

12 | 2024  
33. Jahrgang Nr. 55



# Schwalbe

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



## Suizid- prävention & Einsamkeit



ApKM THÜRINGEN





Foto: Susanne auf Pixabay

<b>Editorial</b>	.....	3
<b>Titelthemen</b>	Informationen zur Suizidprävention .....	4
	Stastistiken.....	7
	Das „Kompetenznetz Einsamkeit“ und seine Hilfsangebote.....	9
	Erfahrungsberichte:	
	„Der Suizidgedanke war mein tiefster Punkt.“.....	11
	Buchlesung „Herztränen“.....	12
<b>Neues aus dem LV</b>	Gesundheitswochenende „Von Kopf bis Herz“ .....	13
	Fachtagung „Partizipation als gelebte Teilhabe – praxisnahe Perspektiven“.....	15
	Kinderworkshopwoche „Drück Dich aus!“.....	22
	Tag der Seelischen Gesundheit in Suhl.....	24
	Klausurtagung.....	25
<b>Selbsthilfegruppen</b>	Referenten zu Gast in der Selbsthilfegruppe Suhl/Hildburghausen.....	26
	Der Landesverband und ich.....	27
	Supervision .....	28
<b>Buchempfehlung</b>	Ein Raum voll ungelebter Möglichkeiten.....	29
<b>Aktuelles</b>	Seminar der Parität Thüringen: „Der Weg zu mehr Gesundheitskompetenz“.....	30
	Aktion der Bundesverbandes „Angehörige machen Geschichte“.....	31
<b>Rezept</b>	Gemüsesuppe .....	32
	Vanillekipferl.....	32
<b>Film</b>	„Veronika beschließt zu sterben“.....	33
<b>Ausblick</b>	Bilanz 2024 und Ausblick auf Kommendes .....	34
<b>Kontakte</b>	.....	35
<b>Impressum</b>	.....	35

# Suizidprävention & Einsamkeit

## Liebe Leserinnen und Leser,

während der redaktionellen Arbeit an der vorliegenden Ausgabe unserer Schwalbe fand am 10. September der Welttag der Suizidprävention statt, der zur „Offenheit, zum Abbau von Berührungängsten und zur gesellschaftlichen Fürsorge und Solidarität“ gegenüber schutz- und hilfsbedürftigen Mitmenschen aufrief. Für viele von uns als Angehörige ist die Auseinandersetzung mit menschlichen Krisensituationen, die zu Suizidgedanken und zu vollendeten Suiziden führen, ein immerwährender Prozess. Manche von uns mussten erleben, dass jemand im nahen Umfeld durch Suizid aus dem Leben schied und anschließend lernen, dies zu verarbeiten und selbst weiterzuleben. Andere befürchten immer wieder, dass dies eintreten könne und sind unsicher, wie sie sich angesichts von geäußerten und vermuteten Suizidgedanken verhalten sollen. Damit sind jeweils viele Belastungen und Leid verbunden. Daher greifen wir das Thema auf und bringen dieses in Verbindung mit „Einsamkeit“.

Unsere Beiträge stellen Möglichkeiten der Suizidprävention vor, wie sie von der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention sowie vielen regionalen und bundesweiten Netzwerken formuliert, angeboten und öffentlich bekannt gemacht werden. Angesichts aktuell steigender Suizidraten richtet sich der Blick psychiatrischer und psychologischer Fachkräfte, der Forschung und der Gesundheitspolitik auf die Hintergründe dieser Entwicklung, um – so die Hoffnung – dieser gegensteuern zu können. Es erscheint zwar wenig wahrscheinlich, gesellschaftliche Probleme, Krisen und Fehlentwicklungen bzw. die mediale Berichterstattung darüber – die vermutlich Suizide mit bedingen – in absehbarer Zeit zu ändern oder abzuwenden. Dennoch ist genereller Pessimismus nicht angebracht. Man kann immer etwas tun.

Ausgehend von statistischen Daten und Erkenntnissen über Suizide sowie Warnsignale und Risikofaktoren von Suizidalität werden Möglichkeiten des Umgangs damit aufgezeigt. Suizidalität gilt immer als ein Hinweis auf eine sehr große seelische innere Not. Daher stellt sich an das soziale Umfeld die Anforderung aufmerksam zu sein, diese zu erkennen und auf die betreffenden Menschen empathisch zuzugehen, statt sich abzuwenden. Die Beiträge gehen

darauf aus verschiedenen Perspektiven ein, stellen das Netzwerk gegen Einsamkeit vor und ermutigen zu Handlungsschritten. Erfahrungsberichte und die Verarbeitung suizidaler Erfahrungen in Literatur und Film geben Einblicke in die persönliche Ebene, die Gedanken, das Erleben und Ressourcen, welche jeweils den Suizid verhinderten.

Unsere weiteren Beiträge befassen sich im weitesten Sinn mit gesundheitsstärkenden und zu Resilienz beitragenden Angeboten für verschiedene Gruppen Angehöriger. Es wird über einen Workshop zur Gewinnung von Gesundheitskompetenz berichtet. Weitere Berichte informieren über Angebote unseres Landesverbandes, die uns als Mitglieder und erwachsene Angehörige informieren, inspirieren und stärken – das Gesundheitswochenende, die Supervision, die Gruppentreffen und unsere Fachtagung, die sich mit der Partizipation von Betroffenen und Angehörigen befasste. In einem weiteren Bericht erfahren Sie, wie unsere diesjährige Workshopwoche für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen aus psychisch belasteten Familien verlief.

Von den Beiträgen ausgehend hoffen wir, dass diese zu weiterführenden Gedanken anregen, Inspiration zum Lesen und Recherchieren geben und vielleicht auch angesichts von vorhandenen Netzwerken und Handlungsoptionen bestehende Befürchtungen entkräften und Sie ermutigen. Angesichts des bevorstehenden Weihnachtsfestes und der damit verbundenen Hoffnung und Freude, wünsche ich im Namen des Redaktionskollegiums und des Vorstandes, dass Sie diese finden!

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Heike Stecklum

Mit freundlicher Unterstützung

