

## Teilnahmeinformationen für Nutzer\*innen

Das Programm „8 Leben“ umfasst folgende Inhalte:

- Evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zum Thema Suizidalität (Prävalenz, Ursachen, Diagnostik, Interventionen für Betroffene und Angehörige)
- Erfahrungsberichte in Form von Videos und Postkartenbotschaften zur Verbesserung des Wissens über Suizidalität sowie zur Reduktion von Selbst-Stigmatisierung und subjektiv wahrgenommener Fremd-Stigmatisierung
- Informationen zu regionalen Hilfsangeboten bei schweren psychischen bzw. suizidalen Krisen

### *Gesellschaftlicher Hintergrund*

In Deutschland versterben jedes Jahr etwa 10.000 Menschen durch Suizid. Suizid und Suizidalität – auch Suizidgefährdung genannt – sind nach wie vor häufig Tabuthemen. Die Weltgesundheitsorganisation 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“ (kurz: „8 Leben“) 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*

Die Ziele des Programms „8 Leben“ sind (1) eine Verbesserung des Wissens über Suizid und Suizidalität, (2) eine Reduktion von Stigmatisierung dieser Themen und (3) eine Erhöhung der Selbstwirksamkeitserwartung, mit psychisch belastenden Situationen umgehen zu können.

**Bitte beachten Sie: Die Teilnahme an dem Programm „8 Leben“ kann weder das vertrauensvolle Gespräch mit Ärzt\*innen oder psychologische\*n 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.de. Sollten Sie oder jemand in ihrer Nähe sich in einer akuten (suizidalen) Krisensituation befinden, kontaktieren Sie bitte umgehend die Polizei oder den Rettungsdienst.

### Hintergrund des Programms

Das Online-Angebot „8 Leben“ wurde im Rahmen des Projekts Entwicklung und Evaluation von E-Mental-Health-Interventionen zur Entstigmatisierung von Suizidalität (4E) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) zwischen Oktober 2017 und September 2020 entwickelt, implementiert und evaluiert. Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) finanzierte das Projekt im Rahmen der Ressortforschung zum Thema Suizidprävention (Kennzeichen ZMVI1-2517FSB117). Das Projekt erhielt am 09.03.2018 ein positives Votum der Ethikkommission des UKE (Kennzeichen PV 5750). Die Erstellung des korrespondierenden Datenschutzkonzepts wurde durch den Datenschutzbeauftragten des UKE begleitet. Am 06.08.2018 wurde das Projekt im Deutschen Register Klinischer Studien (DRKS) registriert (DRKS-ID der Studie: DRKS00015071). In folgenden Veröffentlichungen sind weiterführende projektspezifische Informationen dargelegt:

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, J., Dreier, M., Liebherz, S., Härter, M. & von dem Knesebeck, O. (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 Online-Angebot „8 Leben“ wurde zwischen Oktober 2017 und Dezember 2020 im Rahmen des Projekts „Entwicklung und Evaluation von E-Mental-Health-Interventionen zur Entstigmatisierung von Suizidalität (4E)“ am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) entwickelt, implementiert und evaluiert. In dieser Zeit beinhaltete eine Programmteilnahme die Angabe persönlicher Daten, digital-interaktive Elemente (bei denen die Nutzer\*innen eigene Antworten eingeben konnten, beispielsweise sich Ziele für zwei Wochen setzen) sowie die Beantwortung von Fragen zu Wissen und Einstellungen zum Thema Suizid und Suizidalität sowie zur Selbstwirksamkeitserwartung am Anfang und am Ende des Programms. Am Ende des Programms folgten zusätzlich Fragen zur Bewertung des Programmes. 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 bzw. in ausgedruckter Form per Stift auszufüllen 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 Benutzernamens beschränkt.

### Information zum Datenschutz

In den Dokumenten „Datenschutzkonzept „8 Leben – Erfahrungsberichte und Wissenswertes zum Thema Suizid“ und „Datenschutzinformationen für Nutzer\*innen“ werden Sie ausführlich über datenschutzrechtliche Bestimmungen des Programms „8 Leben“ sowie Ansprechpartner\*innen bei Fragen oder Problemen aufgeklärt. Die Dokumente sind unter <https://8leben.psychenet.de/programm-start/> abrufbar.

## Häufig gestellte Fragen – „Frequently asked questions“

### Wie kann ich am Programm „8 Leben“ teilnehmen?

Nachdem Sie dieses Dokument sowie die „Datenschutzinformationen für NutzerInnen“ 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 mit dem Setzen eines Häkchens auf der Seite <https://8leben.psychenet.de/program-m-start/>, dass Sie über die Hintergründe, das Prozedere, die Ziele, die datenschutzrechtlichen Bestimmungen und die datenschutzrelevanten Prozesse des Programms „8 Leben“ informiert wurden und diese verstanden haben. Nachdem Sie das Häkchen gesetzt und auf „Absenden“ geklickt haben, wird das Programm gestartet.

### Ist die Teilnahme am Programm kostenpflichtig?

Nein, das Programm „8 Leben“ kann von Ihnen unentgeltlich genutzt werden.

### Wie lange dauert die Bearbeitung des Programms?

Das Programm „8 Leben“ besteht aus acht Kapiteln. Deren vollständige Bearbeitung dauert etwa 1,5 bis 3 Stunden. Diese Zeit können Sie sich frei einteilen, da Sie nach jedem Kapitel 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.

### Muss ich ein Benutzerkonto anlegen und falls ja, warum?

Im Verlauf des Programms sehen Sie Videoerfahrungsberichte 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, diese nur in einem geschützten Bereich zugänglich zu machen. Für die Nutzung des Programms „8 Leben“ müssen Sie sich deshalb ein Benutzerkonto mit selbstgewähltem Benutzernamen, E-Mail-Adresse und Passwort anlegen.

### 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).

### Werden im Verlauf des Programms vertrauliche Daten von mir erfragt?

Nein, im Rahmen des Programms „8 Leben“ werden keine vertraulichen Dinge von Ihnen erfragt. Wenn Sie möchten, können Sie optional am Ende des Programms Feedback-Fragen beantworten, die ausschließlich der Verbesserung des Programms dienen und keinerlei vertrauliche Daten erfordern. Die von Ihnen gegebenen Antworten werden pseudonymisiert auf dem Server Equinix, Inc. gespeichert und ausschließlich von autorisierten Mitarbeitenden des UKE anonymisiert ausgewertet. Bei Deaktivierung des Benutzerkontos werden diese Daten automatisch gelöscht.

### Kann jemand durch mein Benutzerkonto 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 Benutzernamen: Peter; Passwort: Ostern1234. Wenn Sie bei der Erstellung Ihres Benutzerkontos vermeiden, Ihren richtigen Namen oder sonstige personenbezogene Daten wie beispielsweise Ihr Geburtsdatum einzubauen, kann man anhand des Benutzerkontos keine Rückschlüsse auf Ihre Person ziehen. Des Weiteren werden die oben beschriebenen Angaben vor ihrer Speicherung verschlüsselt. Dabei werden Ihr Benutzername und Ihre E-Mail-Adresse automatisiert durch

eine mehrstellige Buchstaben- und Zahlenkombination ersetzt, so dass beide ohne diesen „Schlüssel“ nicht identifizierbar sind. Die E-Mail-Adresse wird zudem getrennt von dem Benutzernamen gespeichert. Keine der Angaben wird an Dritte weitergegeben.

#### **Wie kann ich mir eine E-Mail-Adresse anlegen, 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](#).

#### **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](mailto: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.

#### **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 an die von Ihnen hinterlegte E-Mail-Adresse senden lassen.

#### **Wird mein Benutzerkonto irgendwann 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 verschlüsselt gespeichert. Verantwortlich für die IT-Sicherheit des Speicherorts ist die Equinix, Inc. ([support@equinix.com](mailto:support@equinix.com)). Sollten Sie eine Löschung Ihres Benutzerkontos wünschen, können Sie diese selbstständig vornehmen. Dafür loggen Sie sich in Ihr Benutzerkonto ein und können in „Mein Bereich“ Ihr Benutzerkonto selbstständig löschen. Nachdem Sie Ihr Benutzerkonto gelöscht haben, werden alle Protokolldateien, die in diesem Prozess angefallen sind, nach sieben Tagen automatisch gelöscht. Hierzu gehören die IP-Adresse des anfordernden Rechners, der Name der abgerufenen Datei, Datum und Uhrzeit des Abrufs, Information zum verwendeten Webbrowser, Information zum verwendeten Betriebssystem, die übertragene Datenmenge, eine Meldung, ob der Abruf erfolgreich war, und ggfs. Antworten zu Wissensfragen in Kapitel 2, sofern sie diese am Tag der Löschung gegeben haben. Aktiv eingestellte Antworten auf Feedback-Fragen in Kapitel 8 bleiben nach Löschung Ihres Benutzerkontos erhalten, ohne dass ein Zusammenhang zu dem gelöschten Benutzerkonto oder der dafür hinterlegten E-Mail-Adresse möglich ist. Im Dokument „Datenschutzinformationen für Teilnehmende“ werden Sie ausführlich über diese und weitere datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Programms „8 Leben“ aufgeklärt.“

#### **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 in Kapitel 1 werden Sie 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 die unterschiedlichen Erfahrungshintergründe 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 Ihrem aktuellen persönlichen Wissen mit objektiven Fakten zum Thema Suizid. Die von Ihnen angeklickten Antworten werden aus technischen Gründen 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 pseudonymisiert auf dem Server Equinix, Inc. gespeichert und ausschließlich von autorisierten Mitarbeitenden des UKE anonymisiert ausgewertet.

### **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.

### **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](mailto:8leben@psychnet.de) Anfragen an Mitarbeiter\*innen 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 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](mailto:8leben@psychnet.de). Darüber hinaus steht Ihnen der Projektleiter Prof. Dr. Martin Härter 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, E-Mail: [m.haerter@uke.de](mailto:m.haerter@uke.de).

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