

# Empfehlungen für die Berichterstattung über Suizidforen im Internet

von jugendschutz.net, der DGS und NaSPro

Medienberichte über Suizidforen bzw. über Selbsttötungen, die mit einem Suizidforum im Zusammenhang stehen, sollten sehr sensibel und zurückhaltend gestaltet sein. Es besteht die Gefahr, dass suizidgefährdete Menschen auf Internet-Angebote aufmerksam gemacht werden, deren Inhalte ihre Suizidabsichten bestärken können. Eine Berichterstattung kann jedoch, wenn folgende Empfehlungen beachtet werden, durchaus präventive Wirkung entfalten.

- **Prüfen Sie, ob die Nachricht unbedingt auf der Titelseite stehen muss.**
- **Nennen Sie bitte weder Namen noch Details zu Foren, die den Suizid als Problemlösung propagieren.** Erörtern Sie zum Schutz anderer Betroffenen nicht die Frage, wie man derartige Foren im Internet findet.
- **Erwähnen Sie bitte weder den Forums- noch Usernamen und verzichten Sie auch auf Details zum Forum,** die dessen Auffinden erleichtern könnten. Problematische Webangebote dürfen durch eine Berichterstattung nicht noch weitere Aufmerksamkeit erlangen.
- **Vermeiden Sie detaillierte Angaben zur Suizidmethode, zum genauen Ort und den näheren Begleitumständen.** Folgesuizide durch Imitation erfolgen nicht selten am gleichen Ort oder nach der gleichen Methode (Werther-Effekt).
- **Vermeiden Sie den Hinweis, dass eine Verabredung zum Suizid vermutlich oder tatsächlich über eine Kommunikationsplattform im Internet stattgefunden hat.**
- **Berichten und mutmaßen Sie nicht über Hintergründe, Auslöser und Motive der Tat,** um Identifikationsmöglichkeiten und Motivations-Brücken mit den entsprechenden Lebensumständen und Problemen des Suizidenten zu vermeiden.
- **Achten Sie darauf, den Suizid nicht zu bewerten,** um möglichen Nachahmern keine postmortalen Gratifikationen in Form von Anerkennung oder Mitleid in Aussicht zu stellen. Das geschieht leicht, wenn man Formulierungen im Sinne von "*Er wählte einen besonderen Tod*" oder "*Sie sind nun ewig vereint*" wählt.
- **Spekulieren Sie nicht darüber, ob die Nutzung des Forums den Suizidenten in seiner Suizidentscheidung beeinflusst hat.** Es gibt viele verschiedene Ursachen für einen Suizid. Fast immer ist vom Zusammenwirken verschiedener Faktoren auszugehen.
- **Stellen Sie eventuellen Interviewpartnern keine Fragen zu Hintergrund, Auslöser und Motiv des Betroffenen.** Angehörige oder andere User des Forums sollten in der Schockphase in keinem Fall interviewt werden.
- **Einen positiven Effekt haben Interviews mit Psychologen oder Nutzern eines professionellen Präventionsforums,** die eine schwere Krise mit dessen Hilfe überwunden haben.
- **Nennen Sie Risikofaktoren und Warnsignale,** die Verwandten und Freunden von einer suizidgefährdeten Person helfen, eine mögliche Gefährdung zu erkennen.
- **Geben Sie hilfreiche Tipps für Angehörige im Umgang mit Suizidgefährdeten.**
- **Weisen Sie auf professionelle Beratungsangebote im Internet hin, um Betroffene und Angehörige auf positive Hilfsangebote zu leiten.**

**Suizidforen** sind Internetplattformen, auf denen suizidgefährdete Menschen miteinander kommunizieren. In einigen dieser Foren stehen qualifizierte Beraterinnen und Berater als Ansprechpartner zur Verfügung. Zumeist funktionieren derartige Foren aber als eine Art Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene. Neben diesen begrüßenswerten Beratungsangeboten gibt es jedoch auch Foren, die den Suizid als alleinige Problemlösung proklamieren und in ihrer Wirkung Suizidabsichten bestärken können. In diesen Foren werden detaillierte Anleitungen zum Suizid ausgetauscht, nach Suizidpartnern gesucht, Verabredungen zum gemeinschaftlichen Suizid getroffen und Suizide angekündigt. Derartige Inhalte können sich besonders gefährdend und bestärkend auf die Suizidabsicht der Nutzer auswirken; unter Umständen werden Hemmschwellen zum letztendlichen Vollzug herabgesetzt.

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm hat zudem allgemeine Medienempfehlungen zur Berichterstattung über Suizide erarbeitet:  
[www.suizidpraevention-deutschland.de](http://www.suizidpraevention-deutschland.de).

# Hintergrundinformationen

## Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention und Nationales Suizid Präventionsprogramm für Deutschland

**Suizidalität** ist ein schwerwiegendes Problem. Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10.000 Personen das Leben. Vermutlich deutlich mehr als 100.000 Menschen überleben einen Suizidversuch, oft mit schweren Verletzungen und nachhaltigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Suizidversuche können als „Hilferufe“ interpretiert werden. Sie müssen ernst genommen werden und können ein Hinweis auf das Vorhandensein ernst zu nehmender psychischer Probleme sein. Ungefähr jeder Dritte Suizident unternimmt nach dem ersten einen weiteren Suizidversuch. Von jedem Suizid sind im Durchschnitt 6 Angehörige betroffen, die nicht selten selbst in große seelische Not geraten.

Das **Suizidrisiko** ist bei vielen psychischen Erkrankungen erhöht, besonders bei Psychosen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und Depressionen. Zu berücksichtigen ist, dass aus Suizidgedanken nicht zwangsläufig auf eine psychische Erkrankung geschlossen werden kann. Das Suizidrisiko ist, im Vergleich zum Durchschnitt der Gesamtbevölkerung, erhöht bei Männern, Menschen im höheren Lebensalter, Menschen mit gleichgeschlechtlicher sexueller Orientierung und jungen Migrantinnen. Traumatisch erlebte Ereignisse wie der Verlust wichtiger Bezugspersonen, schwere Erkrankungen, Veränderungen von Lebensumständen bzw. schon die Angst vor solchen Ereignissen, können bei vulnerablen Menschen Suizidgedanken auslösen. Jedoch ist das Vorhandensein auch mehrerer Risikofaktoren kein Indikator für Suizidgefährdung und keiner dieser Faktoren erklärt einen Suizid alleine.

**Suizidgefährdete senden in der Regel Signale aus** und wünschen sich, dass jemand darauf reagiert. Alarmzeichen können sein: sozialer Rückzug, Gleichgültigkeit, traurige Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Stimmungsschwankungen, Nutzung von Suizidforen, Verwahrlosungstendenzen, selbstverletzendes Verhalten, Alkohol-/Drogen- oder Medikamentenmissbrauch, aggressives abwehrendes Verhalten, Äußerungen über den Tod und das Sterben, konkrete Handlungen zur Vorbereitung einer suizidalen Handlung.

**Was kann hilfreich sein?** Die Herstellung eines guten und vertrauensvollen Kontaktes. Das aufrichtige Zeigen von Interesse. Die konkrete Frage nach Suizidgedanken. Die Sorge dadurch Suizidimpulse anzuregen, ist unbegründet. Geduldiges und aufmerksames Zuhören unter Vermeidung von Vorhaltungen. Das Vermitteln von Zuversicht, dass es Hilfe gibt, auch wenn die/der Betroffene zunächst abwehrend reagiert. Hilfe anbieten, aber unter Beachtung der Grenzen der eigenen Hilfebemühungen. Die Suche und Vermittlung von professionellen Hilfeangeboten.

### Professionelle Beratungsangebote im Internet

<http://www.telefonseelsorge.de>: Telefon-, Chat- oder Mailberatung

<http://www.u25-freiburg.de>: speziell für junge Menschen zw. 15 und 25 Jahren

<http://www.das-beratungsnetz.de>: Online-Chat-Beratung

<http://www.christliche-onlineberatung.de>: Mailberatung

<http://www.psychosuchsuche.de>: Kontakte zu registrierten Psychotherapeuten

<http://www.deutsche-depressionshilfe.de>: Forum, umfangreiche Liste von Krisendiensten

<http://www.suizidprophylaxe.de>: Liste regionaler und überregionaler Hilfsangebote

<http://www.suizidpraevention-deutschland.de>: Materialien und Informationen zur Suizidprävention

<http://www.frnd.de>: Freunde fürs Leben. Informationsseite speziell für Jugendliche.

### Kontakt:

Katja Rauchfuß – jugendschutz.net. Länderübergreifende Stelle für Jugendschutz in Telemedien: E-Mail: [buero@jugendschutz.net](mailto:buero@jugendschutz.net)

Dipl.-Psych. Georg Fiedler – Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: E-Mail: [presse@naspro.de](mailto:presse@naspro.de)

Prof. Dr. Armin Schmidtke – Nationales Suizid-Präventions-Programm für Deutschland: E-Mail: [ArminSchmidtke@naspro.de](mailto:ArminSchmidtke@naspro.de)

Januar, 2014