



WERNER FELBER
INSTITUT

für Suizidprävention und
interdisziplinäre Forschung im
Gesundheitswesen

Dresden, den 10. Februar 2026

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben; weltweit sind es über 720.000 Menschen jährlich. Suizid ist die führende Todesursache bei Menschen unter 25 Jahren. Jeder Suizid betrifft neben der betroffenen Person auch hinterbliebene Familien, Freund*innen und Gemeinschaften.

Vor diesem Hintergrund geht am Mittwoch um 12 Uhr die neue Plattform Mutpost online - ein niedrigschwelliger digitaler Raum für Menschen mit suizidalen Erfahrungen oder psychischen Krisen, der Hoffnung, Verbundenheit und Unterstützung vermitteln soll.

Die Idee zu *Mutpost* kommt von einem sozialen Format, das durch Ben West mit der Website reasonstostay.co.uk bekannt wurde: Sein Bruder Sam nahm sich im Alter von 15 Jahren das Leben, und zum achten Todestag startete Ben West die Initiative, auf der inzwischen Hunderttausende persönliche Briefe eingereicht wurden, die anderen in Krisen Trost und Perspektive geben.

Mutpost greift dieses Konzept für den deutschsprachigen Raum auf. Menschen können über ein Kontaktformular persönliche Briefe schreiben, in denen sie ihre Erfahrungen, Gedanken und Mutmach-Momente teilen. Diese Briefe werden von Fachpersonen moderiert und anschließend veröffentlicht, um einen positiven, sicherheitsgeprüften Austausch zu gewährleisten.

Zentrale Ziele von *Mutpost*:

- **Stärkung des Papageno-Effekts:** Durch echte Geschichten von Menschen, die Krisen überwunden haben, wird Hoffnung vermittelt und das Bewusstsein dafür gestärkt, dass schwierige Phasen überwindbar sind. Die Botschaften zeigen: Hilfe wirkt, Veränderung ist möglich und es lohnt sich, weiterzuleben.
- **Qualität und Sicherheit:** Alle Beiträge werden vor Veröffentlichung von Fachpersonen moderiert, um einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema sicherzustellen und das Risiko negativer Effekte zu vermeiden.
- **Niedrigschwellige Hilfe:** Zusätzlich zu den Briefen bietet die Plattform einen Soforthilfe-Button und eine Übersicht zu weiterführenden Unterstützungsangeboten und Anlaufstellen.

„Mit *Mutpost* schaffen wir einen Raum, in dem Menschen einander echten Zuspruch geben und sich verstanden fühlen können“, sagt Prof. Dr. Ute Lewitzka, Vorstandsvorsitzende des Werner-Felber-Instituts, „Gerade in schwierigen Lebensphasen kann es entscheidend sein, Hoffnung und Worte des Trostes zu finden, die zeigen: Du bist nicht allein.“

Die Seite ist ab Mittwoch, 12 Uhr, live unter www.mutpost.de verfügbar.

Kontakt für Presseanfragen:

Christiane Felsenstein (Öffentlichkeitsarbeit)
Mail: felsenstein@felberinstitut.de
Telefon: 0351 309 221 43