

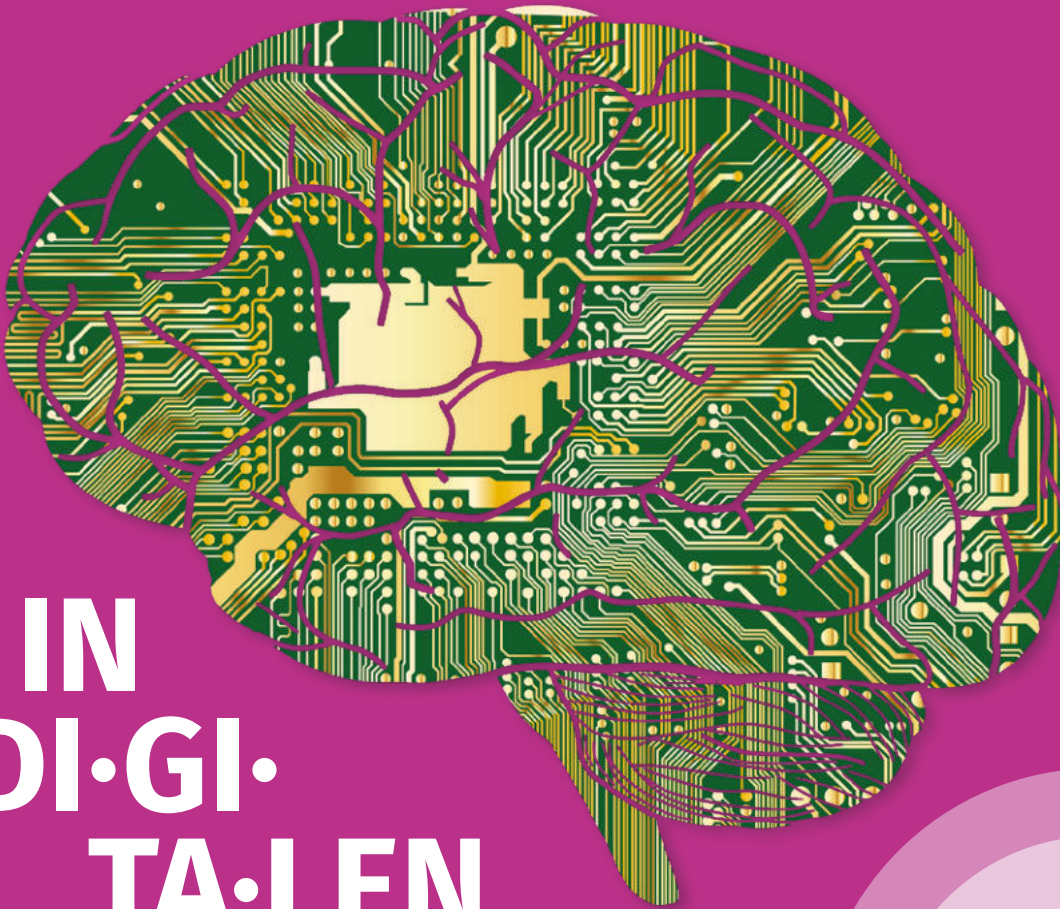
07 | 2026
35. Jahrgang Nr. 58



Schwalbe

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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT



IN
DI·GI·
TA·LEN
ZEI·TEN



ApkM THÜRINGEN

INHALTSVERZEICHNIS



Foto: Susanne auf Pixabay

Editorial	 3
Titelthemen	Mediennutzung – Chancen und Risiken für Kinder und Jugendliche mit Fokus auf die psychische Gesundheit 4
	Selbsthilfe in Präsenz und digital im Vergleich 7
Buchempfehlung	Okay, Danke, Ciao! 13
Titelthemen	Angebote des Bundesverbandes und des Landesverbandes Thüringen 14
	Digitale und telefonische Selbsthilfe-Angebote 14
	Awareness im digitalen Alltag 17
Rätsel	 19
Anzeige	Seele in Not? – Neu: Digitales Angebot 19
Neues aus dem LV	Fachtag und Mitgliederversammlung 20
	Kreativtag 22
	Jahresaktion +50 23
	Aktuelles aus der UAG „Krisendienst“ des Landesfachbeirates Psychiatrie 23
Rezept	Tortellini-Salat mit Rucola 24
Film	Können Roboter den Menschen ersetzen? 25
Ausblick	Fazit und Ausblick auf Kommendes 26
Kontakte	 27
Impressum	 27
Gedicht	Suche Deinen Weg 28

Gefördert vom:

Freistaat
Thüringen  Ministerium
für Soziales, Gesundheit,
Arbeit und Familie

Weitere Förderer:

 **THÜRINGER
EHRENAMTSSTIFTUNG**

Freistaat
Thüringen  Staatskanzlei

 **Sparkassen- und Giroverband
Hessen-Thüringen**

AOK PLUS 

BKK
LANDESVERBAND
MITTE 

 **ikk classic**

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

 **SVLFG**

vdek 
Die Ersatzklassen

Liebe Leserinnen und Leser,

die neue Ausgabe der Schwalbe erscheint während der Sommerferien und der Haupturlaubszeit. In dieser Zeit stehen sicher auch bei Ihnen Aktivitäten in der Natur, im Garten und an schönen Orten im Vordergrund. Familien, Freunde und Freizeitgruppen treffen sich zu direkter Begegnung und gemeinsamer Betätigung. Sport, Spazierengehen, Ausflüge oder kulturelle Ereignisse ermöglichen schöne Erlebnisse. Digitale Medien spielen – abgesehen vom beruflichen Bereich – währenddessen vielleicht eine geringere Rolle, als wir es mittlerweile in unseren Leben gewöhnt sind. Wir wissen jedoch, dass neben den vertrauten analogen Medien, wie Bücher und Zeitschriften, den auditiven und visuellen Medien, wie Radio, Hörspiele, Filme und Fernsehen, die digitalen Medien immer selbstverständlicher von breiten Bevölkerungsschichten genutzt werden. Für viele sind sie nicht mehr aus dem beruflichen und privaten Bereich wegzudenken – auch für unseren Landesverband und seine Strukturen.

Die Arbeit unserer Geschäftsstelle, unsere Öffentlichkeitsarbeit, die Vernetzung untereinander und die Informationsbeschaffung und -verarbeitung wären ohne die digitalen Medien wenig effektiv und im erforderlichen Umfang kaum leistbar – zum Beispiel für die Erstellung unserer Zeitschrift.

Wir als Angehörigenverband beobachten die Entwicklung der medialen Angebote und Nutzungsformate sowie des Nutzungsverhaltens auch mit Sorge um die psychische Gesundheit, insbesondere von Kindern und Jugendlichen. Diese Sorge teilen wir mit vielen Eltern und Großeltern sowie Vertreter:innen aus Erziehung, Bildung, Beratung, Therapie und Politik. Bei allen Vorteilen und Chancen der Nutzung digitaler Medien, wie Internetseiten, Social Media Plattformen, Streaming- und Chatangeboten, Online-Spielen u. a., schließen wir uns als besorgte An- und Zugehörige den Empfehlungen für einen verantwortungsbewussten Schutz von Kindern und Jugendlichen an, um sie vor Gesundheits- und Entwicklungsgefährdungen durch eine frühzeitige und exzessive Nutzung digitaler Medien zu bewahren. Wir teilen das Plädoyer der Bundesministerin für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Karin Prien, um „ein wirksames Gesamtkonzept zu entwickeln, an dem alle staatlichen Ebenen und alle beteiligten Ressorts, aber eben auch die Zivilgesellschaft – Familien, Eltern, Schulen und die Kinder- und Jugendarbeit – beteiligt sind; denn nur so wird es gelingen, einen wirksamen Kinder- und Jugendschutz im digitalen Raum zu erreichen. Es geht immer um den Dreiklang „Schutz, Befähigung und Teilhabe“. ([https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/newsletter-und-abos/](https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/newsletter-und-abos/bulletin/bmfsfj-digitale-teilhabe-2409848)

[bulletin/bmfsfj-digitale-teilhabe-2409848](https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/newsletter-und-abos/bulletin/bmfsfj-digitale-teilhabe-2409848)). Es gilt also Wege zu suchen, um dem Recht auf Mediennutzung und dem erforderlichen Kinderschutz zu entsprechen.

Sorge auf der Grundlage eigenen Erlebens in Familie, sozialem Umfeld und gesellschaftlichen Institutionen allein genügt jedoch nicht als Grundlage für überlegte Handlungskonzepte. Erforderlich ist fundiertes wissenschaftliches Wissen zum Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen und damit verbundenen Chancen und Risiken. Wir stellen Ihnen in unserem Leitartikel zum Thema Medien aktuelle Erkenntnisse der nationalen und internationalen Forschung am Beispiel der Social-Media-Nutzung vor. Damit verbinden wir die Hoffnung, dass diese und weitere Erkenntnisse dazu beitragen, die psychische Gesundheit junger Menschen zu schützen und zu fördern.

Im Sinne einer breiten Vielfalt an Angeboten in der Selbsthilfe führte die Schwalbe ein Interview mit zwei Akteurinnen des Bundes- bzw. Landesverbandes Thüringen. Wir erkundeten, welche Bedeutung Angebote in Präsenz und in digitalen Medien für uns Angehörige haben, welche Alters- und Angehörigengruppen sie jeweils nutzen. Lassen Sie sich mitnehmen in eine interessante Diskussion und fühlen Sie sich inspiriert, bisher vielleicht unbekannte Angebote auszuprobieren. Auf den anschließenden Seiten erhalten Sie dazu einen Überblick über Angebote der Angehörigenselbsthilfe und einen ausführlichen Einblick in zahlreiche digitale Anwendungen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene in unterschiedlichen Situationen nutzen können.

Wie gewohnt, geben wir Ihnen einen Einblick in unser Vereinsleben mit Berichten von Veranstaltungen und unseren Aktivitäten im Zusammenhang mit der Konzeptentwicklung für einen Thüringer 24/7-Krisendienst. Angehörige in ländlichen Räumen mit weiten Wegen zur nächsten Selbsthilfegruppe möchten wir zur Gründung einer Online-SHG anregen und hoffen, dafür Interessierte zu finden. Die fachlichen Beiträge werden ergänzt durch Anregungen für einen Film und ein Buch, sowie unser aktuelles Rätsel.

Im Namen unseres Verbandes wünsche ich unseren Leser:innen – neben allen Sorgen – einen erholsamen Sommer und Wege in die analoge oder digitale Selbsthilfe. Wir beraten und unterstützen Sie gerne dabei.

Es grüßt Sie herzlich,
Dr. Heike Stecklum

