



SUNDHEDSSTYRELSEN

Anbefalinger for omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*

**Anbefalinger for omtale af selvskade,
selvmord og selvmordsforsøg**

© Sundhedsstyrelsen, 2025
Publikationen kan frit refereres
med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Design og layout: Sundhedsstyrelsen

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
April 2025

Anbefalinger for omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg

Målgruppe

EN AF OS-organisationen: EN AF OS i SST, PsykInfo og EN AF OS-ambassadørerne.

Overordnet pointe

Uovervejende omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg kan potentielt føre til flere selvmordshandlinger og selvskade, hvorimod hensynsfuld omtale kan give øget viden om selvskade og selvmord samt bidrage til, at mennesker med selvmordstanker, selvskade eller selvskadetrang søger hjælp.

Formål

Formålet med dette materiale er at bidrage med information og refleksion om, hvordan selvskade, selvmord og selvmordsforsøg kan omtales på måder, som tager hensyn både til åbenhed og ønsket om at formidle på en måde, der er sikker særligt for mennesker, der befinder sig i en sårbar situation.

Det er vigtigt at understrege, at anbefalingerne ikke skal ses som en løftet pegefinger, men en hjælp, som man kan støtte sig op ad. Anbefalingerne fremhæver måder at omtale selvskade, selvmord og selvmordsforsøg, der kan stræbes efter, og også samtidig måder at omtale selvskade, selvmord og selvmordsforsøg man skal forsøge at undgå.

Indeværende anbefalinger for omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg kan anvendes i relation til skriftligt materiale og mundtlig formidling om EN AF OS samt i ambassadørernes personlige fortællinger.

Tabu og stigmatisering

På trods af at så mange mennesker er berørt af det, er selvmord og selvskade i det danske samfund stadig et forsømt og i vid udstrækning skjult fænomen. Det er noget, man ikke taler om, fordi det er tabubelagt. Dette bunder bl.a. i en misforståelse om, at omtale i sig selv – eller det at spørge en person ind til selvmordstanker – kan udløse et selvmordsforsøg. Dette er ikke sandt; tværtimod kan en sådan interesse være med til at fremme en større åbenhed, som kan være med til at nedbryde tabu, og som kan opleves som en lettelse, når man oplever selvmordstanker.

Mennesker med selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvskade samt pårørende og efterladte ønsker ikke, at selvmord og selvskade skal forties, men snarere synliggøres og debatteres i det offentlige rum. Der er behov for aftabuering og afstigmatisering af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg.

For at komme tabuer og stigmatisering, der er knyttet til selvskade og selvmord, til livs, er der behov for en etisk forsvarlig formidling om selvskade, selvmord og selvmordsforsøg.

Anbefalinger for omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg

Sæt generelt fokus på forebyggelse og fakta om:

- hvordan selvskade, selvmord og selvmordsforsøg skal forstås og forhindres
- hvordan risiko for selvskade, selvmord og selvmordsforsøg kan identificeres
- faresignaler og tegn på, at et menneske har det dårligt og har brug for hjælp, og hvornår der er grund til at være specielt opmærksom
- hvordan man fører en god samtale med mennesker, der skader sig selv, har selvskadetrang eller har selvmordstanker samt mennesker tæt på selvskade og selvmord, dvs. mennesker der skader sig selv, pårørende og efterladte efter selvmord

Giv oplysning om, hvor mennesker, der skader sig selv, har selvskadetrang eller har selvmordstanker, kan få hjælp.

Eksempler på godt sprogbrug:

- død af selvmord (i stedet for vellykket selvmord)
- selvmordsforsøg uden dødelig udgang (i stedet for mislykket selvmord)
- selvmordsforsøg med dødelig udgang
- stigende selvmordsforsøgsrater (i stedet for selvmordsepidemi)
- har forsøgt at tage sit eget liv
- er død af selvmord (i stedet for begå selvmord)
- har forsøgt at afslutte sit eget liv
- har skadet sig selv
- har gjort skade på sig selv
- har udøvet selvskade
- har udøvet selvskadende adfærd

Brug gerne billeder eller symboler, der er neutrale eller symboliserer håb eller recovery.

Til ambassadører eller andre der fortæller om egne eller andres personlige erfaringer

Fortæl gerne beretninger, der så korrekt som muligt afspejler, hvordan det er at selvskade eller have tanker om selvmord, f.eks. egne oplevelser om livskriser, selvmordstanker og selvskade.

I fortællingen kan svære situationer og svære følelser beskrives, f.eks. svære følelser relateret til selvmordsforsøg uden dødelig udgang. Det er vigtigt også altid at have et recoveryperspektiv og fortælle, hvordan det blev bedre. Sådanne fortællinger kan hjælpe med til at vise, hvordan man kan håndtere livskriser, selvmordstanker og selvskade. Fortæl gerne historier, der beskriver alternative mestringsstrategier som alternativ til selvskade og guider den selvskadende eller selvmordstruede person til at opsøge hjælp. Historierne må gerne vise modstandskraft, skabe håb og vise en vej.

Beretninger skal gerne tjene som positive rollemodeller for andre, der oplever at have svære tanker. Svære problemstillinger må gerne blive beskrevet samt at behandling ikke virker hver gang. Det er dog vigtigt at give håb. Det vil være nyttigt, hvis andre i lignende situationer føler sig mødt i øjenhøjde - og at de får håb samt viden om at man kan få det bedre.

Det anbefales, at der lægges vægt på, at enhver person har sine egne grunde til at skade sig selv eller have selvmordstanker, og at omgivelserne bør være respektfuldt nysgerrig på den enkelte. Det er essentielt, at der i historier om selvskade og selvmord altid følges op med information om, hvordan man kan håndtere livskriser, selvmordstanker og selvskade.

Vis gerne hvordan venner, familie og andre kan hjælpe og støtte, og kom gerne med forslag til, hvordan omgivelserne kan forholde sig.

Undlad eller undgå følgende i omtale af selvskade, selvmord og selvmordsforsøg

Det er vigtigt, at man *ikke nævner metoder til selvmordshandlinger eller selvskade*, dvs. undlad at beskrive hvilke metoder, der blev brugt og hvordan redskaberne blev anskaffet. Undlad tydelige eller tekniske detaljer om metoder til selvmord og selvskade. Udelad endvidere detaljer om lokalitet.

Detaljerede beskrivelser af lokalitet og metoder for selvskade, selvmord eller selvmordsforsøg kan give inspiration til andre og kan få mennesker i sårbare positioner og mennesker med selvmordstanker eller selvskadetrang til at imitere handlingen. Derfor skal de helst undgås.

Hvis der stilles spørgsmål om fx metoder fra publikum, så undgå at svare med detaljer, men flyt fokus til håb og hvordan man kan håndtere selvmordstanker og selvskade.

Udelad fotos eller videooptagelser af fx sår, metoder eller redskaber. Undgå at dele afskedsbrev eller lignende.

Undlad at simplificere årsagen til selvskade og selvmord eller reducere selvmord til en enkelt årsag. Undgå at sprede myter (misinformation) eller håbløshed. Fx: "Man selvskader for at få opmærksomhed" eller "Det er næsten umuligt at stoppe med selvskade". Se Center for selvmordsforskning ift. fakta og myter **Fakta & Myter - Center for Selvmordsforskning**.

Undgå ord og udtryk, der gør selvskade, selvmord og selvmordsforsøg til en sensation eller normaliserer selvmord og som fremstiller det som en mulig løsning på problemerne f.eks. ved at anvende vendingen "Det lykkedes ham at begå selvmord".

Undgå historier, der har fokus på selvskade som en løsning ved følelsesmæssigt ubehag, uden samtidig at pege på de negative langsigtede konsekvenser ved adfærden.

Undgå et stigmatiserende sprog. Undgå at bruge ord, der sammenblander person og adfærd, brug fx ikke "cutter" eller "selvskader".

Eksempler på sprogbrug, der ikke anbefales:

- vellykket selvmord
- det lykkedes at begå selvmord
- mislykket selvmordsforsøg
- begå selvmord (kan indikere noget ulovligt eller amoralsk)
- et halvhjertet selvmordsforsøg
- "kun" et råb om hjælp
- "true" med selvmord
- selvmordsoffer
- selvmordsturist
- selvmordssteder – "hot spots"
- selvmordsepidemi
- cutter
- selvskader

Baggrundsinformation

Selv mord og selvmordsforsøg

Fra 1990'erne til 2007 faldt selvmordsraten markant, til ca. 11 pr. 100.000 indbyggere, svarende til ca. 600 selvmord om året (4,43 mio. indbyggere over 15 år i 2007). Selvmordsraten har været stort set uændret siden, og i 2022 var selvmordsraten 11,4 selvmord pr. 100.000 indbyggere.

Antallet af selvmord har de seneste fem år (2018-2022) i gennemsnit været på ca. 575 om året.

Det præcise antal selvmordsforsøg kendes ikke. Det skyldes, at der er flere, som ikke er i kontakt med sundhedsvæsenet efter selvmordsforsøg, at selvmordsforsøg ikke registreres i almen praksis, og at der sker en underregistrering i Landspatientregisteret. I Landspatientregisteret registreres omkring 3.000 selvmordsforsøg årligt, men udenlandske opgørelser indikerer, at det reelle tal kan være 6-7 gange højere.

Der er mange og forskellige årsager til, at nogle mennesker tager deres eget liv. Nogle af risikogrupperne er mennesker med psykisk sygdom, mennesker med svær fysisk sygdom og mennesker som har været udsat for traumer og stressfyldte hændelser, for eksempel tab af partner. Psykiske lidelser er en betydningsfuld risikofaktor for selvmordsforsøg og selvmord.

De forhold, som udløser et selvmord samt de måder det kan forebygges på, er komplekse og vi mangler stadig indsigt i mange af sammenhængene. Det er dog påvist, at formidling i fx medierne spiller en vigtig rolle i forhold til enten at styrke eller svække den selvmordsforebyggende indsats. Formidling, særligt mediernes dækning af selvmord, kan enten minimere eller øge risikoen for, at andre efterligner et selvmord (også kaldet copycat-effekten). Medierne kan bidrage med nyttige oplysninger om selvmord til hele befolkningen, men kan tilsvarende også bidrage til at sprede skadelig information om emnet.

Mennesker i sårbare positioner har særligt høj risiko for at kopiere uhensigtsmæssig adfærd som følge af beretninger om selvmord, især hvis dækningen er omfattende, fremtrædende, sensationel, og hvis detaljer om metoden for selvmord beskrives. Ligeledes er det uhensigtsmæssigt at fastholde myter eller præsentere selvmord som en løsning. Risikoen er særligt høj, hvis personen, der døde ved selvmord, havde en høj social status eller var én man i befolkningen let kunne identificere sig med.

Selvskade

Selvskade defineres her som en bevidst direkte og selvpåført ødelæggelse af kropsvæv, der resulterer i umiddelbare vævsskader udført med et formål, der ikke er socialt accepteret og udført uden intention om selvmord.

Der er de seneste år opstået online netværk, på fx Instagram, hvor unge bakker hinanden op i selvskade, deler tips omkring effektive remedier, og hvor de deler billeder af deres sår. Disse online fællesskaber kan medføre en positiv italesættelse af selvskade som en effektiv og tilstræbellesværdig strategi. Der er en dobbeltsidet betydning af brugen af sociale medier blandt mennesker med selvskade, idet der kan være både positive og negative effekter heraf. Sociale medier kan således på en og samme tid være kilde til såvel negativ inspiration i forhold til selvskade, samt en måde at opleve forståelse og anerkendelse fra ligesindede i vejen ud af selvskade. Udover netværk, der deler opslag om selvskade og selvmord på sociale medier, er det også blevet almindeligt at støde på selvskade- eller selvmordsrelateret indhold i anbefalings-feedet på sociale medier, også selvom man ikke selv har opsøgt det. Såfremt en algoritme sporer en interesse fra brugeren i forhold til dette indhold, vil der ske en algoritmisk forstærkning og fortætning af dette indhold i brugerens feed.

Bidragssydere

Udarbejdet med bidrag fra Annette Erlangsen, Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse, Lotte Rubæk, Team for Selvskaade i Region Hovedstadens Psykiatri, Pernille Petersen, EN AF OS-ambassadør og PsykInfo Region Sjælland.

Referencer

- Center for Selvmordsforskning, Agnieszka Konieczna (2014). *Omtale af selvmord i medierne - Retningslinjer for journalister og andre mediearbejdere*. **Nr.-33-Omtale-af-selv-mord.pdf (selvmordsforskning.dk)**
- Dansk Journalistforbund og Danske Medier (2020). *Retningslinjer for god presseskik. DJ og DM - Retningslinjer for god presseskik 20.12.23.pdf (journalistforbundet.dk)*
- Det nationale partnerskab til forebyggelse af selvmord og selvmordsforsøg **Medieguidelines - Selvmordsforebyggelse.dk**
- Holm EF (2022). Ekspert: *Skriv om selvmord og selvskaade, men gør det uden blod og drama*. Socialt Indblik. **Ekspert: Skriv om selvmord og selvskaade, men gør det uden blod og drama - Socialt Indblik**
- Sundhedsstyrelsen, **Fakta om selvmord og selvmordsforsøg**
- Vestergaard CB og Jørgensen CR (2016). *Selvskaadende adfærd på sociale medier- en analyse af instagram-profiler med selvskaadende adfærd som omdrejnings*. **Visning af: Selvskaadende adfærd på sociale medier (tidsskrift.dk)**
- Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskaade (2016). *Spiseforstyrrelser, selvskaade og sociale medier*. **Spiseforstyrrelser-selvskaade-og-sociale-medier.pdf**
- Westers NJ et al (2021). *Media guidelines for the responsible reporting and depicting of non-suicidal self-injury*. BJPsych. **S0007125020001919jed 415..418 (cambridge.org)**
- World Health Organization (2023). *Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023*. **Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2023 (who.int)**
- World Health Organization (2019). *Preventing suicide: a resource for filmmakers and others working on stage and screen*, **PREVENTING SUICIDE: A resource for filmmakers and others working on stage and screen**

EN AF OS

*Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom*