

Medien und Suizid:

# Empfehlungen zur Berichterstattung über Suizide



## Prüfen Sie bitte, ob der Suizid wirklich eine Nachricht ist, die publiziert werden muss.

Auch bei einem Suizid prominenter Persönlichkeiten sollte überlegt werden, ob die Meldung auf die Titelseite gebracht werden muss bzw. eine „TOP News“ ist und für welche Details wirklich ein öffentliches Interesse besteht.

## Vermeiden Sie bitte, ein Foto der betroffenen Person zu veröffentlichen und den Suizid als besonders „spektakulär“ oder „bizarr“ hervorzuheben

z.B. wenn eine besondere Methode verwendet wurde oder er möglicherweise „über das Internet verabredet“ war. Gerade bislang vergleichsweise unbekannte Suizidmethoden können durch die Berichterstattung verbreitet werden.

## Vermeiden Sie bitte, den Ort und die Methode des Suizides detailliert zu beschreiben oder durch Bildmaterial hervorzuheben.

Besonders diese Darstellungen können zu Nachfolgesuiziden an dem jeweiligen Ort oder nach der jeweiligen Methode führen. Im ungünstigen Fall könnte der Suizidort zu einer „Gedenkstätte“ werden die langfristig Nachfolgesuizide stimulieren kann. Beschreiben Sie bitte in keinem Fall eine Suizidmethode als „sicher“ oder den Suizid als „schönen Tod“.

## Berichten Sie bitte vom „Suizid“ oder „Selbsttötung“ und nicht von „Selbstmord“ oder „Freitod“.

Ein Suizid ist keine kriminelle Handlung, der Suizident „ermordet“ sich nicht aus niedrigen Beweggründen, so wie es der Begriff nahelegt. Ähnliches gilt für den Begriff „Bilanzsuizid“. Der Suizid wird hier als das Ergebnis einer rationalen Abwägung der Lebensumstände begriffen. Es wird bezweifelt, dass diese Form des Suizides überhaupt vorkommt. Ein Suizid ist meist der Endpunkt einer psychischen Krise und großer innerer Not. Dieser psychische Zustand legt kaum die Möglichkeit einer „freien Entscheidung“ nahe. Auch ist es ein Vorurteil, dass, wer Suizidgedanken habe, unbedingt sterben wolle. In der Regel kann der Todeswunsch als Ausdruck einer subjektiven erlebten Ausweglosigkeit verstanden werden, welche den Blick auf die Möglichkeiten des Weiterlebens blockiert.

## **Vermeiden Sie bitte, Abschiedsbriefe zu veröffentlichen.**

Abschiedsbriefe werden in einer besonderen psychischen Situation geschrieben. Sie betreffen sehr häufig Dritte und können das Gefühl der Verbundenheit mit dem durch Suizid verstorbenen Menschen und Gefühle der Ausweglosigkeit bei anderen suizidgefährdeten Menschen verstärken.

## **Vermeiden Sie bitte, den Suizid als nachvollziehbar, positiv, billigend oder romantisierend (im Tod mit der Liebsten vereint) darzustellen.**

Fast alle anderen Menschen überstehen schwere Schicksalsschläge ohne sich das Leben zu nehmen. Dies gilt besonders für den Suizid älterer oder schwerkranker Menschen.

## **Vermeiden Sie bitte einfache Erklärungen.**

Ein Suizid ist nie auf eine einzelne Ursache zurückzuführen. Er ist immer der Endpunkt einer komplexen und krisenhaft erlebten inneren Entwicklung, an deren Ende der oder die Betroffene psychisch nicht mehr in der Lage ist, einen anderen Ausweg für sich zu erkennen. Weder ein einzelnes Ereignis noch das Vorliegen einer psychischen Erkrankung erklären alleine einen Suizid. Vermeiden Sie bitte Schuldzuweisungen. Ein Suizid hat die Eigenschaft, die Suche nach Schuldigen nach sich zu ziehen. In der Regel wird diese Suche den Umständen eines Suizids nicht gerecht.

## **Vermeiden Sie bitte, „Ferndiagnosen“ von Fachpersonal einzuholen.**

Personen mit dem entsprechenden Fachwissen können Ihnen Auskunft über generelle Fakten zur Suizidalität und zu Suiziden geben, sie kennen aber nicht die Entwicklung, die bei einer konkreten und ihnen persönlich nicht bekannten - Person zum Suizid führte. Schnelle Aussagen wie „Die Person nahm sich das Leben weil ...“ werden i.d.R. nicht seriös sein.

## **Vermeiden Sie, einen Suizid als durch das Internet hervorgerufen zu dramatisieren.**

Informationen oder Kontakte aus dem Internet sind nur ein Aspekt einer suizidalen Entwicklung und absolut nicht quantifizierbar. Da heutzutage nahezu jeder im Internet recherchiert oder Teil sozialer Netzwerke ist, lässt sich dies bei nahezu jeder Vorgeschichte eines Suizids annehmen (und nicht in jedem Fall in negativer Art und Weise). Vermeiden Sie es bitte auf Internetseiten und Foren, die Suizidmethoden propagierend, hinzuweisen oder vor Ihnen zu warnen. Die „Warnung“ dürfte eher als „Werbung“ für solche Internetangebote dienen und besonders für junge Menschen problematisch sein.

## **Nehmen Sie bitte Rücksicht auf die Situation der Hinterbliebenen und Angehörigen.**

Der Suizid oder der Suizidversuch ist für die Angehörigen häufig ein schwerer Schock. Er hinterlässt Trauer und oft Gefühle von Schuld, Hilflosigkeit, Ohnmacht, nicht selten vermischt mit Affekten von Ärger und Wut über das Verlassenwerden. Die Angehörigen befinden sich in der Regel selbst in einer psychischen Ausnahmesituation und benötigen Unterstützung. In dieser Situation erscheint ihnen der Suizid häufig als unverständlich oder sie suchen nach extremen oder einfachen Erklärungen. Deshalb sollten Äußerungen von Angehörigen nicht als Erklärung des Suizids oder Suizidversuchs verstanden werden.

## Wie kann darüber hinaus über die Suizidproblematik berichtet werden

Für die Rezipierenden hilfreich sind Hinweise über den allgemeinen Hintergrund von Suizidgefährdungen, auf regionale und überregionale Hilfsangebote, auf Warnsignale und Risikofaktoren sowie die Auswirkung des Suizids auf die Hinterbliebenen.

## Folgende Informationen können das Verständnis für die Suizidproblematik fördern und eventuell auch einen positiven Einfluss auf die Häufigkeit suizidaler Handlungen haben

### Berichten Sie über Hintergründe der Suizidgefährdung und Möglichkeiten der Hilfe.

Dazu gehört der Hinweis, dass der Suizid kein unvermeidbarer Tod im Rahmen einer suizidalen Krise ist. Er kann jedoch als ein Zeichen für psychische Probleme (aber nicht unbedingt für eine psychiatrische Erkrankung) verstanden werden, die prinzipiell überwindbar sind. Oft können die Betroffene aufgrund ihrer psychischen Verfasstheit jedoch die Krise weder selbst bewältigen noch Hilfe suchen oder annehmen. So ist es für die Suizidgefährdeten selbst und besonders auch für die ihnen nahestehende Personen - hilfreich, Informationen über regionale und überregionale (therapeutische) Hilfsangebote und Handlungsmöglichkeiten im Notfall zu erhalten. Berichte über erfolgreich überwundene suizidale Krisen und Interviews mit Fachpersonal können darüber hinaus das Verständnis und die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten fördern.

### Berichten Sie über Warnsignale und Risikofaktoren.

Ein Suizid geschieht selten ohne vorherige Hinweise. Gerade für nahestehende Personen von potentiell suizidgefährdeten Menschen ist der Hinweis auf mögliche Warnsignale und Risikofaktoren für suizidale Handlungen bedeutsam, um in einem Gespräch eine Klärung zu suchen bzw. sich selbst hinsichtlich der Handlungsmöglichkeiten von Fachpersonal beraten zu lassen. Dass durch das Ansprechen der Suizidgefährdung ein Suizid erst ausgelöst wird, gilt als ein Mythos.

### Berichten Sie über das Leid der Hinterbliebenen und ihre Trauer.

Nahestehende Angehörige, Mitmenschen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, Personen aus dem schulischen oder kollegialen Umfeld etc. geraten durch den Suizid oft selbst in eine schwere psychische Krise. Der Trauerprozess nach einem Suizid kann mehrere Jahre dauern. Hinweise auf therapeutische Angebote und Selbsthilfegruppen sind auch in diesem Fall angemessen. Berichte über Hinterbliebene können schon allein deshalb hilfreich sein, da sie deutlich machen, dass sie kein isoliertes einzelnes Schicksal erleiden. Auch Menschen mit Suizidgedanken erhalten Informationen über die Folgen des Suizids bei ihnen nahestehenden Menschen. Interviews mit Hinterbliebenen sollten allerdings grundsätzlich nur mit jenen geführt werden, bei denen der Suizid schon länger zurück liegt, die den Trauerprozess mehr oder weniger bewältigt haben, jedoch nicht mit jenen in der aktuellen Krise.