost posnemanja večja, če:

- naslovna zgodba ali senzacionalistično poročanje o samomoru vzbuja dodatno pozornost;
- se nekatere besede, kot so »samomor«, »si je sodil sam«, »suicid«, »smrt po lastni izbiri¹⁸«, pojavljajo v naslovu prispevka o samomorilnem vedenju;
- je objavljena fotografija osebe, ki je umrla zaradi samomora;
- se življenjske okoliščine, identiteta osebe in njeni motivi za samomor prikazujejo šokantno ali preveč čustveno;
- je izkazana naklonjenost ali pozitivno vrednotenje samomora (npr. »/.../ v tej situaciji je pravzaprav razumljivo, da je to storil /.../«, njegovo povečevanje ali romantiziranje (»/.../ za večno skupaj /.../«);
- je samomor prikazan kot nekaj nerazumljivega in nepojmljivega (»/.../ ko pa je imel vendar vse na svetu /.../«) ali celo kot edini možni izhod;
- so razlogi in motivi¹⁹ za samomor poenostavljeni (»/.../ samomor zaradi nezadostne ocene /.../«).

¹⁷ Povzeto po Medienguide Suizide: Achtsamkeit und Ruecksicht (2006), Avstrijske smernice za poročanju o samomoru.

¹⁸ Ta izraz lahko asociira na aktualni temi evtanazije in medicinske pomoči pri samomoru, ki pa se konceptualno razlikujeta od samomorilnega vedenja, zato se je temu izrazu pri poročanju o samomorilnem vedenju smiselno izogniti.

¹⁹ Razlogi za samomor se običajno nanašajo na dejavnike v ozadju vedenja oziroma na sprožilce vedenja (npr. duševna stiska, medosebne težave, finančne težave, telesne bolečine itd.), motivi za samomor pa se nanašajo na razloge za tovrstno vedenje oziroma na motivacijo v ozadju (npr. izogniti se duševni bolečini, umakniti se medosebnim težavam itd.).

Senzacionalistično medijsko poročanje o posameznikih, ki so umrli zaradi samomora, lahko vpliva na posnemanje vedenja pri drugih osebah.

Pozitivni vplivi medijskega poročanja o samomoru - preprečevanje samomora, vzbujanje upanja, vzpodbujanje k iskanju pomoči

Med poročanja, ki imajo lahko pozitiven vpliv na preprečevanje samomora, spadajo zlasti zgodbe o upanju in izboljšanju počutja, v katerih je v ospredju usmerjenost v življenje in spoprijemanje s samomorilno stisko. V različnih študijah so ugotovili, da je pozitiven učinek poročanja bolj verjeten, kadar:

- je poudarek na spoprijemanju s samomorilnimi mislimi in iskanju alternativnih rešitev;
- je vključeno izpostavljanje podpornih organizacij, ki nudijo pomoč;
- so izpostavljene osebne zgodbe posameznikov, ki imajo izkušnjo samomorilnega vedenja in so se s svojo stisko uspešno spoprijeli.

V prispevkih, ki imajo preventivni potencial, je naracija usmerjena v premagovanje samomorilne stiske in informacije o tem, (i) kako prepoznati opozorilne znake samomorilne stiske pri osebi, (ii) kdaj, kje in kako poiskati pomoč, poleg tega pa je poudarjeno (iii) vzbujanje upanja in možnost premagovanja stiske. Prispevki, ki v ospredje postavljajo takšno vsebino, lahko pozitivno vplivajo na posameznikovo spoprijemanje s situacijo, zato se objava tovrstnih prispevkov spodbuja.

V številnih študijah so ugotovili, da je imelo poročanje o posameznikih, ki so se konstruktivno spoprijeli s svojimi samomorilnimi misli (npr. so poiskali pomoč), pozitiven učinek na ranljive skupine (npr. zmanjšala se je pogostost misli na samomor). Takšne zgodbe so se povezovale z zmanjšanim tveganjem za posnemanje samomorilnega vedenja in večjo verjetnostjo iskanja pomoči. Pri vzpostavljanju stikov s posamezniki, ki imajo osebne izkušnje s samomorilnim vedenjem, lahko medijem pomagajo vladne in nevladne organizacije, ki se ukvarjajo s preprečevanjem samomora.

Izobraževalne vsebine o tem, kako se spoprijeti s samomorilnimi mislimi lahko imajo preventivni učinek.



Odgovorno poročanje o samomoru: Priporočeni in odsvetovani načini



PRIPOROČENI NAČINI

Navajajte informacije o tem, kje poiskati pomoč v primeru samomorilne stiske

Navajanje virov pomoči je koristna informacija za posameznike, ki so v stiski in so bolj izpostavljeni tveganju, da bodo samomorilno vedenje posnemali. Informacije o virih pomoči je priporočljivo navesti na koncu objave ali, še boljše, na začetku vsakega prispevka o samomoru. Viri pomoči so lahko različni – od splošnega zdravnika, urgentnih (psihiatričnih) ambulant, telefonskih virov pomoči, strokovno moderiranih spletnih svetovalnic in klepetalnic, centrov za duševno zdravje, centrov za psihološko svetovanje itd. Izbrani oziroma navedeni viri pomoči naj bodo takšni, ki so v skupnosti dobro poznani in, če je le mogoče, takšni, da pomoč nudijo 24 ur na dan. Neprekinjen dostop do pomoči je namreč za osebe, ki so v samomorilni stiski, izrednega pomena. Ažurnost kontaktnih podatkov virov pomoči je potrebno redno preverjati. Priporočljivo je, da je v objavi navedeno omejeno število virov pomoči, ki se ustrezno navezujejo na vsebino prispevka. Če je virov preveč, se namreč lahko zgodi, da bralec, poslušalec, oziroma gledalec ne ve, katerega naj izbere. Nekaj kontaktnih podatkov o virih pomoči v Sloveniji je navedenih v Prilogi 1.

Ozaveščajte in informirajte javnost o strokovnih dejstvih glede samomorilnega vedenja in preprečevanja samomora



Javnost je pomembno ozaveščati o dejstvih, saj o samomoru obstaja veliko napačnih predstav oziroma mitov. Nekaj najpogostejših mitov, in še bolj pomembno, **dejstev o samomoru**, je navedenih v Prilogi 4. V raziskavah so ugotovili, da so medijske objave, v katerih so izpostavljeni miti o samomoru, povezane z večjo verjetnostjo posnemovalnega vedenja. Prav tako so ugotovili, da si javnost bolj zapomni mite kot dejstva, tudi če so dejstva navedena ob mitih. Zato je v prispevku bolje navajati samo strokovna dejstva in se izogibati nepotrebnemu vključevanju mitov.

V prispevke o samomoru je priporočljivo vključiti tudi vsebine o preprečevanju samomora, na primer, kako lahko ljudje v stiski pomagajo sebi in svojim bližnjim. Pri posameznikovi skrbi zase je najpomembneje poudariti, da naj v hudi stiski ne ostane sam, ampak poišče oporo in pomoč. Izpostaviti je potrebno, da je iskanje pomoči znak moči in ne šibkosti. Pri skrbi za drugega, pa je pomembno izpostaviti znake, na podlagi katerih lahko bralci, poslušalci, oziroma gledalci prepoznajo stisko bližnjega. Prav tako je priporočljivo izpostaviti pomen pogovora, ki je usmerjen v neobsojajoče poslušanje, izražanje skrbi in predvsem usmerjanja posameznika k strokovni pomoči. V Sloveniji imamo na voljo nekaj programov in publikacij, ki so prilagojene za splošno javnost in katerih cilj je ozaveščanje o tem, kako prepoznati in pomagati nekemu, ki je v stiski²⁰. Priporočljivo je, da je v prispevek vključeno tudi mnenje strokovnjaka za preprečevanje samomorov, ki pozna načine odgovornega komuniciranja o samomoru, prav tako pa lahko prispevek vključuje tudi izkušnje oseb, ki so samomorilno stisko premagale.

²⁰ Primeri programov in publikacij: Psihološka prva pomoč (<https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/psiholoska-prva-pomoc/>); Program iživ (<https://zivziv.si/iziv/>); Pogovor o samomoru – Praktični priročnik za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih (<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-7055-90-0.pdf>).



Poročajte o zgodbah posameznikov, ki so se soočili z življenjskimi stiskami in/ali samomorilnimi mislimi ter o pomenu iskanja pomoči

Vključevanje osebnih izkušenj ljudi, ki so se uspešno spoprijeli s težkimi okoliščinami in samomorilno stisko, so lahko v pomoč drugim. Priporočljivo je, da so v takšnih prispevkih izpostavljeni konstruktivni načini reševanja problemov, navade in vzorci vedenja, ki so posameznikom pomagali. Posamezniki, ki so v (podobnih) stiskah, lahko v teh zgodbah najdejo vzpodbudo in tolažbo, da niso edini, ki se soočajo s stisko, hkrati pa jih prispevek lahko spodbudi, da tudi sami uporabijo podobne strategije spoprijemanja. Prav tako je priporočljivo vključiti zgodbe o posameznikih, ki so pomagali nekomu drugemu v stiski, saj se s tem krepi zavedanje, da lahko pri preprečevanju samomorov sodelujemo vsi.

Kljub pozitivni vsebini, je tudi v tovrstnih prispevkih priporočljivo slediti nekaterim usmeritvam:

- Če je v prispevku izpostavljena zgodba posameznika, je pomembno, da se osebi ne pripisuje statusa heroja in se okrevanje ne opisuje senzacionalistično; bralcem in gledalcem, ki so v stiski, bi se to lahko zdelo nedosegljivo, kar bi lahko zmanjšalo preventivni učinek poročanja.
- Kadar je to mogoče, je v prispevku pomembno izpostaviti, da obstajajo različne zgodbe okrevanja, kot tudi različni načini konstruktivnega reševanja problemov; če so namreč predstavljene zgodbe več oseb, ki so se spopadale s stisko, lahko to bralcem oziroma gledalcem ponudi različna ozadja, s katerimi se lahko poistovetijo.

Bodite še posebej previdni pri poročanju o samomorih slavnih oseb



Novica o samomoru slavne osebe je pogosto razumljena kot nekaj, kar je v javnem interesu. Vendar novice o samomorih zvezdniških osebnosti še posebej vplivajo na vedenje ranljivih posameznikov. Naklonjenost in sočutje, ki ga širša javnost izkazuje preminulim, lahko daje občutek poveličevanja samomora. Zato so objave o samomorih slavnih oseb pogosto povezane s posnemanjem tovrstnega vedenja med ranljivimi bralci, poslušalci in gledalci. O samomorih znanih ljudi je zato treba poročati posebej premišljeno. V objavo naj ne bodo vključeni opisi metode ali lokacije samomora, prav tako se je priporočljivo izogibati kakršnemukoli načinu poročanja, ki bi romantiziral samomor. Priporočljivo je, da je poudarek na življenju slavne osebe in na njenemu prispevku k dobrobiti družbe. Ker izguba predstavlja še posebej veliko stisko za bližnje, je bralce in gledalce smiselno pozvati k spoštovanju zasebnosti vseh bližnjih in žalujočih. Kadar vzrok smrti slavne osebe še ni dokončno potrjen, se je priporočljivo izogniti špekulacijam o morebitnem samomoru.

Prav tako se je priporočljivo izogibati navajanju poenostavljenih razlogov za samomor. Izražanje domnev o še neraziskanem in nepojasnjem samomoru ima lahko škodljive posledice, zato je priporočljivo počakati, da se okoliščine in vzrok smrti naprej raziščejo. Tudi v prispevke o samomorih slavnih oseb je zato priporočljivo vključiti informacije o virih pomoči, kamor se lahko obrnejo ljudje v stiski.



Izražajte skrb, bodite tenkočutni in sočutni/empatični pri izvajanju intervjujev z žalujočimi družinskimi člani, s prijatelji ali posamezniki z osebno izkušnjo samomora ali samomorilnega vedenja

Mnenja in izkušnje posameznikov, ki so izgubili bližnjo osebo zaradi samomora, so pomembna za ozaveščanje o samomoru in njegovih posledicah. Vendar je pri pogovoru s posamezniki, ki jih je samomor tako ali drugače prizadel, potrebno upoštevati več pomembnih dejavnikov. Pred odločitvijo za intervju z nekom, ki žaluje zaradi samomora bližnjega, je potreben tehten premislek. Potrebno je razmisliti o pravem času intervjuja in pri žalujočem preveriti ali o dogodku že lahko govori. Ko osebe žalujejo zaradi samomora bližnjega, so namreč posebej ranljive, spopadajo se z žalostjo, bolečino in drugimi težavami. Stiska, ki jo družinski člani, prijatelji, sorodniki in drugi, ki so bili osebi blizu doživljajo zaradi nedavne izgube, lahko vpliva na to, kako osebe podajajo informacije. Stiska lahko vpliva na to, kako se dogodkov spominjajo (npr. dogodkov se ne spominjajo natančno; spomnijo se samo določenih stvari), hkrati pa imajo žalujoči lahko določeno predstavo o tem, kako bi naj intervju vplival na njihov proces žalovanja (npr. jim ga olajšal). Kadar se ta pričakovanja ne uresničijo, se stiska ob izgubi lahko še poveča. Nenazadnje pa je potrebno izpostaviti tudi to, da so osebe, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega, tudi same bolj ogrožene za samomorilno vedenje. V vsakem primeru se je potrebno izogibati intervjujem z otroki, ki so zaradi samomora izgubili starša.



Intervjujem z otroki, ki so zaradi samomora izgubili starša, se je potrebno vedno izogniti.

Spoštovanje njihove zasebnosti in pieteta do umrlih, bi morala imeti vedno prednost pred pripravo prispevka oziroma zgodbe.



Opravljanje intervjuja z žalujočo družino in prijatelji je tudi za ustvarjalce medijskih vsebin zelo zahtevno, pri čemer so lahko v pomoč številni priročniki in usmeritve na tem področju²¹.

Pomembno je, da se ustvarjalci medijskih vsebin zavedajo, da med svojim delom (npr. zbiranje informacij o samomoru) lahko pridobijo informacije o samomoru ali umrlem, ki jih žalujoče osebe nimajo. Priporočljivo je, da se intervju opravlja šele po tem, ko je minilo dovolj časa po smrti in lahko upravičeno sklepamo, da bližnji vedo, da je njihova ljubljena oseba umrla zaradi samomora. Pri intervjujih z osebami, ki žalujejo zaradi samomora, so potrebne skrbne in temeljite priprave, pogovori pred intervjujem (osebe, ki so žalovale ali žalujejo zaradi samomora ali imajo s samomorilnim vedenjem lastno izkušnjo, se mogoče ne zavedajo, da ima deljenje osebne zgodbe in izkušenj lahko tudi negativne posledice za njih), urejanje zbranega gradiva in izločitev občutljivih informacij, če je treba, saj lahko pogovor o samomoru ali poskusu samomora, ki se je zgodil v preteklosti, obudi boleče spomine in čustva. Novinar mora odgovorno oceniti, ali je treba dodatno zaščititi zasebnost intervjuvanca. Osebam, ki so se strinjale s sodelovanjem v medijski objavi, naj se omogoči, da predlagajo popravke ali spremembe pred objavo (predvsem izločitev morebitnih občutljivih in intimnih informacij, ki jih je oseba v intervjuju delila).

²¹ V projektu Dart Center for Journalism & Trauma razvijajo smernice za različna področja novinarskega poročanja, tudi o delu z žalujočimi (smernice so dostopne na <https://dartcenter.org/topic/suicide>).

Nihče ni imun na stiske. Pripravljanje prispevkov o samomorih lahko tako ali drugače prizadene tudi ustvarjalce medijskih vsebin.

Zgodba o samomoru, ki jo pripravlja novinar, je lahko na določen način povezana tudi z njegovim življenjem ali osebnimi izkušnjami (morda je poznal osebo, okoliščine, ali pa je sam oziroma so njegovi bližnji doživljali kaj podobnega). Verjetnost za to je večja v majhnih, strnjenih skupnostih, v katerih imajo ustvarjalci medijskih vsebin močne lokalne povezave. Včasih je tema tudi bolj zanimiva za novinarje, ki so se sami v preteklosti ali pa trenutno znašli blizu takšnemu razmišljanju. Tako kot člane splošne javnosti, je zato tudi ustvarjalce medijskih vsebin potrebno opogumljati in vzpodbujati, da poiščejo strokovno pomoč, če se znajdejo v stiski, ali če jih je zgodba o samomoru na kakršenkoli način prizadela.

V najboljšem interesu bi bilo, da bi medijske organizacije zagotovile ustrezno podporo, še posebej mlajšim kolegom, in možnost čustvene razbremenitve stanovskih kolegov. Ta podpora lahko vključuje razbremenilni pogovor, analizo preteklega dela, mentoriranje itd. Prav tako je priporočljivo, da bi medijske organizacije novinarjem omogočale kontinuirano izobraževanje iz tega področja.





ODSVETOVANI NAČINI

Ne poročajte o konkretnih primerih samomora (izjema so primeri, ko je to v javnem interesu), še posebej pa ne o samomarih otrok ali mladolletnikov

²² Smernice za poročanje o otrocih.
https://novinar.com/wpcontent/uploads/2019/09/smernice_mediji_web21.pdf

Poročanju o konkretnih primerih samomora ali poskusa samomora se je potrebno izogniti, razen v primerih, ko to narekuje javni interes. Še dodatna previdnost in tenkočutnost je potrebna, kadar gre za primer poskusa samomora ali samomora mladoletne osebe. **Deveti člen Smernic za poročanje o otrocih²² določa:**

Pri poročanju o nasilju, spolnih zlorabah, **samomarih**, nesrečah s tragičnim izidom, družinskih tragedijah in drugih okoliščinah, katerih razkritje bi dolgotrajno zaznamovalo otrokovo življenje in vplivalo na njegov osebni razvoj, novinarji:

- ne objavijo otrokovih osebnih in drugih podatkov (imena šole, vrtca in druge sorodne ustanove), ki bi omogočili razkritje otrokove identitete;
- ne objavijo podatkov o starših, skrbnikih in drugih udeleženi, tako da bi bilo mogoče otroka identificirati;
- z objavo fotografij in drugega zvočnega in slikovnega gradiva ne razkrijejo otrokove identitete.



Ne izpostavljajte prispevkov o samomoru in ne ponavljajte objav

Izpostavljanje (npr. objava na naslovni strani) in nepotrebno ponavljanje zgodb o samomoru (npr. ista zgodba o samomoru se v enem mediju pojavlja večkrat v krajšem časovnem obdobju) povečuje verjetnost za posnemanje samomorilnega vedenja. Najbolj primerno je, če so časopisne novice o samomarih umeščene na notranjih straneh (ker zbujajo manj pozornosti), na sredini strani, in ne na naslovnici ali na vrhu notranje strani. Enako priporočilo, torej, da se zgodb o samomoru ne izpostavlja, velja za objave v novih medijih. Priporočljivo je, da se predvajanje

novic o samomoru nahaja šele v drugem, tretjem ali kasnejšem sklopu novic, proti koncu radijskih obvestil, ne kot vidnejša oziroma glavna dnevna novica.

Če se v zvezi z izvirno novico o samomoru pojavijo nove informacije, je pred ponovnim prikazovanjem ali pisanjem novice potrebna previdnost. Na mestu je premislek, v kakšnem obsegu (če sploh) naj bo zgodba ponovljena ali dopolnjena.

V novih medijih naj ne bo omogočena funkcija javnega komentiranja, kadar gre za poročanje o konkretnih primerih samomora. Če je komentiranje omogočeno, je nujno, da moderator spremlja in upravlja spletne komentarje, povezane z novico o samomoru in izbriše neprimerne komentarje. Spletnim dnevnikom v živo (*angl. live blog*), ki so osredotočeni na odmevno zgodbo o samomoru, se je potrebno izogibati, ker lahko senzacionalistično prikazovanje samomora oziroma poročanja o samomoru povzroči nenamerno tveganje za druge.

Ne navajajte informacij o uporabljeni metodi



Najbolj zaskrbljujoče je medijsko poročanje o samomoru, ki vključuje sliko ali opis metode samomora. Takšnim prispevkom se je potrebno izogniti, saj povečujejo verjetnost za posnemanje vedenja. Če je le mogoče, je najbolje, da se omembi metode povsem izogne. Vsekakor pa se je potrebno vedno izogniti poročanju o podrobnosti metode (npr. o količini ali kombinaciji zaužitih zdravil, o tem, kje in kako so bila zdravila pridobljena; zadržano naj bo ime zdravila; ali npr. nadstropje, s katerega je oseba skočila). Še posebej pazljivo mora biti poročanje takrat, kadar je metoda samomora redka ali neobičajna. Čeprav se lahko na prvi pogled zdi, da je poročanje o uporabi neobičajne metode samomora v javnem interesu in vredno objave, lahko ta informacija spodbudi druge posameznike, da vedenje posnemajo in metodo preizkusijo. Senzacionalistično poročanje o novici zato lahko privede do povečane uporabe nove metode in učinek lahko še dodatno pospešujejo družbena omrežja. V primeru, da je uredniška/novinarska odločitev kljub temu

drugačna in se v prispevek vključi informacija o uporabljeni metodi, je z vidika zmanjševanja tveganja najbolje, da je ta informacija le bežno omenjena (npr. v osrednjem delu zgodbe in ne v naslovu, v začetnem odstavku ali povzetku prispevka).



Ne navajajte (podrobnosti) o mestu/lokaciji samomora

Navajanje podrobnosti o lokaciji samomora lahko ranljive posameznike spodbudi k posnemanju vedenja. Mesta, na katerih je več ljudi umrlo zaradi samomora, lahko postanejo znana kot »samomorilna točka« – npr. most, visoka stavba, pečina, železniška postaja ali nivojski prehod, na katerem se je zgodilo več samomorov ali poskusov samomora. Ključnega pomena je, da se tovrstnih lokacij ne izpostavlja, npr. s prikazovanjem slik, poimenovanjem, senzacionalističnim opisovanjem ali z izpostavljanjem števila primerov, ki so se na določenem kraju zgodili. Previdnost je potrebna tudi pri poročanju o samomorih ali poskusih samomora, ki se zgodijo v izobraževalnih okoljih ali posebnih ustanovah (npr. zapori, socialnovarstveni zavodi, zdravstvene ustanove).



Ne uporabljajte senzacionalističnega jezika/ vsebine, ki romantizira oziroma normalizira samomor ali ga predstavlja kot rešitev za težave

Novinarji se zaradi narave svojega poklica, bolj kot kdorkoli drug, zavedajo pomembnosti jezika pri posredovanju različnih sporočil. Zaozaveščanje javnosti je najbolj primerno o samomoru poročati kot o pomembnem javnozdravstvenem problemu. Pri poročanju se je priporočljivo izogniti senzacionalističnemu jeziku. Namesto izrazov, kot je »epidemija samomora«, naj se uporabljajo izrazi, kot je »povišana stopnja samomorilnosti« (Tabela 2). Pogosto lahko ob poročanju o samomorih v Sloveniji zasledimo tudi neustrezen izraz »narod samomorilcev«, ki izraža osebno stališče, ki ni znanstveno preverjeno. Samomor se lahko zgodi kjerkoli, v vseh družbah in pri vseh narodih.

Izogibati se je potrebno jeziku, ki vzbuja napačne predstave o samomoru, ga bodisi prikazuje kot odklonsko vedenje, bodisi prikazuje kot nekaj običajnega in sprejemljivega, ga normalizira (npr. o samomoru poroča kot o običajni reakciji na življenjske okoliščine) oziroma ponuja poenostavljene razlage o tem, zakaj se samomor zgodi.

Kadar je to mogoče, se je smiselno izogibati uporabi besede samomor izven konteksta in v drugačnih vsebinskih okvirjih, na primer uporabi besedne zveze »politični samomor«, saj takšna uporaba zmanjšuje občutljivost javnosti na to temo in tudi težo problema.






Izoginiti se je potrebno besednim zvezam, ki stigmatizirajo osebo, samomorilno vedenje ali dopuščajo napačne interpretacije:

- Besedne zveze, kot so npr. »neuspešen poskus samomora« ali »uspešen samomor«, vzbujajo občutek, da je smrt zaželen izid, zato se jim je potrebno izogniti; **alternativne besedne zveze:** »poskus samomora« ali »smrt zaradi samomora«; takšne besedne zveze destigmatizirajo problem, kar je zelo pomembno, saj stigma vpliva na to, da se ljudje izogibajo iskanju pomoči.
- Besedna zveza »zagrešiti samomor« (*angl.* to commit suicide), ki se v slovenščini sicer zelo redko (ali sploh ne) uporablja, implicira na kriminalno dejanje (v preteklosti je bil samomor v mnogih državah kriminaliziran in v nekaterih državah je še danes kaznivo dejanje), s tem pa po nepotrebnem obremeni in poveča stigmo tistih, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega; **alternativne besedne zveze:** »umrl zaradi samomora«, »naredil samomor« ali »vzel si je življenje«, takšne besedne zveze so nevtralne in dejanja ne stigmatizirajo (Tabela 2).
- Nekateri izrazi, ki se uporabljajo za poimenovanje oseb, ki so umrle zaradi samomora ali so samomor poskušale narediti, npr. »samomorilec«, niso ustrezni, saj osebo stigmatizirajo in jo opredelijo zgolj z njenim dejanjem; **alternativne besedne zveze:** »oseba v samomorilni stiski«; takšni izrazi nakazujejo, da samomorilno vedenje predstavlja le en vidik doživljanja oziroma vedenja določene osebe.



Tabela 2. Nekateri neustrezni in ustrezni izrazi za opisovanje samomora in z njim povezanih pojmov.

 Neustrezni izrazi	 Ustrezni izrazi
Narod samomorilcev	Država z visoko stopnjo samomorov
Samomorilec/žrtev samomora	Oseba, ki je umrla zaradi samomora/ umrla zaradi samomora
Neuspešen poskus samomora/ spodletel poskus samomora	Poskus samomora
Uspešen/zagrešen samomor	Samomor
Epidemija samomora	Povišana stopnja samomorilnosti

Ne poenostavljajte razloga za samomor ali ga pripisujte samo enemu dejavniku



Izoginiti se je potrebno špekulacijam in netočnim navedbam o tem, da je samomor posledica samo enega dejavnika. Samomor je namreč vedno posledica več dejavnikov in tveganje za samomor se poveča, ko se dejavniki nakopičijo in pojavijo hkrati. Čeprav se mogoče zdi, da je samo en dejavnik pomembno vplival na stisko osebe in na odločitev za dokončanje življenja (npr. prekinitev partnerskega razmerja), je potrebno imeti v mislih, da se vsak samomor zgodi v zapletenem in edinstvenem sosledju osebnih okoliščin. Poenostavljanje razlogov za samomor lahko poveča verjetnost, da bi se ranljivi posamezniki s podobnimi izkušnjami identificirali z osebo, ki je umrla zaradi samomora, kar bi posledično lahko povečalo njihove samomorilne misli in stisko. Zato je v vsakem prispevku priporočljivo poudariti, da so razlogi za samomor ali poskus samomora vedno večplastni in jih ne moremo poenostavljeno razlagati (npr. samo z enim dejavnikom tveganja).



Ne uporabljajte senzacionalističnega jezika (ali besede samomor) v naslovih

Naslovi so namenjeni temu, da poimenujejo in informirajo o vsebini prispevka ter pritegnejo pozornost bralca. V naslovu se izogibajte uporabi poenostavljenih razlogov za samomor, metode ali kraja samomora, prav tako se v naslovu izogibajte uporabi besede ‚samomor‘. Uporaba besede samomor je izjemoma sprejemljiva, če prispevek govori o preprečevanju samomorov in je ob besedi ‚samomor‘ v naslovu dodana tudi beseda ‚preprečevanje‘. Če je naslov prispevka napisal drug ustvarjalec medijskih vsebin (npr. urednik) in ne tisti, ki je pripravljal glavno besedilo (npr. novinar) in vsebino, je priporočljivo, da pri izbiri končnega naslova sodelujeta oba. Ustvarjalce medijskih vsebin, ki so odgovorni za naslovnice in naslove, je potrebno spodbujati in podpirati pri tem, da ne uporabljajo senzacionalističnega jezika. Previdnost je potrebna tudi pri novicah o medijskih kampanjah za preprečevanje samomorov. Tudi v teh primerih je priporočljivo čim bolj zmanjšati uporabo besede samomor v naslovu, da bi se izognili dodatnemu senzacionalizmu. Nekaj primerov neustreznih in bolj ustreznih naslovov je navedenih v Tabeli 3.

Tabela 3. Nekateri primeri neustreznih in ustreznih naslovov novinarskih prispevkov, ki obravnavajo samomor.

 Primeri neustreznih naslovov	 Primeri ustreznih naslovov
Zvezdnica se je obesila na svojem domu	Umrla slavna igralka
Priznani modni oblikovalec vzel prevelik odmerek zdravil	Umrli priznani modni oblikovalec
Obup in brezizhodnost mladostnikov	Hude stiske mladostnikov

Ne uporabljajte fotografij, video ali zvočnih posnetkov, ki prikazujejo samomor, kot tudi ne povezav do eksplicitnih vsebin samomora

Uporaba fotografij, video ali zvočnih posnetkov ter povezav do eksplicitnih vsebin samomora je odsvetovana, še posebej, če je v objavah naveden določen način ali kraj samomora. Posebej velika previdnost je potrebna pri uporabi avdio-vizualnih vsebin (fotografij ali posnetkov) osebe, ki je umrla zaradi samomora. Fotografiji umrlega se je smiselno izogniti, če pa to ni mogoče, je za uporabo fotografij ljudi, ki niso bili znani (torej niso javno izpostavljene osebe), potrebno pridobiti izrecno dovoljenje družinskih članov. Če so fotografije osebe uporabljene, naj v prispevku ne bodo na izpostavljenem mestu, izogibati se je potrebno povečevanju umrlega in samomorilnega dejanja. V raziskavah so ugotavljali, da so lahko slike, ki so povezane s samomorilnimi dejanji (npr. eksplicitno prikazovanje metode ali kraja), v času stisk pri ranljivih bralcih lahko ponovno priklicane iz spomina, kar lahko poveča tveganje za posnemanje vedenja. Zato je usklajevanje uredniškega in novinarskega dela pri urejanju besedila in izboru slik izrednega pomena. Nekatere ustrezne in neustrezne vsebine ter motivi fotografij in videoposnetkov so navedeni v Tabeli 4.



Tabela 4. Nekaterne ustrezne in neustrezne vsebine in motivi fotografij in videoposnetkov.

NEUSTREZNE vsebine in motivi fotografij in videoposnetkov

- vsi motivi, ki posredno ali neposredno namigujejo na samomor (npr. slika osebe, ki gleda čez rob mosta; slika osebe, ki sedi na tračnicah);
- vsi motivi, ki prikazujejo različne metode samomora (npr. zanka za obešanje; revolver; škatlica tablet, okenska polica ipd.);
- motivi, ki nakazujejo brezizhodnost (npr. oseba sedi sama s sklonjeno glavo);
- motivi, ki senzacionalizirajo ali idealizirajo novico (npr. slike pogreba, slike žalujočih bližnjih, prizorišče kraja zavarovano s policijskimi trakovi ...).



USTREZNE vsebine in motivi fotografij in videoposnetkov

- čim bolj nevtralni motivi (npr. množica ljudi, narava);
- motivi, ki dajejo pogum za življenje (npr. dve osebi, ki se pogovarjata; roki, ki se rokujeta ipd.);
- motivi, ki vzpodbujajo k iskanju pomoči (npr. pogovor med osebo in zdravnikom; osebi, ki si izkazujeta podporo; pogovor po telefonu);
- sveča (če se je samomor zgodil).



Ne navajajte vsebine iz poslovnih pisem

Poslovilna pisma, zadnja tekstovna sporočila in podobna besedila – vključno z zadnjimi objavami na družbenih omrežjih ali elektronska sporočila pokojnika – naj ne bodo objavljena ali predvajana. Tudi če so takšna sporočila morda javno dostopna, bo občinstvo, ki bo o tem bralo v spletnem/tiskanem novinarskem prispevku ali bo z vsebino sporočil seznanjeno v prispevku v oddaji, drugačno od občinstva, ki je bilo prvotno prejemnik informacije. Poročanje o podrobnostih poslovnega pisma lahko daje vtis, da se samomor povečuje ali romantizira in lahko poveča možnost, da se ranljivi posamezniki identificirajo z umrlo osebo. Nenazadnje pa objava vsebine iz poslovnih pisem povzroči tudi stisko pri družini in prijateljih umrlega.

Specifična priporočila za nove medije

V današnjem času informacije pridobivamo iz mnogo več virov kot v preteklosti, hkrati pa so skoraj vsi klasični mediji dostopni tudi v digitalni oziroma elektronski obliki. Internet je postal pomembno središče za zbiranje informacij o samomoru in za komunikacijo, zlasti med mladimi in drugimi, ki so lahko ranljivi. Poleg že omenjenih priporočil, pri poročanju o samomorih v novih medijih obstaja nekaj dodatnih priporočil in izzivov. Upoštevanje priporočil za digitalne medije je izredno pomembno, saj so v raziskavah ugotavljali, da se uporabne vsebine iz digitalnih medijev najpogosteje delijo kot senzacionalne vsebine²³. V zvezi z naslavljanjem teh izzivov so bila v preteklih letih oblikovana posebna priporočila:

- **izogniti se je potrebno navajanju hiperpovezav** (npr. povezave do različnih strani ali informacij, do katerih se dostopa s klikom na poudarjeno besedo ali sliko) na gradivo s samomorilno vsebino na družbenih omrežjih;
- **izogniti se je potrebno deljenju video ali zvočnih posnetkov**, ki so povezani s samomorom (npr. posnetek posameznika, ki se poslavlja; posnetek posameznika, ki se pripravlja na to, da bo naredil samomor), ali povezavam na družbena omrežja, kjer so deljene vsebine o kraju samomora ali metodi samomora;
- **zgodbe, ki so objavljene, naj bodo usmerjene v življenje, težišče naj bo na preprečevanju samomora** (npr. zgodbe o osebah, ki so se spoprijele s samomorilnimi mislimi ali so se spoprijele z izgubo zaradi samomora);
- **pomembno je vlaganje v optimizacijo iskalnikov**
- **slednje zahteva skrbno uravnoteženost pri uporabi škodljivih besed**, še posebej pri oblikovanju naslovov;
- pomembno je skrbno preveriti vizualni prikaz podatkov, da bi se izognili pretiravanju oziroma senzacionalističnemu prikazovanju statistike samomorov ali posameznega primera.

²³ Sumner, S. A., Burke, M. in Kooti, F. (2020). Adherence to suicide reporting guidelines by news shared on a social networking platform. *PNAS*, 117(28): 16267–16272.



Izrednega pomena je, da upravljalci novih medijev in medijskih platform določijo in sprejmejo protokol v zvezi z objavami vsebin o samomoru, predvsem kar zadeva (i) možnosti komentiranja in pravočasnega odzivanja na komentarje, (ii) razvoj pravil in postopkov za ravnanje z neprimernimi komentarji ali komentarji uporabnikov v stiski, in (iii) navajanja virov pomoči v prvem komentarju (poleg virov pomoči, ki so navedeni že tekom samega prispevka).

²⁴ Reidenberg, D., Wolens, F. in James, C. (2013). Responding to a cry for help: best practices for online technologies. Suicide Prevention Research Centre. <https://sprc.org/online-library/responding-to-a-cry-for-help-best-practices-for-online-technologies/>

²⁵ Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) with an international advisory panel of experts and bloggers. (2017). *Recommendations for blogging on suicide*. Suicide Prevention Research Centre. <https://www.bloggingsuicide.org>

²⁶ #chatsafe: A young person's guide to communicating safely online about self-harm and suicide. www.orygen.org.au/chatsafe

Ustvarjalcem medijskih vsebin je na voljo nabor najboljših praks in osnovnih ter bolj kompleksnih priporočil za zmanjšanje tveganja za samomorilno vedenje med uporabniki spletnih tehnologij²⁴. **Osnovna priporočila** vključujejo (i) oblikovanje protokolov o zagotavljanju pomoči in informiranju o virih pomoči; (ii) oblikovanje politike o tem, kako se odzvati na problematične spletne vsebine o samomoru, (npr. najava samomora; komentarji, ki napeljujejo k samomoru) in načinu sodelovanju z drugimi pristojnimi inštitucijami; (iii) oblikovanje protokolov o tem, kam usmeriti osebe, ki so v samomorilni stiski. Bolj **kompleksna priporočila** se nanašajo na oblikovanje specifičnih kulturnih kompetenc in na proaktivno vzpostavljanje stika z ogroženimi uporabniki. Posebej razvita so priporočila za blogerje²⁵. Temeljijo na smernicah za tradicionalne medije, s poudarkom na varnostnih izzivih, ki se pogosto pojavljajo v blogih, in kako se z njimi spopasti. Priporočila »#chatsafe« (slo. »#klepetajvarno«) posebej nagovarjajo mlade z namenom, da se jih opremi z veščinami in informacijami o varni komunikaciji o samomoru²⁶.

Poročanje o statistiki samomora in viri zanesljivih informacij

Podatke in statistiko o umrljivosti zaradi samomora je potrebno razlagati previdno in pravilno²⁷, pomembno je poiskati zanesljive vire podatkov in informacij o samomoru. V večini držav po svetu obstajajo državni statistični uradi, kjer so dostopni uradni podatki o letni stopnji samomorilnosti, največkrat opredeljeni tudi po starosti in spolu. Države članice Evropske unije podatke o umrljivosti posredujejo SZO, ki vključujejo tudi podatke o samomorih²⁸, v nekaterih primerih so podatki dostopni vse od leta 1950 dalje. SZO vsako leto objavi globalne zdravstvene ocene populacije, vključno s samomori²⁹. Več informacij je na voljo na spletni strani Svetovne zdravstvene organizacije, ki se nahaja na www.who.int. V Tabeli 5 so navedeni viri verodostojnih podatkov o številu samomorov v Sloveniji.

²⁷ Pri mednarodnih primerjavah samomorilnih količnikov je potrebna previdnost. Različne države imajo lahko različne postopke beleženja smrti zaradi samomorov, kar lahko vpliva na kakovost podatkov.

²⁸ World Health Organization. (b.d.). *WHO mortality database*. <https://www.who.int/data/data-collection-tools/who-mortality-database>

²⁹ World Health Organization: The Global Health Observatory (b.d.). *Global Health Estimates: life expectancy and leading causes of death and disability*. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>

Tabela 5. Viri verodostojnih podatkov o številu samomorov v Sloveniji.

Vir	Kontakt
Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)	01 24 41 400 (Center za komuniciranje – pr@nijz.si)
OBMOČNE ENOTE NIJZ:	
OE Celje	03 42 51 200
OE Kranj	04 20 17 100
OE Koper	05 66 30 800
OE Ljubljana	01 58 63 900
OE Murska Sobota	02 53 02 110
OE Maribor	02 45 00 100
OE Novo Mesto	07 39 34 100
OE Nova Gorica	05 33 08 600
OE Ravne na Koroškem	02 87 05 600
Statistični urad Slovenije	01 241 64 00
Generalna policijska uprava	01 428 57 45 (Sektor za odnose z javnostmi – mediji@policija.si)

³⁰ Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., Eisenwort, B. in Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 197(3), 234–243. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.074633>

Spremembe v statistiki samomorov je potrebno preveriti, saj so lahko odraz začasnega nihanja umrljivosti zaradi samomora in ne statistično zanesljivega povečanja ali upada. Pomembno je poročati o dolgotrajnih trendih, povezanih s samomorom, in ne samo o posameznih časovnih intervalih (npr. eno leto), predvsem pa je pomembno podatke pospremiti z razlago strokovnjaka. V ta namen je priporočljivo, da ustvarjalci medijskih vsebin sodelujejo z lokalnimi strokovnjaki, ki delujejo na področju preprečevanja samomorov. Slednji lahko pomagajo razbiti mite, ki so povezani s samomorom, ponudijo lahko usmeritve v zvezi s preprečevanjem samomorov na splošno, prav tako pa lahko posredujejo tudi konkretne nasvete, kako prepoznavati in ravnati v primerih samomorilne ogroženosti. V študijah so ugotovili še, da je bil preventivni učinek večji po objavi prispevkov, ki so vključevali mnenje strokovnjakov³⁰. Izraze, ki se nanašajo na statistiko samomora, je potrebno razložiti na načine, ki bodo javnosti pomagali pri razumevanju podatkov. Zanesljive statistike glede števila poskusov samomora v Sloveniji nimamo, saj se za razliko od podatkov, vezanih na samomor, podatki o poskusih samomora ne zbirajo sistematično.

Organizacije, v katerih se ukvarjajo s preprečevanjem samomora imajo pogosto specifične kontakte in informacije, ki so lahko koristne za medije.

Zaključek

Mediji so nepogrešljiv deležnik v prizadevanjih za preprečevanje samomora. Nekatere vrste medijskih objav o samomorih lahko povečajo tveganje za posnemanje samomorilnega vedenja, medtem ko lahko odgovorno poročanje o samomoru deluje preventivno. Ključnega pomena za doprinos k preprečevanju samomora je najti pravo ravnovesje med »pravico javnosti do obveščeniosti o temah v javnem interesu« in tveganjem povzročitve nezaželenih učinkov oziroma škode. Proaktivno poročanje o možnostih spoprijemanja s samomorilno stisko, navajanje virov pomoči in vzpodbujanje k iskanju pomoči, lahko pomembno prispevajo k preprečevanju samomora.

Zgodbe o upanju in izboljšanju počutja so način, s katerim lahko medijsko poročanje doprinese k preprečevanju samomora.



PRILOGA 1.

Koristni kontakti za pomoč v stiski

V nadaljevanju so navedene trenutno najbolj ažurne informacije glede virov pomoči. Ker pa se podatki od časa do časa spreminjajo, je pred objavo podatkov smiselno preveriti njihovo ažurnost. Prvi vir strokovne pomoči je lahko izbrani **osebni zdravnik**.

Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnemo neposredno na

1 – dežurnega zdravnika;

2 – obstoječe službe, ki obravnavajo nujna in krizna stanja (nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice):

- Ljubljana: Urgentna psihiatrična ambulanta (vsak dan med **8.15 in 14.45**), Njegoševa 4, tel. št.: **01 475 06 85**)
- Ljubljana: Dežurna psihiatrična služba – Center za mentalno zdravje (v popoldanskem in nočnem času), Grablovičeva ulica 44a, tel. št.: **01 587 49 00**;

3 – dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice;

4 – reševalno službo (112).



Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnemo tudi na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik: 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan).

Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja: 080 11 55 (24 ur/na dan, vsak dan)

Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike: 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro).

Klic je brezplačen.



Brezplačna strokovna pomoč je na voljo v mreži psiholoških svetovalnic Posvet

Svetovalnice so v Ljubljani, Kranju, Celju, Laškem, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Mozirju, Velenju, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Jesenicah.

V Ljubljani, Celju, Kranju, Portorožu, Slovenj Gradcu, Idriji, Velenju in Zagorju ob Savi je na voljo tudi brezplačno psihološko svetovanje za mladostnike od 14. do 18. leta.

Naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org ali osebno na Tržaški 132 (2.nadstropje, sova 224) v Ljubljani v času uradnih ur (vsak delovni dan med 11. in 17. uro)

Podpora in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s stisko lahko dobimo na brezplačnih psihoedukativnih delavnicah v vseh Zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Delavnice se izvajajo v okviru centrov za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojnih centrov. Več informacij o delavnicah ter seznam vseh centrov in njihovih kontaktov najdete na spletni strani: www.skupajzazdravje.si.

Pomoč je na voljo tudi v centrih za duševno zdravje, razširjenih po celi Sloveniji, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov.

V centru za duševno zdravje odraslih lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

V centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

Seznam vseh obstoječih centrov za duševno zdravje in njihove kontakte najdete na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si.

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo se lahko obrnemo tudi na spletne vire:



Program MIRA, Nacionalni program za duševno zdravje:

www.zadusevnozdravje.si

<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>

Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji.

Program OMRA:

www.omra.si

Uporabne informacije o težavah v duševnem zdravju in načinih pomoči.

Spletna stran za razumevanje samomora, zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči:

www.zivziv.si

Spletna stran raziskovalcev UP IAM Slovenskega centra za raziskovanje samomora je središče za informacije, raziskave, preventivne programe in osebne zgodbe.

Spletna svetovalnica za mlade:

www.tosemjaz.net

Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

PRILOGA 2.

Poročanje o množičnih pobojih in bombnih napadih,

v katerih se oseba
sama razstrelji

Raziskave o morebitni povezavi med posnemanjem vedenja in medijskim poročanjem o množičnih pobojih, v katerih si oseba, ki je storilec množičnega streljanja, tudi sama vzame življenje, in/ali bombnih napadnih, v katerih se oseba sama razstrelji, niso tako obsežne kot raziskave o učinku posnemanja v primeru samomora. Kljub temu obstaja nekaj raziskav, v katerih so ugotovili, da senzacionalistično poročanje o umorih lahko vpliva na posnemanje vedenja. Objave o množičnih pobojih lahko vplivajo tudi na stigmatizacijo posameznikov s samomorilnimi mislimi, še posebej, če se objava sklicuje na samomorilno stisko posameznika (ki jo sicer najdemo v katerokoli populaciji) kot razlog za nasilna vedenja (ki so sicer izjemno redka).

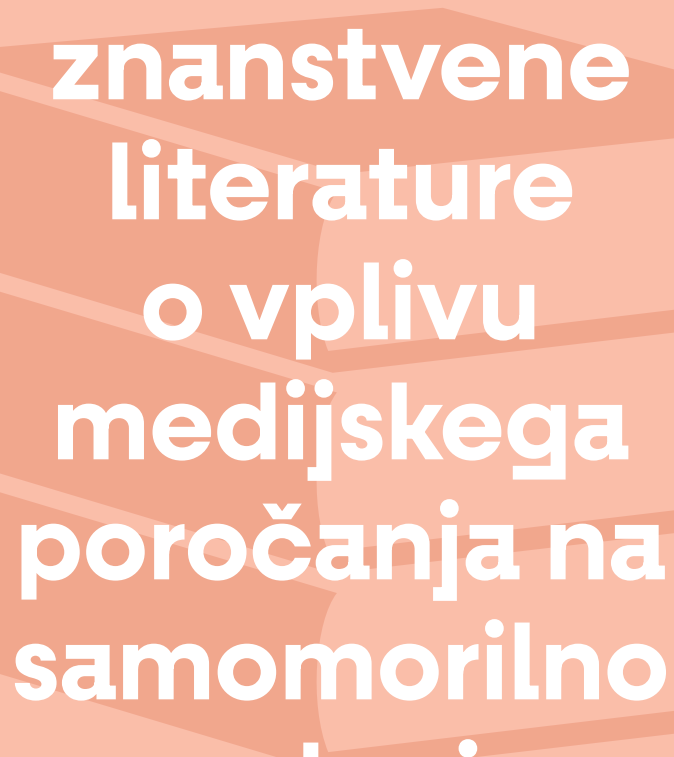
Izrazi, kot so »samomorilski napad« ali »samomorilski bombni napad« niso primerni, ker povečujejo negativno označevanje samomorilnega vedenja. Poleg tega pa sta samomor in bombni napad, v katerem se oseba sama razstrelji, vsebinsko in konceptualno povsem različni zadevi. Bolj primerno je, da se uporabijo izrazi, kot so npr. »bombni napad, v katerem se je storilec tudi sam razstrelil« (namesto »samomorilski bombni napad«) ali »umor – samomor« (namesto »morilski samomor«)³¹, ker je glavni namen teh dejanj povzročiti smrt drugih – kljub temu, da storilec ob izvajanju dejanja tudi sam umre, je potrebno upoštevati, da so samo nekateri/redki storilci teh dejanj v samomorilni stiski. Prav tako je potrebno upoštevati, da večino množičnih pobojev, v katerih si storilec na koncu sam vzame življenje, storijo osebe brez diagnosticirane duševne motnje. V programu SAVE (Suicide Awareness Voices of Education)³² so razvili priporočila za poročanje o takšnih dogodkih. Eno izmed glavnih priporočil je, da medijska pozornost ni toliko usmerjena na storilca. Pretirano izpostavljanje storilca namreč lahko vpliva na to, da se drugi identificirajo s storilcem, kar lahko vodi v posnemanje podobnih dejanj (v zgodbi dobijo navdih)³³. Namesto tega je priporočljivo, da se prispevek osredotoči na izpostavljanje kompleksnosti in redkosti dogodka, odpornosti družbe na takšne dogodke, dostop do virov pomoči itd.

³¹ Khan, M. M., Hassan, R. in Goldney, R. (2018). Homicide bombers: life as a weapon. *Asian Journal of Social Sciences*, 38(3), 481–4.

³² <https://www.reportingonmassshootings.org>

³³ Živ? Živi! (b.d.). *Odgovorno poročanje o kriznih dogodkih*. <https://zivziv.si/porocanje-po-kriznih-dogodkih/>

PRILOGA 3.



Pregled znanstvene literature o vplivu medijskega poročanja na samomorilno vedenje

Negativni vplivi medijskega poročanja

V pregledu študij, v katerih so preučevali vpliv medijskega poročanja na samomorilno vedenje, so ugotovili, da ima medijsko poročanje lahko negativen, pa tudi pozitiven vpliv na preprečevanje samomorov. Večina dosedanjih raziskav se je sicer osredotočala na škodljive vplive³⁴. Najstarejši dokazi o vplivu medijev na samomorilno vedenje izvirajo iz poznega 18. stoletja, ko je Johann Wolfgang Goethe (svetovno znani nemški pesnik, dramatik, romanopisec in znanstvenik) objavil svoj roman *Trpljenje mladega Wertherja*, v katerem si protagonist Werther vzame življenje, ker mu ženska, v katero se zaljubi, ne vrača naklonjenosti. Izdajo romana so povezovali z vrsto samomorov po Evropi. Mnogi posamezniki, ki so umrli zaradi samomora, so bili oblečeni podobno kot Werther, uporabili so isto metodo samomora, poleg umrlih pa so našli tudi izvod Goethejevega romana. Posledično je bil roman prepovedan v več evropskih državah. Povezava med številom samomorov in medijskimi objavami je bila prvič znanstveno preučevana leta 1970, ko je Phillips³⁵ objavil študijo, v kateri je retrospektivno primerjal število samomorov, ki so se zgodili v mesecih po tem, ko je bil na prvi strani tiskanega časopisa objavljen članek o samomoru, s številom samomorov, ki so se zgodili v mesecih po tem, ko v časopisu takšne objave ni bilo. V 20-letnem obdobju študije je bilo 33 mesecev, v katerih je bil prispevek o samomoru objavljen na prvi strani časopisa. Do znatnega povečanja števila samomorov je prišlo v 26 od 33 mesecev. Učinke posnemanja samomorilnega vedenja so ugotovili tudi v Nemčiji, in sicer po predvajanju televizijske serije z vsebino, ki se je navezovala na samomor³⁶. Phillipsovi raziskavi je sledilo že več kot 100 drugih raziskav, v katerih so proučevali posnemanje samomorilnega vedenja. V raziskavah so dosledno ugotavljali, da ima medijsko poročanje o samomoru učinek na posnemanje samomorilnega vedenja, hkrati pa so Philipsove ugotovitve tudi podkrepili, metodologijo in raziskovalni pristop pa so izboljšali.

³⁴ Sisask, M. in Värnik, A. (2012). Media roles in suicide prevention: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,9(1),123–138.

³⁵ Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: substantive and theoretical implications of the Werther effect. *American Sociological Review*39(3): 340–354.

³⁶ Schmidtke, A. in Häfner, H. (1988). The Werther effect after television films: new evidence for an old hypothesis. *Psychological Medicine*,18(3), 665–676.

³⁷ Wasserman, I.M. (1984). Imitation and suicide: a re-examination of the Werther effect. *American Sociological Review*,49(3),427–436.

³⁸ Stack, S. (1990). A reanalysis of the impact of noncelebrity suicides: a research note. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*,25(5),269–273.

³⁹ Bollen, K. A. in Phillips, D. P. (1982). Imitative suicides: a national study of the effects of television news stories. *American Sociological Review*, 47(6), 802–809.

⁴⁰ Stack, S. (1989). The effect of publicized mass murders and murder-suicides on lethal violence, 1968-1980: a research note. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 24(4), 202–208.

⁴¹ (a) Cheng, A. T. A., Hawton, K., Lee, C. T. C. in Chen, T. H. H. (2007). The influence of media reporting of the suicide of a celebrity on suicide rates: a population-based study. *International Journal of Epidemiology*, 36(6), 1229–1234; (b) Cheng, A. T. A., Hawton, K., Chen, T. H. H., Yen, A. M. F., Chen, C. Y., Chen, L. C. in Teng, P. R. (2007). The influence of media coverage of a celebrity suicide on subsequent suicide attempts. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(6), 862–866.; (c) Yip, P. S. F, Fu, K. W., Yang, K. C. T., Ip, B. Y. T., Chan, C. L. W., Chen, E. Y. H., Lee, D. T. S., Law, F. Y. W. in Hawton, K. (2006). The effects of a celebrity suicide on suicide rates in Hong Kong. *Journal of Affective Disorders*, 93(1–3), 245–252.

⁴² Armstrong, G., Haregu, T., Arya, V., Vijayakumar, L., Sinyor, M., Niederkrotenthaler, T. in Spittal, M. J. (2021). Suicide-related internet search queries in India following media reports of a celebrity suicide: an interrupted time series analysis. *World Psychiatry*, 20(1), 143–144.

⁴³ Etzersdorfer, E., Voracek, M. in Sonneck, G. (2004). A dose-response relationship of imitational suicides and newspaper distribution. *Archives of Suicide Research*, 8(2), 137–145.

⁴⁴ Fink, D. S., Santaella-Tenorio, J. in Keyes, K. M. (2018). Increase in suicides in the months after the death of Robin Williams in the US. *PLoS One*, 13(2): e0191405. doi: 10.1371/journal.pone.0191405

⁴⁵ Sinyor, M., Tran, U. S., Garcia, D., Till, B., Voracek, M. in Niederkrotenthaler, T. (2021). Suicide mortality in the United States following the suicides of Kate Spade and Anthony Bourdain. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 613–619. doi: 10.1177/0004867420976844

Wasserman³⁷ in Stack³⁸ sta ponovila Phillipsovo izvirno študijo in razširila opazovano obdobje z uporabo bolj zapletenih časovnih vrst in regresijskih tehnik, hkrati pa sta namesto absolutnega števila samomorov uporabila količnik samomorov. V študijah, ki so sledile, so preučevali tudi vpliv različnih medijev (npr. televizijske oddaje, televizijske novice s samomorilno vsebino). Bollen in Phillips³⁹ in Stack⁴⁰ so preučevali vpliv objav o samomorih, ki so bile predvajane v novicah na nacionalni televiziji v ZDA. Ugotovili so, da se je stopnja samomorov po predvajanju novic o samomorih znatno povečala. Na začetku preučevanja povezanosti med vplivom medijskega poročanja in samomorom je bila večina študij narejena v ZDA in v večini raziskav so se usmerjali na število samomorov. V kasnejših obdobjih so se tovrstne raziskave pričele izvajati tudi v Azijskih in Evropskih državah, predmet proučevanja pa se je iz števila samomorov razširil tudi na število poskusov samomora. V različnih študijah⁴¹ so ugotovili povečanje števila samomorov in poskusov samomora po poročanju o samomorih znanih oseb na Kitajskem (provinca Tajvan in posebna upravna regija Hong Kong) in v Republiki Koreji.

V Indiji so ugotovili, da se je po senzacionalističnem poročanju o samomoru znane osebe na spletu povečalo število poizvedb o metodi samomora, kar je lahko znak samomorilnega namena, ki velikokrat predhodi poskusu samomora⁴². Do podobnih ugotovitev so prišli Etzersdorfer, Voracek in Sonneck⁴³. Ugotovili so, da se je število samomorov v Avstriji povečalo po tem, ko so v časopisu objavili prispevek o samomoru zvezdnika. Porast števila samomorov je bil bolj izrazit v regijah, kjer je bila distribucija časopisa večja. V novejši študiji⁴⁴ so ugotovili, da je senzacionalistično poročanje o samomoru znanega igralca in komika Robina Williamsa, bilo povezano z 10-odstotnim povečanjem števila samomorov (1841 samomorov več) v ZDA od avgusta do decembra 2014. Porast v številu samomorov so zabeležili tudi po tem, ko so mediji poročali o samomoru slavne modne oblikovalke Kate Spade in slavnega kuharja Anthonyja Bourdaina v juniju 2018. Takrat se je v dveh mescih po poročanju zgodilo 418 samomorov več od pričakovanih⁴⁵.

V študijah so poleg medijskih učinkov preučevali tudi značilnost vsebine objav. Pirkis in sodelavci so ugotovili, da obstajajo različne vrste medijskih objav, ki se med seboj razlikujejo glede na vsebino⁴⁶. Poleg tega so ugotovili, da so s povečanjem števila samomorov najbolj povezane ponavljajoče objave, v katerih je izpostavljena metoda samomora in v katerih so navedene informacije, ki krepijo napačne predstave javnosti o samomoru. Gould⁴⁷ in sodelavci so ugotovili, da je bil v primeru samomorov med mladimi, ki so se pojavili v gručah (večje število med seboj povezanih samomorov), prvi primer samomora pogosto povezan z medijskimi objavami, ki so bile bolj izpostavljene (npr. umestitev prispevka na prvo stran ali vključitev slike), bolj vpadljive in izrecne (npr. naslov, ki vsebuje besedo ‚samomor‘ ali navaja uporabljeno metodo), podrobnejše (npr. vključeno ime pokojnika, podrobnosti o poslovnem pismu) in v katerih se je prispevek osredotočal na smrt zaradi samomora in ne na premagovanje samomorilne stiske.

V sistematičnih preglednih študijah s področja povezanosti medijev in samomora so dosledno ugotavljali, da medijsko poročanje o samomorih lahko vodi do povečanja števila samomorov, če poročanje ni v skladu z najboljšimi praksami⁴⁸ oziroma priporočili. Rezultati, v katerih so združili ugotovitve več študij, so pokazali, da se stopnja samomorov v enem do dveh mesecih po senzacionalističnem poročanju o samomoru zvezdnika v povprečju poveča za 13 %, učinek pa je celo še večji v primeru, da je prikazana metoda samomora (okrog 30 %). Potrebno pa je poudariti, da se ugotovitve lahko zelo razlikujejo glede na posamezen primer samomora⁴⁹. Raziskovalci so tudi ugotovili, da se je verjetnost posnemanja samomorilnega vedenja spreminjala glede na čas po objavi novice. Običajno je dosegla vrhunec prve tri dni po objavi, izzvenela pa približno dva tedna po tem⁵⁰, čeprav so v nekaterih študijah ugotavljali, da lahko učinek včasih traja dlje⁵¹.

⁴⁶ Pirkis, J. E., Burgess, P. M., Francis, C., Blood, R. W. in Jolley, D. J. (2006). The relationship between media reporting of suicide and actual suicide in Australia. *Social Science & Medicine*, 62,2874–2886.

⁴⁷ Gould, M., Kleinman, M. H., Lake, A. M., Forman, J. in Basset, M. J. (2014). Newspaper coverage of suicide and initiation of suicide clusters in teenagers in the USA, 1988–96: a retrospective, population-based, case-control study. *Lancet Psychiatry*,1(1),34–43. doi: 10.1016/S2215-0366(14)70225-1

⁴⁸ (a) Pirkis, J. in Blood, R. W. (2001). Suicide and the media: Part I: Reportage in non-fictional media. *Crisis*,22(4),146–154.; Stack, S. (2000). Media impacts on suicide: a quantitative review of 293 findings. *Social Science Quarterly*, 81(4), 957–972.; (b) Stack, S. (2005). Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*35(2),121–33.; (c) Niederkrotenthaler, T., Braun, M., Pirkis, J., Till, B., Stack, S., Sinyor, M., Tran, U.S., Voracek, M., Cheng, Q., Arendt, F., Scherr, S., Yip, P. S. F. in Spittal, M. J. (2020). Association between suicide reporting and suicide: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 8, 368:m575. doi: 10.1136/bmj.m575

⁴⁹ Niederkrotenthaler, T., Braun, M., Pirkis, J., Till, B., Stack, S., Sinyor, M., Tran, U. S., Voracek, M., Cheng, Q., Arendt, F., Scherr, S., Yip, P. S. F. in Spittal, M. J. (2020) Association between suicide reporting and suicide: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 8, 368:m575. doi: 10.1136/bmj.m575

⁵⁰ Phillips, D. P. in Carstensen, L. L. (1986). Clustering of teenage suicides after television news stories about suicide. *The New England Journal of Medicine*, 315(11), 685–689.

⁵¹ Fu, K. W. in Yip, P. S. F. (2007). Long-term impact of celebrity suicide on suicidal ideation: results from a population-based study. *Journal of Epidemiology and Community Health*,61(6), 540–546.

⁵² (a) Hassan, R. (1995). Effects of newspaper stories on the incidence of suicide in Australia: a research note. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 29(3), 480–483.; (b) Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., Eisenwort, E. in Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *The British Journal of Psychiatry*, 197, 234–243.; (c) Niederkrotenthaler, T., Till, B., Voracek, M., Dervic, K., Kapusta, N.D. in Sonneck, G. (2009). Copycat-effects after media reports on suicide: a population-based ecologic study. *Social Sciences & Medicine*, 69, 1085–1090. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.07.041

⁵³ Gomboc, V. (2019). *Spletno poročanje o samomoru: analiza novinarskih prispevkov in komentarjev bralcev*. [Magistrsko delo]. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

⁵⁴ (a) Niederkrotenthaler, T., Till, B., Voracek, M., Dervic, K., Kapusta, N. D. in Sonneck, G. (2009). Copycat-effects after media reports on suicide: a population-based ecologic study. *Social Sciences & Medicine*, 69, 1085–1090. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.07.041; (b) Stack, S. (1990). Audience receptiveness, the media, and aged suicide, 1968–1980. *Journal of Aging Studies*, 4(2), 195–209.

⁵⁵ Stack, S. (1987). Celebrities and suicide: a taxonomy and analysis. *American Sociological Review*, 52(3), 401–412.

⁵⁶ Sinyor, M., Tran, U. S., Garcia, D., Till, B., Voracek, M. in Niederkrotenthaler, T. (2021). Suicide mortality in the United States following the suicides of Kate Spade and Anthony Bourdain. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 613–619.

⁵⁷ (a) Cheng, A. T. A., Hawton, K., Chen, T. H. H., Yen, A. M. F., Chang, J. C., Chong, M. Y., Liu, C. Y., Lee, Y., Teng, P. R. in Chen, L. C. (2007). The influence of media reporting of a celebrity suicide on suicidal behaviour in patients with a history of depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 103, 69–75.; (b) Phillips, D. P. in Carstensen, L. L. The effect of suicide stories on various demographic groups, 1968–1985. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 18(1), 100–114.; (c) Till, B., Strauss, M., Sonneck, G. in Niederkrotenthaler, T. (2015). Determining the effects of films with suicidal content: a laboratory experiment. *The British Journal of Psychiatry*, 207(1), 72–8. doi: 10.1192/bjp.bp.114.152827

⁵⁸ (a) Ashton, J. R. in Donnan, S. (1979). Suicide by burning: a current epidemic. *BMJ*, 2(6193), 769–770.; (b) Ashton, J. R. in Donnan, S. (1981). Suicide by burning as an epidemic phenomenon: an analysis of 82 deaths and inquests in England and Wales in 1978–1979. *Psychological Medicine*, 11(4), 735–739.; (c) Veysey, M. J., Kamanyire, R. in Volans, G. N. (1999). Antifreeze poisonings give more insight into copycat behaviour. *BMJ*, 319(7217), 1131.; (d) Hawton, K., Simkin, S., Deeks, J., O'Connor, S., Keen, A., Altman, D. G., Philo, G. in Bulstrode, C. (1996). Effects of a drug overdose in a television drama on presentations to hospital for self-poisoning: time series and questionnaire study. *BMJ*, 318(7189), 972–977.

Posnemanje samomorilnega vedenja in povečanje števila samomorov je poleg vsega naštetega povezano tudi s količino medijske pokritosti, pomembnostjo medija, z večkratnim poročanjem in ponavljanjem zgodb ter z odmevnostjo posamezne zgodbe⁵². V slovenski študiji so ugotovili, da so komentarji bralcev, ki spremljajo prispevek, odražali značilnosti prvotnega prispevka o samomoru. Če je bil prispevek napisan senzacionalistično ali obsojajoče, se je podobno odražalo tudi v komentarjih, in obratno⁵³.

Posnemanje vedenja je bolj verjetno, kadar je v prispevku opisana oseba, s katero si je bralec oziroma gledalec v določenih vidikih podoben⁵⁴ ali pa je oseba, ki je opisana v prispevku slavna in jo bralec oziroma gledalec zelo ceni⁵⁵. Senzacionalistično poročanje o samomorih slavnih oseb je zato povezano z največjim porastom števila samomorov po objavi⁵⁶.

Učinki, ki jih ima medijsko poročanje o samomoru, so odvisni tudi od značilnosti občinstva, ki novico spremlja. Določene podskupine v populaciji (npr. mladi, osebe z depresijo ali drugimi duševnimi motnjami, osebe, ki imajo samomorilne misli, žalujoče osebe in osebe, ki se identificirajo z umrlim) so še posebej ranljive in je zato verjetnost posnemanja samomorilnega vedenja pri njih večja⁵⁷. Prav tako lahko nazoren opis samomora z določeno metodo vpliva na povečanje samomorilnega vedenja z uporabo te metode⁵⁸.

Pozitivni vplivi nacionalnih priporočil za odgovorno medijsko poročanje

Obstaja vrsta ugotovitev o možnosti vpliva medijev na zmanjšano tveganje za posnemanje samomorilnega vedenja. Etzersdorfer in sodelavci so ugotovili, da je uvedba medijskih priporočil vplivala na zmanjšanje senzacionalističnega poročanja o samomorih na dunajski podzemni železnici, kar se je povezovalo s 75-odstotnim zmanjšanjem stopnje samomorov na podzemni železnici in 20-odstotnim zmanjšanjem splošne stopnje samomorov na Dunaju⁵⁹. Sodelovanje z novinarji in obdobje vnovične predstavitve smernic so privedle do izboljšanja v kakovosti poročanja o samomorih, kar je vplivalo na zmanjšanje stopnje samomorov v Avstriji. Vpliv je bil najizrazitejši v regijah z močnim medijskim sodelovanjem⁶⁰.

Študije iz Avstralije, Kanade, Kitajske, posebne upravne regije Hong Konga, Nemčije in Švice, so pokazale podobno, in sicer, da se je kakovost poročanja o samomoru izboljšala po uvedbi medijskih smernic za odgovorno poročanje o samomoru. Vendar pa je učinkovitost medijskih smernic odvisna predvsem od njihove uspešne implementacije⁶¹. Izkušnje iz več držav – vključno z Avstralijo⁶², Avstrijo⁶³, Kitajsko in Hongkongom⁶⁴, Švico⁶⁵, Združenim Kraljestvom in Severno Irsko⁶⁶ ter ZDA⁶⁷ – dajejo pomemben vpogled v različne načine implementacije smernic, ki so lahko v pomoč drugim državam. **Pozitivne izkušnje z implementacijo smernic imamo tudi v Sloveniji⁶⁸.**

⁵⁹ (a) Etzersdorfer, E. in Sonneck, G. (1998). Preventing suicide by influencing mass-media reporting: the Viennese experience 1980–1996. *Archives of Suicide Research*, 4(1), 64–74.; (b) Etzersdorfer, E., Sonneck, G. in Nagel Kuess, S. (1992). Newspaper reports and suicide. *The New England Journal of Medicine*, 327(7), 502–503.; (c) Sonneck, G., Etzersdorfer, E. in Nagel Kuess, S. (1994). Imitative suicide on the Viennese subway. *Social Sciences & Medicine*, 38(3), 453–457.

⁶⁰ Niederkrotenthaler, T. in 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(5), 419–428.

⁶¹ (a) Stack, S. in Niederkrotenthaler, T. (ur.). (2017). *Media and suicide: international perspectives on research, theory & policy*. Transaction Publishers; 2017; Tatum, P. T., Canetto, S. S. in Slater, M. D. (2010). *Suicide coverage in U.S. newspapers following the publication of the media guidelines. Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 40, 525–535.; (b) Dare, A., Andriessen, K., Nordentoft, M., Meier, M., Huisman, A. in Pirkis, J. (2011). *Media awards for responsible reporting of suicide: experiences from Australia, Belgium and Denmark. International Journal of Mental Health Systems*, 5, 15.

⁶² *Mindframe, Australia.* www.mindframe.org.au

⁶³ *Wiener Werkstaette for Suicide Research, Austria.* <http://www.suizidforschung.at>

⁶⁴ *Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention, China (Hong Kong SAR).* <https://www.csrp.hku.hk/media-coverage>

⁶⁵ *Stop Suicide, Switzerland.* <http://www.stopsuicide.ch>

⁶⁶ *Samaritans, United Kingdom and Republic of Ireland* <http://www.samaritans.org/media-centre>.

⁶⁷ *Recommendations for reporting on suicide, USA.* <http://www.reportingonsuicide.org>

⁶⁸ Roškar, S., Tančić Grum, A., Poštuvan, V., Podlesek, A. in De Leo, D. (2016). The adaptation and implementation of guidelines for responsible media reporting on suicide in Slovenia. *Zdravstveno varstvo*, 56(1), 31–38. <https://doi.org/10.1515/sjph-2017-0005>

⁶⁹ Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E., Eisenwort, B. in Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *The British Journal of Psychiatry*, 197, 234–243.

⁷⁰ (a) Till, B., Tran, U., Voracek, M. in Niederkrotenthaler, T. (2017). Papageno vs. Beneficial and harmful effects of educative suicide prevention websites: randomised controlled trial exploring Papageno v. Werther effects. *The British Journal of Psychiatry*, 211(2), 109–115. doi: 10.1192/bjp.bp.115.177394; (b) Kirchner, S., Till, B., Plöderl, M. in Niederkrotenthaler, T. (2022). Effects of "It Gets Better" suicide prevention videos on youth identifying as lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, or other sexual or gender minorities: a randomized controlled trial. *LGBT Health*, 9(6), 436–446. doi: 10.1089/lgbt.2021.0383; (c) Braun, M., Till, B., Pirkis, J. in Niederkrotenthaler, T. (2021). Effects of suicide prevention videos developed by and targeting adolescents: a randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 1–11. doi: 10.1007/s00787-021-01911-6; (d) Niederkrotenthaler, T., Till, B., Kirchner, S., Sinyor, M., Braun, M., Pirkis, J., Tran, U. S., Voracek, M., Arendt, F., Ftanou, M., Kovacs, R., King, K., Schlichthorst, M., Stack, S. in Spittal, M. J. (2022). Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: systematic review and individual participant data meta-analysis of randomised controlled trials. *Lancet Public Health*, 7: e156–e168.

⁷¹ Niederkrotenthaler, T., Till, B., Kirchner, S., Sinyor, M., Braun, M., Pirkis, J., Tran, U. S., Voracek, M., Arendt, F., Ftanou, M., Kovacs, R., King, K., Schlichthorst, M., Stack, S. in Spittal, M. J. (2022). Effects of media stories of hope and recovery on suicidal ideation and help-seeking attitudes and intentions: systematic review and individual participant data meta-analysis of randomised controlled trials. *Lancet Public Health*, 7, e156–e168.

Pozitivni vplivi medijskega poročanja

Prve ugotovitve v zvezi z možnim preventivnim učinkom medijskega poročanja izhajajo iz študije Niederkrotenthalerja in sodelavcev, ki so ugotovili, da so objave, ki se osredotočajo na pozitivno spoprijemanje s stiskami ali na njihovo obvladovanje, povezane z zmanjšanjem stopnje samomorov na področju, kjer so tovrstne objave dosegle velik delež prebivalstva⁶⁹. Pozitivni učinek, ki ga mediji lahko imajo na preventivo samomorilnega vedenja se imenuje Papagenov učinek. Učinek se imenuje po glavnem junaku Papagenu v Mozartovi operi Čarobna piščal, ki razmišlja o samomoru, a spremeni svoje namene, ko ga drugi spomnijo na alternative, drugačne od smrti. Podobno kot v študiji Niederkrotenthalerja, so tudi v drugih randomiziranih kontroliranih študijah ugotovili pozitivne učinke medijskih vsebin, ki so obravnavale konstruktivno spoprijemanje s težavami in zagotavljale informacije o preprečevanju samomorov⁷⁰. Kot so ugotovili v eni izmed metaanaliz, so se zgodbe o upanju in izboljšanju počutja povezovale z majhnim, a pomembnim upadom v samomorilnih mislih pri ranljivih posameznikih⁷¹.



Objave o izboljšanju počutja in premagovanju stiske, ki so pogosto uporabljene v medijskih kampanjah o premagovanju samomorilnosti, imajo specifične učinke na skupine s povečanim tveganjem, kot so denimo mladi⁷² in mladi LGBTIQ+⁷³. Tovrstne objave lahko vzpodbudijo iskanje pomoči v primeru duševne stiske⁷⁴ in doprinesejo k zmanjšanju števila samomorov. Mediji in zabavna industrija, ki doseže širok krog občinstva, imajo to priložnost, da lahko posredujejo zgodbe o upanju in izboljšanju počutja ter oblikujejo preventivna sporočila, s čimer aktivno prispevajo k preprečevanju samomorov. V študiji iz leta 2021 so ugotovili povezavo med pesmijo ameriškega hip hop umetnika Logica z naslovom 1-800-273-8255 in pozitivnim učinkom na preprečevanje samomorov. Naslov pesmi predstavlja telefonsko številko ameriške nacionalne telefonske linije za pomoč v primeru samomorilne stiske Lifeline. V 34-dnevnem obdobju po objavi pesmi, ko je bila pesem deležna velike pozornosti na družbenih omrežjih, so na krizni liniji zabeležili več kot 9000 dodatnih klicev (+6,9 %), kot bi jih pričakovali glede na pretekle trende. Prav tako so v istem obdobju zabeležili 245 manj samomorov (-5,5 %)⁷⁵. Podoben pozitiven učinek – povečano iskanje pomoči – so ugotavljali pri moških, ki so si ogledali dokumentarni film »Man Up«, v katerem je osrednja tema vloga moških v družbi, duševno zdravje in iskanje pomoči⁷⁶.

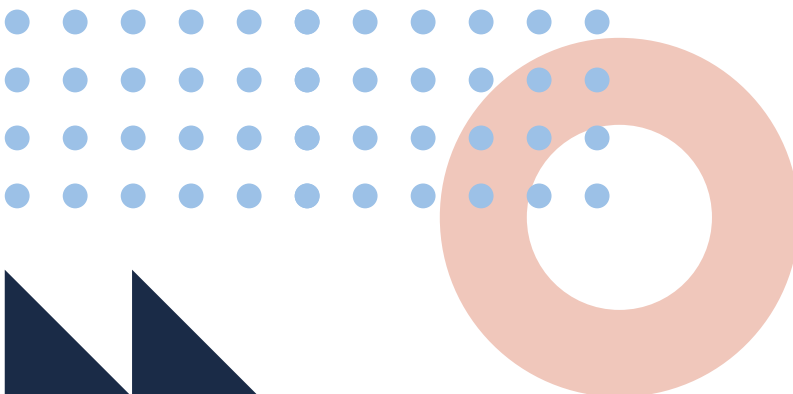
⁷² Braun, M., Till, B., Pirkis, J. in Niederkrotenthaler, T. (2021). Effects of suicide prevention videos developed by and targeting adolescents: a randomized controlled trial. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 1–11. doi: 10.1007/s00787-021-01911-6

⁷³ Kirchner, S., Till, B., Plöderl, M. in Niederkrotenthaler, T. (2022). Effects of "It Gets Better" suicide prevention videos on youth identifying as lesbian, gay, bisexual, transgender, queer, or other sexual or gender minorities: a randomized controlled trial. *LGBT Health*, 9(6), 436–446. doi: 10.1089/lgbt.2021.0383

⁷⁴ (a) King, K. E., Schlichthorst, M., Spittal, M. J., Phelps, A. in Pirkis, J. (2018). Can a documentary increase help-seeking intentions in men? *A randomised controlled trial. Journal of Epidemiology and Community Health*, 72, 92–98.; (b) Niederkrotenthaler, T., Tran, U., Gould, M., Sinyor, M., Sumner, S., Strauss, M. J., Voracek, M., Till, B., Murphy, S., Gonzalez, F., Spittal, M. J. in Draper, J. (2021). Association of Logic's hip hop song 1-800-273-8255 with lifeline calls and suicides in the United States: interrupted time-series analysis. *BMJ*, 375, e067726. doi: 10.1136/bmj-2021-067726

⁷⁵ Niederkrotenthaler, T., Tran, U., Gould, M., Sinyor, M., Sumner, S., Strauss, M. J., Voracek, M., Till, B., Murphy, S., Gonzalez, F., Spittal, M. J. in Draper, J. (2021). Association of Logic's hip hop song 1-800-273-8255 with lifeline calls and suicides in the United States: interrupted time-series analysis. *BMJ*, 375, e067726. doi: 10.1136/bmj-2021-067726

⁷⁶ King, K. E., Schlichthorst, M., Spittal, M. J., Phelps, A. in Pirkis, J. (2018). Can a documentary increase help-seeking intentions in men? *A randomised controlled trial. Journal of Epidemiology and Community Health*, 72, 92–98.



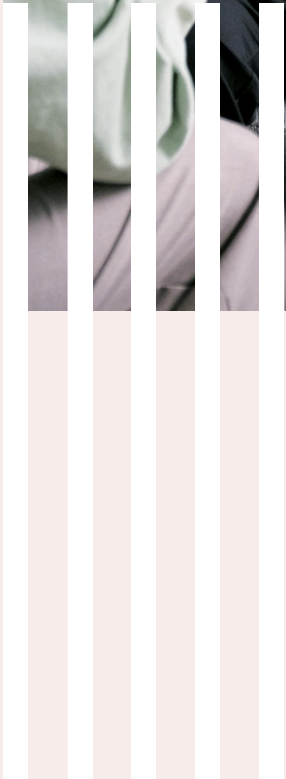
⁷⁷ Sinyor, M., Williams, M., Zaheer, R., Loureiro, R., Pirkis, J., Heisel, M. J., Schaffer, A., Redelmeier, D. A., Cheung, A. H. in Niederkrotenthaler, T. (2021). *The association between Twitter content and suicide. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(3), 268–276.

⁷⁸ (a) Bell, J. in Westoby, C. (2021). *Suicide exposure in a polymediated age. Frontiers in Psychology*, 12, 694280. doi: 10.3389/fpsyg.2021.694280; (b) Bell, J. in Westoby, C. (2021). *The aftermath of a suicide: social media exposure and implications for postvention*. V M. Popili (ur.), *Suicide risk assessment and prevention*. Springer. doi: 10.1007/978-3-030-41319-4_32-1

Pregled študij o pozitivnih in negativnih učinkih poročanja o samomoru v novih medijih

Trenutno razpoložljive raziskave o vplivu spletnih vsebin, povezanih s samomorom, kažejo, da imajo spletni mediji lahko pozitiven ali negativen vpliv na preprečevanje samomora.

Spletni mediji so zaradi svoje lahke in neprekinjene dostopnosti lahko dragocen vir pomoči za osebe, ki potrebujejo pomoč zaradi samomorilne stiske. Osebe, ki imajo povečano tveganje za samomor, pogosto poročajo o tem, da so se pri uporabi družbenih omrežij počutile manj odtujeno, včasih poročajo celo o tem, da so spletne aktivnosti vplivale na zmanjšane samomorilne misli. To še posebej velja za primer dejavnosti na spletnih mestih in spletnih sporočilih, kjer komunikacija omogoča konstruktivno pomoč in ne normalizira ali opravičuje samomorilnega vedenja. V Kanadski študiji so ugotovili, da je bila pozitivna komunikacija o spoprijemanju s samomorilnimi mislimi na družbenih omrežjih povezana z manj samomori⁷⁷. Ugotovitve v zvezi z vplivi družbenih medijev na samomor kažejo, da lahko družbeni mediji povečajo tveganje za posnemanje vedenja in ga tudi preprečijo⁷⁸. Skrb vzbujajo predvsem pomisleki o tem, kakšen vpliv lahko imajo novi mediji na normalizacijo samomorilnega vedenja. Hkrati imajo novi mediji vpliv tudi na ustvarjanje komunikacijskih kanalov, ki pospešujejo ustrahovanje in nadlegovanje. Žal obstajajo tudi spletna mesta, na katerih so opisane posebnosti različnih metod samomora, vzpodbujanje k samomorilnemu vedenju ali novačenju posameznikov za samomorilne pakete (dogovor med posamezniki, da bodo skupaj naredili samomor). Vse več študij primerov kaže na to, da spletni forumi lahko služijo kot orodje za pridobivanje informacij o metodah samomora in lahko spodbujajo samomorilno vedenje pri ranljivih osebah.



PRILOGA 4.

Pogosti miti in dejstva o samomoru

Miti se pogosto uporabljajo v izobraževalne namene ali za namene informiranja o vsebini samomora, vendar pa navajanje mitov v medijskih objavah ni zaželeno. Kadar se miti primerjajo z dejstvi, si javnost namreč bolj zapomni mite kot dejstva. Učinek je torej ravno nasproten od željenega. Hkrati pa medijske objave, v katerih se miti ponavljajo, povečujejo tveganje za posnemovalno vedenje. Zato je namesto mitov priporočljivo navajati dejstva. Najpogostejši miti in dejstva o samomoru so prikazana v Tabeli 6.

Tabela 6. Najpogostejši miti in dejstva.

<p></p> <p>Mit: Pogovor o samomoru lahko pri nekomu sproži samomorilne misli ali osebo napelje k temu, da si vzame življenje.</p>	<p></p> <p>Dejstvo: Odkrit pogovor osebi lahko ponudi priložnost, da razmisli in spregovori o svoji stiski in možnih alternativah. S pogovorom ne moremo sprožiti samomorilnih misli pri nekom, ki jih nima.</p>
<p></p> <p>Mit: Nekdo, ki je v samomorilni stiski, je odločen, da želi umreti.</p>	<p></p> <p>Dejstvo: Ravno nasprotno. Osebe, ki so samomorilne, so pogosto ambivalentne glede želje po smrti in življenju. Želijo si olajšanja od duševne bolečine in stiske. Nekateri posamezniki se lahko odzovejo impulzivno in naredijo samomor, čeprav so si želeli živeti. Čustvena opora v pravem trenutku lahko reši življenje. Večina posameznikov, ki so preživeli poskus samomora, je veselih, da so ostali pri življenju.</p>
<p></p> <p>Mit: Če je oseba enkrat samomorilna, bo vedno ostala samomorilna.</p>	<p></p> <p>Dejstvo: Akutna samomorilna ogroženost traja krajši čas in je lahko posledica specifičnih dejavnikov, ki so pri osebi prisotni v tistem trenutku. Misli na samomor se lahko v prihodnosti ponavljajo, lahko pa oseba samomorilnih misli in vzgibov nima nikdar več. To velja tudi za osebe, ki so v preteklosti poskušale narediti samomor.</p>



Mit: Samomorilno vedenje se da preprosto razložiti.



Dejstvo: Samomorilno vedenje ni preprosto za razložiti, saj ni nikoli posledica samo enega dejavnika ali dogodka. Dejavniki, ki vplivajo na odločitev za končanje življenja, so zapleteni, zato jih ne moremo razlagati poenostavljeno. Za razumevanje samomorilnega vedenja je potrebno upoštevati (duševno) zdravje, stresne življenjske dogodke, družbene in kulturne dejavnike.



Mit: Osebe, ki govorijo o samomoru, tega ne mislijo resno.



Dejstvo: Osebe, ki razmišljajo o samomoru, doživljajo čustveno stisko, tesnobo, depresijo in brezup in lahko imajo občutek, da ni druge možnosti. S tem, ko govorijo o samomoru, iščejo pomoč. Govorjenje o samomoru je vedno potrebno vzeti resno.



Mit: Večina samomorov se zgodi nenadoma.



Dejstvo: Nekateri samomori se zgodijo nenadoma, brez predhodnega opozorila. Večinoma pa osebe svojo stisko predhodno komunicirajo z okoljem preko direktnih (npr. »ubil se bom«) ali manj direktnih verbalnih (npr. »ne bom več dolgo«) ali vedenjskih znakov (npr. iskanje metod za samomor; poslavljanje). Zato je pomembno, da smo ozaveščeni o tem, kateri so znaki samomorilne stiske.



Mit: Samo osebe, ki imajo težave z duševnim zdravjem, so lahko v samomorilni stiski.



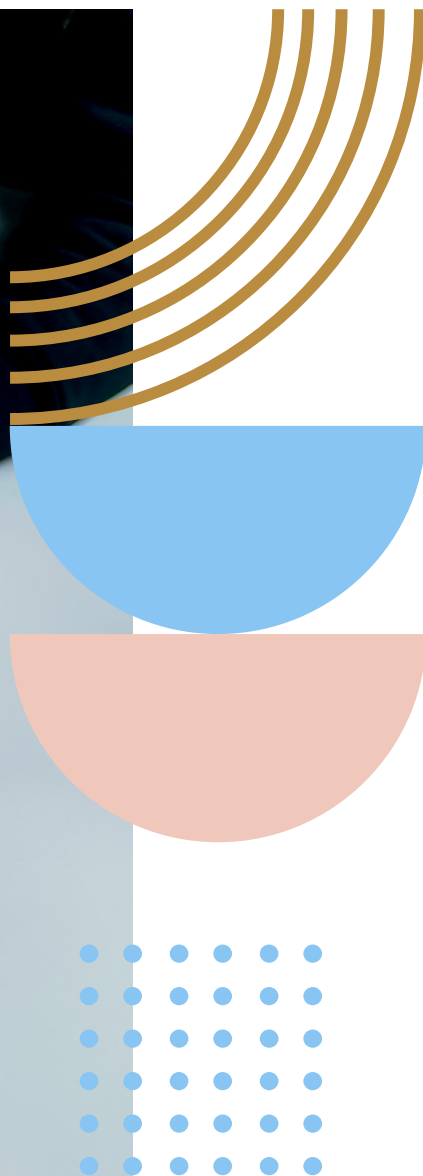
Dejstvo: Veliko posameznikov, ki je v samomorilni stiski, nima težav v duševnem zdravju in veliko posameznikov, ki ima težave v duševnem zdravju, ni samomorilnih. V primeru samomorilne stiske je potrebno upoštevati različne dejavnike – akutno čustveno stisko, kronično bolečino, izkušnjo nasilja, nedavne izgube, stresne dogodke itd.



Mit: Samomor je način reševanja težav.



Dejstvo: Priporočljivo je, da se samomor ne prikazuje kot primeren in konstruktiven način reševanja težav. Osebe, ki imajo same izkušnjo s samomorilno stisko in ki so se s tem uspešno spopadle ter našle alternativne načine reševanja težav, lahko s tem, da delijo svojo izkušnjo, pomagajo pri ozaveščanju o možnih alternativnih načinih.



PRILOGA 5.

Usmeritve za pogovor s samomorilnim posameznikom

v kontaktni oddaji

V primeru kontaktnih oddaj se lahko zgodi, da v oddajo pokliče oseba, ki je v samomorilni stiski. Verjetnost za to je večja v oddajah, ki potekajo ponoči oz. v zgodnjih jutranjih urah. Spodaj je navedenih nekaj usmeritev za lažje spoprijemanje s takšnimi situacijami:

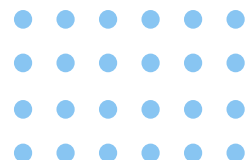
- poskusite ostati mirni in razumevajoči;
- pogovor naj ne bo javen, zato naj se med potekom oddaje z osebo pogovori kdo iz produkcije; lahko pa si vzamete čas, da se vi pogovorite z osebo in v tem času v etru predvajate glasbo;
- ocenite resnost situacije; lahko vas pokliče nekdo, ki je že pričel s samomorilnim poskusom; klic razumite kot željo po pomoči; povprašajte osebo, ali si je že kaj naredila oziroma ali ima pri sebi kaj, s čimer se lahko poškoduje;
- če je oseba akutno samomorilno ogrožena, se lahko z njo dogovorite, da boste vi poklicali zdravstveno pomoč zanjo;

Med pogovorom je pomembno, da:

- spodbujate osebo, naj govori (vprašamo lahko, kje se oseba trenutno nahaja, če je sama ali je kdo z njo, povprašamo jo o trenutni situaciji),
- izrazite skrb za varnost osebe in za njeno počutje,
- vprašajte osebo, ali je trenutno sama in jo vzpodbudite, naj se obrne po pomoč k bližnjim;
- osebo v stiski vzpodbujajte tudi k temu, da pomoč poišče pri svojem osebnem zdravniku ali pri drugih strokovnih virih (osebo opremite z informacijami, kje pomoč lahko poišče);
- osebi ne dajajte praznih obljub, npr. da lahko vi rešite njene težave.

Osebi lahko poskušamo pomagati po svojih najboljših močeh, vendar nismo odgovorni za njeno vedenje.

Takšni pogovori se običajno zgodijo brez opozorila in vnaprejšnjih priprav in so zelo stresni, zato se o dogodku in svojem počutju tudi vi pogovorite z nekom. Če vas je dogodek zelo obremenil, poiščite strokovno pomoč.



PRILOGA 6.

Primeri ustreznega poročanja o dogodku (vinjete)

Vinjeta 1: Poskus samomora mladostnice

Osební podatki: dekle, 16 let, dijakinja gimnazije

Domnevne okoliščine samomorilnega vedenja: 16-letne dijakinje ni bilo v šolo. Čez čas so po šoli začele krožiti govorice, da so starši dekle našli v domači kopalnici nezavestno, ob njej pa naj bilo več praznih škatlic zdravil. Menda naj bi reševalci dekletu že na kraju dogodka nudili prvo pomoč, z zdravljenjem pa so nadaljevali na oddelku za intenzivno nego.

Zbrane informacije o ozadju dogodka: Sošolci so povedali, da je bilo dekle mirno, da je imelo dve dobri prijateljici, sicer pa se izven šole ni veliko družilo z njimi. Povedali so tudi, da dekle ni imelo fanta. Njeni prijateljici sta izpostavili, da je bila v zadnjem mesecu bolj zaprta vase kot običajno, vendar ni govorila o svojih težavah. Bežno je omenila, da ima težave z določenimi dijaki na šoli in da je to zaupala svetovalni delavki. Učiteljica je dekle opisala kot dijakinjo z dobrimi ocenami, ki s svojim vedenjem ni izstopala. V zadnjem mesecu je opazila, da je dvakrat neopravičeno manjkala, kar zanjo ni bilo običajno, manj je sodelovala pri pouku, nekoliko so se ji poslabšale tudi ocene.

OBJAVA PRISPEVKA

Ker dogodek ne vsebuje elementov, ki bi narekovali, da je poročanje o dogodku v javnem interesu, bi se bilo smiselno poročanju o dogodku povsem izogniti.

Primer ustreznega prispevka na osnovi podanih oziroma zbranih podatkov

V kolikor bi do objave vseeno prišlo, bi:

- prispevek objavili brez fotografije ali s primeri ustreznega slikovnega gradiva;
- prispevek bil objavljen na nevpadljivem mestu, na eni izmed notranjih strani tiskanega medija;
- če bi bil prispevek objavljen v novih medijih, bi izklopili možnost komentiranja ali pa bi komentarje skrbno spremljali;
- prispevek pripravili v skladu s 9. členom Smernic za poročanje o otrocih.

NASLOV

Izognili smo se besedi samomor in senzacionalističnemu slogu.

UVOD

Izognili smo se senzacionalističnemu slogu. Prav tako smo se izognili omembi metode (prekomerni odmerek zdravil). Prav tako smo se izognili opisu lokacije poskusa samomora.

MOTIVI

Izognili smo se poenostavljenim zaključkom o možnih dejavnikih, ki so vplivali na odločitev za poskus samomora. Prav tako smo se izognili špekulacijam o tem, da je bila dijakinja žrtev medvrstniškega nasilja in da šola ob tem ni ukrepala.

Navajali smo samo preverjena dejstva in s tem ravnali družbeno odgovorno kot tudi sočutno do družine, ki jo je dogodek prizadel.

ZAKLJUČEK

Vzpodbudili smo k iskanju pomoči v primeru stiske in navedli ustrezne kontaktne informacije.

Huda stiska dijakinje

Pridobili smo informacije, da se je včeraj dopoldne zgodil dogodek, ki bi se lahko končal tragično. Dijakinja je poskušala narediti samomor. Reševalci so na kraj dogodka prišli pravočasno in jo odpeljali na zdravljenje v bolnišnico. Bila naj bi izven življenjske nevarnosti.

Po besedah sošolcev naj bi dijakinja bila mirna in uspešna učenka. Sošolci in učiteljica so v zadnjem mesecu sicer opazili, da se je začela zapirati vase, nekoliko pa se je tudi poslabšal šolski uspeh. Kaj je dijakinjo privedlo do takšne stiske, je težko oceniti. Za mnenje o stiskah med mladostniki smo povprašali tudi strokovnjaka, psihiatra dr. Janeza Novaka⁷⁹, ki je povedal, da je pri samomorilnih poskusih mladostnikov v ozadju lahko veliko dejavnikov. Lahko se zgodi, da je poskus samomora impulzivno dejanje, v ozadju katerega ni premišljena želja po končanju življenja. Lahko pa je v ozadju poskusa samomora duševna bolezen, nedavna izguba, težave s pomembnimi drugimi osebami, težave s partnerskimi odnosi, pri mladih pogosto tudi odkrivanje spolne usmerjenosti oziroma identitete. Ker je samomor posledica več dejavnikov tveganja, ga ne moremo enoznačno opredeliti ali pripisati enemu dejavniku. Stiska se pri mladostnikih lahko kaže kot umikanje v samoto, upad šolskega uspeha, brezvoljnost, izguba zanimanja za vsakodnevne dejavnosti in stike, zloraba drog in alkohola ipd.

»Kadar smo ljudje v stiski, se premalokrat zavedamo, da je pomoč dosegljiva in da pogovor lahko razbremeni. Če pri sebi ali pri kom od svojih bližnjih opazate znake stiske ali celo razmišljate o samomoru, ne oklevajte in poiščite pomoč. Iskanje pomoči je znak moči.« je povedal dr. Novak.

Pomoč je na voljo pri vašem osebnem zdravniku ali na kateri od spodnjih številk:

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj)

080 12 34 – TOM - telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 22. uro)

116 123 – Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24 h/dan)

112 – Reševalna služba

⁷⁹ Ime je izmišljeno.



Vinjeta 2: Samomor zaposlenega v gradbeništvu

Osební podatki: Moški J. D., 46 let, višja izobrazba, zaposlen v gradbeništvu na vodstvenem položaju, poročen, oče dveh najstniških otrok.

Domnevne okoliščine samomorilnega vedenja: Sprehajalci so v gozdu blizu Turjaka našli na obešeno truplo moškega. Poklicali so policijo, ki je poskrbela za vse nadaljnje postopke.

Zbrane informacije o ozadju dogodka: Policija je umrlega moškega identificirala. Njegovi sodelavci so povedali, da je podjetje že dva meseca brez dela in zaposleni ne dobivajo redne plače. Umrli je v tem času večkrat tožil nad nevzdržno finančno situacijo, imel pa je tudi težave z zdravjem, v zadnjem letu se mu je pojavila huda sladkorna bolezen, kar ga je oviralo pri vsakodnevnih aktivnostih. Opisali so ga kot dobrega delavca, ki je bil pri svojem delu zelo vesten in natančen. Po besedah sodelavcev je pokojni v zadnjem času prihajal v konflikt z nadrejenimi, saj je opozarjal na finančne nepravilnosti in nezakovitosti poslov, ki jih je podjetje prevzemalo. Njegova žena je povedala, da so bili odnosi v družini urejeni, tudi ona pa je izpostavila moževe skrbi zaradi finančne stiske in zdravja, predvsem pa na to, da se je zelo sekiral zaradi situacije v podjetju. Povedala je, da se je mož zjutraj odpravil od hiše kot običajno, kadar je šel v službo.

Primer ustreznega prispevka na osnovi podanih oziroma zbranih podatkov

OBJAVA PRISPEVKA

Poročanju o konkretnem primeru samomora se je smiselno izogniti. Ker pa zbrane informacije o ozadju dogodka nakazujejo na to, da bi poročanje o dogodku lahko bilo v javnem interesu, bi:

- prispevek objavili šele tedaj, ko bi bila preverjena vsa dejstva;
- prispevek objavili brez fotografije ali s primeri ustreznega slikovnega gradiva;
- prispevek bil objavljen na nevpadljivem mestu, na eni izmed notranjih strani tiskanega medija;
- onemogočili bi možnost komentiranja ali pa bi komentarje skrbno spremljali, v kolikor gre za objavo v novih medijih.

Ni videl poti iz težav

Skupina sprehajalcev je v petek popoldan v gozdovih na Gorenjskem naletela na umrlega moškega srednjih let. Na pristojni policijski upravi so nam sporočili, da je šlo za samomor.

Po nam znanih informacijah je bil pokojni v zadnjih dveh mesecih zaradi finančnih težav, v katerih se je znašlo podjetje, v katerem je bil zaposlen, v precejšnji stiski. Ženi in sodelavcem je večkrat izrazil strah pred tem, kako bo pokrtil svoje finančne obveznosti in dolgove. Prav tako naj bi umrl, ki je bil v podjetju zaposlen na vodstvenem položaju, v zadnjem času večkrat opozarjal na finančne nepravilnosti in nezakonitost poslov, s katerimi se je podjetje ukvarjalo. Zadevo so prevzeli kriminalisti, ki preiskujejo sum koruptivnega dejanja. Ali je situacija v podjetju vplivala na odločitev za končanje življenja, ni znano, saj samomora nikoli ne moremo enoznačno razložiti. Po besedah bližnjih je umrl imel nekaj zdravstvenih težav. Umrl je za sabo pustil ženo in dva otroka.

Za mnenje o dogodku smo vprašali tudi strokovnjaka, ki je povedal: »Motivi v ozadju samomora so lahko zelo raznoliki in nemogoče je izpostaviti samo en dejavnik, ki vpliva na odločitev o končanju življenja. Gre za preplet več dejavnikov tveganja. V ozadju so lahko nedavne izgube, npr. izguba odnosa, izguba položaja, izguba ljubljene osebe zaradi smrti, poslabšanje obstoječih bolezni in nastanek novih, osamljenost, težave z alkoholom ali drogami, finančne težave, duševne bolezni, različni družbeni dejavniki. Pomembno je izpostaviti, da ljudje, kadar smo v hudi čustveni stiski, situacijo lahko vidimo oziroma doživljamo kot nerešljivo. Vendar je to trenutno stanje. Pomoč je na voljo, pogovor lahko razbremeni in nam pomaga pri iskanju rešitev za naše težave. Če torej pri sebi ali pri kom od svojih bližnjih opazate znake stiske ali razmišljate o samomoru, ne oklevajte in poiščite pomoč,« je povedal dr. Janez Novak⁸⁰.

Takoj, ko bomo pridobili nove informacije, vas bomo o tem informirali.

Pomoč je na voljo pri vašem osebnem zdravniku ali na kateri od spodnjih števil:

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj)

080 12 34 – TOM - telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 22. uro)

116 123 – Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24 h/dan)

112 – Reševalna služba

NASLOV

Izognili smo se besedi samomor in prikazovanju dejanja kot rešitve za težave. Prav tako smo se v naslovu izognili navajanju potencialnega dejavnika za samomor in špekulacijam o tem, da je pokojnik naredil samomom zaradi finančnih težav.

UVOD

Izognili smo se senzacionalističnemu slogu. Prav tako smo se izognili natančnemu navajanju lokacije in metode samomora.

MOTIVI

Izognili smo se poenostavljenim zaključkom o možnih dejavnikih, ki so vplivali na odločitev za samomor. Prav tako smo se izognili špekulacijam o tem, da je umrl naredil samomor zaradi stanja v podjetju.

Navajali smo samo preverjena dejstva in s tem ravnali družbeno odgovorno kot tudi sočutno do družine, ki jo je dogodek prizadel.

INFORMIRANJE

Javnost smo informirali o tem, da je samomor posledica zapletenega in hkratnega sopojavljanja več dejavnikov tveganja in da ga ne moremo enoznačno razlagati.

ZAKLJUČEK

Vzpodbudili smo k iskanju pomoči v primeru stiske in navedli ustrezne kontaktne informacije.

Vinjeta 3: Samomor znane osebnosti

Osební podatki: Tim Bergling - Avicii, moški, 28 let, uspešen in svetovno znan DJ in producent.

Domnevne okoliščine samomorilnega vedenja: Avicii je umrl zaradi samomora, medtem ko je dopustoval v Omanu. Kot način samomora je uporabil samopoškodovanje z ostrim predmetom.

Zbrane informacije o ozadju dogodka: Prijatelji in bližnji so povedali, da se je znani DJ dlje časa soočal s težavami v duševnem zdravju. Že od mladostništva naj bi se spopadal s tesnobo, v nekem življenjskem obdobju je tudi prekomerno pil alkohol. Zaradi težav z alkoholom je zbolel za pankreatitisom, zaradi česar je dobil močne tablete proti bolečinam, od katerih je postal odvisen. Družina ga je opisala kot nežnega in občutljivega, kot osebo, ki se je veliko ukvarjala z eksistencialnimi vprašanji o smislu življenja in podobno. DJ naj bi po izpovedih družine trpel zaradi naporenega poslovnega urnika, obremenjeval se je s tem, kaj bodo rekli in mislili oboževalci, če je kdaj kakšen nastop odpovedal. V zadnjem času je bil za njegovo zdravje zaskrbljen tudi producent, ki je na Aviciijevo željo odpovedal dve svetovni turneji. Dan pred samomorom zvezdnika je skrb zanj izrazil tudi Aviciijev prijatelj.

Primer ustreznega prispevka na osnovi podanih oziroma zbranih podatkov

OBJAVA PRISPEVKA

Ker dogodek ne vsebuje elementov, ki bi narekovali, da je poročanje o dogodku v javnem interesu, bi se bilo smiselno poročanju o dogodku povsem izogniti. A ker gre za javno osebo, bi do objave verjetno prišlo. V tem primeru bi:

- Pri znani osebnosti je manj verjetno, da bi bil prispevek objavljen brez fotografije; uporabili bi čim bolj nevtralno fotografijo (npr. fotografijo za osebne dokumente).
- Izognili bi se uporabi fotografije s kraja dogodka.
- Prispevek bi bil objavljen na eni izmed notranjih strani tiskanega medija.
- Če bi se na naslovni strani revije sklicevali na prispevek o smrti zvezdnika, bi se nujno izognili besedi samomor.
- Če bi bil prispevek objavljen v novih medijih, bi izklopili možnost komentiranja ali pa bi komentarje skrbno spremljali.

Umrli Avicii

Včeraj, 20. aprila, je umrl svetovno znan 28-letni DJ in producent, Tim Bergling, bolj znan pod umetniškim imenom Avicii. Producenta so našli mrtvega v hotelski sobi v Omanu, kjer je dopustoval. Pevec je umrl zaradi poškodb, ki si jih je prizadejal sam.

Avicii se je rodil 8. septembra 1989 v Stockholmu. Svoj glasbeni talent je kazal vse od malih nog. Pri šestnajstih letih je pričel svoje remixe objavljati na elektronskih glasbenih forumih. Svoj debitantski album, ki je doživel svetovno slavo, je izdal leta 2013, ko je bil star 24 let. Med njegove največje uspehe spadajo skladbe »Levels«, »Wake me up«, »Hey, brother«. Tri leta po izdaji debitantskega albuma je prenehal s turnejami, ker se je že dlje časa spopadal s stresom in slabim duševnim zdravjem.

V zadnjem času je imel težave z odvisnostjo od protibolečinskih tablet, ki jih je prejemal zaradi zdravstvenih težav, ki so se pojavile kot posledica prekomernega pitja alkohola. Po besedah njegovega producenta in bližnjih, se je Aviciijevo duševno zdravje v zadnjem času hitro slabšalo, saj je postajal vedno bolj tesnoben, prenehal je tudi z nastopi. Po besedah njegovih bližnjih je velik del stiske povzročil prenatrpan urnik in Aviciijeve težave z duševnim zdravjem. Pevec ni pustil poslovnega pisma in vzroki za njegovo dejanje niso znani.

Prezgodnja smrt Aviciiija predstavlja veliko izgubo za svet glasbe. Še posebej pa je to nenadomestljiva izguba za njegove bližnje.

Pomoč je na voljo pri vašem osebnem zdravniku ali na kateri od spodnjih števil:

01 520 99 00 – Klic v duševni stiski (med 19. in 7. uro zjutraj)

080 12 34 – TOM - telefon otrok in mladostnikov (med 12. in 22. uro)

116 123 – Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (24 h/dan)

112 – Reševalna služba

NASLOV

Izognili smo se besedi samomor in ustvarjanju senzacije. Prav tako smo se izognili navajanju metode samomora.

UVOD

Avicii je prikazan kot talent na področju elektronske glasbe, vendar je se hkrati tudi razkriva realno ozadje njegovega spoprijemanja z duševnimi stiskami, ki so verjetno vodile do odločitve za samomor. DJ namenoma ni prikazan kot idol (predvsem zaradi negativnega vpliva na mlade).

MOTIVI

Navedli smo znana dejstva in izpostavili težave, ki lahko vodijo v stisko in samomorilno vedenje.

VPLIV SAMOMORA NA BLIŽNJE

Navedli smo, kako obremenilen vpliv je imel samomor na bližnje in okolico.



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA