



Teilnahmeinformationen zum Online-Programm „8 Leben – Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid“

Gesellschaftlicher Hintergrund

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 10.000 Menschen durch Suizid. Suizid und Suizidalität – auch Suizidgefährdung genannt – sind nach wie vor häufig ein Tabuthema. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert deshalb mehr Programme, die suizidalem Verhalten frühzeitig vorbeugen können, z.B. durch Information zu Suizidalität, zu wirksamen Hilfsangeboten und zu Möglichkeiten mit schwierigen Situationen umzugehen. Das Online-Programm „8 Leben – *Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid*“ ist solch ein vorbeugendes Angebot. Es kann helfen, Ihr Wissen zum Thema Suizid und Suizidalität zu verbessern und Stigmatisierung zu reduzieren.

Zielgruppe

Das Programm „8 Leben“ richtet sich sowohl an Menschen, die Erfahrungen mit Suizid oder Suizidalität haben – entweder weil sie selbst oder als Angehörige, Freund*innen, Bekannte oder Kolleg*innen davon betroffen sind – als auch an Menschen, die allgemein an diesem Thema interessiert sind.

Programmziele

Ein Ziel des Programms „8 Leben“ ist, dass Nutzer*innen unterschiedliche Ansatzpunkte zur Suizidprävention kennenlernen und selbstständig anwenden können. Einige der vorgestellten Elemente sind aus der Verhaltenstherapie abgeleitet und können prinzipiell im Rahmen einer solchen angewendet werden – ihre selbständige Anwendung im Rahmen von „8 Leben“ stellt jedoch weder eine Psychotherapie dar noch kann eine solche bei bestehender Indikation durch sie ersetzt werden.

Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an dem Programm „8 Leben“ kann weder das vertrauensvolle Gespräch mit Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen noch die persönliche Betreuung in einer akuten (suizidalen) Krisensituation ersetzen. Bitte wenden Sie sich an eine der untenstehenden Hilfsangebote, falls Sie oder eine andere Person sich in einer akuten suizidalen Krise befinden.

Hilfe finden

Wenn Sie merken sollten, dass Sie sich momentan, nachdem Sie diese Teilnahmeinformation gelesen haben, oder auch später während der Bearbeitung des Programms unwohl fühlen, melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt/ Ihrer Hausärztin, in einer Klinik vor Ort, bei einer anderen Vertrauensperson (z.B. Psychotherapeut*in), der Telefonseelsorge oder sonstigen Ansprechpartner*innen. Adressen zu Hilfsangeboten vor Ort finden Sie u.a. auf der Websites von [„8 Leben“](#), der [Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention](#) und [psychenet](#). Sollten Sie oder jemand in ihrer Nähe sich in einer akuten

(suizidalen) Krisensituation befinden, kontaktieren Sie bitte umgehend die Polizei oder den Rettungsdienst

Informationen zum Hintergrund des Programms „8 Leben“

Das Programm „8 Leben“ wurde zwischen 2017 und 2020 von Wissenschaftler*innen und Menschen, die persönlich Erfahrung mit den Themen Suizid und Suizidalität gemacht haben, im Rahmen eines wissenschaftlichen Forschungsprojekts entwickelt und wissenschaftlich beforscht. Das Forschungsprojekt wurde vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen der Ressortforschung zum Thema Suizidprävention (Kennzeichen ZMVI1-2517FSB117) finanziell gefördert und vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt. Es trug den Titel „Entwicklung und Evaluation von E-Mental-Health-Interventionen zur Entstigmatisierung von Suizidalität (4E)“ und wurde im Deutschen Register klinischer Studie registriert (DRKS-ID der Studie: [DRKS00015071](#)). Das Forschungsprojekt wurde von der Ethikkommission der Ärztekammer Hamburg (Kennzeichen PV 5750) und vom Datenschutzbeauftragten des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf Matthias Jaster begutachtet (Kennzeichen: pv5750). Weitere Informationen zum Forschungsprojekt, den Evaluationsergebnissen sowie der Entwicklung des Programms „8 Leben“ finden Sie in diesen Veröffentlichungen:

- Dreier, M., Ludwig, J., Härter, M., Knesebeck, O., Rezvani, F., Baumgardt, J., Pohontsch, N., Bock, T., Liebherz, S. (2022). Evaluation of an online suicide prevention program to reduce suicide stigma: A Mixed-Methods study. *Suicide and Life-Threatening Behavior* (in Vorbereitung).
- Dreier, M., Baumgardt, J., Bock, T., Härter, M., Liebherz, S. & Das „8-Leben“-Team. (2021). Development of an online suicide prevention program involving people with lived experience: ideas and challenges. *Research Involvement and Engagement*, 7(1), 60. ([zum Artikel](#))
- Dreier, M., Baumgardt, J., Härter, M., von dem Knesebeck, O., Bock, T. & Liebherz, S. (2021). 8 Leben - Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid. Entwicklung einer Online-Intervention zur Reduzierung von Suizidstigma [8 Lives – Lived experience reports and facts on suicide. Development of an online intervention to reduce suicide stigma]. *Bundesgesundheitsblatt: Themenheft "Suizide und Suizidprävention"*. ([zum Artikel](#))
- Ludwig, J., Dreier, M., Liebherz, S., Härter, M. & von dem Knesebeck, O. (2021). Suicide literacy and suicide stigma - results of a population survey from Germany. *J Ment Health*, 1-7. ([zum Artikel](#))
- Baumgardt, J., Dreier, M. & Liebherz, S. (2020). Depression und Suizidalität: Hintergründe, Anzeichen, Umgang, Prävention. *Kerbe*, 3, 29-32. ([zum Artikel](#))
- Ludwig, J., Liebherz, S., Dreier, M., Härter, M. & von dem Knesebeck, O. (2020). Public Stigma Toward Persons with Suicidal Thoughts-Do Age, Sex, and Medical Condition of Affected Persons Matter? *Suicide Life Threat Behav*, 50(3), 631-642. ([zum Artikel](#))
- Dreier, M., Ludwig, J., Härter, M., von dem Knesebeck, O., Baumgardt, J., Bock, T., Dirmaier, J., Kennedy, A. J., Brumby, S. A. & Liebherz, S. (2019). Development and evaluation of e-mental health interventions to reduce stigmatization of suicidality – a study protocol. *BMC Psychiatry*, 19(1), 152. ([zum Artikel](#))
- Ludwig L, Dreier M, Liebherz S, Härter M & Ovd, K. (2020). Die Stigma of Suicide Scale: psychometrische Überprüfung der deutschen Kurzversion (SOSS-SF-D). *Psychiatr Prax* 47(8), 433-439. ([zum Artikel](#))

Abgrenzung zum Forschungsprojekt „4E“

Das Programm „8 Leben“ war erstmalig vom 19.12.2019 bis 31.08.2020 im Rahmen des Forschungsprojekts „Entwicklung und Evaluation von E-Mental-Health-Interventionen zur

Entstigmatisierung von Suizidalität (4E)“ online verfügbar. In dieser Zeit beinhaltete eine Programmteilnahme die Angabe persönlicher Daten, digital-interaktive Elemente sowie die Beantwortung von Fragen zum Thema Suizid und Suizidalität am Anfang und am Ende des Programms. Nach Ende des genannten Zeitraums wurde das Programm „8 Leben“ deaktiviert, um es wissenschaftlich auszuwerten und zu überarbeiten. In diesem Rahmen wurden a) digital-interaktive Elemente entfernt oder so umgearbeitet, dass sie ausschließlich analog zu bearbeiten sind, b) die Beantwortung von Fragen auf Rückmeldungen zum Programm beschränkt und c) die Angabe von persönlichen Daten auf die Angabe einer E-Mail-Adresse und eines Benutzernamen beschränkt. Seit 10.05.2022 ist die Ihnen vorliegende, verstetigte Fassung des Programms „8 Leben“ online verfügbar.

Information zum Datenschutz

Die Mitarbeitenden von „8 Leben“ haben keinen Zugriff auf Ihr Benutzerkonto, den damit verbundenen selbstgewählten Benutzernamen, die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse und das von Ihnen gewählte Passwort. Zudem wird der Pfad, den Sie gewählt haben, elektronisch erfasst. Dies ist notwendig, damit Sie beim Durchlaufen des Programms Pausen einlegen und immer wieder dort weitermachen können, wo Sie zuvor aufgehört haben. Die Speicherung dieser Information erfolgt anonymisiert in einer Datenbank auf einem Server, der nach ISO 9001 und ISO 27001 zertifiziert wurde. Im Dokument „Datenschutzinformationen für Teilnehmende“ werden Sie ausführlich über weitere datenschutzrechtliche Bestimmungen des Programms „8 Leben“ sowie Ansprechpartner*innen bei Fragen oder Problemen aufgeklärt.

Häufig gestellte Fragen

1. Wie kann ich am Programm „8 Leben“ teilnehmen?

Nachdem Sie diese „Teilnahmeinformationen“ sowie die „Datenschutzinformationen für Teilnehmende“ sorgfältig gelesen haben, können Sie beide Dokumente als PDF-Dokument herunterladen und für Ihre Unterlagen speichern und/oder ausdrucken. Wenn Sie sich für eine Teilnahme am Programm 8 Leben entscheiden, bestätigen Sie unter „Einwilligungserklärung“ mit dem Setzen eines Häkchen die Kenntnisnahme und Ihr Einverständnis mit der Teilnahmeinformation und Datenschutzinformation für Teilnehmende. Nachdem Sie das Häkchen gesetzt und auf „Absenden“ geklickt haben, wird das Programm gestartet.

2. Ist die Teilnahme am Programm kostenpflichtig?

Nein, das Programm „8 Leben – Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid“ kann von Ihnen unentgeltlich genutzt werden.

3. Wie lange dauert die Bearbeitung des Programms?

Das Programm „8 Leben – Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid“ besteht aus acht Kapitel. Deren vollständige Bearbeitung dauert etwa 1,5 bis 3 Stunden. Diese Zeit können Sie sich frei einteilen, da Sie jederzeit die Möglichkeit haben, das Programm zu unterbrechen und eine Pause einzulegen. Wenn Sie eine Pause einlegen und sich zu einem späteren Zeitpunkt erneut einloggen, können Sie in dem Kapitel weiterarbeiten, in dem Sie zuvor aufgehört haben. Wir empfehlen, diese Möglichkeit vollumfänglich zu nutzen, und das Programm in mehreren Sitzungen durchzuführen.

4. Muss ich ein Benutzerkonto anlegen und falls ja, warum?

Im Verlauf des Programms sehen und hören Sie in Videoform Erfahrungsberichte von Personen, die über sehr persönliche Erfahrungen mit Suizid und Suizidalität sprechen. Um die Privatsphäre dieser Personen zu schützen, hat das Projektteam von „8 Leben“ beschlossen, dass diese nur in einem geschützten Bereich zugänglich sind. Für die Nutzung des Programms „8 Leben“ müssen Sie sich deshalb ein Benutzerkonto mit selbstgewähltem Benutzernamen, E-Mail-Adresse und Passwort anlegen.

5. Wo wird mein Benutzerkonto gespeichert?

Ihr Benutzerkonto wird auf dem Server der IONOS SE im Rechenzentrum Frankfurt am Main gespeichert. Verantwortlich für die IT-Sicherheit des Speicherorts ist die Equinix, Inc (support@equinix.com).

6. Werden im Verlauf des Programms persönliche oder sonstige vertrauliche Daten von mir erfragt?

Im Rahmen des Programms „8 Leben“ werden keine persönlichen oder sonstige vertrauliche, sensible Informationen von Ihnen erhoben oder gespeichert.

7. Kann jemand durch den Namen und die E-Mail-Adresse meines Benutzerkontos Rückschlüsse auf meine Person ziehen?

Für Ihr Benutzerkonto können Sie eine von Ihnen gewählte E-Mail-Adresse, einen von Ihnen gewählten Benutzernamen und ein von Ihnen gewähltes Passwort nutzen, bspw. E-Mail-Adresse: hase@web.de Benutzername: Peter; Passwort: Ostern1234. Wenn Sie bei der Erstellung Ihres Benutzerkontos vermeiden, Ihren richtigen Namen oder sonstige persönliche Daten wie bspw. Ihr Geburtsdatum einzubauen, kann man aus diesen Angaben keine Rückschlüsse auf Ihre Person ziehen. Des Weiteren werden diese Angaben vor ihrer Speicherung verschlüsselt. Dabei werden Ihr selbstgewählter Benutzername und Ihre E-Mail-Adresse automatisiert durch eine mehrstellige Buchstaben- und Zahlenkombination ersetzt, so dass Rückschlüsse auf Ihre Person ohne diesen „Schlüssel“ nicht oder nur mit hohem Aufwand möglich sind. Ihre E-Mail-Adresse wird zudem getrennt davon gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben.

8. Meine E-Mail-Adresse beinhaltet meinen richtigen Namen - Wie kann ich es mir eine E-Mail-Adresse zulegen, aus der mein richtiger Name nicht ersichtlich wird?

Falls Sie eine neue E-Mail-Adresse für das Anlegen eines Benutzerkontos anlegen möchten, können Sie dies kostenlos bei sogenannten „Freemail“-Anbieter tun. Eine Übersicht verschiedener Anbieter sowie Informationen zum Anlegen einer E-Mail-Adresse finden Sie [hier](#).

9. Wenn meine E-Mail-Adresse gespeichert wird, kann oder wird sich dann jemand vom Programm „8 Leben“ bei mir melden?

Nein. Das Programm „8 Leben“ ist ein selbstständig durchzuführendes und vollständig selbstangeleitetes Programm. Mitarbeitende von „8 Leben“ haben keine Möglichkeit, Teilnehmende von sich aus per E-Mail zu kontaktieren. Möchten Sie selbst Mitarbeitende des Programms „8 Leben“ kontaktieren, können Sie uns unter 8leben@psychnet.de eine E-Mail zukommen lassen. Diese E-Mail-Adresse wird regelmäßig, jedoch nicht täglich abgerufen. Sollten Sie sich mit einer Frage an uns wenden, würden wir uns u. U. nicht unmittelbar, jedoch sobald wie möglich bei Ihnen melden.

10. Was kann ich tun, wenn ich das Passwort für mein Benutzerkonto vergessen habe?

Wenn Sie das Passwort für Ihr Benutzerkonto des Programms „8 Leben“ vergessen haben sollten, können Sie es sich an die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse senden lassen.

11. Wird mein Benutzerkonto irgendwann automatisch gelöscht? Was kann ich tun, falls ich eine vorzeitige Löschung wünsche?

Ihr Benutzerkonto wird auf dem Server der IONOS SE im Rechenzentrum Frankfurt am Main für eine Dauer von 3 Jahren verschlüsselt gespeichert. Verantwortlich für die IT-Sicherheit des Speicherorts ist die Equinix, Inc (support@equinix.com). Nach Ablauf dieser Zeit werden die Daten, die Rückschlüsse auf die Person zulassen (Benutzername, E-Mail-Adresse) datenschutzkonform vernichtet. Sollten Sie eine vorzeitige Löschung Ihres Benutzerkontos wünschen, können Sie diese selbständig vornehmen. Dafür loggen Sie sich in Ihr Benutzerkonto ein und können in „Mein Bereich“ Ihr Benutzerkonto selbstständig löschen. Im Dokument „Datenschutzinformationen für Teilnehmende“ werden Sie ausführlich über diese und weitere datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Programms „8 Leben“ aufgeklärt.

12. Muss ich im Verlauf des Programms Fragen beantworten o.ä.? Falls ja, was passiert mit den von mir gegebenen Antworten?

Direkt zu Beginn des Programms werden Sie in Kapitel 1 gefragt, aus welcher Perspektive heraus Sie das Programm „8 Leben“ durchlaufen wollen. Im Folgenden werden Sie das Programm dann in der von Ihnen gewählten Programmvariante durchlaufen. Insgesamt wurden fünf Varianten bzw. Pfade entwickelt, um den unterschiedlichen Erfahrungshintergründen und Interessen der Nutzer*innen zu berücksichtigen. Folgende Optionen stehen zur Auswahl:

Pfad 1: „Personen, die selbst Suizidgedanken hatten“: In diesem Pfad berichten Menschen, die persönlich von Suizidalität betroffen waren oder sind, von ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.

Pfad 2: „Personen, die selbst einen Suizidversuch unternommen hatten“: In diesem Pfad berichten Menschen, die selbst einen Suizidversuch unternommen hatten, von ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.

Pfad 3: „Personen, die ihnen nahestehende Menschen durch Suizid verloren haben“: In diesem Pfad berichten Menschen, die jemandem, der ihnen nahestand, durch Suizid verloren haben, von ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.

Pfad 4: „Personen, die sich Sorgen um ihnen nahestehende Menschen mit Suizidgedanken machen“: In diesem Pfad berichten Menschen, die jemandem nahestehen oder standen, der/die von Suizidalität betroffen war oder ist, von ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.

Pfad 5: „Allgemein Interessierte“: In diesem Pfad berichten Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen von ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen zum Thema Suizid und Suizidalität.

Nach Wahl des Pfades, werden Ihnen in Kapitel 2 Wissensfragen gestellt. Deren Beantwortung dient einem Abgleich von Ihren aktuellen Einschätzungen mit objektiven Fakten zum Thema Suizid. Die von Ihnen angeklickten Antworten werden aus technischen Gründen maximal 30 Tage gespeichert und dann gelöscht.

Am Ende des Programms finden Sie in Kapitel 8 Feedback-Fragen, die optional zu beantworten sind. Diese Fragen dienen ausschließlich der stetigen Verbesserung des Programms. Die von Ihnen gegebenen Antworten werden anonymisiert und ausschließlich

von autorisierten Mitarbeitenden des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf ausgewertet.

13. Was kann ich tun, wenn ich später einen anderen Pfad als den zuerst gewählten durchlaufen möchte?

Sollten Sie das Programm zu einem späteren Zeitpunkt alternativ oder zusätzlich aus einer anderen Perspektive heraus durchlaufen wollen, können Sie sich entweder mit einer neuen E-Mail-Adresse und einem neuen Benutzernamen ein neues Benutzerkonto anlegen oder Ihr bestehendes Benutzerkonto löschen und sich mit denselben Daten ein neues Benutzerkonto anlegen.

14. An wen wende ich mich, wenn ich technische Probleme mit dem Programm „8 Leben“ habe?

Es ist möglich, unter der E-Mail-Adresse 8leben@psychnet.de Anfragen an Mitarbeitende des Programms „8 Leben“ zu senden. In diesem Fall werden die vom Nutzer/von der Nutzerin gemachten Angaben zum Zwecke der Bearbeitung seiner Kontaktaufnahme gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ein Abgleich der so erhobenen Daten mit Daten, die möglicherweise durch andere Komponenten unserer Seite erhoben werden, erfolgt ebenfalls nicht. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist unser berechtigtes Interesse an der Beantwortung Ihres Anliegens gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Ihre Daten werden nach abschließender Bearbeitung Ihrer Anfrage gelöscht, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Bitte beachten Sie, dass diese Adresse vor allem für die Unterstützung bei technischen und inhaltlichen Fragen und NICHT für gesundheitsbezogene, unterstützungsbezogene oder sonstige persönliche Fragen gedacht ist. Von daher bitten wir darum, KEINE sensiblen Informationen an diese E-Mail-Adresse zu schicken.

Falls Sie Fragen zum Programm „8 Leben“ haben, melden Sie sich gern bei uns unter 8leben@psychnet.de. Darüber hinaus steht Ihnen der Projektleiter Prof. Dr. Dr. Martin Härter vom Institut und der Poliklinik für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) gern für Rückfragen zur Verfügung:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Härter
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Kontakt: m.haerter@uke.de

Wir bedanken uns und freuen uns sehr über Ihr Interesse am Online-Suizidpräventionsprogramm „8 Leben – Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid“!