

# WIR KÖNNEN LERNEN, SUIZIDE ZU VERHINDERN. SIE KÖNNEN HELFEN!

Wie die Medien über Suizide berichten sollten:

## WAS IST ZU TUN?

- Informationen über einen Suizid oder einen Suizidversuch geben, wobei der Schwerpunkt auf der Verhinderung solcher Ereignisse liegt. Geben Sie an, wo und wie Sie Hilfe und Unterstützung erhalten können.
- Unterstreichen Sie die Botschaft des Textes durch geeignete Grafiken, die dazu ermutigen, in einer Krise Unterstützung zu suchen, z. B. durch ein Telefonsymbol.
- Verwenden Sie negative Begriffe, wenn Sie sich auf das Wort "Suizid" beziehen (z. B. unnötiger Tod, Schmerz), im Gegensatz zu positiven Begriffen (z. B. wirksam, zugänglich). Wenn Sie angeben, dass Hilfe nicht verfügbar oder unwirksam ist, beschreiben Sie, wie man eine schwierige Zeit überstehen kann, z. B. indem man die negativen Gedanken mit Musik oder körperlicher Aktivität zerstreut.
- Seien Sie sich bewusst, dass einige Inhalte im Internet schädlich sein können, z.B. gibt es Überredung zur Selbstverletzung oder zum Suizid. Informieren Sie, dass es notwendig ist, solche Inhalte zu vermeiden und verdächtige soziale Kontakte zu blockieren.
- Beschreiben Sie, wie Ihre Protagonisten mit bestimmten Problemen umgegangen sind, z. B. mit Suizidgedanken, Depressionen, Sucht, Gewalt und familiären oder finanziellen Problemen. Wenn sie eine andere Person vom Suizid abgehalten haben, ist es erwähnenswert, wie sie es getan haben!
- Zitieren Sie die Experten, die Ihnen sagen, wie Sie mit Depressionen, psychischen Krisen, Suizidgedanken und anderen Problemen wie verschiedenen Formen von Gewalt umgehen können.
- Informieren Sie darüber, wie Sie entsprechende Warnsignale für Suizidabsichten erkennen und wie Sie der Person, die diese Signale sendet, helfen können.
- Betonen Sie, dass körperliche Aktivität, Schlafhygiene, richtige Ernährung und der Verzicht auf schädliche Substanzen, einschließlich Alkohol, die psychische Widerstandsfähigkeit stärken.
- Nennen Sie positive Beispiele von Institutionen und Unternehmen, die ihre Mitarbeiter bei der Bewältigung von Lebenskrisen unterstützen und gesundheitsfördernde Aktivitäten anbieten.
- Informieren Sie über Projekte und Forschungsergebnisse, die Hoffnung machen, das Problem der Suizide in den Griff zu bekommen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**ELLIPSE**  
E-Lifelong Learning In Prevention  
of Suicide in Europe

## WAS IST ZU VERMEIDEN?

- Fügen Sie in Ihrem Titel keine sensationellen Nachrichten über jemanden ein, der sich durch Suizid das Leben nimmt, und wie und warum er oder sie es getan hat. Wenn Sie nicht schreiben, nicht zeigen, wie die Person sich das Leben nimmt, verringern Sie das Risiko, dass jemand dieses Verhalten nachahmt.
- Vermeiden Sie die Darstellung von Details, die zeigen, wie sich jemand das Leben genommen hat, z. B. die Beschreibung eines Ortes, die Darstellung eines Galgens, von Waffen usw.
- Verzichten Sie auf die Beschreibung und Verbreitung von Nachrichten über neue Wege und Methoden des Sterbens durch Suizid.
- Kombinieren Sie das Wort "Suizid" nicht mit einer einzigen Ursache. Es gibt immer viele Gründe für diesen Schritt.
- Stellen Sie den Suizid nicht als die einzige rationale Lösung dar, wenn jemand z.B. finanzielle Probleme hat, in einer zerrütteten Beziehung lebt, Gewalt erfährt, krank ist, eine Behinderung hat oder versagt hat.
- Kombinieren Sie das Wort "Suizid" nicht mit positiven Begriffen, z.B. Erleichterung, Ende, Lauf des Lebens.
- Stellen Sie die Person, die sich das Leben genommen hat, nicht als Opfer eines Systems, Märtyrer oder Vorbild dar. Beschuldigen Sie nicht bestimmte Personen oder Institutionen für ihren Tod. Veröffentlichen Sie nicht ihren Namen und ihr Foto. Geben Sie nicht den Inhalt des Abschiedsbriefes wieder - auf diese Weise verherrlichen Sie und erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Nachahmung.
- Verwenden Sie keine respektlosen oder beleidigenden Ausdrücke und seien Sie nicht verächtlich gegenüber Menschen mit psychischen Problemen und anderen Risikogruppen, denn es handelt sich um Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen und keine Ausgrenzung aus der Gesellschaft.
- Lassen Sie keinen Hass in den Kommentaren unter Ihren Online-Beiträgen zu. Löschen Sie oder schalten Sie die Kommentarfunktion aus.
- Verbreiten Sie keine Mythen über Suizid. Ein solcher Mythos ist die Behauptung, dass es unmöglich ist, der Person mit Suizidgedanken zu helfen.

## WO KANN ICH HILFE FINDEN?

[www.bittellebe.at](http://www.bittellebe.at)

<https://findahelpline.com/>

**In einem lebensbedrohlichen Notfall rufen Sie die 112 an.**

*Source of recommendations: ELLIPSE (E-Lifelong Learning in Prevention of Suicide and Depression in Europe) and Media Group at Working Group on Prevention of Suicide and Depression at Public Health Council Ministry of Health, Poland.*