

#chatsafe: Een gids voor jongeren: veilig online communiceren over zelfbeschadiging en zelfdoding

Tweede editie




#chatsafe®

ory
gen



©Orygen 2023

Voorgesteld citaat Pinar Thorn, Samuel McKay, Laura Hemming, Nicola Reavley, Louise La Sala, Amanda Sabo, Thomas McCormack, Rikki Battersby-Coulter, Charlie Cooper, Michelle Lamblin, en Jo Robinson. #chatsafe: Een gids voor jongeren: veilig online communiceren over zelfbeschadiging en zelfdoding. Tweede editie. Melbourne: Orygen, 2023.

Disclaimer Deze informatie is uitsluitend bedoeld voor algemene educatieve en informatieve doeleinden. Ze is in eerste instantie geschreven voor de Australische staten en gebieden, en nu vertaald in het Nederlands. Beslissingen over diagnose en/of behandeling met betrekking tot een individuele patiënt dienen gemaakt te worden op basis van uw professionele onderzoeken en oordelen in de context van de klinische omstandigheden van de patiënt. Voor zover wettelijk toegestaan, is Orygen niet aansprakelijk voor schade of verlies die kan ontstaan uit het gebruik van of vertrouwen op deze informatie. U vertrouwt op uw eigen professionele vaardigheden en beoordelingsvermogen bij het uitvoeren van uw zorgactiviteiten. Orygen onderschrijft of doet geen aanbeveling over producten, behandelingen of diensten waarnaar in deze informatie wordt verwezen.

Als Australische organisatie erkent Orygen de Traditionele Eigenaren van de landen waarop zij zich bevindt en betuigt respect aan het verleden en heden van hun Ouderen. Orygen erkent en respecteert hun culturele erfgoed, geloof en relatie met het Land, die ook belangrijk zijn en blijven voor de oorspronkelijke bevolking van vandaag.



#chatsafe: Een gids voor jongeren: veilig online communiceren over zelfbeschadiging en zelfdoding

Tweede editie





Inhoud

- 6 Dankwoord
- 7 Wat is #chatsafe?
- 8 **Deel 1**
Algemene tips
- 16 **Deel 2**
Content maken over zelfbeschadiging en zelfdoding
- 20 **Deel 3**
Als je content over zelfbeschadiging en zelfdoding tegenkomt
- 24 **Deel 4**
Livestreams van zelfbeschadiging en zelfdoding
- 26 **Deel 5**
Spelletjes, pacts en hoaxes over zelfbeschadiging- en zelfdoding
- 28 **Deel 6**
Zelfbeschadiging en zelfdoding in online groepen
- 30 **Deel 7**
Rouw en hoe je communiceert over iemand die door zelfdoding is overleden
- 32 **Deel 8**
Advies voor influencers
- 36 Woordenlijst
- 37 Links naar hulpcentra op social media platforms

Dankwoord



Het #chatsafe®-project wordt gefinancierd door de Australische overheid in het kader van het National Suicide Prevention Leadership and Support Program [nationale leiderschaps- en ondersteuningsprogramma ter voorkoming van zelfdoding].

De auteurs bedanken onze projectpartners: Vicki Harrison, professor Jane Pirkis, dr. Dan Reidenberg en dr. Jaelea Skehan.

We danken onze jeugdadviseurs voor het controleren van deze richtlijnen: Alexander Dalton, Maddox Gifford, en Emily Unity. Hun feedback heeft de informatie in deze gids toegankelijker gemaakt voor jongeren. We danken ook Maddox Gifford voor de redactie van deze richtlijnen.

We danken de volgende panelleden voor hun bijdrage aan de ontwikkeling van deze richtlijnen: dr. Karl Andriessen, Amy Argus, dr. Eleanor Bailey, Ocean Baker, professor Phil Batterham, Chase Bautista, dr. Jo Bell, dr. Lucy Biddle, dr. Niall Patrick

Boyce, dr. Cathy Brennan, professor Alison Caelear, mevr. Giulia Campaioli, Chimene Cipriano, professor Francesca Renee Dillman Carpentier, dhr. Paul Dodemaide, Sharla Eddleston, Julia Ellul, Acacia Edean, Maddox Gifford, professor Madelyn Gould, Mason Gürtner, Kai Hale, hoofddocent Sarah Hetrick, Charlotte Ho, Kira Kenny, dr. Karolina Krysinska, Ashton Lenard, hoofddocent Ang Li, Jenifer Lim, professor Jorge Lopez-Castroman, Ivan Ma, mevr. Antonia Markiewitz, Felix Marsden, Elias Martin, assistent-professor Jacqueline Nesi, Kelsey Newnham, Jennifer Q.P. Nguyen, hoofddocent dr. Thomas Niederkrotenthaler, Llewellyn Morn Perryman, Allie Pert, Summer Preitz, Atria Rezwan, dr. Mark Sinyor, dr. Steven Sumner, Makeely Stolzenhain, Li Xuan Tan, mevr. Summer Tao, Ryan Taylor, hoofddocent dr. Benedikt Till, Tina Tran, dr. A. Jess Williams, Natalie Willis, Stephanie Yam, dr. Paul Siu Fai Yip en Eleanor Young.

We bedanken ook alle panelleden die één ronde van de Delphi-consensusstudie hebben afgerond of ervoor gekozen hebben niet te worden genoemd.

Wat is #chatsafe?

#chatsafe is een programma ter voorkoming van zelfdoding. Het doel is om jongeren de vaardigheden en middelen te geven waarmee ze veilig online kunnen communiceren over zelfbeschadiging en zelfdoding. Om dit doel te bereiken hebben we in 2018 de eerste, op bewijs gebaseerde, richtlijnen ter wereld ontwikkeld voor jongeren die vertellen hoe ze veilig online kunnen communiceren over zelfdoding [1]. Na publicatie werden de richtlijnen ondersteund door een nationale social-mediacampagne, ontworpen in samenwerking met jongeren uit heel Australië [2]. De richtlijnen zijn vertaald en beschikbaar in 25 verschillende regio's [3] en zijn ook verkrijgbaar via de veiligheidscentra op zowel Facebook als Instagram. Zij worden ook ondersteund door een aanvullend hulppakket voor ouders, opleiders en groepen voor nabestaanden.

De originele richtlijnen en de bijbehorende social media-content waren nuttig en effectief [4, 5]. Wat nog ontbrak was communicatie-advies over zelfbeschadiging (opzettelijke zelfverwonding of zelfvergiftiging, ongeacht het motief of de intentie tot zelfdoding [6]). In deze nieuwe editie is specifiek advies over dit onderwerp toegevoegd. Daarbij sluit deze editie ook beter aan bij de manieren waarop jongeren nu social media gebruiken.

Bij de ontwikkeling van de richtlijnen is net als voorheen de Delphi-methode gebruikt [1]. Dat houdt in dat een jongerenpanel en een panel experts samen de richtlijnen hebben besproken en er overeenstemming over hebben bereikt. De panelleden staan vermeld op pagina 6.

Voor wie is deze gids?

Deze richtlijnen zijn gemaakt om jongeren tussen 12 en 25 jaar te helpen bij veilige onlinecommunicatie over zelfbeschadiging en zelfdoding.

Dit kan gaan om echte of verzonden content, net als vooraf gemaakte of live gestreamde video's of andere content die gedachten, gevoelens of handelingen van zelfbeschadiging of zelfdoding laten zien [7].

Hoewel de richtlijnen zijn bedoeld voor jongeren, hopen wij dat ze iedereen helpt die online content maakt of tegenkomt over zelfbeschadiging of zelfdoding.

Er zijn ook specifieke hulpmiddelen voor ouders en verzorgers, opleiders en groepen die in aanraking zijn gekomen met zelfdoding. Je kan die hier vinden: orygen.org.au/chatsafe

Gebruik van deze richtlijnen

De richtlijnen zijn onderverdeeld in acht delen en de tips zijn toepasselijk op alle delen.

De onderwerpen waarover consensus is bereikt in de Delphi-studie zijn voorzien van een sterretje (*).

Richtlijnen, geen regels

De tips in deze richtlijnen zijn dingen die je kan doen om veilig online te communiceren. Het zijn geen strakke regels. Elke online interactie is uniek. Een perfect gesprek bestaat niet en het is belangrijk om rekening te houden met de situatie wanneer je besluit wat je in je eigen content opneemt en of/hoe je op iemand reageert.

Als je jonger bent dan 18 jaar

- * Houd gesprekken of uitingen over zelfbeschadiging en zelfdoding niet geheim, helemaal niet wanneer je jonger bent dan 18 jaar. Ook niet wanneer iemand aan jou vraagt het geheim te houden. Vertel het aan één of meer volwassenen die je vertrouwt, zoals ouders, broers, zussen, andere familieleden, docenten of artsen. Die kunnen je helpen of het van je overnemen.

1

Algemene tips

De tips in dit deel zijn bruikbaar voor alle soorten online content en online interacties, en voor zowel makers als gebruikers.

Met maker van content bedoelen we degene die het originele online bericht of comment maakt. De gebruiker van content is iemand die zo'n bericht of andere online content ziet of erop reageert. Met interacties bedoelen we bijvoorbeeld het plaatsen van een reactie, het geven van commentaar en het delen van de content. De meeste mensen zijn zowel makers als gebruikers.



Tips om veilig online te zijn

Neem even de tijd voordat je een bericht plaatst

Online berichten zijn hardnekkig en gemakkelijk te verspreiden. Daarom is het belangrijk om voordat je iets online plaatst, even na te denken over wat je wil plaatsen en waarom. Denk erover na wat de mogelijke impact van je post kan zijn. Je acties online kunnen jezelf of anderen helpen, maar het kan ook schadelijke gevolgen hebben voor jouzelf of anderen.

Eenmaal op het internet, altijd op het internet

Denk eraan dat alles wat je online doet, zoals berichten plaatsen, delen, commentaar geven, 'likes' geven en bewaren, weer teruggevonden kan worden. Zelfs content die verwijderd is kan nog steeds op het internet staan en weer teruggevonden worden.

Iedereen kan jouw content zien

Jouw online content kan gezien worden door mensen voor wie het niet bedoeld was. Andere mensen kunnen jouw content ook delen, downloaden, er een screenshot of een schermopname van maken, of de content bewerken. Dit kan gevolgen hebben en kan jou, je relaties en je carrière beïnvloeden.

Algoritmen

De inhoud van jouw feed en de volgorde waarin die verschijnt wordt beïnvloed door de comments en accounts waar je het meest op reageert. Dit betekent dat je meer te zien zult krijgen van de onderwerpen en de personen waarop je reageert.



Voor jezelf zorgen

Je hebt geen controle over anderen en hun reacties. Soms krijg je niet de reacties die je wil, wat teleurstellend en zelfs verwarrend kan zijn.

Hoewel online communicatie over zelfbeschadiging en zelfdoding behulpzaam kan zijn, kan het ook schadelijk zijn.

- * Het is belangrijk om een plan te hebben voor als je jezelf niet goed voelt na het maken van content of na het zien of reageren op de content van iemand anders.

Hier is een aantal algemene dingen die je kan doen om voor jezelf te zorgen:

- **Herken de signalen dat je onlineactiviteiten een negatieve invloed op je hebben.** Deze signalen kunnen er voor iedereen anders uitzien, maar de meest gebruikelijke signalen zijn onder meer: jezelf negatief vergelijken met anderen online, online misbruik ervaren, te veel tijd online doorbrengen ten koste van andere dingen, angst, jezelf somber of overweldigd voelen door wat anderen plaatsen, en het gevoel in gesprekken vast te zitten.
- **Verminder je tijd online.** Dit kan bijvoorbeeld door een te pauze nemen en letterlijk even weg te lopen en afstand te nemen, je tijd online te beperken, notificaties of geluiden uit te zetten, je af te melden bij apps, of tijdelijk alle apparaten uit te schakelen.
- **Beperk onbehelpzame blootstelling aan content.** Je kan mensen/content ontvolgen, ontvrienden, 'muten', verbergen, blokkeren of wissen. Volg accounts die je een goed gevoel over jezelf geven. Als je deze dingen doet, zullen de algoritmen leren dat je bepaalde types content niet wil zien.
- **Neem de tijd om voor jezelf te zorgen.** Bijvoorbeeld genoeg slapen, gezonde maaltijden eten, tijd nemen om te bewegen, tijd doorbrengen in de natuur en met vrienden, en activiteiten doen die je leuk vindt.
- **Maak contact met anderen.** Het kan helpen om te praten of wat tijd door te brengen met je vrienden en familieleden, online of offline.
- **Je kan nadenken over het vragen van professionele hulp,** zoals bijvoorbeeld een arts of psycholoog.

Hoe je hulp krijgt voor jezelf of voor anderen

Zoek hulp voor jezelf

- * Het kan nuttig zijn om contact op te nemen met iemand die je vertrouwt en die je kan steunen.
- * Je kan ook advies en steun vragen aan een hulplijn of een deskundige.

Hulpdiensten (112)

- * Als jouw leven of dat van iemand anders in onmiddellijk gevaar is, of als je dringend hulp nodig hebt, bel dan de hulpdiensten op 112.
- * Als je belt voor hulp voor een ander die zelf niet kan of wil bellen, vraag dan eerst om toestemming, indien mogelijk. Als dat niet mogelijk is, laat hun dan weten dat je de hulpdienst gebeld hebt.

Nationale hulplijnen

- * Als je posts plaatst over zelfbeschadiging of zelfdoding, of reageert op iemand die zichzelf beschadigt of aan zelfdoding denkt, voeg dan links naar de nationale hulplijn 113 Zelfmoordpreventie toe. Deze informatie kan opgenomen worden in de content zelf en/of in het onderschrift, de beschrijving of in een reactie. Je kan ook de tag, hashtag of gebruikersnaam van de hulplijn vermelden.

We hebben hieronder de gegevens van een aantal gratis hulpdiensten opgenomen. Dit is geen volledige lijst, maar een startpunt. Je kan ook deze proberen: jongerenhulponline.nl voor hulp in Nederland of findahelpline.com voor wereldwijde hulp.

Rapporteer het op social media

De meeste social mediabedrijven hebben veiligheidsbeleid en -procedures, en hun platforms hebben rapportagefuncties en hulpcentra.

- * Als je onveilige content tegenkomt, rapporteer dat dan bij het platform.



113 Zelfmoordpreventie	Kindertelefoon	Alles oké? Supportlijn	MIND Korrelatie
Hulplijn en online chat	Hulplijn en online chat	Hulplijn en online chat	Hulplijn en online chat
Alle leeftijden (Online therapie: 16 jaar en ouder)	8-18 jaar. (Jeugd Chat: 12-18 jaar, 18:00-20:00)	18-25 jaar	Alle leeftijden
Dag en nacht	11:00-21:00	14:00-22:00	9:00-21:00
www.113.nl	www.kindertelefoon.nl	www.allesoke.nl	mindkorrelatie.nl
0800-0113	0800-0432	0800-0450	0900-1450

Fabels en feiten over zelfbeschadiging en zelfdoding

Het stigma op zelfbeschadiging en zelfdoding is groot. Veel mensen zijn bang om over deze onderwerpen te praten, omdat ze bang zijn iets verkeerd te zeggen. Ook denken ze soms dat erover praten het gevaar op zelfbeschadiging of zelfdoding zal vergroten. Dit is niet het geval. Op een veilige manier over deze onderwerpen praten kan het risico voor mensen juist verminderen.

In de onderstaande tabel wordt een aantal veelvoorkomende fabels van feiten onderscheiden, op basis van wetenschappelijk onderzoek. Houd er rekening mee dat dit geen volledige lijst is.



Fabel...	Feit...
Zelfbeschadiging is een poging tot zelfdoding of betekent dat de persoon aan zelfdoding denkt.	De reden waarom mensen aan zelfbeschadiging doen, varieert. Vaak is het een copingmechanisme: een manier om ergens mee om te gaan, bijvoorbeeld met spanning of overprikkeling, of als afleiding van hun mentale pijn. Zelfbeschadiging is niet een poging tot zelfdoding en het betekent ook niet dat die persoon aan zelfdoding denkt. Het is wel gebleken dat mensen die zichzelf beschadigen een hoger risico hebben op zelfdoding in de toekomst. Iemand kan zichzelf ook per ongeluk ernstiger beschadigen dan de bedoeling was en zichzelf daarmee in levensgevaar brengen.
Zelfbeschadiging is aandacht trekken.	De meeste mensen die zichzelf beschadigen proberen geen aandacht te trekken. Sterker nog, veel mensen doen hun uiterste best om hun zelfbeschadigende gedrag te verbergen.
Zelfbeschadiging is een trend en alleen bepaalde soorten mensen doen aan zelfbeschadiging.	Iedereen kan zichzelf beschadigen of hierover nadenken. Het is geen trend of mode, en het is ook niet geassocieerd met bepaalde jeugdsubculturen.
Mensen die zichzelf beschadigen hebben een psychische stoornis.	Zelfbeschadiging is een gedrag, het is geen stoornis. Veel mensen die zichzelf beschadigen kunnen wel psychische problemen hebben.
Het is geen goed idee om iemand te vragen of hij of zij aan zelfdoding denkt.	Het gebruik van het woord zelfdoding en het vragen naar iemands gedachten aan zelfdoding of pogingen tot zelfdoding maakt mensen niet nog meer van streek. Het verhoogt ook niet iemands risico op zelfdoding of zelfbeschadiging.

Fabel...	Feit...
Over zelfdoding praten brengt iemand op het idee of moedigt hen aan tot een poging tot zelfdoding.	Veilig over zelfdoding praten brengt niemand op ideeën en verhoogt ook niet de kans op gedachten aan zelfdoding of pogingen. Als je er niet over praat, gaan ze niet vanzelf weg. Het kan juist helpen om over deze gedachten, gevoelens of handelingen te praten. Ook kan het risico op leed verminderen.
We kunnen zeggen wat we willen over zelfdoding.	Bepaald taalgebruik in content over zelfdoding kan onbehelpzaam, pijnlijk, en/of stigmatiserend zijn. Onveilig taalgebruik, of het delen van informatie over een zelfdodingspoging, -locatie of -methode, kan, als kwetsbare mensen het zien, het risico op schade verhogen. Het is belangrijk om veilige taal te gebruiken wanneer je online praat over zelfdoding, en om onveilige content te rapporteren of te verwijderen.
Alleen bepaalde mensen zullen tijdens hun leven gedachten aan zelfdoding hebben, bijvoorbeeld mensen met mentale gezondheidsproblemen.	Veel factoren kunnen iemand kwetsbaar maken voor gedachten aan zelfdoding of handelingen. Het kan iedereen overkomen.
Het is online duidelijk te merken wanneer iemand gedachten aan zelfdoding heeft.	Het kan moeilijk zijn om online te bepalen of iemand gedachten aan zelfdoding heeft. Veel mensen zullen niet rechtstreeks aan iemand vertellen dat zij aan zelfdoding denken. Daarbij kunnen online bepaalde waarschuwingssignalen over het hoofd gezien worden die tijdens een persoonlijk gesprek wel aanwezig zouden zijn. Denk maar aan lichaamstaal bijvoorbeeld.
Mensen die online over hun gedachten aan zelfdoding of plannen praten, zoeken alleen aandacht en zullen nooit een poging doen tot of overlijden door zelfdoding.	Gevoelens van ernstige angst of hopeloosheid zijn normaal bij mensen die gedachten aan zelfdoding hebben en kunnen ertoe leiden dat zij denken dat zelfdoding hun enige optie is. Het is belangrijk om alle waarschuwingssignalen of gesprekken over zelfdoding serieus te nemen en om niet-veroordelende taal te gebruiken.
Zelfdoding is een gevolg van een enkele oorzaak of gebeurtenis.	Zelfdoding is een ingewikkelde kwestie en kan niet door een enkele oorzaak of gebeurtenis verklaard worden. Meestal maken meerdere risicofactoren iemand kwetsbaar voor zelfdoding. Deze risicofactoren zullen iedereen verschillend beïnvloeden, en wat voor de ene een risicofactor is, is dat misschien niet voor een ander.
Mensen die gedachten aan zelfdoding hebben of een poging doen, zijn vastberaden om te sterven.	Soms willen mensen die gedachten aan zelfdoding hebben of een poging ertoe doen niet per se sterven. Het zou echter kunnen zijn dat zij geen andere manier zien om met hun problemen om te gaan en dat zij denken dat zij geen andere optie hebben. Door op het juiste moment steun te krijgen, kan deze spanning verminderd worden en kan zelfdoding voorkomen worden.
Er is niets dat iemand kan doen om zelfdoding te voorkomen. Zelfdoding en poging tot zelfdoding gebeurt zonder waarschuwing.	Zelfdoding kan worden voorkomen. Met de gepaste hulp kan zelfdoding en poging tot zelfdoding voorkomen worden. Het is belangrijk om te weten hoe je herkent wanneer iemand risico loopt, en hoe je kan helpen bij het zoeken naar hulp.

Tips voor onlinecommunicatie

Woorden zijn belangrijk

Als je het hebt over zelfbeschadiging en zelfdoding, is het belangrijk dat je je bewust bent van de taal die je gebruikt. Wanneer woorden op een onbehelpzame of schadelijke manier gebruikt worden, kan zelfdoding worden geromantiseerd of als mogelijke oplossing voor problemen worden gezien. Bepaald taalgebruik kan ook bijdragen aan stigmatisering en discriminatie, waardoor mensen geen hulp zoeken en hun herstel wordt belemmerd. Het kan ook tot kopeergedrag leiden. Hiermee wordt bedoeld dat ervaring met zelfdoding en zelfbeschadiging, bijvoorbeeld doordat je iemand kent die op die manier om het leven is gekomen, de kans vergroot dat iemand ook zelfbeschadigend gedrag laat zien of een poging tot zelfdoding onderneemt.

Zie onderstaande tabel voor voorbeelden van mogelijk schadelijke taal en nuttige alternatieven bij het praten over zelfbeschadiging en zelfdoding. Deze tips zijn toepasbaar op alle schriftelijke vormen van communicatie, zoals tekst in appjes, social media posts, Instagram stories, video's, reacties, onderschriften, omschrijvingen etc. en hashtags.



Onveilige taal	Veilige alternatieven	Waarom?
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfdoding omschrijven als strafbaar of zondig. Bijvoorbeeld, "zelfmoord gepleegd". 	<p>Gebruik niet-veroordelende taal, bijvoorbeeld, "heeft een einde aan zijn of haar leven gemaakt", of "overleden door zelfdoding".</p>	<p>Zelfdoding beschrijven als strafbaar of zondig verhoogt het stigma voor mensen die gedachten aan zelfdoding hebben gehad of een poging tot zelfdoding hebben gedaan. Dat geldt ook voor mensen die iemand verloren hebben aan zelfdoding. Ook kan het kwetsbare mensen ervan weerhouden om hulp te zoeken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfdoding beschrijven als een "oplossing" voor problemen, spanningen of psychische aandoeningen. Bijvoorbeeld, "ze zijn nu op een betere plek" of "ze lijden niet meer". 	<p>Gebruik neutrale taal, bijvoorbeeld, "poging tot zelfdoding" of "overleden door zelfdoding".</p>	<p>Het romantiseren van zelfdoding kan ertoe leiden dat kwetsbare mensen denken dat het een oplossing is voor hun problemen. Hierdoor kan zelfdoding tot kopeergedrag leiden.</p>

Onveilige taal	Veilige alternatieven	Waarom?
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfdoding bagatelliseren of het minder complex doen lijken dan het in werkelijkheid is. Bijvoorbeeld door de situatie te wijten aan één enkele gebeurtenis of impliceren dat de zelfdoding het gevolg was van één enkele oorzaak. 	<p>Praat over waarschuwingssignalen voor zelfdoding en herinner mensen eraan dat er niet één enkele aanleiding is. Zorg ervoor dat je niet speculeert over de specifieke aanleidingen of risicofactoren die tot een bepaalde zelfdoding geleid kunnen hebben. Roddelen kan in deze situatie heel schadelijk zijn.</p>	<p>Zelfdoding is een complexe kwestie en zelden het gevolg van één enkele oorzaak. Een te simpel beeld geven van zelfdoding draagt bij aan schadelijke stereotypes. Dit maakt het voor mensen moeilijker om de verschillende waarschuwingssignalen en risicofactoren te (her)kennen. De aanleidingen tot zelfdoding versimpelen kan mensen die zich in de situatie herkennen in groter gevaar brengen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfdoding sensationeel maken, bijvoorbeeld, "iedereen beneemt zich van hun eigen leven". 	<p>Gebruik neutrale en nauwkeurigere taal, bijvoorbeeld, "stijgend aantal zelfdodingen", en benadruk dat zelfdoding te voorkomen is.</p>	<p>Overdreven en sensationeel taalgebruik kan ervoor zorgen dat zelfdoding onvermijdelijk lijkt. Hierdoor kunnen kwetsbare mensen zich (nog) hopelozener voelen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Veroordelend zijn en fabels, stigma's, of stereotypes versterken, bijvoorbeeld, "zelfdoding is voor lafaards", of "het is een trend". 	<p>Gebruik niet-veroordelende taal en ga fabels en stereotypes over zelfdoding tegen door feiten te gebruiken in je communicatie.</p>	<p>Fabels en stereotypes over zelfdoding kunnen ervoor zorgen dat je niet herkent wanneer iemand gevaar loopt. Stigma's dragen ook bij aan schadelijke opvattingen over mensen die kwetsbaar zijn voor zelfdoding, en kunnen ervoor zorgen dat zij zich belemmerd of ontmoedigd voelen om hulp te zoeken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Gedetailleerde informatie verstrekken over een zelfdoding of een poging tot zelfdoding. Bijvoorbeeld methode of locatie. 	<p>Het is niet nodig om de gegevens over een zelfdoding of poging tot zelfdoding te vermelden. Gebruik in plaats daarvan brede of algemene termen.</p>	<p>Gedetailleerde informatie over zelfbeschadiging of zelfdoding kan verontrustend zijn voor mensen die het bericht zien. Het kan er ook toe leiden dat sommige mensen soortgelijke zelfdodingshandelingen gaan uitvoeren.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfdoding beschrijven als een gewenst resultaat, bijvoorbeeld, "geslaagde", "ongeslaagde", of "mislukte pogingen". 	<p>Gebruik neutrale taal, zoals "overleden door zelfdoding", "poging tot zelfdoding" of "niet-dodelijke poging".</p>	<p>Door een zelfdoding te beschrijven als "geslaagd" wordt de indruk gewekt dat er iets positiefs is bereikt, terwijl zelfdoding een tragische gebeurtenis is. Daarentegen suggereert "ongeslaagde" of "mislukte poging" dat de persoon niet het gewenste resultaat behaald heeft. Dit kan ertoe leiden dat mensen dodelijkere methodes gaan gebruiken.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Iemand bestempelen, bijvoorbeeld als "aandacht-trekker" of "leugenaar". * Veroordelend of bagatelliserend commentaar geven, bijvoorbeeld "Niet weer" of "Stop met aandacht trekken". 	<p>Neem gesprekken over zelfdoding serieus en gebruik niet-veroordelende taal wanneer je praat over iemand die een poging tot zelfdoding heeft gedaan.</p>	<p>Mensen die over zelfdoding praten hebben vaak te maken met erge angst of hopeloosheid. Door stigmatiserend of veroordelend taalgebruik kunnen kwetsbare mensen zich meer belemmerd voelen, terwijl hulp op het juiste moment een poging tot zelfdoding juist kan voorkomen.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Zelfbeschadiging of zelfdoding aanmoedigen, bijvoorbeeld "Doe het gewoon", of "Waar wacht je op?". 	<p>Wees empathisch en moedig de persoon aan om hulp te zoeken.</p>	<p>Uitingen van zelfbeschadiging en zelfdoding moeten altijd serieus genomen worden. Commentaar dat zelfbeschadiging en zelfdoding aanmoedigt, kan door kwetsbare personen serieus worden genomen, wat kan leiden tot letsel of dood. Als zij hulp zoeken, kan het aanmoedigen daarvan zelfbeschadiging en zelfdoding voorkomen.</p>

Afbeeldingen zijn belangrijk

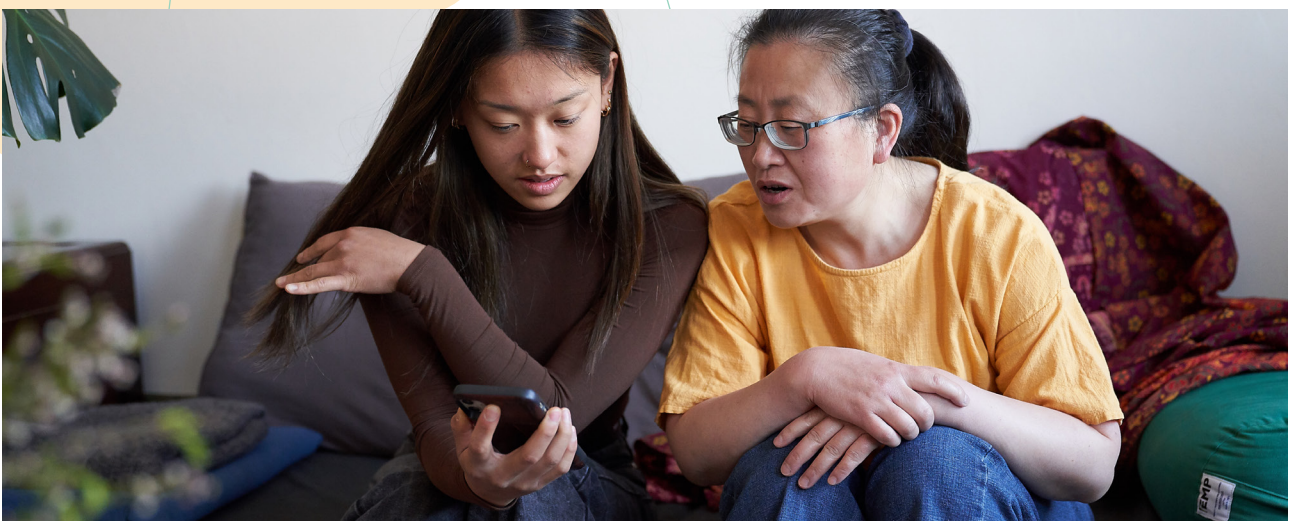
Net zoals woorden kan bepaalde visuele content een negatieve invloed hebben op jezelf en op anderen. De tabel hiernaast bevat de types visuele content die een negatieve invloed kunnen hebben. Dit geldt voor de personen die in de content voorkomen en de mensen die ze bekijken. Onveilige afbeeldingen kunnen bijvoorbeeld iemands privacy aantasten, leed veroorzaken of vergroten en bepaalde methodes van zelfbeschadiging en zelfdoding promoten, net als bepaalde locaties. Dit kan kwetsbare mensen ertoe aanzetten om zelfbeschadigings- of zelfdodingsgedrag te kopiëren.

Met visuele content bedoelen we foto's, video's (eerder opgenomen en livestreams), GIFs, memes, stories, reels, animaties, emoji's, stickers en andere content gebaseerd op afbeeldingen.

Wanneer je visuele content plaatst, denk er dan over na om onderschriften of beschrijvende informatie te plaatsen om het verhaal duidelijker over te brengen. Bijvoorbeeld waarom je het plaatst of andere achtergrondinformatie.

Onveilige content

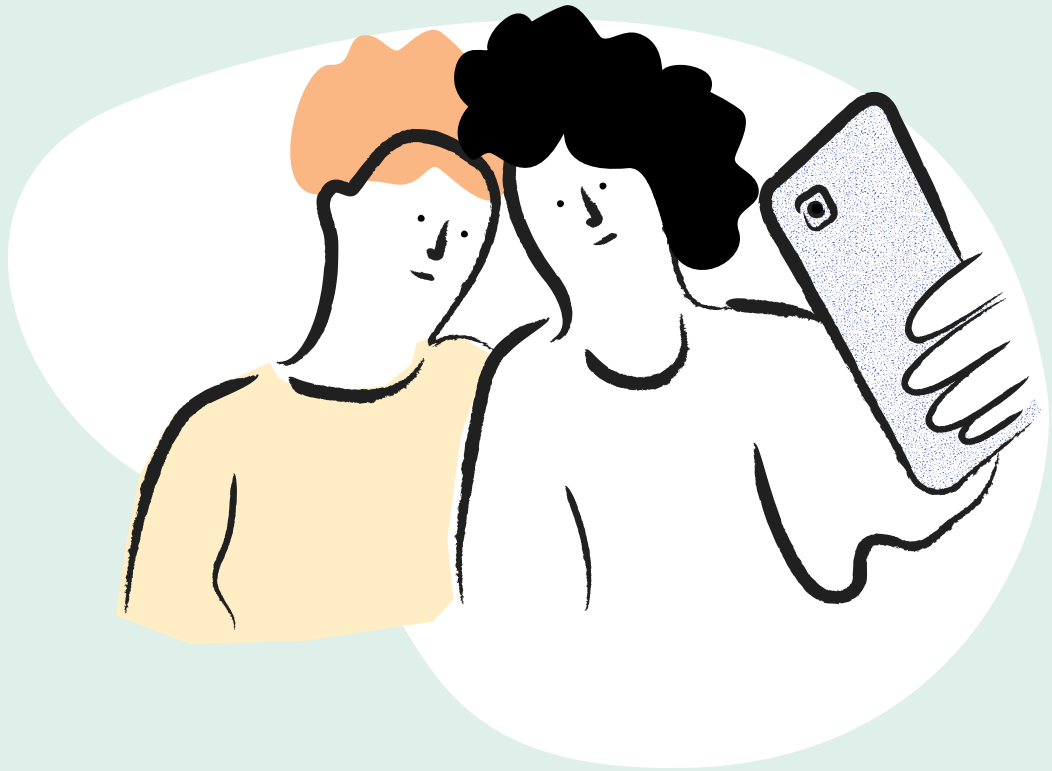
- * Content die de locatie van de zelfbeschadiging of zelfdoding weergeeft (wanneer en waar).
- * Content die de methode, het proces of de aanloop naar zelfbeschadiging of zelfdoding weergeeft (wat en hoe).
- * Content met aanwijzingen over de manier waarop je jezelf kan beschadigen of doden.
- * Content die de afloop of het resultaat van zelfbeschadiging of zelfdoding weergeeft, of de voor-en-na-content van zelfbeschadiging en zelfdoding. Bijvoorbeeld foto's of video's waarin personen of lichaamsdelen vergeleken worden voor- en nadat zij zichzelf beschadigd hebben.
- * Content waarin rouwende familieleden of vrienden of de persoon die door zelfdoding is overleden zonder toestemming worden afgebeeld.
- * Foto's of video's van het lichaam van de overledene, bijvoorbeeld op de locatie waar diegene is overleden, of foto's en video's van een open kist.
- * Content waarin de methodes niet worden beschreven, terwijl die informatie wel wordt gegeven in bijgaande teksten zoals het onderschrift of de hashtags.



2

Content maken over zelfbeschadiging en zelfdoding

De manier waarop je communiceert over zelfbeschadiging of zelfdoding kan zowel voor jezelf als voor anderen positieve of negatieve gevolgen hebben.



Veilig posten over je eigen verhaal

Veilig posten over je eigen verhaal van zelfbeschadiging of zelfdoding kan jezelf en anderen helpen. Veilige verhalen kunnen dit soort ervaringen normaliseren, hoop geven en het zoeken van hulp aanmoedigen. Onveilige verhalen kunnen het erop doen lijken dat zelfbeschadiging of zelfdoding oplossingen zijn, of manieren zijn om met spanning of problemen om te gaan. Ze kunnen ook emotionele pijn veroorzaken en leiden tot kopieergedrag (anderen imiteren), of bestaand gedrag verergeren.

Hulp, hoop en herstel

Wanneer je berichten plaatst over je eigen ervaringen, benadruk dan hulp, hoop en herstel. Voeg bijvoorbeeld het volgende toe:

- * Dingen die je ervan weerhielden om op basis van je gedachten of neigingen te handelen.
- * De mensen, plaatsen, strategieën en persoonlijke sterke punten die je geholpen hebben om je problemen het hoofd te bieden.
- * Dingen die je bereikt hebt.
- * Positieve ervaringen van hulp zoeken, bijvoorbeeld praten met een vriend of familielid.
- * Dat herstel een proces van pieken en dalen is en er voor iedereen anders uit kan zien. Vergeet niet dat herstel voor verschillende mensen verschillende dingen kan betekenen.
- * Berichten die het zoeken van hulp aanmoedigen.
- * Links naar hulplijnen.

Vermijd om het risico op het negatief beïnvloeden van anderen te verminderen, het delen van:

- * Huidige of eerdere plannen of pogingen tot zelfbeschadiging of zelfdoding (wat, hoe, wanneer en waar).
- * Informatie of instructies over de manier waarop je jezelf kan beschadigen of doden.



- * Informatie over manieren waarop je jezelf ernstiger kan beschadigen.
- * Promotie van zelfbeschadiging of zelfdoding.
- * Aanmoediging van anderen om zichzelf te beschadigen of te doden.
- * Aanmoediging van anderen om zelfbeschadiging of zelfdoding te kopiëren of te imiteren.
- * Vermelding van links naar websites of online groepen waar zelfbeschadiging of zelfdoding wordt aangemoedigd.
- * Zelfdodingsbrieven of afscheidsberichten.
- * Schokkende beelden van zelfbeschadiging of zelfdoding.
- * Voor-en-na-beelden van zelfbeschadiging of zelfdoding.
- * Content waarin zelfbeschadiging of zelfdoding gaande is.
- * Content waarin een methode voor zelfbeschadiging wordt afgebeeld, bijvoorbeeld voorwerpen die worden gebruikt.
- * Content waarin de locatie van de zelfbeschadiging of zelfdoding wordt afgebeeld.
- * Hashtags die zelfbeschadiging of zelfdoding promoten.
- * Emojis die methodes van zelfbeschadiging of zelfdoding weergeven.
- * Content waarmee je andere mensen zich verantwoordelijk laat voelen voor jouw veiligheid.

Reflecteren

Posts plaatsen over je eigen zelfbeschadigings- of zelfdodingsgedachten, gevoelens, gedrag en ervaringen kan je kwetsbaar maken. Voordat je iets post, vraag jezelf het volgende:

- Waarom plaats ik deze post?
- Wat hoop ik ermee te bereiken?
- Is dit de meest effectieve manier om mijn doel te bereiken?
- Heb ik hulp nodig?
- Als ik hulp nodig heb, met wie kan ik dan het beste contact opnemen? Wie kan mij het best helpen?
- Wat wil ik delen?
- Wat laat ik liever weg of privé?
- Wie zal deze post zien? Onthoud dat posts permanent kunnen zijn en dat potentieel iedereen jouw content kan zien.
- Wat zijn de gevolgen van het delen?
- Zijn de voordelen groter dan de nadelen?
- Welke invloed kan mijn post op anderen hebben?
- Wat doe ik als andere mensen mij hun verhalen sturen en om hulp vragen?
- Hoe kan ik voor mezelf zorgen nadat ik het heb gepost?

De volgende tips kunnen je helpen om je verhaal op een veilige manier te vertellen. Voordat je op posten klikt, kan het goed zijn om je post op veiligheid te controleren en zo nodig wijzigingen aan te brengen.

Content-, trigger-, of adviserende waarschuwingen

Je kan ervoor kiezen om een content- of triggerwaarschuwing in je post op te nemen.

Met zo'n waarschuwing laat je mensen weten wat er gaat komen en zij kunnen dan beslissen of zij ernaar willen kijken of niet. Dit kan vooral belangrijk zijn voor bepaalde culturele groepen of kwetsbare mensen.

Bepaal of je comments wil toestaan

- * Bepaal, voordat je content plaatst, of je comments wil toestaan.
- * Als je comments toestaat, is het belangrijk dat je ze regelmatig controleert en modereert. Als mensen aangeven dat ze hulp nodig hebben, kan je ze de contactgegevens van nationale hulplijnen geven. Als de comments onveilige informatie bevatten of agressief zijn, kan je ze verbergen, verwijderen en/of de persoon rapporteren. Dit is om schade aan jezelf en anderen te voorkomen.
- * Als je niet bereid of in staat bent om comments regelmatig te controleren of te modereren, schakel ze dan uit op het moment dat je de post plaatst.
- * Of je er nu wel of niet voor kiest om comments aan of uit te schakelen, voeg de contactgegevens van de hulplijnen altijd toe in je bericht, onderschrift of in de comments.

Posten tijdens een crisis

Intense emoties kunnen je gedachten en handelingen beïnvloeden, en het kan moeilijk zijn om deze tips te onthouden en veilig berichten te plaatsen. Wat op dat moment een goed idee lijkt, kan dat naderhand niet meer zijn en kan blijvende gevolgen hebben. Als je je overweldigd voelt, is het beter om te wachten met posten totdat de crisis voorbij is.

Stuur een appje of sms in plaats van iets te posten

- * Jezelf uiten en om hulp vragen is belangrijk. Als je het moeilijk hebt, dringend hulp nodig hebt, of als je het gevoel hebt dat je niet voor je eigen veiligheid kan zorgen, stuur dan een privébericht, appje of sms naar een bekende, zoals een vriend of familielid die je vertrouwt en die je kan helpen, in plaats van iets te posten.

Vraag om hulp

- * Maak in je bericht duidelijk dat je hulp nodig hebt.
- * Erken dat anderen niet verantwoordelijk zijn voor jouw veiligheid.

Je kan ook altijd een hulplijn bellen of met een deskundige praten.



Als je een bericht post over iemand anders

Vraag hun toestemming

Het is belangrijk om de privacy en toestemming van anderen te respecteren.

- * Post niet over het verhaal van iemand anders zonder hun toestemming.

Vermijd het volgende:

- * Grapjes maken over de persoon of hun gedachten over zelfbeschadiging of zelfdoding, of hun zelfbeschadigings- of zelfdodingshandelingen.
- * Humor gebruiken (zelfs als het goed bedoeld is of een privé-grapje is, kan het als gevoelloos overkomen en anderen zullen het misschien niet snappen).
- * Steun uitspreken voor zelfbeschadigings- of zelfdodingshandelingen.
- * Hun zelfdodingsbrieven of afscheidsberichten plaatsen.

Hoe je veilig de content van een andere persoon of organisatie kan delen

Wees bedachtzaam over wat je opnieuw plaatst of deelt. Het kan nuttig zijn om verhalen over hulp, hoop en herstel te delen of opnieuw te plaatsen, net als educatieve informatie uit betrouwbare bronnen over het voorkomen van zelfbeschadiging en zelfdoding. Als het bericht onveilig is, deel of plaats het dan niet opnieuw. Dit is om mogelijke negatieve gevolgen voor de maker en de gebruikers te verminderen.



3

Als je content over zelfbeschadiging en zelfdoding tegenkomt

- * Als je een bericht ziet waarin wordt aangegeven dat iemand zichzelf beschadigt of aan zelfdoding denkt, neem dit dan altijd serieus, zelfs als het als grap bedoeld is. Het is normaal om je ongerust of onzeker te voelen over wat je moet doen.

De informatie in dit deel bevat tips om veilig en behulpzaam te reageren, en vertelt wat je kan doen als je niet wil reageren.



Als je denkt dat de persoon direct gevaar loopt

Direct gevaar betekent dat iemand een onmiddellijk of dreigend gevaar loopt om te overlijden of om aanzienlijk lichamelijk letsel op te lopen. Het is in deze situatie belangrijk dat de persoon snel hulp krijgt.

Hulp aan de persoon is belangrijker dan eventuele geheimhoudingsbeloftes.

Neem contact op met spoeddiensten (112)

- * Als je nog niet met ze in gesprek bent, als ze geen hulp willen, of als je niet kan wachten, bel dan onmiddellijk de spoeddiensten.
- * Als je al met de persoon in gesprek bent en als het passend is, zou je hun kunnen aanmoedigen om de spoeddiensten te bellen.
- * Als je de spoeddiensten belt, is het nuttig om screenshots of schermopnames te maken van de content, zodat je die, indien nodig, kan delen.
- * Nadat er contact is opgenomen met de spoeddiensten, neem dan, indien mogelijk, contact op met de vrienden en familie van de persoon om hen te laten weten wat er is gebeurd.



Als de persoon geen onmiddellijk gevaar loopt, maar je bent toch bezorgd

Als de persoon geen onmiddellijk gevaar loopt, maar nog steeds communiceert over zelfbeschadiging of zelfdoding, dan is er een aantal dingen die je kan doen.

Beslis of je wil reageren

- * Reageer alleen als je denkt dat je dat kan en wil. Er zijn verschillende reactieniveaus. Je kan bijvoorbeeld reageren, een emoji sturen, een eenmalige comment maken met links naar hulplijnen en de persoon het beste wensen, of je kan een gesprek aangaan. Ga alleen een gesprek aan als je daar comfortabel bij voelt.

Als je niet rechtstreeks op de persoon reageert, zijn er andere dingen die je eventueel kan doen.

Hier is een aantal vragen die je jezelf kan stellen om je te helpen beslissen wat je wil doen:

- Hoe voel ik me?
- Wie is de persoon waarmee ik praat en wat is mijn relatie met hen?
- Is dit een noodgeval en hebben zij dringend hulp nodig?
- Moet ik reageren?
- Heeft iemand anders al gereageerd?
- Wat voor hulp hebben ze nodig?
- Voel ik dat ik iemand kan en wil ondersteunen?
- Wat voor steun kan ik bieden?
- Hoeveel tijd heb ik?
- Welke tijd van de dag is het?
- Op welke app of site zit ik?
- Waar wil ik reageren?
- Weet ik hoe ik een gesprek kan beginnen en eindigen?
- Als ik ervoor kies om niet te reageren, is er dan iets anders dat ik zou kunnen doen?
- Weet ik waarnaar ik de persoon kan doorverwijzen voor verdere hulp?
- Hoe kan ik voor mezelf zorgen?
- Wie kan mij steunen?
- Ben ik voorbereid op de mogelijke gevolgen? Wat als ze niet positief reageren of geen hulp accepteren.

Weet wat je grenzen en beperkingen zijn en deel die met anderen

- * Het kan moeilijk zijn om te reageren op iemand die zichzelf beschadigt of aan zelfdoding denkt. Het is dus belangrijk dat je grenzen voor jezelf vaststelt als je ervoor kiest om te reageren. Bepaal hoeveel tijd je hebt en wat voor steun je wel en niet kan geven.

Het is oké om het gesprek op elk gewenst moment te beëindigen en de persoon te adviseren professionele hulp te zoeken. Dit is vooral belangrijk als het direct gevaar toeneemt en de persoon meer van streek lijkt.

Als je ervoor kiest om te reageren, onthoud dan dat het niet jouw verantwoordelijkheid is om therapeutische steun te geven.

Rapporteren

- * Rapporteer de content aan het relevante social media-platform. Ga er niet van uit dat iemand anders dat al heeft gedaan.

Ook als je ervoor kiest om te reageren, kan je nog steeds de content rapporteren.

Interacties

- * Als je ervoor kiest om op de content te reageren, gebruik dan geen reacties of emoji's die een positieve reactie suggereren op onveilige content over zelfbeschadiging of zelfdoding, of die zelfbeschadiging of zelfdoding belachelijk maken.

Beslis hoe je wil reageren

- * Als je ervoor kiest om te reageren, kies dan het medium waarbij je je het meest comfortabel voelt en dat het meest geschikt is voor de relatie en situatie. Bijvoorbeeld comments, privéberichten, telefoon- of videogesprekken, of offline bezoek. Je kan de persoon ook vragen hoe zij willen dat je reageert.

Een gesprek beginnen, voortzetten en beëindigen

Als je ervoor kiest om te reageren, zou je het gesprek kunnen beginnen met:

- * Het erkennen van hun gevoelens en precies aangeven waarom je bezorgd bent (op basis van wat er in hun content staat).
- * De persoon vertellen dat je om hen geeft.

Tijdens het gesprek kan je:

- * De persoon hun gedachten, gevoelens en ervaringen in hun eigen woorden laten uitleggen.
- * De persoon niet onderbreken en reageren zonder oordeel of veronderstellingen.

Vermijd het volgende tijdens het gesprek:

- * Het aanmoedigen of goedkeuren van zelfbeschadigings- of zelfdodingshandelingen. Bijvoorbeeld door hen aan te moedigen zichzelf van het leven te beroven, of advies te geven over de manier waarop ze zichzelf kunnen beschadigen of hoe zij zichzelf om het leven kunnen brengen.
- * Het gebruik van emoji's die zelfbeschadiging of zelfdoding aanmoedigen of belachelijk maken.
- * Het leed van de persoon te vergelijken met iets dat erger is. Bijvoorbeeld door te zeggen dat er ergere dingen in de wereld zijn of dat de situatie van een ander beter of slechter is.
- * De persoon te beschuldigen van liegen of aandacht trekken.
- * Iets te zeggen dat je niet rechtstreeks tegen hen persoonlijk zou zeggen.
- * De persoon belachelijk te maken.
- * Humor te gebruiken tijdens het bespreken van zelfbeschadiging en zelfdoding, zelfs als het goed bedoeld is. Dit is wel afhankelijk van de situatie: als je een hechte band hebt met de persoon, en wanneer het gepast is voor jullie relatie, dan kan humor, tijdens een persoonlijk gesprek en in bepaalde gevallen, helpen.
- * Steun te betuigen voor zelfbeschadiging en zelfdoding.

Om het gesprek te beëindigen, kan je:

- * De persoon aanmoedigen om een hulplijn te bellen of professionele hulp te zoeken.
- * Links geven naar nationale hulplijnen. Als je kennis hebt over plaatselijke hulpdiensten, dan kan je ook de contactgegevens van deze hulpdiensten geven.

Controleren

- * Als je je daar comfortabel bij voelt, neem dan op een later tijdstip contact met de persoon op om te zien hoe het met hen gaat.

De bovenstaande tips zijn ook hier weer van toepassing.

Neem de controle over wat je ziet

- * Afhankelijk van het platform, heb je de mogelijkheid om content van jouw feed te beperken of te verwijderen, bijvoorbeeld, door berichten te "muten", te "snoozen", of te "verbergen".
- * Je kan gebruikers of accounts die je niet langer wil zien ook ontvolgen, verwijderen of blokkeren. Als je bezorgd bent dat een bericht onveilig is, dan kan je het rapporteren aan het platform.

Reageren op content over zelfbeschadiging

Mensen beschadigen zichzelf op verschillende manieren en om verschillende redenen. Hoewel sommige mensen die zichzelf beschadigen, gedachten aan zelfdoding hebben, hebben anderen die niet. Maar zelfbeschadiging kan onbedoeld wél leiden tot een onopzettelijk overlijden.

Als iemand een post heeft geplaatst over zelfbeschadiging, dan hoeft dat niet per se te betekenen dat zij zich in direct gevaar bevinden, maar wel dat zij informatie en hulp nodig hebben.

Als het gesprek over zelfbeschadiging gaat, zijn de hierboven genoemde tips ook nu bruikbaar.

Hier is een aantal aanvullende nuttige dingen die je kan doen:

- * Moedig hen aan om te blijven proberen om te stoppen met zichzelf te beschadigen.
- * Als het in de situatie nodig is, dring er dan bij de persoon op aan dat zij professionele hulp zoeken voor opgelopen letsel.
- * Stel alternatieven voor zelfbeschadiging voor, bijvoorbeeld strategieën om jezelf te kalmeren.
- * Stel voor afleiding te zoeken, bijvoorbeeld door met een vriend te praten.
- * Stel andere strategieën voor om onderliggende problemen aan te pakken, bijvoorbeeld door met een psycholoog te praten.
- * Deel educatieve informatie, bijvoorbeeld wat zelfbeschadiging is en hoe iemand ermee kan stoppen.
- * Herinner hen eraan dat 'een misstap maken' of 'terugvallen' normaal is en deel kan uitmaken van het herstelproces.
- * Complimenteer hen met gemaakte stappen en vooruitgang.

Dingen om te vermijden:

- * Het complimenteren van foto's of video's van verwondingen door zelfbeschadiging.
- * Het aanmoedigen van anderen om foto's van hun verwondingen door zelfbeschadiging te delen.
- * Het bewonderen van zelfbeschadiging.
- * Het steunen van zelfbeschadigende handelingen.
- * Het vergelijken van littekens of verwondingen als gevolg van zelfbeschadiging.
- * Het concurreren met anderen die zichzelf beschadigen.
- * Het voorstellen van methodes of technieken van zelfbeschadiging.

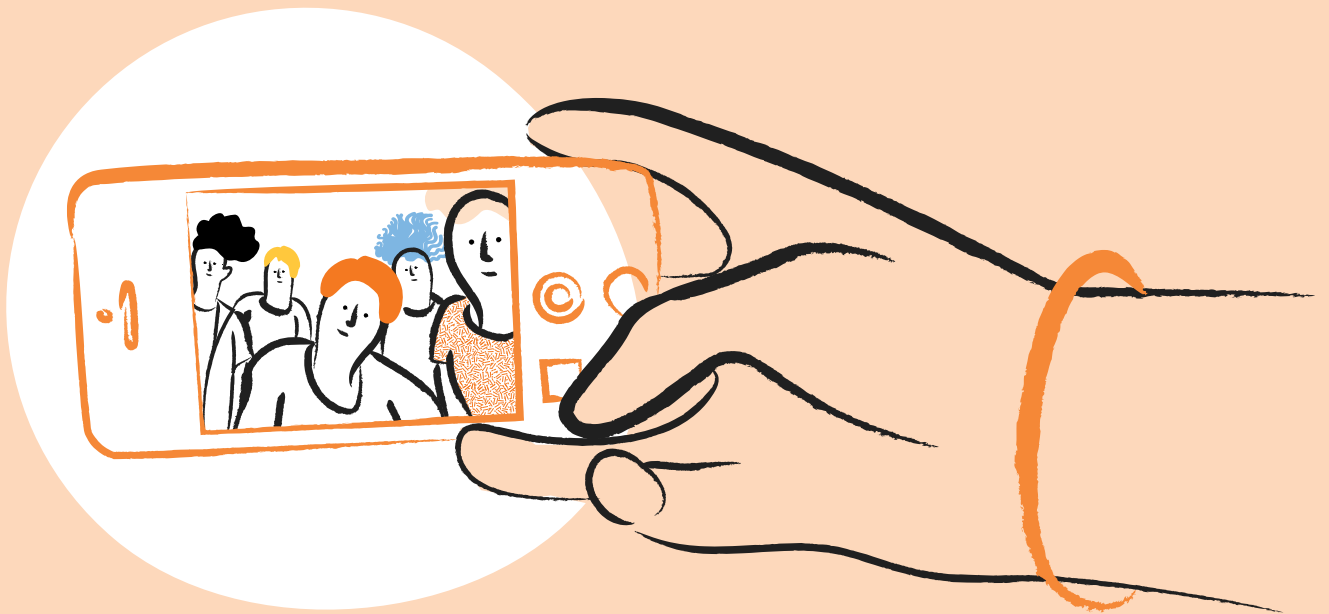
- * Posten over de manier waarop iemand ernstigere zelfbeschadigende handelingen kan uitvoeren.
- * Degenen die zichzelf beschadigd hebben belachelijk maken.
- * Humor gebruiken wanneer iemand zichzelf heeft beschadigd.



4

Livestreams van zelfbeschadiging en zelfdoding

Een livestream is een video (of andere content) die in real time verzonden wordt over het internet. Doordat deze content live en onbewerkt is kan je makkelijk verontrustende content tegenkomen, zoals met verwonding en overlijden. Door interactie met een livestream kan deze, als gevolg van algoritmes, onbedoeld aan meer mensen worden getoond.



Livestream geen zelfbeschadiging of zelfdoding

Livestream geen handelingen van zelfbeschadiging of zelfdoding. Dit kan schadelijk zijn voor de maker van de content en andere gebruikers van het platform.

- * Vermijd het promoten van livestreams van zelfbeschadiging en zelfdoding vóór, tijdens of na de gebeurtenis, bijvoorbeeld door het te delen, anderen te taggen etc.

Rapporteren

Vermijd interactie

- * Als je een livestream tegenkomt met handelingen van zelfbeschadiging of zelfdoding, reageer dan niet. Dus plaats geen reactie of comment en deel de livestream niet.

In plaats daarvan:

- * Rapporteer de livestream onmiddellijk aan het platform.
- * Als de persoon direct gevaar loopt en je hebt voldoende informatie, bel dan de spoeddiensten (112). Wanneer je verbonden bent met de centrale, kan je ervoor kiezen om doorverbonden te worden met de ambulancedienst.
- * Neem, indien gepast en bekend, contact op met de familie en/of vrienden van de persoon en breng hen op de hoogte.



5

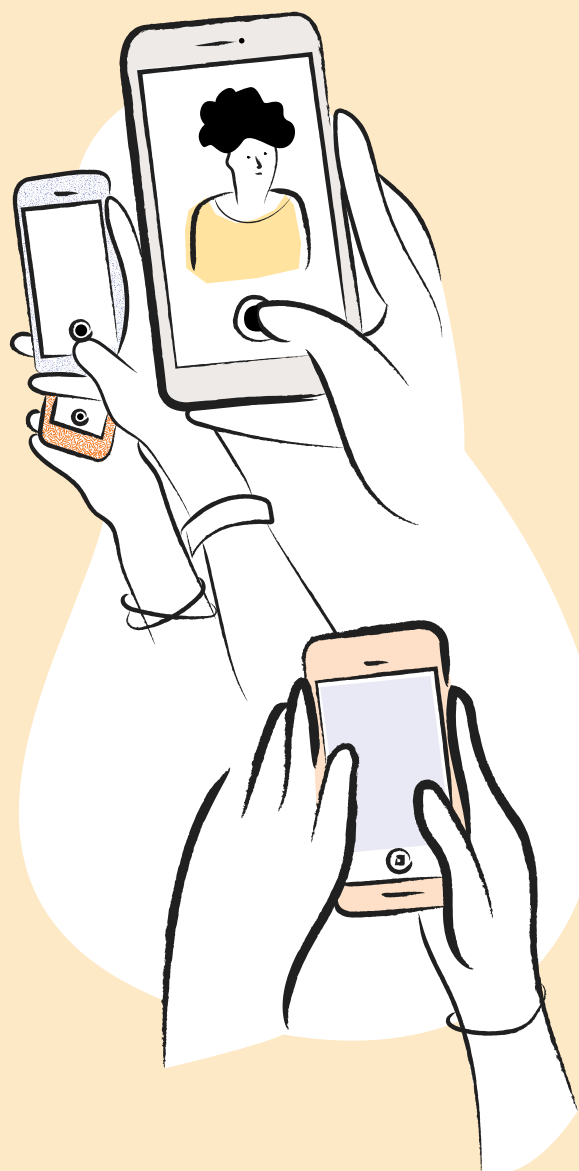
Spelletjes, pacts en hoaxes over zelfbeschadiging en zelfdoding

Zelfdodings- en zelfbeschadigingsspelletjes (ook bekend als 'challenges', trends of 'dares') bestaan uit een serie opdrachten gedurende een bepaalde periode. Deze opdrachten kunnen in eerste instantie onschuldig lijken maar uiteindelijk om zelfbeschadiging vragen en zelfs ook leiden tot zelfdoding.

Een zelfbeschadigings- of zelfdodingspact is een afspraak tussen twee of meer personen die besluiten om samen deel te nemen aan zelfbeschadiging of zelfdoding.

Een zelfdodingshoax is een doelbewust valse melding van een zelfdoding of een spelletje of pact hierover, waarvan later wordt bewezen dat het niet waar was. Dit soort content wordt ook nepnieuws, misinformatie of desinformatie genoemd. Hoaxes kunnen verontrustend en schadelijk zijn, en het bereik ervan kan worden vergroot als mensen op deze content reageren - ook als ze dat doen om bewustwording te creëren.

Spelletjes, pacts en hoaxes over zelfbeschadiging en zelfdoding zijn onveilig.



Maak of promoot geen spelletjes, pacten of hoaxes over zelfbeschadiging of zelfdoding

- * Maak of deel geen content met spelletjes, pacten of hoaxes over zelfbeschadiging of zelfdoding.

Dit houdt onder andere in:

- * Het organiseren van een spelletje of hoax over zelfbeschadiging of zelfdoding, bijvoorbeeld door het uitkiezen van taken en locaties, het benoemen van methodes, het toewijzen van rollen etc.
- * Het maken of delen van uitnodigingen: content waarin anderen gevraagd worden om mee te doen aan of te reageren op zelfbeschadigings- of zelfdodingsspelletjes en -pacten.
- * Het maken of delen van informatie of instructies over zelfbeschadigings- of zelfdodingsspelletjes en -pacten.
- * Het promoten van spelletjes, pacten of hoaxes.

Vermijd interactie

- * Als je een zelfbeschadigings- of zelfdodingsspelletje of -pact tegenkomt, doe dan niet mee en reageer op geen enkele manier op de content.
- * Als je een hoax aantreft, reageer er dan niet op.

Rapporteren

- * Rapporteer het zelfbeschadigings- of zelfdodingsspelletje, -pact of -hoax aan het platform.



6

Zelfbeschadiging en zelfdoding in online groepen

Online groepen (of communities) kunnen een gevoel van betrokkenheid geven en kunnen ook een bron van steun en informatie zijn. Maar ze kunnen ook onbehelpzaam of zelfs schadelijk worden. Dat betekent dat ze emotioneel leed kunnen veroorzaken of iemands herstel kunnen verstoren.

Voordat je je aansluit bij een community, kan je jezelf afvragen of het jou op dit moment zal helpen. Je kan hierover ook met een deskundige praten. Als je merkt dat een community onbehelpzaam of schadelijk is, kan je er altijd bij weggaan.

De informatie in dit deel is toepasbaar op accounts, channels, forums, groepen, en andere online communities van elke vorm en/of grootte.



Leden

Zorg voor je veiligheid en die van anderen

Als je in een groep of community zit die zelfbeschadiging of zelfdoding promoot – en je voelt dat die schadelijk is, dan hoef je er niet te blijven en mee te doen. Je kan er altijd voor kiezen om te vertrekken. Je kan de community ook rapporteren aan het platform.

Wat je als lid van een groep of community moet voorkomen:

- * Zelfbeschadigende handelingen uitvoeren om deel te blijven uitmaken van een online community.
- * Content kopiëren, printscreens maken of schermopnames delen, doorsturen of verspreiden, zonder toestemming van de maker van de content. Dit kan je wél doen als je hen of hun content rapporteert voor veiligheidsredenen.
- * Anderen aanmoedigen tot zelfbeschadiging of zelfdoding, of instructies daarover geven.
- * Het organiseren of deelnemen aan online zelfbeschadigingsactiviteiten, bijvoorbeeld door als groep zelfbeschadigende handelingen uit te voeren.

Moderators

Een groep of community creëren, beheren en modereren kan waardevol zijn, maar ook stressvol en tijdrovend. Denk erover na hoeveel tijd je eraan kwijt zal zijn en wees duidelijk over jouw rol en verantwoordelijkheden. Zorg ervoor dat je weet wat je kan doen als dingen die gebeuren jouw kennis en vaardigheden te boven gaan, en dat je voor jezelf zorgt en zelf dus ook ergens steun kan vragen en krijgen.

Nuttige dingen die je voor de groep kan doen zijn o.a.:

- * Leden vertellen dat de groep geen vervanging is voor professionele hulp.
- * Leden aanmoedigen om voor hun eigen welzijn te zorgen.
- * De contactgegevens van hulplijnen verstrekken en zorgen dat die duidelijk zichtbaar en gemakkelijk toegankelijk zijn, bijvoorbeeld door de gegevens vast te pinnen.

- * Duidelijk maken hoe leden contact met je op kunnen nemen en wanneer zij antwoord kunnen verwachten.
- * Potentiële leden een vragenlijst laten invullen over het lidmaatschap nog voordat ze lid worden van de groep.
- * Regels maken met afspraken voor het lidmaatschap van de groep en de maatregelen die genomen worden als de regels gebroken worden. Regels moeten vóór deelname worden gelezen en geaccepteerd.
- * Ervoor zorgen dat de regels duidelijk zichtbaar en gemakkelijk toegankelijk zijn.
- * Je kan posts en comments controleren en modereren op potentieel schadelijke en onveilige content.
- * Als je ervoor kiest om posts en comments te controleren en te modereren, waarbij goedkeuring moet worden gegeven voordat ze geplaatst worden – communiceer dit dan duidelijk aan de leden.
- * Maak een stappenplan over de manier waarop je zal reageren op leden die aangeven dat zij risico lopen op zelfdoding.
- * Verwijder comments die de regels overtreden.
- * Mute, schors, verwijder of blokkeer leden die de regels overtreden.
- * Rapporteer content aan het platform als het buiten je rol of vermogen als moderator valt.
- * Herinner leden eraan dat zij content en leden rechtstreeks aan het platform kunnen rapporteren.
- * Als je besluit om een lid te schorsen, te verwijderen, te blokkeren of te rapporteren, neem dan contact op met het lid om hem of haar hierover te informeren en om de reden ervan uit te leggen. Het kan ook goed zijn om hen links naar hulplijnen te sturen.

Vermijd het volgende:

- * Leden te verplichten om bewijs van zelfbeschadiging of zelfdoding te delen om lid te kunnen worden of te blijven van de groep.

7

Rouw en hoe je communiceert over iemand die door zelfdoding is overleden

Dit deel is bedoeld om je te helpen veilig te posten op je eigen social media-accounts over iemand die door zelfdoding is overleden, of om een groep of pagina aan te maken ter herinnering aan iemand die door zelfdoding is overleden.

Online posts kunnen de dood van een geliefde aankondigen of benoemen, de persoon kan erin worden herinnerd. Hun leven kan er worden gevierd, hun verjaardag of overlijdensdag kan er worden herdacht of je kan er je eigen gedachten en gevoelens uiten. Een onlinegroep kan een plek zijn om verdriet te uiten, en een plek waar vrienden en families herinneringen kunnen delen en informatie en steun kunnen uitwisselen.

De informatie in dit deel is van toepassing op zowel mensen die je kent, als publieke figuren. Ze kan ook gebruikt worden voor online begrafenissen, die niet alleen live worden uitgezonden, maar soms ook worden opgenomen en gedeeld.

Denk na over hoe vaak je content maakt, deelt of ziet. Te veel blootstelling aan zelfdoding kan negatieve gevolgen hebben voor jezelf en anderen. Als je de behoefte hebt om met iemand te praten over wat er in je omgaat, dan kan het helpen om online of offline contact op te nemen met mensen die je kent en vertrouwt.



Communiceren over iemand die is overleden

Voordat je iemands overlijden online aankondigt, is het belangrijk en respectvol om eerst toestemming te krijgen van de familie van de overledene.

Bij een aankondiging is het goed om rekening te houden met eventuele negatieve effecten op degenen die de post zien. Maak daarom duidelijk (bijvoorbeeld met een triggerwaarschuwing) dat er waarschijnlijk gedetailleerde informatie over en beelden van de overleden persoon te zien zullen zijn. Dit is vooral belangrijk voor bepaalde culturele groepen en kwetsbare personen.

Als je hulp nodig hebt om de social media-accounts te beheren van iemand die is overleden, raadpleeg dan de hulpcentra van het betreffende platform. Je kan het account eventueel omzetten naar een herinneringsaccount, maar je kan het ook deactiveren of verwijderen.

Wat je in je content kan opnemen:

- * Plaats en deel alleen dingen waarvan je weet dat ze waar zijn. Bijvoorbeeld dat de persoon overleden is, zonder daarbij aangrijpende details te delen over hoe en waar. Ga zelf geen redenen bedenken over hoe en waarom de persoon is overleden. Schrijf hun overlijden ook niet toe aan een enkele gebeurtenis, ook niet als je zo probeert te bevatten wat er is gebeurd. Het willen begrijpen van het overlijden kan helpen bij het rouwen, maar het is beter om dit privé of offline te doen met vertrouwde mensen of deskundigen.
- * Onjuiste informatie verbeteren.
- * Vraag anderen om respect en empathie te tonen wanneer zij communiceren over de overleden persoon.
- * Plaats of deel content die anderen voorlicht over het voorkomen van zelfdoding. Bijvoorbeeld dat er hulp beschikbaar is en dat zelfdoding te voorkomen is, en dat veel mensen gedachten aan zelfdoding hebben gehad en dat deze over zijn gegaan of zijn verminderd, of dat zij er nooit naar gehandeld hebben.
- * Neem links op naar hulplijnen.
- * Herinner anderen eraan dat hun comments invloed op anderen kunnen hebben.

Vermijd het volgende om mogelijk leed en andere negatieve gevolgen te voorkomen:

- * Het plaatsen of delen van onjuiste informatie of informatie waarvan je niet zeker weet dat het klopt.
- * Het plaatsen of delen van content die weergeeft wanneer, hoe, met wie, of waar de persoon is overleden.
- * Anderen aanmoedigen tot zelfdoding of het nabootsen van hoe de persoon overleden is.
- * Zonder enig bewijs redenen bedenken waarom de persoon zich van het leven heeft beroofd of wat hun gedachten, gevoelens en handelingen waren in aanloop naar hun zelfdoding.
- * Humor gebruiken wanneer je over de zelfdoding spreekt, zelfs als het goed bedoeld is.



8

Advies voor influencers

Social media-influencers zijn makers van content die een groot aantal online volgers hebben. Zij kunnen het gedrag van anderen inspireren of sturen, bijvoorbeeld om een product te kopen of een dienst te gebruiken. Vanwege hun sociale macht en invloed over hun publiek, kunnen influencers een positieve rol spelen in het creëren van bewustzijn, het bieden van hoop, het aanmoedigen van het zoeken naar hulp, en het verminderen van stigma rond gevoelige en complexe onderwerpen zoals zelfbeschadiging en zelfdoding. Influencers die onveilige content delen over deze onderwerpen kunnen, zelfs als het goed bedoeld is, anderen negatief beïnvloeden.

De informatie in dit deel is voor influencers en andere publieke figuren die over zelfbeschadiging en zelfdoding communiceren. De andere delen van deze richtlijn zijn ook nuttig om te lezen voor de veiligheid van jezelf en je publiek.



Wees duidelijk over je rol

- * Je publiek kan beïnvloedbaar zijn en jou beschouwen als een autoriteit op het gebied van de onderwerpen waarover je praat. Daarom is het belangrijk om duidelijk te zijn over jouw rol als influencer.
- * Vermeld uitdrukkelijk dat je geen professionele hulpverlener of behandelaar bent en geen expertise hebt in het voorkomen van zelfbeschadiging of zelfdoding (tenzij je hier wel een opleiding of training voor hebt gevolgd).

Plaats veilige posts over je eigen ervaringen

Als je ervaring hebt met zelfbeschadiging of zelfdoding en je voelt je comfortabel genoeg om dat openbaar te maken, dan kan het nuttig zijn om dit aan je publiek te vertellen. Nogmaals, herhaal dat je slechts je eigen ervaringen deelt, dat je geen deskundige bent en geen medisch advies geeft. Wat voor jou heeft geholpen, zal een ander misschien niet helpen. Je kan overwegen om een disclaimer toe te voegen, omdat de informatie die je online plaatst, in sommige gevallen sociale of juridische gevolgen kan hebben.



Denk aan je publiek

- * Wanneer je content maakt, denk er dan aan wie je doelgroep is. Jonge mensen zijn gemakkelijker te beïnvloeden en zijn impulsiever. Bedenk welke impact en gevolgen je posts kunnen hebben, inclusief mogelijke negatieve gevolgen, zoals zelfbeschadiging of zelfdoding.

Plaats en deel alleen juiste informatie

- * Als je advies geeft over het voorkomen van zelfbeschadiging of zelfdoding, plaats of deel dan alleen feitelijke informatie. Dit is informatie die is bewezen met wetenschappelijk onderzoek door geloofwaardige en gerenommeerde organisaties.

Moedig personen aan om hulp te zoeken

- * Geef informatie over hoe en waar mensen hulp kunnen vinden en toegang kunnen krijgen tot hulpbronnen.

Heb jij als influencer mogelijk een internationaal bereik? Denk er dan over na om de volgende link als startpunt op te nemen: findahelpline.com.

Maak duidelijk wat je publiek van jou kan verwachten

Je publiek kan een sterke band met je voelen door je virtuele nabijheid. Gebruikers gaan er mogelijk vanuit dat ze rechtstreeks met jou praten als ze op je social media-account reageren. Hierbij kunnen verwachtingen ontstaan over de tijd waarbinnen en de manier waarop je reageert.

Om jezelf te beschermen en een veilige omgeving voor je publiek te creëren, kan je het volgende doen:

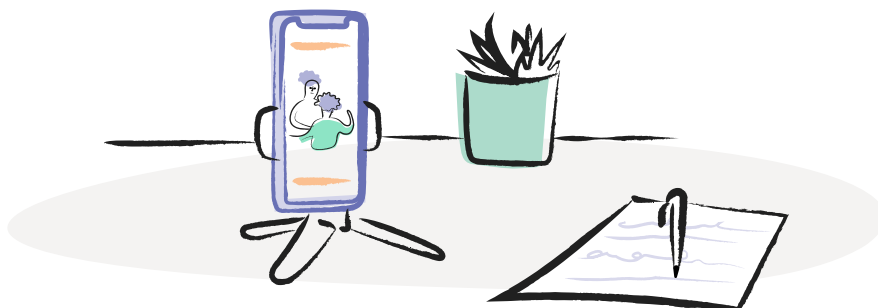
- * Stel grenzen en beperkingen en geef deze duidelijk aan.
- * Vermeld duidelijk of posts en comments gemodereerd worden en wie dit beheert. Voeg bijvoorbeeld een zichtbare disclaimer toe.
- * Vermeld duidelijk of mensen een reactie rechtstreeks van jou of van iemand in jouw team kunnen verwachten. Neem het bijvoorbeeld op in de content, onderschriften, beschrijving, of gepinde comments.

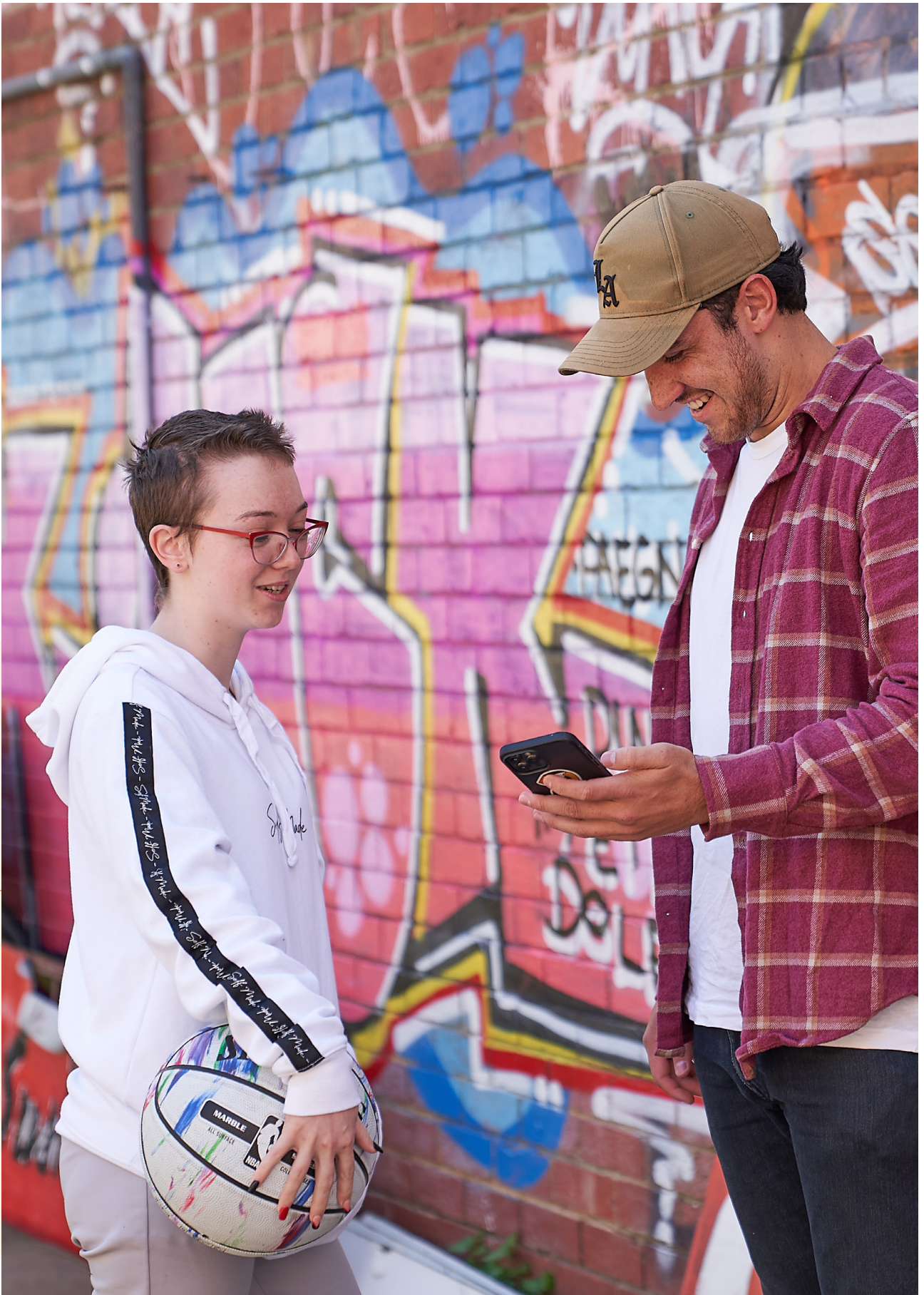
Maak een plan

Als je posts over zelfbeschadiging of zelfdoding plaatst (en zelfs als je dat niet doet), dan kan het zijn dat je een groot aantal posts en comments ontvangt van mensen die het moeilijk hebben, die zichzelf beschadigen of die gedachten aan zelfdoding hebben. Het is nuttig om vooruit te plannen hoe je op dit soort posts en comments zal reageren.

Denk erover om een deskundige te raadplegen

Als je het kan en wil, zou je een mentale gezondheidsexpert kunnen raadplegen vóór, tijdens en na het maken van content en bij andere types communicatie over zelfbeschadiging en zelfdoding.





Woordenlijst

Gebruiker: een gebruiker is iemand die online content, gemaakt door anderen, bekijkt, of erop reageert. Gebruikers worden ook wel het publiek genoemd.

Maker: een maker van content is degene die een originele online post of comment heeft gemaakt.

Spelletje: zelfdodings- of zelfbeschadigingsspelletjes (ook bekend als 'challenges', trends of 'dares') bestaan uit een serie opdrachten, gedurende een bepaalde periode, die in eerste instantie onschuldig lijken maar die later blijken ook om zelfbeschadiging te vragen en dus kunnen leiden tot zelfbeschadiging en zelfs tot zelfdoding.

Hoax: een zelfdodingshoax is een doelbewust valse melding van een zelfdoding of een spelletje of pact hierover, waarvan later wordt bewezen dat het niet waar was. Dit soort content wordt ook nepnieuws, misinformatie of desinformatie genoemd.

Influencer: social media-influencers zijn makers van content die een groot aantal online volgers hebben. Zij kunnen het gedrag van anderen inspireren of sturen, bijvoorbeeld om een product te kopen of een dienst te gebruiken.

Interactie: interactie betekent simpelweg reageren op online content. Interacties zijn onder meer het plaatsen van een reactie, het geven van commentaar en het delen van de content.

Livestream: een livestream is een video (of andere content) die in real time verzonden wordt over het internet. Doordat deze content live en onbewerkt is kan je makkelijk verontrustende content tegenkomen, zoals met verwonding en overlijden. Door interactie met een livestream kan deze, als gevolg van algoritmes, onbedoeld aan meer mensen worden getoond.

Moderator: moderators (ook bekend als admins) zijn mensen die accounts, channels, forums en groepen van online communities beheren.

Pact: een zelfbeschadigings- of zelfdodingspact waarbij twee of meer personen afspreken om samen deel te nemen aan zelfbeschadiging of zelfdoding.

Regels: afspraken waar iedereen in de groep of community zich aan moet houden. Deze worden door moderators/admins afgedwongen.

Zelfbeschadiging: handelingen van opzettelijke zelfverwonding of zelfvergiftiging, ongeacht het motief of de intentie tot zelfdoding.

Zelfdoding: een handeling die iemand uitvoert om bewust hun leven te beëindigen, wat tot de dood leidt.



Links naar de helpcentra van social media platforms:

BeReal-helpcentrum:

<https://help.bereal.com/hc/en-us>

Discord-helpcentrum:

<https://support.discord.com/hc/en-us>

Facebook-helpcentrum:

<https://www.facebook.com/help>

Instagram-helpcentrum:

<https://help.instagram.com/>

Messenger-helpcentrum:

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Pinterest-helpcentrum:

<https://help.pinterest.com/en>

Reddit-helpcentrum:

<https://reddit.zendesk.com/hc/en-us>

Snapchat-helpcentrum:

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

TikTok-helpcentrum:

<https://support.tiktok.com/en/>

Tumblr-helpcentrum:

<https://help.tumblr.com/hc/en-us>

Twitter-helpcentrum:

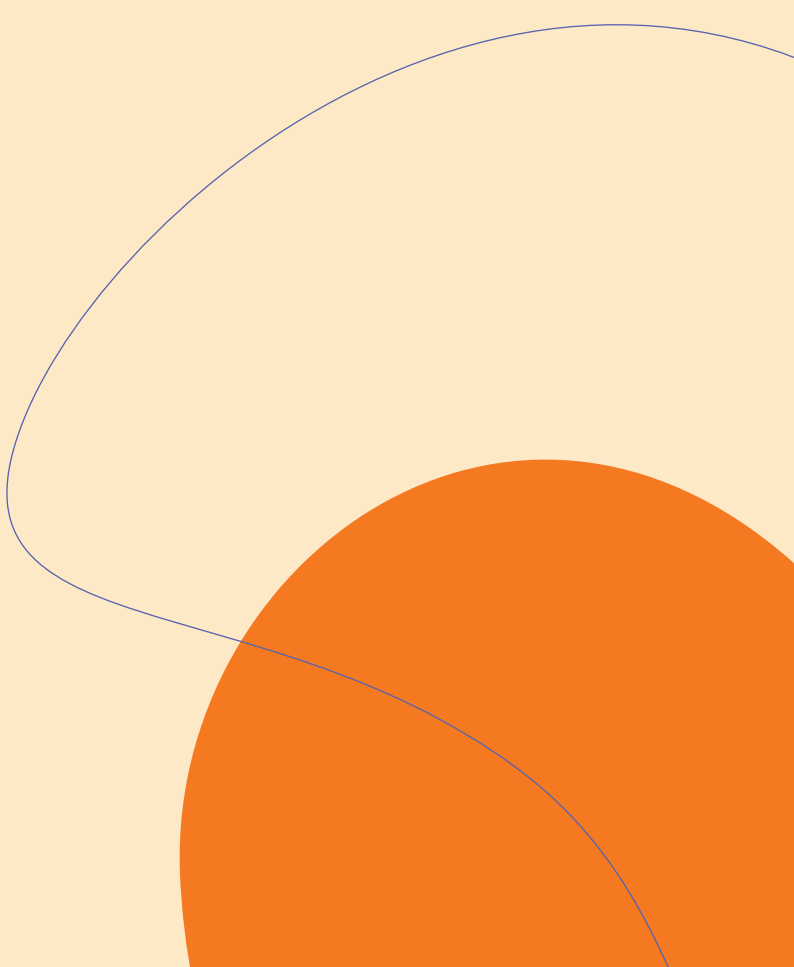
<https://help.twitter.com/en>

WhatsApp-helpcentrum:

<https://faq.whatsapp.com/>

YouTube-helpcentrum:

<https://support.google.com/youtube/?hl=en#topic=9257498>



Referenties

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
 2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR mental health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC7248803.
 3. Robinson J, Teh Z, Lamblin M, Hill NTM, La Sala L, Thorn P. Globalization of the #chatsafe guidelines: Using social media for youth suicide prevention. *Early Intervention Psychiatry*. 2021;15(5):1409-13. Epub 2020/09/17. doi: 10.1111/eip.13044. PubMed PMID: 32935440.
 4. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PLoS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
 5. La Sala, L., Pirkis, J., Cooper, C., Hill, N. T. M., Lamblin, M., Rajaram, G., Rice, S., Teh, Z., Thorn, P., Zahan, R., & Robinson, J. (2023). Using social media as part of a suicide postvention response: A pilot examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe intervention with young people who have been impacted by suicide. *JMIR Human Factors* (forthcoming).
 6. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2112: a time of change in patient characteristics. *Psychological medicine*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
 7. Scherr S. Social media, self-harm, and suicide. *Current opinion in psychology*. 2022;46:101311. Epub 2022/03/28. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101311. PubMed PMID: 35339980.
- 