



NAPFOGYATKOZÁS
EGYESÜLET

SEGÉDANYAG

*Az öngyilkosság
következtében bekövetkezett
halált követő gyász
sajátosságai és a
kommunikáció irányelvei*

Az öngyilkosság utáni gyász sajátosságai

- Az okok és miértek keresésével kapcsolatos bizonytalanság gyakori, sokszor nincs egyértelmű válasz.
- A gyászolók gyakran keresik magyarázatokat – olykor saját magukat hibáztatják.
- Az öngyilkosság tényére mindenki felkapja a fejét, elviszi a hangsúlyt, gyakran „eltakarja” a gyászban az érintettek személyes szükségleteit a vigasztalásra, megéléseik megosztására.
- Az öngyilkossággal kapcsolatos sztereotípiák és információhiány stigmatizáló hatású: ítélkezéshez, kimondatlanul is érzékelhető minősítéshez vezethet – elhunytól, a gyászolókról egyaránt.
- A sok esetben hosszadalmas rendőrségi eljárás menete felülírja a gyász természetes ritmusát.
- A haláleset körülményei, konkrétumai (helyszín, halál módja) meghatározzák a gyászfolyamatot.
- A gyászolóknak gyakran megerőltető interakciókkal kell szembenézniük a környezetükben: van, aki túl sokat akar tudni, mások annyira megdöbbennek, hogy kerülnek a kommunikációt. Ezért nehezen tudnak olyan biztonságos teret és időt létrehozni, ahol valóban a saját megéléseik kerülhetnek előtérbe.

Gyászfeldolgozó csoportok

Léteznek kifejezetten öngyilkosságban elhunytak hozzátartozóinak szervezett csoportok. Sokan kifejezetten általános halál utáni gyászfeldolgozó csoportot keresnek, amely heterogén, mert szeretnék megélni a nem öngyilkosság specifikus részét is a gyászuknak. Tapasztalatunk szerint mindkét csoportforma nagyon sokat tud segíteni a gyász feldolgozásában és normalizálásában.



Kommunikáció az öngyilkossággal kapcsolatban

Kommunikáció intézményekben és közösségekben

A kommunikáció minőségét erősen befolyásolja, hogy a résztvevők mennyire tudatosak a saját veszteségeikkel kapcsolatban. A feldolgozatlan és reflektálatlan veszteségek torzíthatják az üzeneteket többek között az alábbi módokon:

- túlzott érzelmi töltet, dramatizálás,
- saját tapasztalatok rávetítése,
- vagy éppen érzéketlen, távolságtartó kommunikáció.

Az intézményekben és közösségekben gyakran párhuzamosan zajlik a hivatalos és az informális kommunikáció. A hivatalos tájékoztatás csak a rendőrségi helyszíni eljárás lezárása után történhet meg, amikor kizárják az idegenkezűséget. Mire ez megtörténik, az informális csatornákon (chatcsoportok, közösségi média, személyes beszélgetések) már terjednek a hírek és a félinformációk. Ennek kockázatai:

- téves információk,
- az érintettek beleegyezésének hiánya,
- a kegyeleti szempontok figyelmen kívül hagyása (pl. képek megosztása),
- a bizonytalanság növekedése egyéni és közösségi szinten,
- az érintettek váratlanul és nem biztonságos körülmények között szereznek tudomást a halálhírről.

Ezért elengedhetetlen, hogy a közösségek, intézmények rendelkezzenek:

- belső kommunikációs protokollal (felelősök, csatornák),
- a családdal és hozzátartozókkal való kapcsolattartás rendjével,
- a sajtó és a nyilvánosság felé irányuló kommunikációs felelősökkel.

Ezzel áthidalható a gyorsan terjedő információk kontrollálhatatlanságából adódó bizonytalanság, és a hivatalos kommunikációig eltelt időben is kezelhetőek az információk.



Nagyon fontos, hogy az érintett gyászolóknak (hozzátartozók, közeli – távoli rokonok, barátok és a közösség tagjai) legyen lehetőségük szeretteiktől és biztonságos térben és dedikált, a megfelelő figyelmet és támogatást kapni a halálhírről való értesülés során.

Kommunikáció az öngyilkossággal kapcsolatban

Nyilvános kommunikáció

Mivel az öngyilkosság esetén egy mintázat is megfigyelhető arra, hogy a nyilvánosságban megjelenő hír a másolási jelenséget is elindíthatja különösen fontos, hogy milyen formában és kontextusban tájékoztat a média az öngyilkosságról.

A másolási (copycat) jelenség az emberi viselkedés adaptációs és újrarendszerező képességére helyezi a hangsúlyt, amelynek hatására bizonyos megoldási stratégiák és ok-okozati összefüggések bekerülhetnek az egyének megküzdési stratégiái közé.

Nemzetközi irányelvek[1]

Kerülendő:

- Az öngyilkosság módszerének és helyszínének részletezése.
- A búcsúlevél tartalmának közlése.
- Az elhunyt személyes adatainak részletezése.
- Az öngyilkosság bemutatása mint elfogadható válasz a nehézségekre.
- Az okok leegyszerűsítése vagy találgatás.
- Szenzációhajhászás a címben vagy a szövegben.
- Az öngyilkosság romantizálása vagy dicsőítése.
- Az öngyilkosság eltúlzása („járvány”, „az egekbe szökik”)
- Feltűnő, kiemelt elhelyezése a hírek között.

[1][1] A WHO szakembereknek szóló öngyilkosság-megelőzés útmutatói letölthetők a Lélekben Otthon Közhazsnú Alapítvány weboldaláról: http://www.lelekbenotthon.hu/2011/07/who_supre_magyar

Helyette ajánlott:

- Az eseményt öngyilkosságként jelölni, a helyszínt általánosan megnevezve.
- Jelezni, ha búcsúlevél került elő.
- Az információkat a személyről általánosan kezelni.
- Rámutatni, hogy a támogatás, a kezelés és a megküzdési készségek segíthetnek.
- Bemutatni a figyelmeztető jeleket és kockázati tényezőket (pl. mentális zavar, párkapcsolati probléma), amelyek kontextust adnak.

-
- Tényekkel és empátikus nyelvezettel beszámolni, figyelembe véve a gyászoló családot.
 - Kontextust és tényeket adni, hogy ellensúlyozzák a hősiességről vagy lojalitásról szóló téves percepciókat.
 - Az öngyilkosság általános tendenciájával kapcsolatban megbízható adatokra támaszkodni, és pontos kifejezéseket használni (pl. „növekedés”, „emelkedés”).
 - A cikket ne a címlapon vagy vezető hírként közölni.

Hazai tapasztalatok

Magyarországon nincs egységes médiaprotokoll az öngyilkosságról való kommunikációra.

A gyakorlatok szerkesztősenként eltérnek. Etikus gyakorlatként jellemző:

- ellenőrzött források használata,
- a család és intézmény hivatalos közlésének követése,
- emberi méltóság és kegyeleti szempontok tisztelete,
- rendőrségi és hivatalos szófordulatok átvétele,
- edukáció és tájékoztatás az elérhető segítségről (pl. segélyvonalak).

A Napfogyatkozás Egyesület célja, hogy szakmaközi párbeszédet kezdeményezzen a média szereplőivel a halál és az öngyilkossággal kapcsolatos gyász sajátosságairól, és elősegítse egy hazai protokoll kialakítását az öngyilkosságról szóló biztonságos kommunikációra vonatkozóan. Ez különösen fontos a fiatalok és a sérülékeny csoportok védelmében, valamint a társadalmi tudatosság és tájékozottság növelése érdekében.

