

## Selbstgefährdung

Angebote, die Ritzen, Hungern oder Suizid propagieren, erreichen im Social Web viele User. Die idealisierende Darstellung fasziniert Jugendliche, in der virtuellen Gemeinschaft werden Hemmschwellen leicht abgebaut und andere zur Nachahmung animiert. Den meisten Plattformbetreibern fehlt noch die nötige Sensibilität für die Thematik. Sie müssen unzulässige Inhalte schneller löschen und vorbeugende Schutzkonzepte entwickeln. Durch die mobile Nutzung der Dienste bleiben viele Betroffene sich selbst überlassen. Daher sind zusätzlich Hilfsangebote wichtig.

Aktuelle Erkenntnisse finden Sie im Themenpapier [Propagierung von Selbstgefährdungen im Social Web](#).

---

### Pro Ana und Pro Mia - Propagieren von Essstörungen

Viele Angebote, die beschönigend als „Pro-Ana“ (Anorexia nervosa = Magersucht) und „Pro-Mia“ (Bulimia nervosa = Ess-Brech-Sucht) bezeichnet werden, glorifizieren Essstörungen. Slogans wie „Dünn sein ist wichtiger als gesund sein“ oder fiktive Schriften wie „Anas Brief“ stilisieren extrem schlanke Personen zum Vorbild.

Essstörungen zählen bei Jugendlichen zu den häufigsten chronischen Krankheiten. Werden Betroffene in ihrem Verhalten bestärkt, kann dies lebensbedrohliche Folgen haben.

Für die Einschätzung der Inhalte gibt es [Kriterien der KJM](#). Ein Angebot gilt zum Beispiel als jugendgefährdend, wenn selbsterstörerisches Verhalten einseitig, unkritisch und unreflektiert dargestellt sowie zum Nachahmen animiert wird.

---

### Beiträge löschen und Betroffene unterstützen

---

### Ritzen und Suizid - Verharmlosen von Selbstverletzung

Die Präsentation selbstverletzenden Verhaltens ist ein Trend im Netz. Ritzen, Schnippeln oder Cutten werden als Lifestyle verherrlicht. Dabei können Bilder von Narben oder blutenden Wunden Hemmschwellen herabsetzen und schädigendes Verhalten stimulieren.

Im Social Web sind Nominierungen zu Challenges beliebt. Dabei finden nicht nur harmlose Charity-Aktionen (z.B. Icebucket) Anhänger, sondern auch gefährliche Aktionen. Der soziale Druck bringt gerade Jugendliche dazu, dabei Verletzungen in Kauf zu nehmen.

Hauptsächlich in einschlägigen Foren und Communitys tauschen sich Menschen in Lebenskrisen über Suizid aus. Neben präventiven Angeboten finden sich auch viele Anleitungen, Ankündigungen und Verabredungen zum Suizid.

---

### Eltern, Fachkräfte und Öffentlichkeit sensibilisieren

Gefährdende Inhalte müssen schnell entfernt werden, um Jugendliche zu schützen. Damit Betroffene nicht alleine bleiben, müssen Betreiber ergänzend dort Hilfe anbieten, wo vormals riskante Verhaltensweisen propagiert wurden. Dazu eignet sich die Website [anaundmia.de](http://anaundmia.de) von jugendschutz.net.

Zur Unterstützung von Social-Media-Plattformen bei der Bewertung von Selbstgefährdungen hat jugendschutz.net zudem einen [praxisnahen Leitfaden \(PDF\)](#) erstellt.

Mit der Freiwilligen Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e.V. (FSM) und der Organisation „Freunde fürs Leben“ hat jugendschutz.net die Initiative „[NEKE – Nur einen Klick entfernt](#)“ gegründet. Sie soll Strategien zur Bekämpfung von Selbstgefährdung entwickeln und Akteure vernetzen.

Zum [Nationalen Suizidpräventionsprogramm](#)

Informationen, woran gefährliche Pro-Ana/Mia-Angebote zu erkennen sind, und Tipps, was Betroffene und Eltern tun können, bietet das Faltblatt von jugendschutz.net ["Wer ist Ana?" \(PDF\)](#).

Eine Liste von Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige kann [hier \(PDF\)](#) heruntergeladen werden.

Um Nachahmungstaten zu verhindern, sollten Medienberichte über Suizidforen und Selbsttötungen zurückhaltend und sensibel gestaltet sein. Hierzu hat jugendschutz.net gemeinsam mit dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention [Empfehlungen für Medien \(PDF\)](#) entwickelt.