

# Självdestruktiva beteenden

## Riktlinjer för medierapportering

- Kom ihåg att det är viktigt att fokusera på det positiva, som friskfaktorer och vändpunkter som fått personen att ta sig ur destruktiva beteenden.
- Fokusera inte på en persons kropp och vikt, självskador eller ärr. Det riskerar att bidra till att romantisera bilden av självdestruktiva beteenden, och trigga igång negativa tankar, känslor och beteenden. Både ätstörningar och självskadebeteende kan ha en mycket svårhanterlig smittoeffekt.
- Bilder på skador och magra kroppar kan skapa reaktioner som gör beteendet ännu mer svårförstått och fördomarna riskerar att öka.
- Spela inte sifferspelet. Nämn inte antal kalorier, antal kilon, antal självskador. Det kan förvandla en välmenande artikel till en bruksanvisning.
- Nämn inte metoder, som hur en person har gått till väga för att skada sig eller hur en ätstörning yttrat sig.
- Tänk lite extra på dessa punkter om du skriver om kända personers eventuella ätstörningar eller självskadebeteende. Det riskerar att misstas för glorifiering.
- Lägg gärna till information om var berörda kan hitta hjälp, som exempelvis SHEDO.
- Tänk på att självskadebeteende och ätstörningar kan drabba vem som helst, oavsett kön, ålder och etnicitet.