



# ITSEMURHIEN EHKÄISY

## ja uutisointi mediassa

### Mitä?

#### ITSEMURHAN UUTISOINNIN TAVALLA ON MERKITYSTÄ

Itsemurhat ovat merkittävä kansanterveysongelma Euroopassa. Itsemurhien ehkäisy vaatii monialaista lähestymistapaa ja on tärkeä kysymys myös medialle.

Raportointi itsemurhista on haastavaa, onpa kyseessä Facebook-viesti, paikallisen sanomalehden artikkeli tai uutisaihe televisiossa. Osa media-alan ammattilaisista ei raportoi itsemurhista, sillä he pelkäävät sanovansa jotain väärää. Toiset ottavat riskin ja raportoivat itsemurhista, eivätkä ole täysin tietoisia uutisoinnin vaikutuksista haavoittuvassa asemassa oleviin ihmisiin.

### Miksi?

#### ITSEMURHAN UUTISOINNILLA VOI OLLA MYÖS SUOJAAVA VAIKUTUS

Median tulisi uutisoida itsemurha-aikeisesta käyttäytymisestä. Se on tehokas keino lisätä tietoisuutta arkaluontoisesta asiasta ja vähentää siihen liittyviä tabuja. Kriisistä selviytyneiden tarinat ja erityisesti myönteisten selviytymiskeinojen kuvailut voivat vähentää itsemurhien lukumäärää.

Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että itsemurhien uutisointi voi lisätä itsemurhien lukumäärää. Mitä enemmän itsemurhista uutisoidaan, sitä enemmän kasvavat itsemurhien määrät. Niille henkilöille, joilla on itsemurha-ajatuksia, uutisointi voi toimia laukaisevana tekijänä. Tekotavan kertominen voi myös lisätä matkimiskäyttäytymistä. Erityisesti julkisuuden henkilön itsemurhan uutisointi voi lisätä matkimisen riskiä entisestään.

### Miten?

#### NÄIN UUTISOIT ITSEMURHASTA TAI SEN YRITYKSESTÄ

Itsemurhasta uutisoidessa kannattaa välttää uutisen sijoittamista etusivulle tai verkkosivun alkuun. Lukuja tai numeroita raportoidessa kannattaa käyttää luotettavia lähteitä. Itsemurhasta ja mielen-terveyden häiriöiden ehkäisystä voi kysyä mielipidettä mielen-terveyden asiantuntijalta.

Uutisoinnissa tulee olla tarkka terminologian käytössä: esimerkiksi toteutunutta itsemurhaa ei tule kuvailla onnistuneeksi tai itsemurhayritystä epäonnistuneeksi. On parempi puhua kuolemaan johtaneesta itsemurhasta tai itsemurhayrityksestä.

Sisällytä uutiseen myönteinen viesti. Suojaaviin tekijöihin ja kriisistä selviytymiseen keskittymisellä voi olla suojaava vaikutus. Tarjoa tietoa tukipalveluista, joihin voi ottaa yhteyttä kriisitilanteissa.

Ajattele aina uutisoinnin vaikutusta itsemurhan tehneen ihmisen perheeseen ja sukulaisiin. Heillä saattaa olla monenlaisia tuntemuksia häpeästä tietämättömyyteen ja syyllisyyteen. Heillä on myös suurempi riski itsetuhoiseen käyttäytymiseen.

## Itsemurhien uutisoinnissa on riskinsä

Itsemurhasta uutisoiminen sisältää suuren riskin, sillä se voi lisätä itsetuhoisen käyttäytymisen riskiä. Toimittajat tarvitsevat tukea ja tietoa, jotta aiheesta voi raportoida turvallisesti.

### UUTISOI NÄIN

- Painota, että itsemurhalla on monia taustatekijöitä.
- Painota, että itsemurha on ehkäistävissä.
- Vältä myyttejä, kuten "ihmiset, jotka puhuvat itsemurhasta, eivät tee sitä".
- Ota läheisten tunteet huomioon ja kunnioita niitä.
- Kerro, mistä saa apua. Älä mainitse itsemurhan (tai sen yrityksen) tekotapaa ja -paikkaa.
- Älä sijoita uutista näkyvälle paikalle.
- Älä käytä sensaatiohakuksia kuvia (mm. tekotavasta/paikasta/uhrista).
- Ole erityisen varovainen, kun uutisoit julkisuuden henkilön kuolemasta.
- Älä normalisoi tai dramatisoi itsemurhaa.

Ennen aloittamista:

**MIETI KAHDESTI  
JA ARVIOI UUTISEN ARVO VERRATTUNA  
VAARAAN MATKIA ITSEMURHAA**

### EUREGENAS

Euregenas on 11 Euroopan maata käsittävä hanke (2011–2014), jossa pyrittiin tunnistamaan ja kokoamaan itsemurhan ehkäisyyn liittyviä hyviä käytäntöjä ja strategioita.

Hankkeessa kehitettiin itsemurhan ehkäisyyn ja tietoisuuden kasvattamiseen liittyviä ohjeita ja työpaketteja ja siten lisättiin paikallisten ja alueellisten asiantuntijoiden (esim. psykologit, psykiatrit, yleislääkärit) tietoa ja osaamista.

### LISÄTIETOJA

[www.euregenas.eu/suomi](http://www.euregenas.eu/suomi)

- itsemurhien uutisoinnin hyvät käytännöt
- yleisimmät myytit ja itsetuhoisen käyttäytyminen
- käytännölliset ohjeet raportointiin
- verkkokirjasto, työkalupaketit eri ammattiryhmille
- tietoa projektista sekä itsemurhan ehkäisyyn liittyvistä tapahtumista ja uutisista

**THL:n Itsemurhien ehkäisy -verkkosivusto**

[www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/  
mielenterveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy](http://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/itsemurhien-ehkaisy)

### YHTEYSTIEDOT

*Pia Solin*

Mielenterveysyksikkö  
etunimi.sukunimi@thl.fi

**Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL**

[www.thl.fi](http://www.thl.fi) • [twitter.com/THLorg](https://twitter.com/THLorg) • [facebook.com/thl.fi](https://facebook.com/thl.fi)

