



## Freunde fürs Leben e.V.

Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch Suizid. Freunde fürs Leben wollen das ändern.

### Der Verein

Seit 2001 klärt der gemeinnützige Verein Freunde fürs Leben e.V. Jugendliche und junge Erwachsene über mentale Gesundheit, Depression und Suizid auf. Denn jedes Jahr nehmen sich über 10.000 Menschen in Deutschland das Leben – etwa 500 davon sind Jugendliche und junge Erwachsene. Trotzdem sind Depression und Suizid immer noch Tabuthemen, über die nur wenig gesprochen wird. Durch gezielte Informationen über Warnsignale und Hilfsangebote ist Suizidprävention möglich. Freund:innen und Familie werden zu Lebensretter:innen, wenn sie über die Problematik Bescheid wissen. Mit kreativen Projekten und Kampagnen wollen Freunde fürs Leben mehr Aufmerksamkeit und Akzeptanz für die Themen Depression und Suizid in der Gesellschaft erzeugen.

Der Verein hat die Vision einer aufgeklärten Gesellschaft, in der offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, Betroffene auf schnelle Hilfe zurückgreifen können, junge Menschen über gesundheitsfördernde Faktoren Bescheid wissen und weniger Entscheidungen für Suizid getroffen werden.

### Der Ansatz

Freunde fürs Leben e.V. versteht sich als eine Art Kommunikationsagentur für die Themen mentale Gesundheit, Depression und Suizid. Auf der Website [frnd.de](https://frnd.de) (rund 500.000 Aufrufe jährlich), der [Facebook-Seite](#) (über 18.500 Follower:innen) sowie der [Instagram-Seite](#) (über 28.500 Abonnent:innen) verbreitet der Verein lebensrettendes Wissen zum Umgang mit dem sensiblen Thema Suizid. Damit Depressionen besser erkannt und Hilfsangebote schneller genutzt werden.

Auf dem YouTube-Kanal [frnd.tv](https://frnd.tv) (22.400 Abonnent:innen und über 7.7 Mio. Views) werden in verschiedenen Formaten Interviews mit Prominenten und Expert:innen geführt, um zu zeigen: Es ist okay, Krisen zu haben, und es ist okay, Hilfe anzunehmen.

Im Freunde fürs Leben Podcast [Kopfsalat](#) spricht Moderator Sven Haeusler über Depression, Gefühle und den ganzen anderen Salat im Kopf. Im zweiten Freunde fürs Leben Podcast [Bar-Talk](#) trifft Markus Kavka Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, um mit ihnen über persönliche Krisen und ihren Bezug zu Mental Health zu reden.

Außerdem werden in Aktionen wie 600 Leben in der Öffentlichkeit Anknüpfungspunkte mit den Tabuthemen geschaffen. Der Verein produziert zudem [kostenloses Infomaterial](#) wie Pocket Guides, Plakate und Aufkleber, die unter Freund:innen verteilt, in Beratungsstellen ausgelegt oder im Unterricht eingesetzt werden können.

Seit 2023 bietet der Verein die [Workshopreihe „Rede darüber!“](#) an: Die interaktiven Unterrichtsmaterialien zu den Themen *Mentale Gesundheit und Depressionen*, *Panikattacken* und *Essstörungen* sollen zur aktiven Beschäftigung mit und zur Prävention und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen. Die Workshops richten sich an Pädagog:innen an Schulen und in Jugendeinrichtungen und stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung.



Gerald Schömbts & Diana Doko, Gründer:innen des Vereins Freunde fürs Leben (Foto: Gerald Schömbts)

## Die Gründer:innen

**Diana Doko** rief den Verein im Jahr 2001 gemeinsam mit Gerald Schömbts ins Leben. Heute arbeitet sie als Hochschuldozentin und freie PR-Beraterin und ist im Verein als erste Vorstandsvorsitzende aktiv.

**Gerald Schömbts** war gemeinsam mit Diana Initiator von Freunde fürs Leben und ist als stellvertretender Vorstandsvorsitzender tätig. Neben seinem Engagement für Suizidprävention ist er Mitinhaber der Berliner Agentur Schröder+Schömbts PR und tätig als Kommunikationsberater und Netzwerker.

Für ihr soziales Engagement haben Diana Doko und Gerald Schömbts u.a. folgende Auszeichnungen erhalten:

- 2023 **Paul Gerhardt Stiftspreis für soziales Engagement**
- 2020 **Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. – Ehrenpreis**
- 2019 **Take Off Award – Der Preis für das Ehrenamt**
- 2018 **Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland**
- 2018 **Goldene Bild der Frau für besonderes gesellschaftliches Engagement**
- 2016 **25 Frauen, die unsere Welt besser machen (edition f)**
- 2012 **startsocial-Bundessieger – startsocial e.V.**



## Weiterführende Links

Website: <http://www.frnd.de>

YouTube: <https://www.youtube.com/c/freundefuersleben>

Facebook: <https://www.facebook.com/freundefuersleben/>

Instagram: <https://www.instagram.com/freundefuersleben/>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@freundefuersleben.ev>

Podcasts: <https://www.frnd.de/podcast/>