



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# ■ Prävention und Gesundheitsförderung

# Über Suizid berichten

Checkliste für Medienschaffende

# Checkliste für die Suizidberichterstattung

Medienschaffende tragen in der Berichterstattung über Suizid grosse Verantwortung. Gut gemacht, kann ein Bericht über Suizid dazu beitragen, weitere Suizide zu verhindern. Schlecht gemacht, kann er einen Nachahmungssuizid auslösen. Darum ist es wichtig, die folgenden Punkte zu beachten.

- Hilfsangebote für Menschen in Not werden explizit erwähnt, zum Beispiel in einem Infokasten.  
→ [Siehe Punkt 2 und Adressen](#)
- Auf konstruktive Bewältigungsmöglichkeiten wird aufmerksam gemacht; Alternativen werden aufgezeigt.  
→ [Siehe Punkt 2](#)
- Die Suizidmethode wird weder erwähnt noch beschrieben.  
→ [Siehe Punkt 1.2](#)
- Es werden keine Bilder mit Bezug zu möglichen Suizidmethoden gezeigt (d. h. keine Schienen, keine Brücken, keine Waffen, keine Medikamente usw.).  
→ [Siehe Punkt 1.2](#)
- Die betroffene Person wird weder mit Bild gezeigt noch detailliert beschrieben. Über die Beweggründe wird nicht spekuliert.  
→ [Siehe Punkt 1.1 und 3.1](#)
- Der Suizid wird nicht heroisierend, idealisierend, romantisierend oder rechtfertigend beschrieben.  
→ [Siehe Punkt 1.1 und 3](#)
- Die Tonalität ist sachlich und wertungsfrei. Für «Suizid» werden keine wertenden Synonyme wie Selbstmord oder Freitod verwendet. Geeigneter sind: Suizid, sich das Leben nehmen.
- Der Suizid erfüllt die vom Presserat festgelegten Kriterien für die Berichterstattung über Suizid.  
→ [Siehe Punkt 4](#)
- Es ist sichergestellt, dass der Beitrag auch im Redaktionsprozess nicht mit reisserischen Schlagzeilen versehen oder angerissen wird. Leserkommentare online sollten auf obige Punkte kontrolliert und falls nötig gelöscht werden.

**Hintergrundinformationen finden Sie auf der Seite 4 und 5.**

# Adressen

## Diese Informationen gehören in jeden Bericht über Suizidhandlungen.

→ Siehe Punkt 2

### Ganze Schweiz

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da, vertraulich und kostenlos

---

#### Die Dargebotene Hand

Gespräch und Beratung per Telefon, E-Mail, Chat

**143**

**[www.143.ch](http://www.143.ch)**

#### Beratung + Hilfe 147

Beratung für Kinder und Jugendliche von Pro Juventute  
Telefon, SMS, Chat, E-Mail

**147**

**[www.147.ch](http://www.147.ch)**

Weitere Adressen und Informationen

---

#### Reden kann retten

Adressen von Beratungsangeboten in allen Kantonen.  
Informationen rund um das Thema Suizid für  
Menschen in der Krise und für Menschen, die sich  
um jemanden sorgen

**[www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch)**

Adressen für Menschen, die jemanden durch Suizid verloren haben

---

#### Trauernetz

Informationen und Adressen für Hinterbliebene nach Suizid

**[www.trauernetz.ch](http://www.trauernetz.ch)**

### Kanton Zürich

Diese Stellen sind rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da

---

#### Universitätsspital Zürich

Notfallpsychiatrischer Dienst

**044 255 11 11**

#### Kriseninterventionszentrum

Stadt Zürich und Umgebung

**058 384 65 00**

#### Kriseninterventionszentrum (KIZ)

Stadt Winterthur und Umgebung

**052 264 37 00**

Weitere Adressen und Informationen

---

#### Suizidprävention Kanton Zürich

Adressen mit Beratungsangeboten im Kanton Zürich.

**[www.suizidpraevention-zh.ch](http://www.suizidpraevention-zh.ch)**

# 1

## Wieso kann Berichterstattung zu Suiziden führen?

### 1.1 Identifikation mit der betroffenen Person

Menschen in Krisen können häufig Parallelen zwischen sich und der Person in der Suizidberichterstattung wahrnehmen. Erkennen sie viele Parallelen, erhöht dies die Gefahr, dass sie Suizid als Lösung für ihre eigene Situation in Betracht ziehen. Deshalb soll auf Details zur betroffenen Person (z. B. Alter, Charakter, soziale Identität, vermutete Motive) verzichtet werden. So werden weniger Identifikationsmöglichkeiten geboten.

Auch wenn der erfolgte Suizid in der Berichterstattung romantisiert (Selbstmord aus Liebe! Sie blieb sich selber treu!) oder idealisiert wird (Das war der einzige vertretbare Ausweg für ihn!) oder wenn allzu einfache Erklärungen angeboten werden (Suizid wegen Schulden), kann die Identifikation mit der verstorbenen Person und ihren Motiven zu leicht erfolgen. Die Nachahmungsgefahr ist bei jungen Menschen besonders gross.

### 1.2 Lernen am Modell oder Imitationslernen

Der Mensch ist ein soziales Wesen und erlernt einen Grossteil seiner Verhaltensmuster durch Nachahmung. Suizid darf deshalb nicht als Lösungsstrategie für Krisen und schwierige

Lebenslagen dargestellt werden. Das gilt umso mehr bei Suiziden von prominenten Menschen, die oft einen stärkeren Vorbildcharakter und ein grösseres Identifikationspotenzial haben.

Es sollten zudem keine Angaben zur Suizidmethode und zum Suizidort gemacht werden. Hinweise auf eine bestimmte Suizidmethode oder einen Ort sind gewissermassen «Werbung» dafür. Wenn über eine konkrete Suizidmethode oder über einen Suizidort berichtet wird, erhöht das beim Publikum die psychische Verfügbarkeit einer bestimmten Methode oder eines Ortes. Da Suizidversuche auch impulsiv und im Affekt geschehen können, muss vermieden werden, dass einfach verfügbare Suizidmethoden in den Köpfen der Menschen präsent sind.

Dass ungünstige Berichterstattung zu mehr Suiziden führen kann, ist unter dem Namen Werther-Effekt bekannt. Goethes Werk «Die Leiden des jungen Werther» hat angeblich nach der Veröffentlichung zu einer Suizidwelle bei jungen Männern geführt.

## Wie kann Berichterstattung Suizide und Suizidversuche verhindern?

# 2

Berichterstattung, welche aufzeigt, wie Menschen suizidale Krisen bewältigen können, führt zu einem Rückgang der Suizidrate. Dies konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden. Medienschaffende können also Leben retten und aktiv weitere Suizide verhindern, indem sie die Botschaft vermitteln, dass es auch in sehr schwierigen Lebenssituationen Hilfe gibt und dass es wichtig ist, über Suizidgedanken zu sprechen und sich Hilfe zu holen. Auch hilfreich sind Geschichten über erfolgreiche Auswege aus Krisensituationen. Die Bekanntmachung von Notfalladressen und Unterstützungsangeboten trägt ebenfalls zur Verhinderung von Suiziden bei. Sie sollten daher bei jedem Bericht über Suizid einen Hinweis auf diese Angebote platzieren, siehe Adressen vorne. → [Siehe Adressen S. 3](#)

Der Umstand, dass Berichterstattung Suizide verhindern kann, wird Papageno-Effekt genannt, in Anlehnung an Papagenos bewältigte Krise in Mozarts Zauberflöte.

# 3

## Wieso nehmen sich Menschen überhaupt das Leben?

Statistisch sterben in der Schweiz täglich etwa drei Personen durch Suizid; über 30 Personen versuchen sich das Leben zu nehmen. Es spielen dabei immer verschiedene Ursachen mit und diese sind so unterschiedlich wie die Personen selbst. Häufig sind psychische Probleme oder eine psychische Erkrankung beteiligt. Auch langandauernde Belastungen oder plötzliche Krisen, etwa durch Verluste oder grosse Umbrüche im Leben, können zur Suizidalität beitragen. Bei jungen Menschen sind Suizidversuche und Suizide oft Affekthandlungen bei negativen Erlebnissen (z.B. schlechte Noten, Liebeskummer).

### 3.1 Grosse innere Not

Viele der Betroffenen wollen nicht ihr Leben, sondern ihr Leid oder ihre momentan unerträgliche Situation beenden. So sind denn auch die meisten Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, später froh, noch am Leben zu sein. Menschen, die sich in einer suizidalen Phase befinden, schwanken oft zwischen lebenserhaltenden und selbstzerstörerischen Impulsen und erleben eine starke emotionale Anspannung. Eine suizidale Phase ist geprägt von der Suche nach Auswegen aus der Krise und macht Betroffene offen für entsprechende Botschaften oder Hinweise, auch aus den Medien. Deshalb ist es wichtig, diesen Menschen Suizid nicht als mögliche Lösung zu präsentieren.

### 3.2 Das Schweigen brechen

Über psychische Probleme, Krisen und Suizidgedanken zu sprechen, ist für die Betroffenen in aller Regel entlastend. Nach einem Gespräch sind Suizidgedanken meist weniger drängend. Dennoch ist «darüber reden» für viele Menschen schwierig, weil Suizidalität und psychische Erkrankungen stigmatisiert sind und tabuisiert werden. Medienberichterstattung kann dem entgegenwirken, indem sie über Erkrankungen und Suizidalität aufklärt und Adressen von Hilfs- und Therapieangeboten bekannt macht. Siehe hierzu auch: [www.reden-kann-retten.ch](http://www.reden-kann-retten.ch).

### 3.3 Auf die Hinterbliebenen muss speziell geachtet werden

Ein erfolgter Suizid ist für die Hinterbliebenen extrem belastend und löst bei ihnen nicht selten eine suizidale Krise aus. Hinterbliebene müssen geschützt werden und dürfen im Rahmen der Berichterstattung nur in äussersten Ausnahmefällen für die Recherche kontaktiert oder in die Berichterstattung aufgenommen werden. Hilfreich ist jedoch, wenn auch Hilfsangebote für Hinterbliebene in die Berichterstattung integriert werden. → [Siehe Adressen S. 3](#)

## Was sagt der Presserat?

# 4

Die «Erklärung der Pflichten und Rechte der Journalistinnen und Journalisten» des Presserates (2015) fasst in Richtlinie 7.9 gut zusammen, wann überhaupt über Suizid berichtet werden soll. Auch die Richtlinie 7.8 zu Notsituationen ist im Zusammenhang mit den Angehörigen und Hinterbliebenen relevant:

#### **Richtlinie 7.8 – Notsituationen, Krankheit, Krieg und Konflikte**

*Journalistinnen und Journalisten zeigen sich besonders zurückhaltend gegenüber Personen, die sich in einer Notlage befinden oder die unter dem Schock eines Ereignisses stehen sowie bei Trauernden. Dies gilt auch gegenüber den Familien und Angehörigen der Betroffenen. Für Recherchen vor Ort in Spitälern und ähnlichen Institutionen ist die Einwilligung der Verantwortlichen einzuholen. (...)*

#### **Richtlinie 7.9 – Suizid**

*Journalistinnen und Journalisten üben bei Suizidfällen grösste Zurückhaltung. Über Suizide darf berichtet werden:*

- sofern sie grosses öffentliches Aufsehen erregen;

- sofern sich Personen des öffentlichen Lebens das Leben nehmen. Bei weniger bekannten Persönlichkeiten muss der Suizid zumindest in einem vermuteten Zusammenhang mit öffentlichen Angelegenheiten stehen;
- sofern der Verstorbene oder seine Angehörigen von sich aus an die Öffentlichkeit gelangt sind;
- sofern sie im Zusammenhang mit einem von der Polizei gemeldeten Verbrechen stehen;
- sofern sie Demonstrationscharakter haben und auf ein ungelöstes Problem aufmerksam machen wollen;
- sofern dadurch eine öffentliche Diskussion ausgelöst wird;
- sofern Gerüchte oder Anschuldigungen im Umlauf sind, die durch die Berichterstattung richtiggestellt werden.

*In allen Fällen beschränkt sich die Berichterstattung auf die für das Verständnis des Suizids notwendigen Angaben und darf keine intimen oder gar herabsetzenden Einzelheiten enthalten. Um das Risiko von Nachahmungstaten zu vermeiden, verzichten Journalistinnen und Journalisten auf detaillierte, präzise Angaben über angewandte Methoden und Mittel.*

# Literatur

## **Leitfaden von Ipsilon**

«Initiative zur Prävention von Suiziden in der Schweiz:  
Leitfaden für Medienschaffende zum Thema Medien  
und Suizid.»

«**Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid**»  
aus Österreich

[www.ipsilon.ch/  
de/medien/medienguidelines.cfm](http://www.ipsilon.ch/de/medien/medienguidelines.cfm)

[www.kriseninterventionszentrum.at/  
dokumente/pdf3\\_Leitfaden\\_Medien.pdf](http://www.kriseninterventionszentrum.at/dokumente/pdf3_Leitfaden_Medien.pdf)



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

▀ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

Diesen Flyer downloaden und bestellen:  
**[www.suizidpraevention-zh.ch/medien](http://www.suizidpraevention-zh.ch/medien)**