

Zelfdoding en internet

Op de Werelddag Suïcidepreventie op 10 september 2008 pleit het Centrum ter Preventie van Zelfdoding voor een niet-agressieve, proactieve aanpak van zelfdoding op het internet.

De laatste maanden kwam de mogelijke link tussen zelfdoding en internet meermaals ter sprake in de media. Jongeren in Wales zouden via het internet elkaar hebben aangespoord om zelfdoding te plegen terwijl 90 Day Jane de wereld via internet deelgenoot maakte van haar eigen 'countdown' tot de zelf gekozen dood. Nadien bleek dit laatste een kunstproject te zijn van een studente.

Reacties op deze gebeurtenissen gaan van verontwaardiging, over paniek tot oproepen om de betreffende blog of site af te sluiten. Deze reacties komen veelal voort uit de angst voor kopiegedrag, temeer daar op de sites soms 'aanmoedigingen' worden teruggevonden. Het is waar dat, bijvoorbeeld voor kwetsbare jongeren die te veel in aanraking komen met berichtgeving rond zelfdoding, het lezen en zien van suïcidaal gedrag drempelverlagend kan werken. Hoe meer over zelfdoding wordt gesproken, hoe meer het wordt gezien als een 'aanvaardbare oplossing'. Zelfdoding loopt het risico om te worden genormaliseerd. Specialisten hebben daarom meermaals opgeroepen om in geschreven en audiovisuele pers met de nodige omzichtigheid om te gaan met zelfdoding. Zo zijn er door de Werkgroep Verder (voor nabestaanden na zelfdoding) in samenwerking met de Vlaamse Overheid richtlijnen voor de media ontwikkeld. Buitenlandse studies hebben het effect van zulke richtlijnen aangetoond. Het CPZ ondersteunt deze richtlijnen en draagt bij tot de verspreiding ervan.

De blogs, sites, fora en ontmoetingsruimten op internet, dienen echter in een ander licht te worden gezien. Het gaat hier immers niet om berichtgeving, maar wel om signalen van gekwetste mensen, veelal jongeren. Het klopt dat andere jongeren niet altijd goed reageren op deze signalen. Maar uitspraken met de intentie een ander aan te zetten tot zelfdoding komen zelden voor. Zelfs wanneer jongeren op fora schrijven 'doe het dan', schatten zij de impact verkeerd in. Ze hopen veelal met de beste bedoelingen dat hun reactie een halt toeroept aan de suïcidaliteit van hun gesprekspartner.

Bovendien, internet demoniseren als een bedreiging die zelfdoding in de hand kan werken, brengt ons geen stap verder. Behalve de potentiële gevaren, kunnen we op zoek te gaan naar de kansen die dit relatief nieuw medium kan bieden aan de preventiewerkers. Immers, internet biedt ons de kans om een groep van potentiële suïcidepogers, namelijk gekwetste jongeren, te bereiken, waar preventiewerkers deze voordien nooit hebben kunnen bereiken. Een klein voorbeeld, sinds de Zelfmoordlijn in 2005 is gestart met online hulpverlening (chatten op www.zelfmoordlijn.be) is het aantal jongeren dat gebruik maakt van de Zelfmoordlijn bijna verdubbeld (toename van 80%). We merken ook een toename van telefonische oproepers onder de 18. Internet is het communicatiemiddel bij uitstek van jongeren. Online hulpverlening verlaagt de drempel voor jongeren, die zeer moeilijk de stap zetten naar hulpverlening.

We kunnen nog verder gaan. De sites, fora en blogs waarop over zelfdoding wordt gesproken, bieden de mogelijkheid om aan *community based intervention* te doen, door ons te richten op de groep jongeren die met elkaar uitwisselen over zelfdodingsgedachten. We kunnen op zoek gaan naar een manier om op een *niet-agressieve, pro-actieve en offensieve* manier aan preventie te doen. Dat wil zeggen dat we bij signalen van zelfdodingsgedrag in alle vrijheid

een alternatief willen aanbieden. We weten dat hoe sneller we ingrijpen in het suïcidaal proces, hoe makkelijker we iemand tot hulpzoekend gedrag kunnen bewegen. De juiste hulp kan ervoor zorgen dat iemand zijn zelfdoding uitstelt of zelfs van zijn plannen afziet. Zelfs wanneer iemand bezig is met zijn plannen ten uitvoer te brengen, is het mogelijk hem tot een andere actie te bewegen. Er is geen 'point of no return'. In 4 op 10 'zelfmoordpogingen aan de gang' die we aan de telefonische hulplijn van de Zelfmoordlijn krijgen, weten we dat er een positieve actie (stopzetten van zelfdoding of hulp invoeren) wordt ondernomen.

Juist reageren op de signalen die worden gegeven op internet en zorgen dat de juiste hulp klaarstaat, is de uitdaging van de toekomst voor de preventiewerkers. Het CPZ neemt de uitdaging ten volle aan.

Grieke Forceville is directrice van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding,
www.preventiezelfdoding.be