

Briefing für Podcaster*innen

Kampagne zum Welttag der Suizidprävention – 10. September 2026

Vielen Dank, dass Sie Teil dieser Kampagne sind!

Mit Ihrem Podcast tragen Sie dazu bei, Suizidprävention sichtbar zu machen, das Thema zu enttabuisieren und Menschen zu ermutigen, Hilfe anzunehmen.

Bitte veröffentlichen Sie Ihren Beitrag zum Welttag der Suizidprävention im Zeitraum vom 24. August bis zum 10. September, um eine möglichst hohe Aufmerksamkeit für das Thema zu erreichen.

Da die Themen Suizidalität und Suizidprävention sensibel sind, bitten wir Sie, die folgenden Leitlinien zu beachten. Sie sollen keine Einschränkung, sondern eine Orientierung für einen angemessenen und verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema sein.

1. Grundhaltung

- Suizidalität ist keine Schwäche oder Krankheit, sondern Ausdruck der Zuspitzung einer seelischen Krise, geprägt durch Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit, Scham- und Schuld, Ärger und Wut und Ängsten
- Menschen mit Suizidgedanken möchten nicht unbedingt sterben, sondern wissen oft nicht, wie sie weiterleben sollen
- Suizidgedanken sind nicht dauerhaft: Hoffnung, Beziehung und neue Perspektiven können helfen
- Wichtig: Suizidale Menschen möchten eher verstanden als gerettet werden
- Ihr Beitrag kann entlasten, ermutigen und verbinden, auch ohne konkreten Lösungsansatz

2. Do's – So können Sie verantwortungsvoll über Suizidprävention sprechen

Sprache und Ton

- Verwenden Sie eine ruhige, wertschätzende und nicht sensationalistische Sprache
- Sprechen Sie von „Suizid“, „Suizidgedanken“ oder „suizidalen Krisen“
- Betonen Sie, dass Reden hilft und Unterstützung erreichbar ist
- Machen Sie deutlich, dass Hilfe suchen und annehmen eine Stärke ist

Inhaltliche Leitlinien

- Zeigen Sie, dass suizidale Krisen überwunden werden können
- Stellen Sie Zuhören und Kommunikation in den Mittelpunkt
- Vermitteln Sie, dass Hilfe niederschwellig verfügbar ist (telefonisch, online, anonym)
- Lassen Sie Komplexität zu, es gibt keine einfache Ursache für Suizidalität

3. Dont's – Bitte unbedingt vermeiden

Sprache und Darstellung

- Keine Begriffe wie „Selbstmord“, „Freitod“ oder „suizidwillig“
- Keine romantisierenden oder dramatisierenden Darstellungen von Suizid
- Keine Schilderung von Suizidmethoden, -orten oder –abläufen
- Keine Darstellung von Ausweglosigkeit ohne Perspektive

Inhaltliche Fehler

- Suizidalität nicht ausschließlich als psychische Erkrankung darstellen
- Suizid nicht auf einzelne Ursachen reduzieren
- Keine Mythen wiederholen (z.B. Wer suizidal ist, ist immer depressiv oder psychisch krank“ oder „Wer sich das Leben nehmen will, kann man nicht aufhalten“)
- Keine Schuldzuweisungen, weder an Betroffene noch an Angehörige

Persönliche Berichte

- Bitte keine detaillierten Schilderungen eigener suizidaler Gedanken oder Handlungen
- Keine Wendepunkte erzählen, bei denen Suizid als „Lösung“ erscheint

4. Schutz für Zuhörer*innen:

Bitte bedenken Sie, dass Ihr Podcast Menschen in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen erreicht, darunter auch Personen mit aktueller oder vergangenen suizidalen Krisen sowie An- und Zugehörige.

Weisen Sie daher zu Beginn der Folge klar auf das sensible Thema hin und geben Sie den Zuhörer*innen die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, ob und wie sie die folgende Aufnahme hören möchten.