**Sproglige retningslinjer**

*Hvordan vi kan omtale selvmord og selvmordsforsøg på en god måde*
Det er vigtigt at bryde det stigma, der findes omkring psykiske sygdomme samt selvmordstanker og -handlinger. Herved kan vi forebygge selvmordshandlinger og sikre, at selvmordstruede mennesker modtager hjælp. En af de måder, vi kan gøre dette på, er ved at være opmærksomme på, hvordan selvmord omtales. I DRISP vil vi gerne bidrage med oplysninger for at fremme af-stigmatiserende sprogbrug.

Begrebet ”at begå selvmord” er ikke hensigtsmæssigt, fordi det antyder en vis grad af kriminalitet, idet ordet ’begå’ typiske bruges til kriminelle handlinger. På samme måde er begreberne ’fuldbyrdet selvmord’ eller ’fuldført selvmord’ ikke hensigtsmæssige, da de beskriver en ulykkelig handling, som noget der er ’lykkedes’. Det samme gælder for udtrykket ’mislykket selvmordsforsøg’, idet det tillægger værdien, at overlevelse ikke var et ønskværdigt slutresultat.

Disse måder at beskrive selvmordshandlinger på, er ikke hensigtsmæssige, fordi de ikke gengiver eller nærmest underdriver den emotionelt svære og ambivalente situation, som personer med selvmordstanker kan opleve at være i. De kan derfor virke stødende og sårende for individer med egne erfaringer.

I stedet kan det være mere passende og mindre stødende, hvis vi alle benytter udtryk som "død af selvmord", "død ved selvmord” eller ”har haft et selvmordsforsøg.” Disse udtryk søger at undgå en værdiladet brug af ordene.

Det er også vigtigt at undgå at nævne metoder eller steder i forbindelse med selvmord samt at dele billeder af hændelser. Disse kan være forstyrrende for personer, der måske er sårbare samt for de efterladte. Derfor anbefaler vi, at man undlader at tale om eller beskrive metoden og lokaliteten brugt i forbindelse med et selvmordsforsøg eller selvmord og, at man undlader at vise videoer, billeder eller lignende af samme årsag.

Det er vigtigt at bruge sprog, der ikke stigmatiserer selvmord eller mentalt helbred. Udtryk som ”begået” eller ”fuldført/succesfuldt” selvmord/selvmordsforsøg bør undgås, da de kan forstærke negative stereotyper om selvmord. I stedet bør man bruge udtryk som ”død af selvmord” eller ”har forsøgt at tage sit eget liv ”. Herudover skal man altid tænke over, hvem man taler med og huske at vise særligt hensyn, når man taler om et sårbart emne som selvmord og selvmordsforsøg. Det er vigtigt, at vi omtaler det for at nedbryde tabuer, men det er lige så vigtigt, at vi italesætter det på en respektfuld og forstående måde for at støtte mennesker, der kæmper med selvmordstanker og -handlinger.

Hvis du kender nogen som har selvmordstanker eller er bekymret for et menneske, så spørg ind til selvmordstanker. Man kan ikke gøre noget forkert ved at spørge et menneske, om vedkommende har det svært eller har selvmordstanker. Man kan være empatisk og imødekommende samt sikre at vedkommende får hjælp.