

Briefing zur sensiblen Berichterstattung über Suizide, Suizidalität und Suizidprävention

In Deutschland nahmen sich 10 372 Menschen im Jahr 2024 das Leben. Unter den 10- bis unter 25-Jährigen ist Suizid die häufigste Todesursache. Damit ist die Selbsttötung eines der gesellschaftlich zentralsten Probleme. Vor allem der Journalismus spielt dabei eine tragende Rolle, das Thema in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Art der Berichterstattung ist dabei entscheidend, um einen sensiblen Umgang mit dem Thema zu gewährleisten.

Was ist der Welttag der Suizidprävention?

Jedes Jahr am 10. September findet der Welttag der Suizidprävention oder auch der *World Suicide Prevention Day* (WSPD) statt. Dieser zielt darauf ab, das Thema Suizid zu enttabuisieren und stärker in die Öffentlichkeit zu rücken.

2003 wurde der Tag von der International Association for Suicide Prevention (IASPD) in Zusammenarbeit mit der WHO ins Leben gerufen. Die jährlich den Tag begleitende Kampagne läuft bis zum 10. Oktober, dem *World Mental Health Day*. Das aktuelle Motto der Kampagne lautet seit 2024 “**Changing the Narrative on Suicide**”. Es geht darum, den gesellschaftlichen Umgang mit dem komplexen Thema grundsätzlich zu verändern. Das Ziel ist ein Wandel weg von Schweigen und fehlendem Verständnis hin zu mehr Offenheit, Empathie und gegenseitiger Unterstützung. Organisationen der Suizidprävention rufen zum gemeinsamen Handeln auf. Initiativen, Organisationen und Einzelpersonen setzen in Deutschland mit Aktionen, Veranstaltungen und Gedenkmomenten ein starkes Zeichen für das Leben und die Solidarität. So können Barrieren abgebaut und überwunden und Aufmerksamkeit geschaffen werden. Obwohl am WSPD dem Thema erhöhte Aufmerksamkeit zukommt, wird diese wichtige Botschaft das ganze Jahr verbreitet.

Wann sollte über Suizide berichtet werden?

Bei der Entscheidung, ob über einen Suizid berichtet wird, stehen öffentliches Interesse und Persönlichkeitsrechte generell im Konflikt. Besonders hierzu mahnt der Presserat zu Zurückhaltung, da die Persönlichkeitsrechte der Betroffenen an höherer Stelle stehen. Es muss sorgfältig abgewägt werden, wie groß das öffentliche Interesse zu einem Suizid wirklich ist.

Warum birgt die Berichterstattung über Suizid Gefahren? Was sollte vermieden werden?

Schädliche Formen der Berichterstattung über Suizide können zu Nachahmungstaten führen. Dies ist der sogenannte “Werther”-Effekt. Je größer und emotionaler der Bericht aufgezeigt ist, desto höher ist das Risiko einer Nachahmung. Insgesamt sollte es vermieden werden, in der Berichterstattung Details der Suizidhandlung zu beschreiben. Dazu gehört es, keine Fotos, Ort oder Zeit der Tat zu nennen. Auch sollte die

Beschreibung der Methode und der eigentlichen Handlung vermieden werden. Wenn das soziale Umfeld, die Identität und die Motive ergreifend beschrieben werden, kann dies außerdem zur Identifikation bei suizidgefährdeten Personen führen. Dies kann womöglich zum Lernen am Modell und letztendlich zur Nachahmung führen.

In der Bildsprache und der Umschreibung sollte suizidales Verhalten nicht idealisiert, glorifiziert oder romantisiert werden. Sonst wird es als akzeptabel und erfolgversprechend dargestellt, was mit (posthumer) Anerkennung einhergeht. Dies führt zur Ausblendung der individuellen Tragödie und fördert eine einseitige Mythenbildung. Sprachlich sollten außerdem nur die Wörter "Suizid" und "Selbsttötung" verwendet werden. Zu vermeiden sind Bezeichnungen wie "Selbstmord" oder "Freitod": Suizidalität ist als ein Ausdruck einer subjektiv erlebten Ausweglosigkeit zu verstehen, und bedeutet nicht unbedingt einen Todeswunsch. Suizid sollte ebenso nicht als nachvollziehbare Reaktion oder als einziger Ausweg bezeichnet werden.

Was kann eine sinnvolle Berichterstattung bewirken? Worauf gilt es, zu achten?

Eine sensible Berichterstattung kann positive Auswirkungen auf die Betroffenen haben. Suizidgedanken können reduziert und das Wissen über Suizidprävention erhöht werden. So beschreibt es der sogenannte "Papageno"-Effekt.

Im Kontext der Berichterstattung über Suizid sollten stets Hilfsangebote, Anlaufstellen und alternative Auswege aus einer Krisensituation aufgezeigt werden. Suizid sollte nicht als unvermeidbarer Tod, sondern als Zeichen für psychische Probleme, die als prinzipiell überwindbare Krise verstanden werden, dargestellt werden.

Positive Beispiele von erfolgreich überwundenen suizidalen Krisen und Interviews mit Fachpersonal können Verständnis fördern und Betroffene dazu ermutigen, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Hierbei ist ein detaillierter und nachvollziehbarer Weg aus der Krise von besonderer Bedeutung. Auch über die Risikofaktoren und Warnsignale von Suizid sollte berichtet werden. Suizid geschieht selten ohne vorherige Hinweise. Diese Anzeichen aufzuzeigen kann besonders für nahestehende Personen von potentiell suizidgefährdeten Menschen hilfreich sein. Auch über das Leid von Hinterbliebenen und ihre Trauer sollte berichtet werden. Es sollte deutlich gemacht werden, dass sie kein isoliertes Schicksal erleiden. Darüber hinaus erhalten Menschen mit Suizidgedanken Informationen über die Folgen einer Selbsttötung bei ihren nahestehenden Menschen.

Allgemein sollten die Formulierungen in der Berichterstattung wertfrei sein und Menschen nicht auf ihre Diagnose reduzieren. Des Weiteren sollte auf die korrekte Verwendung psychologischer und medizinischer Begriffe geachtet werden, sowie beispielsweise verschiedene psychische Erkrankungen korrekt zu unterscheiden.

Checkliste:

Empfehlungen zur Berichterstattung über Suizide

- Prüfen Sie bitte, ob der Suizid wirklich eine Nachricht ist, die publiziert werden muss.
- Vermeiden Sie bitte, ein Foto der betroffenen Person zu veröffentlichen und den Suizid als besonders „spektakulär“ oder „bizarr“ hervorzuheben
- Vermeiden Sie bitte, den Ort und die Methode des Suizides detailliert zu beschreiben oder durch Bildmaterial hervorzuheben.
- Berichten Sie bitte vom „Suizid“ oder „Selbsttötung“ und nicht von „Selbstmord“ oder „Freitod“.
- Vermeiden Sie bitte, Abschiedsbriefe zu veröffentlichen.
- Vermeiden Sie bitte, den Suizid als nachvollziehbar, positiv, billigend oder romantisierend (z.B. „im Tod mit der Liebsten vereint“) darzustellen.
- Vermeiden Sie bitte einfache Erklärungen.
- Vermeiden Sie bitte, „Ferndiagnosen“ von Experten einzuholen.
- Vermeiden Sie, einen Suizid als durch das Internet hervorgerufen zu dramatisieren.
- Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die Situation der Hinterbliebenen und Angehörigen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.suizidpraevention.de/medienportal>