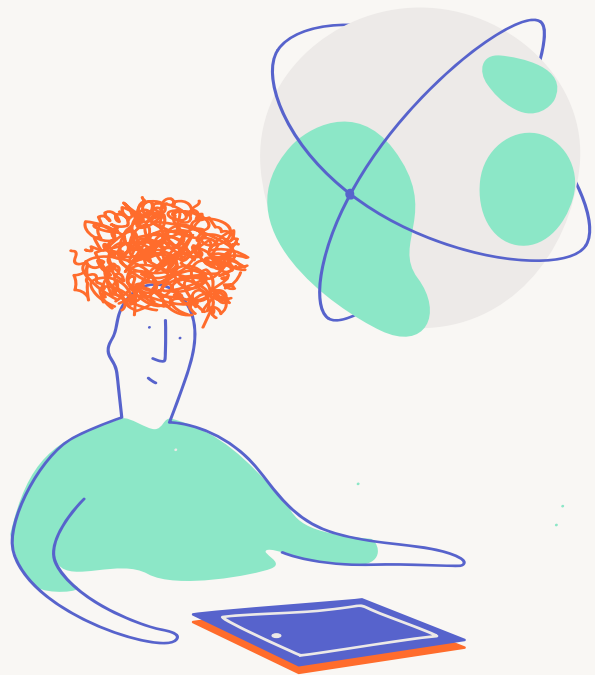


#chatsafe für Pädagogen

Wie Lehrende helfen können, online
sicher über Suizid zu sprechen



© Orygen

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Ausgenommen die unter dem Copyright Act 1968 und dessen späteren Ergänzungen erlaubten Nutzungen darf diese Publikation ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Orygen weder ganz noch teilweise kopiert, gespeichert oder übermittelt werden.

Vorgeschlagene Zitierweise:

Orygen, 2020, #chatsafe for educators: how teachers can support safe online communication about suicide, Melbourne, Australien

Haftungsausschluss

Die hierin enthaltenen Informationen sind keine medizinischen Empfehlungen. Sie sind allgemeiner Natur und berücksichtigen nicht deine persönlichen Umstände, deinen physischen und psychischen Zustand sowie psychische Bedürfnisse. Verwende diese Informationen nicht, um eigene gesundheitliche Beschwerden oder diejenigen von Dritten zu diagnostizieren oder zu behandeln. Ignoriere medizinische Empfehlungen nicht oder verschiebe medizinische Hilfe nie aufgrund dieser Informationen. Alle medizinischen Fragen sollten an einen Arzt oder andere qualifizierte Personen gerichtet werden. Wenn du unsicher bist, wende dich immer an einen Arzt.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australia

www.orygen.org.au

Was ist #chatsafe?

Wie in vielen anderen Ländern gibt es auch in Australien Medien-Leitlinien zur Berichterstattung über Selbstmorde. Diese Leitlinien richten sich an Medienschaffende und beziehen sich meist auf klassische Nachrichten- und Printmedien, nicht auf das Internet und Social Media. Wir wissen aber, dass Jugendliche zunehmend Social Media-Plattformen nutzen, um über Suizid zu sprechen. Und das passiert auf viele verschiedene Arten. Strategien, die sich an ein Fachpublikum richten und den Schwerpunkt auf traditionelle Medien legen, sind für die Jugendlichen daher nur wenig geeignet.

Aus diesem Grund haben wir die #chatsafe-Leitlinien erarbeitet (1). Die #chatsafe-Leitlinien sind weltweit die ersten evidenzbasierten Tools und Tipps, die explizit für Jugendliche entwickelt wurden, um ihnen zu helfen, in den sozialen Medien sicher über Selbstmord zu sprechen. Die Leitlinien wurden gemeinsam mit Jugendlichen, Medien und Experten im Bereich Suizidprävention erarbeitet. Sie werden von einer [Kampagne in den sozialen Medien](#) begleitet, die ebenfalls gemeinsam mit Jugendlichen aus ganz Australien entwickelt wurde (2).

Die Leitlinien sind in die folgenden Abschnitte unterteilt: 1) Bevor du etwas zu Selbstmord postest, 2) Wenn du online über deine eigenen Gedanken und Gefühle zu Suizid oder deine Erfahrungen mit suizidalen Verhaltensweisen sprichst, 3) Wie du mit jemandem sprichst, von dem du weißt, dass seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen um Selbstmord kreisen, 4) Wie du reagierst, wenn du jemanden kennst, der Selbstmordgedanken hegt, 5) Erinnerungswebsites, Seiten und geschlossene Gruppen.

Du kannst die #chatsafe-Leitlinien von der [#chatsafe-Website](#) (www.orygen.org.au/chatsafe/) herunterladen. Die #chatsafe-Leitlinien sind auch im [Facebook-Sicherheitsbereich unter „Online-Wohlbefinden“](#) abrufbar.

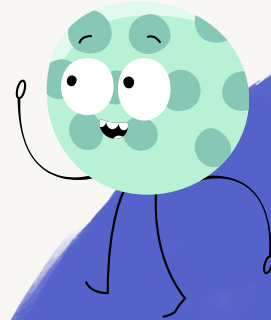


#chatsafe für Pädagogen

Lehrer sind für Jugendliche häufig Vertrauenspersonen und das Thema Suizid kann im Klassenzimmer in den unterschiedlichsten Situationen zur Sprache kommen. Vielleicht sprechen Jugendliche dich direkt an, um mit dir über ihre Selbstmordgedanken oder -gefühle (oder die von anderen) zu reden. Vielleicht fällt dir auf, dass Schüler online über Selbstmord sprechen oder du siehst in den sozialen Medien Posts, in denen es um Selbstmord geht. Das Thema Suizid kann aber auch in Schulbüchern oder Filmen vorkommen oder in den Medien, wenn eine bekannte Person Selbstmord begeht.

Mit #chatsafe für Pädagogen möchten wir Lehrenden ein Tool an die Hand geben, mit dem sie Jugendlichen helfen können, in den sozialen Medien sicher über Suizid zu sprechen. Dieser Leitfaden bietet Informationen, wie du selbst sicher über Suizid sprichst, wie du Jugendlichen hilfst, in den sozialen Medien sicher mit Posts zu interagieren, in denen es um Selbstmord geht, und wie du Jugendlichen helfen kannst, Entscheidungen zu treffen, wie sie mit diesen Posts umgehen. Er enthält auch Links zu Social Media-Inhalten, die von Jugendlichen selbst erarbeitet wurden. Du kannst deine Schülerinnen und Schülern darauf hinweisen oder die Inhalte mit ihnen besprechen.

Ziel und Zweck dieses Leitfadens ist es nicht, Richtlinien von einzelnen Schulen oder Hochschulen oder Empfehlungen der Bildungsministerien (oder anderer zuständiger Behörden) zu ersetzen. Die Informationen in diesem Leitfaden können an unterschiedliche Altersgruppen von Lernenden angepasst werden. Die #chatsafe-Inhalte wurden für 16- bis 25-Jährige konzipiert. Wir empfehlen, das Alter der jeweiligen Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen, wenn du mit ihnen über #chatsafe-Inhalte sprichst.



In diesem Leitfaden findest du mehrmals direkte Links zur #chatsafe-Website und zur #chatsafe-Instagramseite. Wir haben auch animierte Videos zu den hier behandelten Themen eingefügt, die speziell die Jugendlichen ansprechen sollen. Du kannst diese Videos mit den Jugendlichen teilen oder als Einstieg in ein Gespräch verwenden.

Jugendliche nutzen soziale Medien oft und gerne, um Hilfe zu suchen oder anzubieten

Junge Australierinnen und Australier verbringen immer mehr Zeit in den sozialen Medien, und wir wissen, dass viele von ihnen Facebook, Instagram, Snapchat (und andere) für einen sicheren Platz halten, um über ihre Gedanken, Gefühle und Ideen zu sprechen. Daher kommt es auch vor, dass junge Menschen in den sozialen Medien über das Thema Selbstmord reden – über ihre Gedanken und Verhaltensweisen, einschließlich Selbstverletzungen. #chatsafe möchte dazu beitragen, dass diese Formen der Kommunikation sicher, hilfreich und angemessen sind. Wir möchten den Jugendlichen Tools an die Hand geben, mit denen sie solche Gespräche sicher führen können, und wir betrachten die sozialen Medien als wichtigen Ort, um Hilfe und Unterstützung anzubieten.

Die Jugendlichen haben uns gesagt, dass die sozialen Medien aus den folgenden Gründen wichtig für sie sind:

- Sie geben den Jugendlichen die Möglichkeit, Gemeinschaften zu bilden und soziale Kontakte aufzubauen,
- sie bieten leicht zugängliche und geeignete Möglichkeiten, Hilfe und Informationen zu suchen und zu finden,
- sie bieten eine Plattform, auf der sie frei über ihre Gefühle sprechen können.

Gleichzeitig jedoch wissen wir, dass die Verfügbarkeit von Inhalten zum Thema Suizid auch eine Gefährdung der jungen Menschen darstellen kann, insbesondere wenn die Beiträge auf unsichere oder kontraproduktive Weise geteilt werden. So können verschiedene Beitragsformen (z. B. brutale Informationen und Bilder) verstören oder suizidale Verhaltensweisen fördern. Allerdings hat die Forschung auch einen Rückgang der Selbstmordraten belegt, wenn Informationen über Suizide in den Mainstream-Medien verantwortungsbewusst und sensibel geteilt werden. Auf diesem Grund sollen die #chatsafe-Leitlinien jungen Menschen helfen, online sicher über Selbstmord zu sprechen, und sie sollen die Jugendlichen dazu anregen, Informationen verantwortungsbewusst und sensibel zu teilen.

Wie sieht sichere Kommunikation aus?

Sichere Kommunikation ist das Fundament von #chatsafe. Zur sicheren Kommunikation gehören Aspekte wie die Sprache, die die Jugendlichen nutzen, die Art der Informationen, die sie teilen, und die Unterstützung, die sich die Jugendlichen gegenseitig geben können. Daher sollten Vertrauenspersonen der Jugendlichen a) zwischen sicherer und unsicherer Kommunikation unterscheiden und b) sichere Kommunikation online und offline praktizieren können.



Sprache ist wichtig

#chatsafe empfiehlt [hilfreiche und sichere Sprache bei Online-Gesprächen zum Thema Suizid](#).

Hilfreiche Sprache:

- Verwende möglichst den Ausdruck, jemand ist „durch Selbstmord gestorben“ anstatt „hat Selbstmord begangen“ (s. Beispiele nicht hilfreicher Sprache unten).
- Erläutere, dass Selbstmord komplexe Ursachen hat und dass viele Faktoren dazu beitragen, dass jemand sein Leben beendet.
- Sprich auch über Hoffnung und Genesung.
- Sage Menschen, die vielleicht über Selbstmord nachdenken, wo sie Hilfe bekommen.
- Sprich über Faktoren, die vor Selbstmord schützen, etwa sinnvolle Dinge zu unternehmen und Verbindungen und Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen.
- Betone, dass es Auswege gibt, dass Hilfe verfügbar ist, dass Behandlung erfolgreich sein kann und dass Genesung möglich ist.
- Ermutige die Jugendlichen, über ihre Gefühle zu sprechen – sei es mit einem Freund oder einer Freundin, einem Erwachsenen, dem sie vertrauen, oder einem Therapeuten oder Arzt.

Nicht hilfreiche Sprache:

- Verwende keine Begriffe, die Selbstmord als kriminell oder Sünde darstellen (sage z. B. *durch Selbstmord gestorben*, nicht *Selbstmord begangen*). Solche Begriffe können Gefühle als falsch oder inakzeptabel erscheinen lassen oder dazu führen, dass die gefährdete Person aus Angst vor moralischer Verurteilung keine Hilfe sucht.
- Sage nie, dass Selbstmord eine „Lösung“ für Probleme, Stresssituationen oder psychische Schwierigkeiten ist.
- Verwende keine Begriffe, die Selbstmord verherrlichen, romantisieren oder anderweitig attraktiv erscheinen lassen.
- Verwende keine Begriffe, die Selbstmord trivialisieren oder seine Komplexität leugnen.
- Mache kein einzelnes Vorkommnis für den Selbstmord verantwortlich. Vermittle nicht den Eindruck, dass eine einzelne Ursache, etwa Mobbing oder die Nutzung von sozialen Medien verantwortlich ist.
- Verwende keine wertenden Begriffe, die Mythen, Stigma oder Stereotypen verstärken oder implizieren, dass Selbstmord unausweichlich ist.
- Teile keine Einzelheiten mit über den Selbstmord oder Selbstmordversuch, um den es gerade geht.
- Sprich nicht über Selbstmordmethoden oder -orte. Sprich nicht über Orte, an denen gehäuft Selbstmorde geschehen.

Gespräche über Selbstmord können und sollen nicht unterdrückt werden, aber Hoffnung, Hilfe und Genesung sollten im Mittelpunkt dieser Gespräche stehen. Nur wenn wir die Jugendliche ermutigen, mit Menschen, denen sie vertrauen, über ihre Gefühle zu sprechen, wenn wir Selbstmord als komplex und vermeidbar darstellen und wenn wir immer wieder betonen, dass Hilfe verfügbar ist, können wir die Jugendlichen in die Lage versetzen, sicher über Suizid zu sprechen.

Informationen teilen

Die #chatsafe-Leitlinien ermutigen die Jugendlichen, vor dem Posten über ihre Beiträge nachzudenken und sich zu überlegen, warum sie sie posten möchten. Wir möchten sie auch anregen, über die mögliche Wirkung ihrer Posts nachzudenken und ob es nicht andere – sichere und konstruktive – Möglichkeiten der Kommunikation gibt. Wenn Jugendliche online etwas zum Thema Selbstmord posten möchte, sollte man sie an Folgendes erinnern:

- Posts können viral gehen, dann kann der Absender nicht mehr kontrollieren, wer seinen Post sieht oder teilt.
- Wenn die Informationen im Beitrag falsch, stigmatisierend oder unsicher sind, kann das negative Auswirkungen haben.
- Das Internet vergisst nichts: Einmal gepostet, immer gepostet. Nutzer können Screenshots machen und teilen.
- Posts sollten regelmäßig auf schädliche oder unsichere Kommentare Dritter geprüft werden.

Manche Jugendliche schreiben über ihre Selbstmordgedanken oder -gefühle oder über selbstverletzendes Verhalten. Wenn du mit Jugendlichen über deren Social Media-Posts sprichst, sind die folgenden Fragen hilfreich:

- Welche Gefühle löst es bei dir aus, wenn du über deine Erfahrungen sprichst? Wenn du denkst, der Post könnte dich belasten, kannst du einen Bruder/eine Schwester, einen Erwachsenen, dem du vertraust oder einen Freund/eine Freundin bitten, den Post durchzulesen, bevor du ihn ins Netz stellst?
- Was möchtest du damit erreichen, dass du über deine eigenen Erfahrungen sprichst? Möchtest du andere aufrütteln oder suchst du Hilfe für dich? Gibt es bessere Möglichkeiten, dies zu erreichen?
- Denkst du, es würde dir gut tun, mit jemandem über deine aktuellen oder früheren Selbstmordgedanken und -gefühle oder dein selbstverletzendes Verhalten zu sprechen? Welche Hilfsangebote gibt es und mit wem könntest du sprechen?
- Wer sieht deinen Post? Erscheint der Post auf einer Website für ein psychologisches Fachpublikum oder auf einer anonymen oder einer öffentlichen Plattform?
- Welche Wirkung hat dein Post auf deine Freunde, deine Familie oder deine Altersgruppe?
- Wissen Menschen, nachdem sie deinen Post gelesen haben, wie sie sich oder anderen helfen können? Wenn nein, wäre es nützlich, im Post zu sagen, was dir selbst geholfen hat?



„Erst denken,
dann posten“

Unterstützung anbieten

Es empfiehlt sich, im Post Telefonnummern oder Links zu Beratungsangeboten anzugeben, etwa Telefonseelsorge, Suizidprävention oder örtliche Notfalldienste. Verschiedene Social Media-Plattformen bieten ebenfalls Informationen zur Suizidprävention an.

Die #chatsafe-Leitlinien enthalten Hinweise auf regionale Beratungsangebote.

Wie können sich Jugendliche um Menschen kümmern, über die sie sich Sorgen machen?

Wenn Jugendliche sich über jemanden Sorgen machen aufgrund von Posts dieser Person, empfehlen die #chatsafe-Leitlinien, entweder online oder offline direkt mit der betreffenden Person zu sprechen. Die Leitlinien schlagen auch vor, sich mit einer erwachsenen Vertrauensperson, z. B. einem Lehrer/einer Lehrerin, oder einem Freund/einer Freundin in Verbindung zu setzen oder, falls möglich, professionelle Hilfe zu suchen.

Wenn du weißt, dass sich deine Schülerinnen und Schüler über jemanden Sorgen machen und darüber online sprechen, erinnere sie an das Folgende:

Bevor du mit einem Freund/einer Freundin sprichst

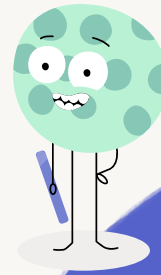
Vorab andere Personen online anzusprechen, kann dir Sicherheit geben, dass dein Vorhaben richtig ist. Nimm Posts immer ernst, aus denen hervorgeht, dass die Person Selbstmordgedanken hegt. Sei dir aber immer auch über deine Grenzen bewusst: Welche Art von Hilfe kannst du wann anbieten?

Die #chatsafe-Leitlinien empfehlen den Jugendlichen, zuerst auf sich selbst zu schauen:

- Wie geht es mir dabei?
- Kann ich der Person helfen?
- Weiß ich, wo ich bei Bedarf weitere Hilfe finde?
- Verstört oder gefährdet mich diese Situation?

Wenn Online-Inhalte die Jugendlichen verstören oder wenn sie nicht reagieren möchten, weil sie sich überfordert fühlen, ist das völlig in Ordnung. Es ist wichtig, dass die Jugendlichen die Grenzen ihrer Unterstützungsmöglichkeiten kennen und dass sie wissen, sie müssen die Verantwortung nicht ganz allein tragen. Das kann für Jugendliche eine schwierige Situation sein, insbesondere wenn ein Freund oder jemand aus der Peer-Gruppe sie privat angesprochen oder gebeten hat, die Sache geheim zu halten. Wenn sie selbst Hilfe brauchen, sollten die Jugendlichen:

- eine erwachsene Vertrauensperson oder einen Freund ansprechen
- professionelle Hilfe suchen.
- Posts mit suizidalen Inhalten der jeweiligen Plattform melden (z. B. [Facebook-Sicherheitsbereich](#)).



„Hat ein Freund oder eine Freundin etwas gepostet, was dir Sorgen bereitet? Wenn du das Gefühl hast, die Person ist gefährdet, hier einige Tipps, was du tun kannst“

Es ist ok, jemanden auf seine Suizidgedanken anzusprechen

Beschließen Jugendliche, dass sie die Person ansprechen möchten, über die sie sich Sorgen machen, empfehlen wir, den Kontakt privat aufzunehmen und die Person wissen zu lassen, dass sie sich Sorgen machen und dass ihnen die Person wichtig ist. Die gefährdete Person kann dann über ihre Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen sprechen.

Zu diesem Zeitpunkt kann man auch direkt fragen: „Denkst du über Selbstmord nach?“ Die Forschung hat gezeigt, dass eine solche direkte Nachfrage die Wahrscheinlichkeit eines Selbstmordversuchs nicht erhöht. Es ist dabei aber wichtig, diese Frage direkt und unmissverständlich zu stellen.

- „Denkst du an Selbstmord?“
- „Hast du das Gefühl, dass Selbstmord der einzige Ausweg ist?“
- „Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?“

In einer solchen Situation gibt es nicht den einen perfekten oder richtigen Satz, den man sagen könnte. Wichtig ist, der Person zu zeigen, dass man für sie da ist, und Hilfe anzubieten. Das ist besser als Schweigen.

Und was dann?

Wenn jemand **unmittelbar suizidgefährdet ist** oder dabei ist, einen Selbstmordversuch durchzuführen:

- Ermutige die Person, die Notfallnummer 112 anzurufen.
- Setze dich mit der Familie der Person oder jemanden in ihrem Freundeskreis in Verbindung, der bei der Person vorbeischauen kann.
- Wenn du weder die gefährdete Person noch ihre Familie oder Freunde erreichst, rufe die Notfallnummer 112 im Namen der Person an. Dort wird man nach deinem Namen und deiner Telefonnummer fragen, nach Informationen über die Person, in deren Namen du anrufst, was die Person gesagt hat, was auf eine Suizidgefahr schließen lässt, Datum und Uhrzeit des Posts/der Nachricht und der aktuelle Aufenthaltsort der Person (falls bekannt).

Wenn die Person **nicht unmittelbar suizidgefährdet** ist:

- Versichere der Person, dass es Hilfe gibt und dass sie professionelle Hilfe suchen sollte.
- Frage die Person, ob sie reden möchte oder was du für sie tun kannst.
- Frage die Person, ob sie weiß, wo sie Hilfe bekommt, oder ob sie die Kontaktdaten für lokale Hilfsangebote haben möchte.
- Respektiere es, wenn die Person nicht mit dir sprechen möchte, aber ermutige sie, mit jemand anderem zu sprechen.

Sicher online über Personen sprechen, die Suizid begangen haben

Über jemanden zu sprechen, der Suizid begangen hat, kann schwierig sein: Was soll man sagen und wie redet man in einer solchen Situation, ohne andere zu gefährden? Hier einige Hinweise:

Diese Gespräche kommen auf dich zu.

- Wenn jemand Selbstmord begangen hat, möchten Jugendliche mit ihren Freunden oder erwachsenen Vertrauenspersonen darüber sprechen.

Diese Gespräche können sicher sein.

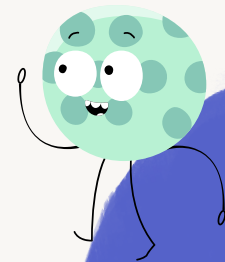
- Es gibt einige hilfreiche Tipps für solche Gespräche: Wähle selbst sichere Sprache, ermutige die Jugendlichen, über ihre Gefühle zu reden, und erinnere sie daran, dass es immer Hilfe gibt.
- Trauer ist ein komplexes Gefühl und jeder geht anders mit Trauer um. Manche Jugendliche möchten wahrscheinlich über den Suizid sprechen, andere fühlen sich vielleicht nicht in der Lage, darüber zu reden. Daher empfiehlt #chatsafe, vorab immer darauf hinzuweisen, wenn sich Inhalte auf Suizidgedanken oder -gefühle oder auf suizidale Verhaltensweisen beziehen. Dadurch sind andere Nutzer „vorgewarnt“, d. h. sie können selbst entscheiden, ob sie sich diesen Online-Beiträgen aussetzen möchten. #chatsafe hat einige Beispiele für solche Hinweise veröffentlicht. Die Jugendlichen können sie [herunterladen und verwenden](#).

Diese Gespräche können hilfreich sein.

- Erinnere die Jugendlichen daran: Wenn sie online über jemanden sprechen möchten, der durch Suizid gestorben ist, können sie einen sicheren Raum schaffen, in dem sie positive Geschichten und Erinnerungen teilen. Das kann es den Jugendlichen einfacher machen, über ihre Gefühle zu reden und positive Gespräche fördern.

Diese Gespräche können wichtig sein – sie können Einblicke in das Gefühlsleben der Jugendlichen geben und helfen, Suizid zu vermeiden.

- Es ist wichtig, Online-Gespräche und Posts auf unsichere Inhalte zu prüfen und Informationen zu Hilfsangeboten anzugeben.
- Soziale Medien können Jugendlichen eine Plattform bieten, um über ihre Gefühle zu sprechen. Dennoch ist es wichtig, dass diese Gespräche sicher geführt werden, da soziale Medien auch sehr schädlich sein können. Falschinformationen und Gerüchte können sich in den sozialen Medien rasend schnell verbreiten, und Posts, die Selbstmord sensationsheischend behandeln, ihn verherrlichen oder stigmatisieren, können negative Wirkungen haben und gefährdete Personen zu suizidalen Handlungen führen. Es gibt verschiedene Maßnahmen, die deine Schule oder Gemeinschaft nach einem Suizid ergreifen kann, um sicherzustellen, dass die Beiträge in den sozialen Medien angemessen und hilfreich sind.

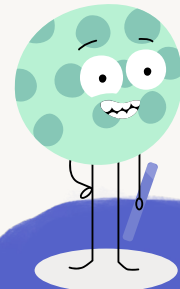


„Auch wenn jemand durch Selbstmord gestorben ist, darfst du dich an die schönen gemeinsamen Zeiten erinnern“

Achte auf dein eigenes Wohlbefinden und kontrolliere die Inhalte, mit denen du interagierst

#chatsafe hält Selbstfürsorge für sehr wichtig und empfiehlt, dass du dein eigenes Wohlbefinden immer im Auge behältst. Ein paar Tipps: Klicke dich ab und zu aus den sozialen Medien aus, unternimm Dinge offline und kontrolliere deine Newsfeeds in den sozialen Medien (blockiere, verberge oder melde unsichere Inhalte).

Erinnere die Jugendlichen daran, auf ihr Wohlbefinden zu achten. Sage ihnen, dass es in Ordnung ist, Abstand zu nehmen.



„Wenn dir die Situation über den Kopf wächst, achte zuallererst auf dein eigenes Wohlbefinden“



„Es ist gut, die Online-Möglichkeiten zu kennen und zu wissen, wie du deinen Newsfeed kontrollierst“

Weitere Ressourcen

Ressourcen zum Download

- [#chatsafe-Vorlagen für Inhaltswarnungen](#)
- [Umgang mit Selbstverletzung: Ressource für Eltern und Betreuungspersonal](#)
- [#chatsafe: Leitfaden für Gemeinschaften](#)

Online

- [#chatsafe-Website](#)
- [#chatsafe-Schulungsmodule für Pädagogen auf der Orygen-Website](#)

Quellenangaben

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R., & Reavley, N., #chatsafe: A young person's guide for communicating safely online about suicide. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Published 2020 May 11. doi:10.2196/17520

