



## 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 engagiert sich der gemeinnützige Verein **Freunde fürs Leben** dafür, Jugendliche, junge Erwachsene und ihr soziales Umfeld über mentale Gesundheit aufzuklären, mit besonderem Fokus auf Depression und Suizid.

Anlass dafür ist eine nach wie vor alarmierende Realität: Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland über 10.000 Menschen das Leben, rund 500 davon sind Jugendliche und junge Erwachsene. Dennoch sind Depression und Suizid weiterhin Tabuthemen, über die zu wenig gesprochen wird. Dabei trägt es zur Suizidprävention bei, wenn Menschen über Warnsignale und bestehende Hilfsangebote informiert sind. Freund:innen und Familienangehörige können so im Ernstfall zu Lebensretter:innen werden.

Mit kreativen Projekten und aufmerksamkeitsstarken Kampagnen trägt der Verein dazu bei, Akzeptanz und Sichtbarkeit für die Themen Depression und Suizid in der Gesellschaft zu erhöhen. Seine **Vision ist eine aufgeklärte Gesellschaft**, in der offen über psychische Erkrankungen gesprochen wird, Betroffene schnell Unterstützung finden, junge Menschen gesundheitsfördernde Faktoren kennen und letztlich weniger Entscheidungen für Suizid getroffen werden.

### Der Ansatz

Freunde fürs Leben e.V. ist eine Kommunikationsagentur für die Themen rund um mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen. Der Verein arbeitet in einem breiten Spektrum an Kommunikations-Kanälen:

#### Website [frnd.de](https://frnd.de) – Zentrale Wissens- und Anlaufstelle

Die Website [frnd.de](https://frnd.de) ist seit über 25 Jahren das Herzstück der Arbeit von Freunde fürs Leben e.V. und für viele Menschen die erste Anlaufstelle bei Fragen rund um mentale Gesundheit, Depression und Suizid. Mit rund 300.000 Seitenaufrufen pro Jahr bietet sie fundierte, verständlich aufbereitete Informationen zu psychischen Erkrankungen und Warnsignalen sowie einen umfassenden Hilfsangebotefinder, der niedrigschwellig zu professioneller Unterstützung führt.

#### Social Media – Aufklärung, Sichtbarkeit und niedrigschwellige Informationen

Über [Facebook](https://www.facebook.com/frnd.de) (über 18.000 Follower:innen), [Instagram](https://www.instagram.com/frnd.de) (über 30.000 Abonnent:innen), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/frnd-de) und [TikTok](https://www.tiktok.com/@frnd.de) (rund 15.000 Likes) erreicht der Verein insbesondere junge Menschen. Vermittelt werden niedrigschwellig Fakten, Warnsignale und Hilfsmöglichkeiten. Kurze Videos und Interviews schaffen Aufmerksamkeit, bauen Tabus ab sowie Wissen auf und zeigen, dass psychische Krisen jede:n betreffen können.



### **YouTube – Identifikation durch persönliche Geschichten**

Der [YouTube-Kanal von Freunde fürs Leben](#) zählt 25.600 Abonnent:innen und über neun Millionen Views. In Interviewformaten wie „[Laut gedacht](#)“ und „[Bar-Talk](#)“ sprechen vor allem Prominente u.a. [Nina Chuba](#), [Torsten Sträter](#), [Felix Lobrecht](#) offen über persönliche Krisen und darüber, wie sie Hilfe gefunden haben. Als Identifikationsfiguren für die Zuschauer:innen.

### **Podcast „Kopfsalat“ – Betroffene und Expert:innen im Gespräch**

Im Podcast „[Kopfsalat](#)“ spricht Moderator Sven Haeusler zweimal im Monat zu jeweils einem Thema mit Gästen über Depressionen, Gefühle und den „ganzen anderen Salat im Kopf“. Die Themen reichen von ADHS im Erwachsenenalter über chronische Erkrankungen und ihre Auswirkungen auf die Psyche bis hin zu Einsamkeit und Migration. Der Podcast ergänzt die Formate des Vereins um vertiefende, persönliche Gespräche.

### **Aufklärungsmaterial – Wissen zum Mitnehmen**

Mit Pocket Guides zu Suizid, Depression und Essstörungen vermittelt der Verein kompakt und in einfacher Sprache Wissen zu Warnsignalen und Hilfsmöglichkeiten. Die [Materialien](#) sind kostenlos über die Website erhältlich.

### **Workshops – Aufklärung und Prävention an Schulen**

Mit der Workshopreihe „[Rede darüber!](#)“ bringt der Verein Aufklärung zu mentaler Gesundheit, Depression, Angst und Essstörungen direkt in Schulen. Die interaktiven Module richten sich an Schüler:innen ab der 10. Klasse sowie an Pädagog:innen, die oft als Erste bemerken, wenn Jugendliche in seelische Krisen geraten, jedoch meist keine entsprechende Ausbildung erhalten. Ziel der Workshops ist es, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen, Gesprächskompetenzen zu stärken und frühzeitig auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen, um Prävention nachhaltig zu verankern.

### **Die Gründer:innen**

Diana Doko und Gerald Schömbbs prägen den Verein bis heute und setzen sich gemeinsam für Aufklärung, Enttabuisierung und Suizidprävention ein.



**Diana Doko** rief den Verein im Jahr 2001 gemeinsam mit Gerald Schömbbs ins Leben. Heute arbeitet sie als freie PR Expertin, Redakteurin sowie Hochschuldozentin und ist im Verein als erste Vorstandsvorsitzende aktiv.

**Gerald Schömbbs** ist Mitinitiator und stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Vereins. Er arbeitet als Netzwerker und ist Mitinhaber der Berliner Agentur Schröder+Schömbbs PR.



## Auszeichnungen

Für ihr soziales Engagement haben **Diana Doko und Gerald Schömb**s u.a. folgende Preise erhalten:

- 2024 Ulrike-Fritze-Lindenthal-Antistigma-Preis
- 2023 Paul Gerhardt Stiftspreis für soziales Engagement
- 2020 Ehrenpreis des BVKJ
- 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/freundefursleben>

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

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

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

LinkedIn: <https://de.linkedin.com/company/freunde-f-rs-leben-e-v->

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