

Das DIGNITAS-Forum – ein Vorreiterprojekt in der Suizidversuchsprävention

Suizidversuchsprävention im Wandel der Zeit

Historischer Rückblick

Vor dem Hintergrund, dass die Zahl der Suizidversuche um ein Vielfaches höher als die der vollendeten Suizide liegt, reichte Nationalrat Andreas Gross am 3. Oktober 2001 eine einfache Anfrage an den Bundesrat ein¹ «ob amtliche oder private Daten oder Schätzungen darüber bestehen, wie viele Suizidversuche in der Schweiz jährlich unternommen werden». Darauf erklärte der Bundesrat am 9. Januar 2002: «Wenn wir die Zahlen amtlich registrierter Selbsttötungen mit den geschätzten Dunkelziffern multiplizieren, ergeben sich für 1997 rund 20'000 bis 67'000 (!) versuchte Suizide in der Schweiz.» «Die Dunkelziffer ist auf jeden Fall erschreckend hoch.»

2007 initiierte Ludwig A. Minelli, der Gründer des Vereins «DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben» das DIGNITAS-Forum. Minellis Idee war, eine Internetplattform für suizidal veranlagte Menschen zu schaffen und der Dunkelziffer der vielen gescheiterten Suizidversuche etwas entgegenzusetzen. Er erkannte früh, dass Menschen in suizidalen Krisen oft isoliert sind und das Internet einen niederschweligen Zugang zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung nach dem Peer-to-Peer-Ansatz bieten kann.

Das DIGNITAS-Forum war in seiner Entstehung daher ein Vorreiterprojekt, da es den Fokus auf die Prävention durch Austausch legt. In den folgenden Jahren wurde dieser Ansatz auch in wissenschaftlichen Publikationen zu diesem Thema bestätigt.

Ludwig A. Minelli hielt im Jahr 2012 auf dem 21. Kongress der «World Federation of Right-to-Die-Societies» (Weltföderation der Organisationen, die sich für ein Recht auf Sterben engagieren) ein wegweisendes Referat und führt den Begriff der Suizidversuchsprävention ein.

«Die tägliche Arbeit von DIGNITAS lehrt, dass man auf die Vermeidung von Suizidversuchen achten sollte. Deshalb hat DIGNITAS den Begriff «Suizidversuchsprävention» geschaffen. Man findet ihn noch nicht in den Wörterbüchern, aber das wird sich ändern.»

¹ <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20011105>

«Wer heute einen Suizidversuch beabsichtigt, kann sich nur einem Menschen wirklich offenbaren, welcher den Suizid grundsätzlich als menschliche Möglichkeit akzeptiert. DIGNITAS folgt dem Leitmotiv: So viele Suizide als gerechtfertigt, so wenige Suizidversuche als möglich. Das ist der fortschrittlich-liberale-philanthrope Ansatz. Wer vom liberalen Ansatz ausgeht, öffnet die Tür zum Wichtigsten überhaupt: einem Gespräch ohne zu moralisieren, ohne zu tabuisieren und ohne zu bevormunden.»²

Heute im Jahr 2026 befinden wir uns erfreulicherweise in einer anderen Situation. Aber wir dürfen nicht vergessen, wie tief das Stigma noch vor wenigen Jahren war. Lange Zeit waren Suizidversuch und Suizid gesellschaftlich ein blinder Fleck. Die öffentliche Diskussion war geprägt von Scham, Tabuisierung und medialer Ignoranz.

Dass heute eine tabufreie Diskussion möglich ist, ist das Ergebnis engagierter Arbeit von Fachleuten, Aktivisten und Organisationen wie DIGNITAS, die das Thema aus der «dunklen Ecke» hervorgeholt haben.

Noch im Jahr 2012 sieht der Bundesrat auf Anfrage keine Veranlassung für den Bund, «Vorkehrungen gegen Selbsttötungen» zu initiieren: «Für die Prävention im Strassenverkehr gibt der Bund weit mehr aus als für Vorkehrungen gegen Selbsttötungen», argumentierte die Zürcher Nationalrätin Jacqueline Fehr (SP), als sie sich 2012 im Parlament mit einem Vorstoss beim Bundesrat für eine verstärkte Suizidprävention engagierte. Der Bundesrat gab ihr in seiner Stellungnahme zu bedenken, «dass das Verhindern von Suiziden eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sei» und dass er «keine Veranlassung sehe, hier eine Vorreiterrolle zu spielen.»³

Für «Der «Bund» gehörte die Intervention von Nationalrätin Fehr «zu den zehn unnötigsten Vorstössen» im Bundesparlament im Jahre 2012. «Nichts erschien den Volksvertretern abseitig genug, um nicht trotzdem thematisiert zu werden», kommentierte er.⁴

Entgegen dieser realitätsfremden Haltung des Bundesrats und «Der «Bund» im Jahr 2012, begannen Medien wie «Der Spiegel» bereits um das Jahr 2000 über Suizid-Foren im World Wide Web zu berichten.

Im Bericht des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) aus dem Jahr 2005 mit dem Titel «Suizid und Suizidprävention in der Schweiz» wird explizit auf die wachsende Bedeutung des Internets als Informationsquelle rund um den Suizid hingewiesen und u.a. festgestellt «in der breiten Bevölkerung herrscht ein Mangel an kontrollierten und qualitativ hochwertigen Informationen zu Suizidalität und psychischer Gesundheit».⁵

² <https://www.dignitas.ch/images/stories/pdf/diginpublic/referat-wf-kongress-suizidversuche-d-15062012.pdf>

³ <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20123919>

⁴ <https://www.derbund.ch/top-ten-der-unnoetigsten-vorstoesse-im-parlament-984680681791>

⁵ <https://www.admin.ch/de/nsb?id=3742>

Die Sturm und Drang Phase der «Suizid-Foren»

Das DIGNITAS-Forum startete 2007 und war eine Reaktion auf die bereits bestehende Online-Landschaft und dem wachsenden Informationsbedürfnis, aber: das DIGNITAS-Forum war explizit als ein wirksames Instrument der Suizidversuchsprävention gedacht und deckte sich damit genau mit den damaligen neusten wissenschaftlichen Forschungs- und Untersuchungsergebnissen.

«Besonders die Anonymität und Kontrolle der Kommunikation, die jederzeit abgebrochen werden kann, sowie die Möglichkeit der Offenbarung suizidaler Befindlichkeiten, ohne Angst davor zu haben, Zwangsmaßnahmen ausgeliefert zu werden, machen das Internet für Diskussionsgruppen attraktiv. Vor diesem Hintergrund betrachtet geht es in den Diskussionen vorwiegend nicht um die Herbeiführung des eigenen Todes durch Suizid, sondern um das Überleben mit der Suizidalität.» (Fiedler im Jahr 2005; Forschungsgruppe für Suizidgefährdete am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf)

- Enttabuisierung eines in der Gesellschaft stark stigmatisierten Themas (Winkel, 2005)
- Abbau suizidalen Handlungsdrucks durch Diskussionen über Suizidmethoden (Fiedler, 2003)
- Anonymen und unzensierten Austausch mit anderen Betroffenen mit dem Effekt der sozialen Unterstützung (Mehlum, 2000)
- Erleichterter Zugang zu professionellen Krisenangeboten (Janson et al., 2001)

Zum Überblick einige Zahlen zur Nutzung des DIGNITAS-Forums in seiner inzwischen fast 20jährigen Geschichte: Das DIGNITAS-Forum hat zurzeit etwa 10'000 registrierte User. Einige davon sind seit über 15 Jahre aktiv und haben teilweise über 1'000 Beiträge (sogenannte «Posts») geschrieben.

Der übliche User im DIGNITAS-Forum beteiligt sich mit einem Durchschnittswert im zweistelligen Bereich (z.B. 15 bis 50 Beiträge pro User)

Anhand der auf der nachfolgenden Seite gezeigten Tabelle können wir in der «Sturm und Drang Phase» der «Suizid-Foren» in den 2000er-Jahren – am Beispiel der Nutzerzahlen im DIGNITAS-Forum – eine bedeutende Nachfrage nach Teilhabe und Austausch konstatieren. Die Statistik der monatlichen Neuanmeldungen dient uns dabei als Massstab um die Nutzung des Forums über die Jahre vergleichbar zu machen.

Dabei ist es jedoch wichtig zu erwähnen, dass viele NutzerInnen des Forums auch ohne Anmeldung und Registrierung einfach mitlesen können. Auch so ist eine Teilhabe möglich, jedoch mit der Einschränkung keine eigenen Beiträge im Forum schreiben zu können.

Registrierungen/Neuanmeldungen im DIGNITAS-Forum im Jahresvergleich

Kalenderjahr	2010	2013	2017	2022	2023	2024	2025
Januar	47	7	2	0	5	2	3
Februar	80	5	13	4	2	4	1
März	76	7	9	7	9	4	2
April	99	9	6	4	9	2	7
Mai	81	4	4	6	8	7	7
Juni	95	6	4	6	8	4	4
Juli	67	11	1	7	8	5	5
August	82	11	4	9	9	1	1
September	80	2	5	3	9	5	5
Oktober	53	2	3	6	4	0	2
November	58	10	5	10	5	2	2
Dezember	45	7	6	10	2	1	3
	816	74	60	72	78	35	39

Suizidversuchsprävention – Vom gesellschaftlichen blinden Fleck zum staatlich organisierten Auftrag

In unseren weitergehenden Ausführungen werden wir die rückläufigen Userzahlen im DIGNITAS-Forum sowie die zeitgleiche Schliessung zahlreicher Suizid-Foren im deutschsprachigen Raum untersuchen. Darüber hinaus werden wir Erklärungsansätze für diesen rückläufigen Trend erarbeiten.

Im Jahr 2013 veröffentlichte der Schweizer Journalist und Buchautor Peter Holenstein eine 67seitige wissenschaftliche Studie zum DIGNITAS-Forum.⁶ Die Arbeit wurde von DIGNITAS in Auftrag gegeben und gibt u.a. einen Überblick über die damaligen aktiven Suizidforen im deutschsprachigen Raum.

Peter Hollenstein listete neben dem DIGNITAS-Forum sechs weitere aktive Suizidforen, wobei zwei der acht Foren englischsprachig waren. Im Jahres 2026 ist nach unserer Recherche keines der deutschsprachigen Foren mehr aktiv. Entweder geblockt, stillgelegt oder wie bei www.freitod.xobor.de und www.voy.com/8636 liegen die letzten Posts mehrere Monate bzw. Jahre zurück.

⁶ <https://dignitas.ch/images/stories/pdf/studie-ph-das-dignitas-forum.pdf>

www.hoffnungsschimmer-forum.de, ein noch bis vor kurzem sehr aktives Suizidforum hat sich zwischenzeitlich selbst abgemeldet. Das Forum war 2016 noch in einer Bachelorarbeit von Rebekka Christmann Gegenstand ihrer wissenschaftlichen Untersuchung zu Suizidforen im Internet.⁷

Aufgrund dieser allgemeinen Entwicklung drängt sich die Frage auf, warum und wie sich die Suizidforen trotz ihrer anfänglichen Hochphase so rückläufig entwickeln konnte.

Die entscheidende Rolle scheint uns der tiefgreifende Wandel in den 2010er Jahren zu sein, dass Suizidprävention zunehmend als originäre staatliche Aufgabe und gesamtgesellschaftliche Verpflichtung begriffen wird. In der Schweiz zum Beispiel mit dem Aktionsplan Suizidprävention: Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) setzt seit 2016 einen Aktionsplan mit zehn Zielen um, der regelmässig evaluiert und angepasst wird. Kantonale Aktionsprogramme (KAP): Die Kantone integrieren Massnahmen zur psychischen Gesundheit in ihre Gesundheitsprogramme, unterstützt durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz.⁸

Der Wandel vom gesellschaftlichen blinden Fleck zum staatlich organisierten Auftrag hat für viele Hilfesuchende und Menschen in suizidalen Krisen eine enorme Verbesserung ihrer Situation zur Folge. Die staatliche Intervention nicht nur in der Schweiz, sondern in vielen anderen Ländern der Welt verändert das öffentliche Bewusstsein und Umgang mit psychischen Krisen und Suizidalität grundlegend.

Die Entwicklung vom Tabu zur strategischen Institutionalisierung wird jedoch auch mit rechtlichen Massnahmen und regulatorischen Druck von Seiten des Staates flankiert.

Regierungen weltweit haben die rechtliche Haftung von Plattformbetreibern verschärft. In vielen Ländern gilt die Bereitstellung von konkreten Anleitungen zum Suizid oder die Beihilfe dazu als Straftat. Gezielte Sperrungen und Abschaltungen: Ermittlungsbehörden und Medienregulierungsstellen (wie die Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz in Deutschland oder entsprechende Organe in der Schweiz) gehen aktiv gegen pro-suizidale – also nicht eigentlich vom Gedanken der Suizidprävention getragenen – Inhalte vor. Durch IP-Sperren, DNS-Blockaden und das Löschen von Server-Hosting-Verträgen wurden viele der grossen Foren schrittweise aus dem regulären Web verdrängt.

Suchmaschinen wie Google und weitere haben ihre Algorithmen so angepasst, dass klassische Pro-Suizid-Foren bei der Eingabe relevanter Suchbegriffe nicht mehr in den vorderen Suchergebnissen auftauchen. Automatische Hilfe-Einblendungen: Suchanfragen, die auf eine suizidale Krise hindeuten, triggern heute standardmässig und

⁷ https://opus.ostfalia.de/frontdoor/deliver/index/docId/451/file/Christmann_2016_Kommunikation+in+Suizid-Foren.pdf

⁸ <https://gesundheitsfoerderung.ch/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/themen-und-publikationen/themen/suizidpraevention>

unübersehbar Info-Boxen mit Notrufnummern und Beratungsstellen wie z.B. der Dargebotenen Hand in der Schweiz oder der Telefonseelsorge in Deutschland.

Die oben beschriebenen rechtlichen Massnahmen und regulatorischen Druck auf die «Szene» hat wohl einen Anteil am Niedergang der verschiedenen Suizidforen, ist aber als alleinige Erklärung sicher zu kurz gegriffen. Der Erfolg der Behörden mit der Verdrängung der unabhängigen und selbstorganisierten und oft ehrenamtlich betriebenen Foren aus dem regulären www war nur ein Teilaspekt umfassenderer staatlichen Vorgaben und Absichten.

Offensichtlich hatte man erkannt (Aktionsplan Suizidprävention, BAG 2016), dass die Herausforderungen in modernen und immer stärker individualisierten Gesellschaften in Bezug auf die psychische Gesundheit und Resilienz der Bevölkerung, eine starke staatliche und gesamtgesellschaftliche Intervention nötig machen.

Die Corona-Pandemie wirkte dabei als Katalysator, da sie psychische Belastungen, Depressionen und Suizidalität verstärkte und gleichzeitig den Ausbau der bereits bewährten Hilfsangebote aber auch die Entwicklung neuer Konzepte notwendig machte.

Die neuen Hilfskonzepte hatten dabei vornehmlich Jugendliche und junge Erwachsene im Fokus. Diese hatten während den Einschränkungen der Pandemie besonders zu leiden und waren durch den seit Jahren steigende Konsum sozialer Medien im Besonderen von Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls, psychischen Krisen und Störungen betroffen.

Suizidforen werden mit dem Ausbau klassischer Hilfsangebote unbedeutender

Die oben beschriebene Entwicklung führt erfreulicherweise zum verstärkten Ausbau und verbindlicheren Finanzierung bewährter und bereits seit Jahren erprobter Hilfsangebote und Präventionsmassnahmen. Mit der Definition als Staatsaufgabe fliessen öffentliche Gelder nun auch dauerhafter.

Nicht zu unterschätzen ist auch die verstärkte wissenschaftliche Begleitung mit genaueren Zahlen, Erhebungen und verbesserten Statistik sind Voraussetzungen einer verbesserten Präventionsarbeit und der Entwicklung neuer Hilfsangebote.

Denn um das tatsächliche Ausmass an Leiden zu erfassen sind bessere und genauere Zahlen zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung notwendig.

Hier entsprechende Zahlen aus der Statistik des Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) aus dem Jahr 2022:⁹ Gemäss SGB 2022 haben 0,3 % der befragten Personen in den letzten 12 Monaten «versucht, sich das Leben zu nehmen», wobei sich kein Unterschied zwischen Frauen und Männern zeigt. Hoch gerechnet auf die gesamte Wohnbevölkerung ab 15 Jahren entspricht dies rund 22'000

⁹ <https://www.obsan.admin.ch/de/publikationen/2024-suizidales-erleben-und-verhalten>

Suizidversuchen. Die jugendliche Not wächst. Die Schule sieht es, und auch offizielle Daten bestätigen es: Gemäss dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium gaben im Jahr 2022 23 % der Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren an, Suizidgedanken gehabt zu haben, und über 7 % der Mädchen und fast 3 % der Buben hatten in den letzten fünf Jahren versucht, sich das Leben zu nehmen.

Neue Konzepte der Suizidversuchsprävention

Peer to Peer Chats

Trotz langfristig sinkender Suizidraten in der Gesamtbevölkerung bleibt der Suizid in der Altersgruppe der 15-29jährigen mit 9 % Todesfällen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz.

So entstand Anfang 2014 das Projekt Jugendsuizidhilfe [U25] Ostschweiz. Neben dem etablierten telefonischen Beratungsangeboten wie die der «Die Dargebotene Hand», entwickelte sich ein neues Tätigkeitsfeld im psychosozialen Bereich: die Peer to Peer Chat Suizidberatung.¹⁰ Eine spezielle Form der Online-Suizidpräventionsberatung durch supervidierte, ehrenamtlich tätige Gleichaltrige, sogenannte Peers (Catsam, Held & Weckwerth, 2017; Störr, 2013; Weinhardt, 2015).

«Die Kinder und Jugendlichen nehmen unsere Ratschläge ernster als jene von Psychiatern oder Ärzten.» (Schweiz, Raphael Wobmann [U25]).

Diese Idee wurde bereits 2001 vom «Arbeitskreis Leben»¹¹ in Freiburg entwickelt und wird seit 2012 gemeinsam mit dem Deutschen Caritasverband angeboten (www.u25-deutschland.de). Inzwischen bieten auch Pro Juventute (<https://www.147.ch/de/beratung/peer-chat>) in der Schweiz und in Deutschland Youth-Life-Line vom Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen / Tübingen (www.youth-life-line.de) Peer to Peer Beratung für die Altersgruppe der 15-25jährigen, an. Inzwischen gibt es dazu wissenschaftliche Untersuchungen.¹²

Die Studie liefert positive Ergebnisse hinsichtlich der Evaluierung der Online-Suizidpräventions-Beratung. «Da das Verstanden fühlen und das Peerverhalten im Zusammenhang mit dem Beratungserfolg steht, könnte der Peer-Ansatz und die damit einhergehende positive Beziehungserfahrung wichtig sein».

Bei zwei Drittel der Befragten verminderte sich die Suizidalität. Wichtige Variablen zur Vorhersage der Veränderung der Suizidalität waren der Eindruck der Ratsuchenden, dass die Peers die persönlichen Anliegen verstehen und die Anregung zu einer Verhaltensänderung.

¹⁰ <https://www.u25-schweiz.ch>

¹¹ <https://akl-freiburg.de>

¹² <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000663>

KI Chat Bots als therapeutische Ratgeber und Therapie-Ersatz

In der Echokammer der Techriesen

Immer mehr Menschen nutzen Sprachbots zur privaten Psychotherapie. Wie aus einer neuen Befragung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention in Leipzig hervorgeht, haben rund zwei Drittel (65 %) der 16- bis 39jährigen schon einmal mit KI-Chatbots über psychische Probleme gesprochen.

Doch während Befürworter in solchen Anwendungen eine Chance sehen, den Mangel an psychologischen Angeboten abzufedern und den gestiegenen Bedarf abzudecken, warnen andere vor emotionaler Abhängigkeit und problematischen Ratschlägen. Denn die KI-Chatbots sind darauf optimiert, Gespräche fortzuführen und sich wie eine vertraute Person zu verhalten und so die Nutzerinnen und Nutzer möglichst intensiv an ihre Chatbots zu binden.

Es wird besonders vor dem Phänomen der «Über-Validierung» gewarnt: «KI-Chatbots reagieren häufig in einer unterwürfig zu stimmenden Weise, bei der sie die Überzeugungen der Nutzer mit kaum oder gar keinem Widerspruch widerspiegeln und weiter verstärken», erklärt der britische Psychiater Hamilton Morrin vom King's College und Hauptautor der Studie «Delusions by design? How everyday AIs might be fuelling psychosis (and what can be done about it)».¹³ Dieser Effekt gleiche einer Art „Echokammer“ ohne therapeutischen Widerspruch, in dem verletzliche Menschen in wahnhafte Gedanken zusätzlich verstärkt werden könne. Dieses „Verhalten“ sei kein Zufall: Es sei eine Coding-Taktik User stets zu affirmieren, um sie so lange wie möglich aktiv im Chat zu halten und somit den Profit zu maximieren.

Mit dem KI-Boom drängen mittlerweile auch spezialisierte Mental-Health-Anwendungen auf den Markt. Dazu gehört Moodini¹⁴ von der Berner Digitalagentur Maxomedia (neu: Republica). Die kürzlich lancierte App wird als «virtueller Begleiter» für Menschen beworben, die «einfach jemanden zum Reden» haben wollen.

Ab dem 1. Juli 2026 übernehmen Schweizer Krankenkassen über die Grundversicherung erstmals eine digitale Gesundheitsanwendung mit KI-Unterstützung. Das Programm «Deprexis»¹⁵ von der Firma Gaia simuliert kognitive Verhaltenstherapie-Dialoge bei leichten bis mittelschweren Depressionen und kann von Ärzten verordnet werden.

In Deutschland geben sich die Krankenkassen an diesem Punkt noch etwas zurückhaltender. Bisher ist keine KI-gestützte App als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zugelassen, bei der man sich mit der KI unterhalten kann. Zwar arbeiten einige der Anwendungen mit KI, doch das Interaktionspotential ist deutlich begrenzter, als das man von öffentlichen Chatbots kennt.

¹³ https://osf.io/preprints/psyarxiv/cmy7n_v5

¹⁴ <https://moodini.ch>

¹⁵ <https://deprexis.com/ch-de>

Zusammenfassung und Fazit

Mit der erfreulichen Entwicklung zunehmender Enttabuisierung von Suizid und Suizidversuchen sowie Entwicklung, Finanzierung und somit Verbesserung von Hilfsangeboten bestehen heute öffentlich sichtbar(er)e Instrumente, die suizidale Personen erreichen und ihnen Möglichkeiten zur Überbrückung und einen Weg aus der Krise aufzeigen können. Dementsprechend wenig überraschend ist die Anzahl aktiver Nutzer und Beiträge im DIGNITAS-Forum rückläufig. Das DIGNITAS-Forum war damals ein Vorreiterprojekt. Heute, fast 20 Jahre später, greift der positive Wandel hin zu Entstigmatisierung des Suizids und Sensibilisierung bezüglich mentaler Gesundheit. Das DIGNITAS-Forum hat seinen Zweck erfolgreich erfüllt.

August 2026

Der DIGNITAS-Forum-Mediator zusammen mit den Unterstützern und technischem Support