



Schwalbe

Dezember 2022
31. Jahrgang Nr. 51

**Zeitschrift des Landesverbandes Thüringen der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.**

Schwerpunkt Depressionen



Liebe Mitglieder des Landesverbandes,
liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen eine neue Ausgabe der „Schwalbe“ präsentieren zu können. Über einen längeren Zeitraum waren unsere Möglichkeiten für die Erstellung der Zeitschrift sehr eingeschränkt. Durch die mehrmals im Jahr versandten Rundbriefe haben Sie dennoch wichtige Informationen aus unserem Verband erhalten. Künftig möchten wir beide Medien dafür nutzen, um mit Ihnen in Verbindung zu bleiben, Sie auf aktuelle Entwicklungen und Veranstaltungen aufmerksam zu machen und Sie als Angehörige bestmöglich in ihrer Alltagsbewältigung zu unterstützen.

Unsere Erfahrung aus Beratungen und Gesprächen sowie den Berichten unserer Selbsthilfegruppenleiter*innen zeigen immer wieder, wie wichtig Erfahrungsaustausch und die Vermittlung fachlicher Informationen sind. Ganz besonders gilt dies für Angehörige, die neu mit der psychischen Erkrankung einer nahestehenden Person konfrontiert werden und den Kontakt zu unserer Geschäftsstelle oder einer Selbsthilfegruppe suchen.

Der Themenschwerpunkt Depression - Erklärungsmuster, Erfahrungen als Angehörige und Möglichkeiten des Umgangs damit - entspricht den aktuellen Interessen neuhinzugekommener Gruppenmitglieder. Die Erfahrung der SHG Suhl/Hildburghausen zeigt, dass während der letzten Monate vor allem solche Angehörige von Menschen neu hinzukamen, die an Depressionen leiden. Meist sind die Angehörigen verunsichert, wissen wenig über die Erkrankung und wünschen sich dementsprechend Wissen und Unterstützung. Für sie ist alles neu und der Austausch mit langjährigen Gruppenmitgliedern hilfreich.

Das vorliegende Heft bietet neben den depressionsbezogenen Beiträgen informative Erfahrungsberichte aus unseren Selbsthilfegruppen und Vereinsaktivitäten sowie zur Situation forensischer Patienten. Wir versuchen damit verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden und Ihr Interesse für den weiteren Austausch untereinander zu wecken - z.B. auf einer unserer Veranstaltungen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und freue mich im Namen des Redaktionskollegiums und der Autor*innen über Rückmeldungen zu den Beiträgen oder Themenwünsche.

Es grüßt Sie herzlich,



Dr. Heike Stecklum
Vorstandsvorsitzende



Unser aktueller Vorstand mit SHG-Vertretern v.l.n.r.: Ulike Pütz, Dr. Heike Stecklum, Christine Fischer, Herbert Fischer, Brigitte Weyrauch, Bärbel Wrensch, Annette Romaniewicz und Juliane Pesch (nicht anwesend: Karin Gjudjenow)

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

- 04 Grußwort der LIGA der politischen Interessen- und Selbstvertretung von Menschen mit Behinderungen in Thüringen e.V. von *Andrea Grassow*
- 05 Länderrat: Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. hat einen neuen Vorstand gewählt von *Juliane Pesch*
- 05 Übergabe der Ehrenmitgliedschafts-Urkunde an Johanna Schalitz von *Annette Romankiewicz und Reiner Klein*

Depressionen & Ängste

- 06 Depressionen - Die Krankheit besser verstehen von *Mara Bach*
- 10 Eigene Erfahrungen mit Depressionen und Angst- und Panikstörungen als Angehörige von *Juliane Pesch*
- 12 Auch Angehörige haben Ängste von *Karl Heinz Möhrmann (BapK)*
- 15 Positiver Einfluss von gezielter Ernährung auf Depressionen Recherche von *Juliane Pesch*
- 17 Gedicht „Die Hoffnung“ von *Sabine Grauel*
- 18 Aufgaben und Leistungen des Sozialpsychiatrischen Dienstes von *Juliane Pesch*

Neues aus unseren SHG's

- 19 SHG Saalfeld: Resilienz - Immunsystem der Seele - Warum die Angehörigengruppe widerstandsfähig machen kann
- 20 Bestandsaufnahme und Perspektive der SHG ApK Gera
- 20 Mit Gesprächs-Spaziergängen gegen Depression in der SHG Jena
- 21 Treffen als Chance der Resilienz in der SHG Suhl / Hildburghausen

Forensik

- 22 Sind Patienten in der forensischen Psychiatrie ein „Sonderopfer“ für die Sicherheit der Allgemeinheit? von *Rosmarie Mädler*

Neues aus dem Verbandsleben

- 25 „Die Grüne Schleife“ - Wir machen mit und setzen ein wichtiges Zeichen vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- 25 Tag der Seelischen Gesundheit in Jena von *Brigitte Weyrauch*
- 26 Unser neues Projekt „Das Selbsthilfe mobil Thüringen“ von *Annette Romankiewicz*
- 27 Buchempfehlung „Herscht 07769“ von *Brigitte Weyrauch*
- 27 Thüringer Selbsthilfepreis 2022 Bericht von *Reiner Klein*
- 28 Unser drittes Gesundheitswochenende von *Juliane Pesch und Brigitte Weyrauch*
- 29 Der Vorstand in eigener Sache von *Juliane Pesch*
- 29 Tag der offenen Tür im Thüringer Landtag zum Thema Inklusion von *Juliane Pesch*

Dank an unsere Förderer

Für die Bereitstellung von Fördermitteln für das Haushaltsjahr 2022 bedanken wir uns ganz besonders bei:

dem **Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie,**
dem **Paritätischen Landesverband Thüringen,**
der **AOK-Plus Sachsen/Thüringen,**
sowie
der **Ehrenamtsstiftung.**

Für die finanziellen Unterstützung, die Bereitstellung von Räumlichkeiten und die Hilfe bei der Veranstaltung danken wir dem **Asklepios Fachklinikum Stadtroda GmbH.**