

**A média- és hírközlési biztos
ajánlása**

**az öngyilkosságokról szóló
tudósításokhoz**

Módosításokkal egységes szerkezetben

2025. május

A média felelősségére és a megelőzésben betölthető kiemelkedő szerepére tekintettel a média- és hírközlési biztos – a pszichiátria és a lelki segélyszolgálatok szakmai megfontolásai és javaslatai alapján – AJÁNLÁST tesz közzé a magyarországi sajtó és a médiumok munkatársai részére.

Az Ajánlás röviden összefoglalja az öngyilkossággal kapcsolatos tudósítások bizonyított társadalmi hatását, és – a bizonyítékok felhasználásával – javaslatot tesz a médiszakemberek részére az öngyilkossággal kapcsolatos tudósítás mikéntjére, hogy az pontos, felelősségteljes és etikus legyen, segítse a média aktív, pozitív szerepét az öngyilkosságok megelőzésében.

Tudósításuk ugyanis hatással lehet sebezhetőbb embertársainkra, utánzásra készítheti őket. A felelősségteljes tudósítás általános ismereteket közvetít az öngyilkossággal kapcsolatban, bátorítást adva a veszélyeztetett személyeknek, hogy segítséget kérjenek.

1. A médiatudósítások utánzást kiváltó hatása

Minél hangsúlyosabban jelenik meg az öngyilkosságról szóló tudósítás a médiában, és minél nagyobb a közlés érzelmi töltete, annál gyakrabban talál követőkre. Az utánzás alapja az azonosulás.

a./ Az azonosulás veszélye fokozódik, ha:

- a tudósítások, címek, képek és más szembeötlő megjelenítések vonzzák a figyelmet
- az írást a címdalán közlik, vagy az 'öngyilkosság' szó a főcímben is megjelenik
- közzéteszik az öngyilkos személy fényképét
- az áldozat híres személy
- részletekbe menően tárgyalják az öngyilkosság módszerét, bemutatják, vagy éppenséggel ködösítik a helyszínt
- az öngyilkosságot egyetlen lehetséges megoldásként mutatják be
- az öngyilkosság érthetetlen tettként jelenik meg („Megvolt mindene, amit az élet nyújthat.”)
- leegyszerűsítik az esetet (rossz hangulat miatt elkövetett öngyilkosság)
- a társadalmi helyzetet, identitást, indítékokat meghatóan mutatják be
- a motívumok romantikus színezetet kapnak („hogy örökre egyesüljenek”)
- az öngyilkosságot pozitív tettként állítják be
- az öngyilkos attitűdje heroikus vagy vágyott vonásokat hordoz („Az adott szituációban ezt kellett tennie.”).

b./ Az azonosulás veszélyét csökkenti:

- ha az öngyilkosságot lelki zavar (pl. depresszió) hatásaként mutatják be, amely egyébként kezelhető lett volna
- ha közlik a szakemberek véleményét és nyilatkozatait is
- ha sikeresen kezelt válsághelyzeteket, alternatív problémamegoldásokat mutatnak be
- ha olyan válsághelyzetekről is beszámolnak, amelyeket sikerült megoldani, s nem vezettek öngyilkossághoz
- ha a médiafogyasztókat ellátják az öngyilkos magatartásra és általában az öngyilkosságra vonatkozó ismeretekkel (pl.: Mit tegyünk, ha valaki közli velünk, hogy öngyilkos akar lenni?)
- ha közlik a segítségnyújtás lehetőségeit, tájékoztatást adnak a segélyvonalakról, a tanácsadó és információ-szolgáltató forrásokról.

2. Az öngyilkosság az élet nehézségeire, a kritikus pszichés, egzisztenciális és pszichoszociális állapotokra adott reakcióként – az utánczáson, modell-hatáson túl – más szociálpszichológiai mechanizmusok, kommunikációs tényezők hatására is bekövetkezhet. A média-közlések a közbeszédet tematizáló, a mindennapi életet és viselkedést befolyásoló, szemléletmódot formáló erőként jelentős hatást gyakorolnak különösen a potenciális veszélyeztetettekre.

A WHO ajánlásai nyomán a média- és hírközlési biztos – a felelős, a megelőzést segítő tájékoztatás érdekében – a következő ajánlásokat teszi:

1. Az öngyilkosságot nem szabad sem ésszerű választásként, sem a problémák megoldásaként bemutatni. Az egész lakosságot meg kell szólítani az attitűd-formálás, a probléma-észlelés fejlesztése céljából.

Az öngyilkosságot nem szabad bátor tetteként bemutatni. Az ilyen ábrázolás a veszélyeztetett személyeknek könnyen azt sugallhatja, hogy önkezűleg véget vetni az életnek a személyes problémák lehetséges megoldását jelenti.

Az öngyilkosságot egy válsághelyzet vagy probléma megoldására adott lehető legrosszabb választásként, a kétségbeesés cselekedeteként kell feltüntetni.

Nem szabad magasztos tetteként megjeleníteni. Amikor valaki véget vet életének, nem meghalni kíván, hanem az addig elszenvedett fájdalmaktól akar megszabadulni, vagy fel akarja hívni magára, fájdalmára a figyelmet.

A média veszélyes üzenete lehet, ha az öngyilkosságot eredményes, a közösség szempontjából hasznos tetteként tünteti fel. Ez az interpretáció az emberek sajnálatát vagy elismerését váltja ki.

2. Tájékoztatni kell a közvéleményt az öngyilkosságról mint társadalmi jelenségről.

Az öngyilkosság megelőzésében a legfontosabb a tabuk ledöntése. Fontos továbbá, hogy a média alapvető ismereteket juttasson el a nagyközönséghez az öngyilkosságról. Hasznos minden olyan józan és helytálló információs tevékenység, amely lebontja az öngyilkosságot körülvevő mítoszokat, és arra ösztönzi az embereket, hogy több megértést tanúsítsanak azok iránt, akik már megkísérelték, hogy eldobják életüket, vagy esetleg már meg is tették ezt.

Az öngyilkosság valójában a bajban lévő emberek nem túl gyakran előforduló cselekedete. Reális és pozitív alternatívákat kell javasolni az élet problémáinak megoldására. A nagyobb tájékozottság személyes hatékonyságot eredményez, az információk és a problémamegoldókészség fejlesztése közvetlen és közvetett módon is befolyásolja a viselkedést.

3. Az öngyilkossággal kapcsolatban számos félreértés van, amelynek tisztázása szükséges. Így jobban megértenénk az öngyilkosság jelenségét, korábban és adekvátábban figyelnénk fel az arra utaló jelekre, pszichés tünetekre.

A félreértések közé tartozik az a vélekedés, hogy „aki beszél róla, nem fogja megtenni”, valamint ennek ellentéte, hogy „az öngyilkosságról való beszélgetés növeli az elkövetés esélyét”. Kevesen tudják, hogy az öngyilkosság ritkán történik depressziótól „elborult aggyal”. Tragikus tévedés, hogy „aki meg akarja tenni, úgyis megteszi...”

A médiának lényeges szerepe lehet az öngyilkosságról való vélekedés megváltoztatásában. Lehetőség szerint a témával foglalkozó szakemberek véleményét is közölni kell. A

szakemberek segítenek eloszlatni az öngyilkossággal kapcsolatos tévhiteket, tanácsot adnak a megelőzésre, és megtanítták felismerni és kezelni a krízishelyzeteket.

4. Az öngyilkossághoz vezető tényezők általában sokrétűek és összetettek. Kerülni kell az öngyilkosság leegyszerűsített magyarázatát.

Az öngyilkosság nem egyetlen ok következménye. A kiváltó ok sohasem egyetlen esemény vagy körülmény. A végső kiváltó tényező nem jelenti az öngyilkosság okát, csupán a tett végső indítékát. Megtévesztő, ha az öngyilkosságot egyetlen eseménnyel, pl. egy bukott vizsgával, a párkapcsolat megszakadásával hozzuk összefüggésbe.

Vannak mentális rendellenességek, amelyek befolyásolhatják az egyén stressztűrő és alkalmazkodó képességét, mint például a depresszió, a kábítószer-használat, stb. A kulturális, genetikai és szociális-gazdasági körülményeket is figyelembe kell venni.

Az öngyilkosság lesújtó hatással van a családtagokra, a barátokra, akik gyakran keresik az okokat, tanakodnak, vajon voltak-e figyelmeztető jelek, amelyeket nem vettek észre. Gyászolják veszteségüket, hibáztatják magukat, megbélyegzettnek és elhagyatottnak érzik magukat. Az eset feldolgozásában szakszerű tudósítások segíthetik a hozzátartozókat.

A kiterjesztett öngyilkosság (gyilkosság – öngyilkosság) közlése különös óvatosságot igényel, ha lehet kerülendő, mert – a közlés következtében – „értelmet” kaphat a gyilkosság.

5. Kerülni kell az élményszerű tudósítást, mivel ez az azonosulás lehetőségét növelheti, különösen a kritikus lelkiállapotban lévő személyeknél.

Egy szappanopera vagy egy újsághír, amelyben egy gyermek öngyilkossága vagy öngyilkossági kísérlete külön élő szülőket kibékít, vagy iskolai csoportot a nyilvánosság előtti szégyenkezésre kényszerít, egy hasonló körülmények között vergődő gyermekben felébresztheti a vágyat az öngyilkosságra.

Rá kell mutatni az öngyilkosság sok esetben fájdalmas módjára, valamint az öngyilkossági kísérlet következtében fellépő egészségügyi (pl. maradandó testi károsodás) és életviteli problémákat (munkaképtelenség, magatehetetlenség, stb.) sem szabad elkenőzni.

6. Az esemény leírásakor kerülni kell a szenzációkeltést, vagy épp ellenkezőleg az öngyilkosság hétköznapi eseményként való beállítását.

A szenzációhajhász, érzékletes bemutatás „visszhangot kelt”, utánzásra motiválja a veszélyeztetetteket. A közlés felszólító, cselekvésre mozgósító üzenetté válhat. Az öngyilkos tematikát ki kell vonni a figyelem fókuszából.

A médiaszakemberek – talán mindenkinél jobban – felismerik az árnyalt fogalmazás fontosságát. A közönség véleményét pozitív irányban befolyásolhatja az olyan megfogalmazás, mint például „az öngyilkosság komoly társadalmi probléma”. Nem szabad szenzációt láttatni az eseményben. Kerülni kell az olyan megfogalmazást, amely félrevezeti a közönséget, vagy elfogadhatóvá teszi az öngyilkosságot. Az olyan kifejezések, mint pl. 'sikertelen öngyilkosság' azt sugallják, hogy a halál lett volna a kívánt eredmény, ezért ez a szóhasználat kerülendő. Az eset leírásakor a 'befejezett öngyilkosság' kifejezés ajánlott.

7. Kerülni kell az öngyilkosság kiemelt helyen való közlését és az öngyilkosságról szóló történetek indokolatlan ismételtetését.

Kerülni kell az 'öngyilkosság' szó szalagcímben való feltüntetését. A szalagcímek az olvasó figyelmének felkeltésére szolgálnak azáltal, hogy néhány kulcsszóval ecsetelik az esemény lényegét. Az öngyilkosság kiemelt helyen való közlése és indokolatlan ismétlése nagyobb valószínűséggel vezet utánzáshoz, mint a visszafogottabb közlések.

Az írott sajtóban ezekről csak a belső oldalakon szabad tudósítani. A televíziós híradásokban az öngyilkosságról szóló beszámolót ajánlott a második vagy harmadik hírblokkba tenni, a rádió hírei között pedig minél hátrább, és semmiképpen nem vezető hírként közölni. Mérlegelni kell, hogy az eredeti híradást meg szabad-e egyáltalán ismételni.

8. Kerülni kell a befejezett öngyilkosság vagy kísérlet módszerének aprólékos bemutatását.

A befejezett öngyilkosság vagy kísérlet módjának részletes leírása kerülendő, mert az aprólékos leírás utánzásra készítheti veszélyeztetett embertársainkat.

Különös körülményt igényel egy szokatlan öngyilkossági módról szóló tudósítás. Habár ennek a halálformának nagyobb a hírértéke, közzététele is komolyabb negatív hatást vált ki. Különösen a veszélyes, magas kockázatú módszerek bemutatása kerülendő. Ugyanakkor a fájdalmas módszerekkel kapcsolatos tények elkenése is veszélyes.

9. Kerülni kell a befejezett öngyilkosság (vagy öngyilkossági kísérlet) helyszínének részletes bemutatását.

Néha az adott helyszín 'öngyilkos helyszíneként' rögzülhet a köztudatban. Ilyen lehet például egy híd, egy magas épület, egy kőszikla, egy vasútállomás vagy kereszteződés, ahol már történt végzetes öngyilkosság.

A médiaszakembereknek különösen vigyázniuk kell arra, nehogy a helyszín leírásával vagy bemutatásával öngyilkossági helyszíneként 'népszerűsítsenek' egyes helyeket, például azzal, hogy szenzációkeltő módon fogalmaznak, vagy eltúlozzák az ott történt esetek számát.

10. Videofelvétel vagy képsorozat közzétételekor igen körültekintően kell eljárni. A képek, képanyag bemutatásában pedig mértéktartóan.

Az öngyilkosság helyszínén készült fényképeket és videofelvételt nem szabad felhasználni, különösen akkor, ha a felvételeken felismerhető a helyszín vagy az elkövetés módja.

Az elhunyt személyről sem szabad fényképet közölni. Bármilyen kép bemutatása csak a családtagok konkrét engedélyével történhet. Az ilyen ábrázolás ne kerüljön feltűnő helyre, és ne avassa hőssé az elhunytat! Bármilyen búcsúlevél vagy üzenet publikálása kerülendő.

11. Különös óvatosságra van szükség valamely közszereplő vagy celeb öngyilkosságáról való tudósítás során.

Közismert személy halála, de nem az öngyilkossága (!!!) valóban fontos hír, az utóbbiról szóló beszámolót mégis gyakran közérdekű információnak tekintik. A népszerű és köztiszteltben álló előadóművészek vagy politikusok öngyilkosságáról szóló hírek azonban komoly veszélyt

jelenthetnek a lelkiileg sérülékeny emberekre.¹ Prominens személyiségek tette nyomán vagy egy fiktív öngyilkossági történet bemutatását követően is jelentősen megemelkedhet az öngyilkosságok száma.

Egy közszereplő halálának pozitív beállítása azt sugallhatja, hogy a társadalom megbecsüléssel tekint az öngyilkos magatartásra. Ezért különös óvatosságot igényel az ilyen esetekről való tudósítás. A beszámolóban nem szabad kommentálni a tett közönségre gyakorolt hatását. Továbbá visszafogottan kell tudósítani egy celeb haláláról, főleg ha annak oka még nem ismert.

12. Egy öngyilkosságról csak akkor tudósítson a média, ha az elkerülhetetlen.

Nem szabad hírnek tekinteni az öngyilkosságot, ahogy a baleseteket sem. A média csak a szenzáció-számba menő eseteket mutatja be. Ezzel az erővel minden aznapi öngyilkost (6-7 fő) be kellene jelenteni.

Az öngyilkossági kísérletekről történő beszámolók sok esetben ugyanolyan mintakövető magatartást válthatnak ki, mint a tragédiával végződő esetek. Éppen ezért a sajtó egyes képviselői – hallgatóságos megállapodás alapján – a tűzoltóság kérését is szem előtt tartva már nem tudósítanak az ilyen esetekről.

Káros lehet az öngyilkossággal kapcsolatos média-spekuláció. Célszerű megvárni az esetről szóló hivatalos közlést.

13. A hozzátartozók és az öngyilkosságban elhunytak méltóságának, személyiségi jogainak tiszteletben tartása kötelező. A média nem sértheti a kegyeleti jogokat. Résztétet kell tanúsítani az elhunytat gyászoló emberek iránt.

Az öngyilkos személyről a hozzátartozók beleegyezése nélkül nem közölhetnek hírt. Az áldozatnak már nem áll módjában tiltakozni, és nem valószínű, hogy beleegyezne a nyilvánosságba. A hozzátartozók pedig nincsenek abban az állapotban, hogy mérlegeljenek, objektív képet adjanak, többségükben kiszolgáltatottak, ezért beleegyezésük is gyakran megkérdőjelezhető.

A döntést, hogy készüljön-e interjú egy öngyilkosság miatt gyászoló személlyel, nem szabad félvállról venni. Az ilyen emberek maguk is fokozott veszélynek vannak kitéve. Akik átérték egy szeretett személy elvesztését, sérülékenyek, fel kell dolgozniuk a veszteséget és a gyászt. Magánéletüket mindenképp tiszteletben kell tartani.

A médiamunkatársaknak minden lehetőséget meg kell ragadniuk, hogy beszéljenek vagy írjanak arról, hogy az öngyilkosság megelőzhető. Ezt azonban nem szabad túlhangsúlyozni, mert növelheti az elhunyt környezetében élők büntudatát.

14. Tájékoztatást kell nyújtani, hogy – igény esetén – a krízishelyzetben lévők, a veszélyeztetettek, az öngyilkost gyászolók hol kaphatnak segítséget.

Nem szabad megfeledkezni arról, milyen hatást gyakorol a tudósítás azokra, akik már túléltek egy öngyilkossági kísérletet, illetve akik így elhunyt hozzátartozójukat gyászolják. Segítséget jelenthet, ha a riportalanynak a támogatás valamilyen formáját ajánlják fel.²

A segítség vagy támasz lehetőségeinek felsorolása a cikk vagy a műsor végén azt sugallja az önpusztító gondolatokat fontolgatóknak, hogy nincsenek egyedül, és gyors segítséget

¹ WHO

² Ír Nemzeti Program

kaphatnak.³ A pszichiátriai kezeléshez való hozzáférésről adott információ közvetlen segítséget nyújt a hozzátartozóknak és a krízishelyzetben levőknek.

Az öngyilkosságról szóló tudósításokban állandóan szerepelnie kell egy logószerű, kisebb keretes anyagnak, illetve a televíziós riportokban egy pár mondatos lezárásnak, amely közlést a lelki elsősegély telefonszolgálatok, egészségügyi szakemberek, közösségi források és más segítő helyek elérhetőségét, azzal a figyelmeztetéssel, hogy figyeljünk önmagunkra és a környezetünkben élőkre!

**Ha Ön vagy valaki a környezetében krízishelyzetben van,
hívja mobilról is a**

116-123

ingyenes, lelki elsősegély számot!

**Krízishelyzetben lévő gyermek esetében kérjen segítséget
a mobilról is ingyenesen elérhető**

116-111

telefonszámon, vagy [online chat-en!](#)

15. Az öngyilkosságról szóló beszámolók a médiaszakemberekre is hatással lehetnek.

Az öngyilkosságról szóló tájékoztatás még a „legedzettebb” tudósítók számára is lehangoló, **kockázati tényező** lehet. Különösen akkor, ha az esemény szomorú emlékeket elevenít fel a tudósítóban. Fel kell dolgozni az esetet a munkatársakkal, barátokkal, a családdal vagy egy segítő szervezet munkatársával.⁴

A médiaszervezetek kötelessége biztosítani, hogy ilyen esetekben – főleg fiatal munkatársak lelki támogatására – megfelelő szakember álljon rendelkezésre, akik pedig bátran forduljanak segítségért szervezetükön belül vagy akár azon kívül.⁵

16. Az Ajánlással érintett médiatartalmak

A jelen ajánlás az újságokban, a televízióban és rádióban, valamint az online újságokban, illetve hírportálokon közzétett öngyilkossági tudósításokra alkalmazható.

Egyértelmű, hogy foglalkoznunk kell az újabb típusú médiumokkal is, például az internettel, ahol egyre többször tesznek közzé részletes leírást az öngyilkosság elkövetésének módjairól, támogatnak „öngyilkos szerződéseket”, részletes leírást nyújtanak prominens személyek öngyilkosságáról, vagy képeket közölnek az öngyilkosságban elhunyt személyekről.

Egy képzeletbeli öngyilkosság képernyőn, filmvásznon és a színpadon történő bemutatása szintén negatív hatással lehet a közönségre.

Az internetről le kell venni minden öngyilkosságra biztató, módjaira ötleteket adó honlapot.

**A jogsértő tartalom bejelentésére szolgál a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság
<https://nmhh.hu/internethotline/>
honlapja.**

³ WHO

⁴ Ír Nemzeti Program

⁵ WHO

A média- és hírközlési biztos a médiumok szakmai, érdekképviselői szerveivel együttműködve keresi a lehetőséget a modern információ-hordozók és -felületek tartalmának megfelelő szabályozására, a destruktív tartalmak korlátozására, a hatékony preventív módszerek, eszközök bevezetésére.

Megbízható tájékoztatási források és segítséget nyújtó szervezetek

A médiszakemberek használjanak hiteles és megbízható forrásokat az öngyilkossággal kapcsolatos háttér-információk felkutatásakor! A vonatkozó statisztikai adatokat gondosan és helytállóan értelmezzék!

A világ legtöbb országában az állami statisztikai hivatalok adatokat tesznek közzé az éves öngyilkossági arányszámokról, többnyire korosztály és nemek szerinti bontásban.⁶ A WHO tagállamai – esetenként már 1950-től – halálozási adatokat is közölnek, beleértve az öngyilkosságok számát is. A WHO honlapjának címe: www.who.int.

Az öngyilkossággal foglalkozó szakmai szervezetek nemzetközi ernyőszervezete a Nemzetközi Öngyilkosság-megelőzési Társaság (International Association for Suicide Prevention - IASP), a lelki elsősegély telefonszolgálatoké pedig az International Federation of Telephone Emergency Services (IFOTES). Ezek a világ számos országának szervezeteit képviselik. Az IASP és az IFOTES honlapján (www.ifotes.org) rengeteg hasznos információ található, amelyet a médiszakemberek munkájuk során felhasználhatnak. Az IASP honlapra eddig több mint 30 ország – öngyilkossággal kapcsolatos – médiatudósításokat szabályozó irányelveit töltötték fel.

Működnek olyan civil szervezetek, amelyek általános információval szolgálnak magáról az öngyilkosságról, valamint segítséget nyújtanak a krízishelyzetben lévőknek és hozzátartozóiknak.

Magyarországon ilyen a **Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége**, a LESZ hívószáma a **116-123**, mely a nap huszonnégy órájában egész Magyarországról állandóan elérhető, mobilról is hívható. Honlapja a www.sos505.hu. A LESZ szerepet vállal az öngyilkosság megelőzésében, szakszerű segítséget nyújt az öngyilkossági gondolatokkal küzdőknek, hozzátartozóiknak és a már gyászolóknak, valamint támogatja a kutatómunkát.

A Lélekben Otthon Alapítvány elsősorban a hozzátartozók, a hátramaradottak segítségével és a poszt-szucid gondozással foglalkozik. Elérhetőségei: 1046 Budapest, Munkácsy Mihály u. 36., honlapja a www.lelekbenotthon.hu.

A **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány** a krízisben lévő gyermekek számára nyújt segítséget. **Anonim lelkisegélyvonala** a **116-111 telefonszámon** Magyarországról szintén a nap huszonnégy órájában ingyenesen elérhető, mobilról is hívható.

A Kék vonal [online chat-en](http://online-chat-en) és a kek-vonal.hu oldalon elektronikus levélben is elérhető.

Az Ajánlás és az azzal kapcsolatos részletes tanulmány megtekinthető a média- és hírközlési biztos (www.mediaeshirkozlesibiztos.hu) honlapján.

Budapest, 2025. május 7.

*Dr. Kastory Edina s. k.
média- és hírközlési biztos*