

1 | 2021  
primavera

# Auto Aiuto

Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV

**Accettazione  
e pronto soccorso  
per l'anima**



# Indice

- 3 Editoriale
- 4-5 Presentazione libro  
Qualche volta lo stigma è peggiore della malattia stessa!
- 6-8 Accettazione invece di stigmatizzazione
- 9 Nella parola tedesca „Akzeptanz“ (accettazione)  
è nascosta la parola tedesca „Tanz“ (danza)
- 10-11 Accettazione della malattia  
e cosa ha a che fare con la politica...
- 11 Senza giudizio
- 12 l'orso
- 13 Prendere sul serio i malati psichici
- 14-15 Pronto soccorso per l'anima
- 16-17 Il Pronto soccorso per l'anima  
quale prevenzione al suicidio
- 18-19 Campagna di sensibilizzazione  
„Zueinander (finden) - trovarsi“:  
Sedersi, parlare, trovarsi su una panchina arancione
- 20-22 Assemblea Generale Ordinaria dei Soci
- 23 Il dialogo
- 24 Preavviso seduta pubblica dell'Osservatorio provinciale
- 24 5 per mille per l'Associazione Ariadne

## Impressum

Opuscolo informativo quadrimestrale dell'Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV, registrato al tribunale di Bolzano: N. 17/95 R.St. del 3.7.1995

**Editore:** Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV, Via G. Galilei, 4/a - 39100 Bolzano, Tel. 0471 260 303 - fax 0471 408 687, info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

**Responsabile:** Carla Leverato

**Redazione:** Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Lorena Gavillucci, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto;

**Traduzione:** Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto, Paola Zimmermann;

**Foto:** archivio, pixabay.com; unsplash.com; pexels.com;

**Impostazione e veste grafica:** Carmen Premstaller

**Stampa:** Karo Druck, Frangarto

Riproduzione, anche parziale, solo previa autorizzazione dell'editore. Gli articoli firmati rispecchiano l'opinione personale dell'autore.

La redazione ringrazia per la preziosa collaborazione tutti coloro che hanno contribuito alla pubblicazione di quest'edizione. Si riserva il diritto di effettuare abbreviazioni ai testi.





Carla Leverato

## Care amiche e cari amici!

### Accettazione o emarginazione

**È** questo il tema fondamentale di questa edizione del nostro giornale: volutamente è stato posto l'accento sulla prima parola, cioè sull'accettazione, su quanto cioè a ciascuno di noi è possibile fare, piuttosto che insistere su quanto non si debba fare o dire.

Bellissimo è stato anche questa volta il coinvolgimento dei nostri soci, ai quali abbiamo chiesto le loro considerazioni e l'esperienza da loro vissuta sul tema dell'"accettazione."

Toccanti sono stati i riscontri alla traccia preparata. Con grande immediatezza, consapevolezza e spontaneità i nostri soci ci hanno risposto e siamo sicuri che anche voi leggerete con grande interesse i loro contributi.

Sempre sul tema è la breve presentazione del libro dello psichiatra tedesco Nicolas Rüsç - del quale al momento non esiste la traduzione in italiano, che potrebbe essere: "Lo stigma della malattia psichica - strategie contro emarginazione e discriminazione". L'etichettatura di

"malato psichico," sottolinea Rüsç, come conseguenza soprattutto la vergogna, e quindi i pregiudizi e la discriminazione, con sintomi talvolta più pesanti della malattia stessa. Il libro contiene anche l'invito a malati e familiari ad essere responsabili e autori della loro vita e a non autostigmatizzarsi.

Troverete anche le considerazioni di Roger Pycha sul "pronto soccorso per l'anima", al quale si ricorre, come si ricorre al pronto soccorso "normale" in caso di grave incidente o malattia che può portare alla morte, quando la persona invece la morte la cerca, perché la vita significa soltanto sofferenza. Chiarissimi consigli fornisce Roger Pycha in proposito, su che cosa fare in tali circostanze, e soprattutto sull'importanza di non lasciare sola la persona a tal punto disperata da intravedere un'unica via d'uscita.

È di Martin Achmüller l'articolo sul tema del "pronto soccorso psichiatrico", sul bisogno di vicinanza che hanno le persone malate e pure i loro

familiari, e sulle indispensabili, ma spesso trascurate misure di prevenzione. Perché malati hanno bisogno di essere presi sul serio, essere accolti con benevolenza ed empatia, sottolinea Achmüller.

Ed infine la straordinaria toccante testimonianza di Andreas Jung a conclusione dell'ultima Assemblea dei Soci, nella quale racconta la sua dolorosa esperienza di senz'altro. Piuttosto che di stigma Jung preferisce parlare della tragicità della vergogna, che porta il malato psichico all'isolamento e alla perdita di dignità, dai quali però si può uscire a patto che si creino spazi sociali per l'inclusione di tutti.

Le persone hanno bisogno di più contatti fra di loro. Questo è l'obiettivo della "panchina sociale", un progetto di sensibilizzazione dell'Associazione Ariadne, che si sta concretizzando da maggio in diversi Comuni dell'Alto Adige.

Buona e proficua lettura, cari amiche e amici, buona estate! ●

Presentazione del libro:

# Qualche volta lo stigma è peggiore della malattia stessa!

Questo articolo contiene un riassunto del libro dello psichiatra tedesco Nicolas Rüsçh "Das Stigma psychischer Erkrankung - Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung", pubblicato dalla casa editrice Urban & Fischer/Elsevier GmbH, 10/2020. Il libro finora è stato pubblicato solo in lingua tedesca, titolo in lingua italiana potrebbe essere "Lo stigma della malattia psichica - Strategie contro emarginazione e discriminazione."

**Q**ualche volta lo stigma, che le persone con malattia psichica incontrano, è peggiore della malattia stessa!

In modo accattivante e comprensibile Nicolas Rüsçh affronta nel suo libro i temi dello stigma sociale, dell'au-

tostigma, e della discriminazione strutturale in tutte le sue sfaccettature. Si occupa della stigmatizzazione in diversi settori quali il mondo del lavoro, il sistema sanitario, il sistema giudiziario e i media. Nel libro trovano ampio spazio sia la posizione della scienza sull'argomento che il dibattito sociale.

Sulla base di esempi concreti, studi e relazioni dal punto di vista delle persone malate e dei familiari, Nicolas Rüsçh offre molti spunti di riflessione, mostrando quanto sia diversificata la stigmatizzazione della malattia mentale e quanto poco sia ancora stato fatto per combatterla. Su questa base, Rüsçh presenta diverse strategie anti-stigma e fornisce preziosi consigli pratici per le persone colpite, i professionisti e i familiari.

Il libro tratta i seguenti argomenti:

- Contesti storici e sociali;
- Cos'è lo stigma - lo stigma della malattia mentale nelle sue diverse forme;
- Conseguenze della stigmatizzazione;
- Persone con diverse malattie mentali e i loro familiari;
- Prospettive personali dal punto di vista di una persona interessata e di un familiare;
- Lo stigma in diversi ambiti sociali:

lavoro, abitare, sistema sanitario, media, stigma e giustizia;

- Riduzione dello stigma sociale;
- Obiettivi del lavoro antistigma;
- Approcci contro l'emarginazione e la discriminazione: vengono indicate strade sul come si possano ridurre lo stigma e l'emarginazione di persone con malattia psichica;

Le persone affette da malattie mentali si trovano di fronte a una duplice sfida. Non solo devono affrontare i sintomi della malattia, come la tristezza profonda, l'udire le voci, l'ansia, la perdita di energia o il suicidio. Spesso si scontrano anche con l'etichettatura «malato psichico» e, di conseguenza con pregiudizi e discriminazione

Lo stigma sociale, ossia la discriminazione da parte degli altri, può portare all'auto-stigma e alla vergogna per la malattia. Esiste inoltre una discriminazione nei sistemi giuridici o organizzativi, che viene definita discriminazione strutturale. La discriminazione è il comportamento derivante dal pregiudizio e consiste nel modo in cui una persona si comporta nei confronti di una persona stigmatizzata.

Lo stigma della loro malattia pregiudica in molti settori della vita le persone affette da malattia psichica. Molte



si isolano e non cercano aiuto. Nel complesso, lo stigma, con tutte le sue conseguenze per le persone colpite, è spesso peggiore dei sintomi della malattia stessa e pertanto esso è anche definito come: "seconda malattia". Ciò nonostante si sta facendo ancora troppo poco per combattere la stigmatizzazione e questo è un ulteriore segno di svantaggio per milioni di persone in tutto il mondo. La nostra società ad esempio non accetterebbe, nemmeno approssimativamente, una simile esclusione sociale e discriminazione nei confronti delle persone affette da malattie fisiche.

Lo stigma non è "un piccolo difetto di bellezza" nei rapporti sociali, le sue conseguenze sono numerose e brutali:

- Esclusione dalla convivenza familiare, dagli amici e dalla comunità nel luogo dove si abita;
- Isolamento, disperazione, suicidio;
- Povertà e stato di bisogno, fra l'altro a causa di condizioni svantaggiose di lavoro e di abitazione;
- Riduzione della ricerca di aiuto, svantaggi nel sistema sanitario e morte anticipata di molti anni;
- Immagini deformate nei media;
- Stigma come principale ostacolo alla guarigione, quindi per una vita con parità di diritti e quanto più accettabile con la malattia.

Con Martina Helandt-Graef e Janine Berg-Peer, Rüsç lascia la parola a una persona malata e ad una familiare. Secondo Martina Helandt-Graef gli esperti in psichiatria devono rimanere responsabili autori della loro vita e non i loro familiari, la società, o persino il terapeuta o il tutore. "Stigmatizzazione e discriminazione fanno parte della nostra vita. In altre parole, imparo con l'autodeterminazione a gestire meglio la stigmatizzazione. L'esperienza di poterlo fare e di poter affrontare i problemi, fa perdere forza alla stigmatizzazione, e questo è incomparabile, perché è utile", dice Martina Helandt-Graef.

"Una malattia mentale toglie ogni autostima.": secondo Janine Berg-Peer le



conseguenze della stigmatizzazione sono particolarmente gravi per l'autostima delle persone malate. L'esclusione sociale o anche dure reazioni creano insicurezza e un senso di inadeguatezza nelle persone interessate.

Il libro è adatto a professionisti, persone malate, familiari e a tutti coloro che

sono interessati alla salute mentale e al problema dell'esclusione e della discriminazione e vorrebbero cambiare qualcosa. Inoltre, ci sono molti spunti per riflettere sul proprio atteggiamento. In alcuni punti del libro, penseranno lettori e lettrici: "Ma certo lo posso fare anch'io, non l'avevo mai vista in questo modo." ●

## Nicolas Rüsç l'autore

Nicolas Rüsç è dal 2013 professore di salute mentale pubblica e Primario presso il Dipartimento di psichiatria e psicoterapia dell'Università di Ulm presso l'Ospedale distrettuale di Günzburg (D).

Dopo la sua formazione clinica in psichiatria e psicoterapia, è stato prevalentemente attivo nel campo della ricerca sullo stigma.

Il suo lavoro si concentra sullo stigma della malattia psichica e sull'inclusione sociale delle persone con malattia psichica. Uno dei punti focali del suo lavoro sono gli interventi anti-stigma.



# Accettazione invece di stigmatizzazione

**L**a depressione non ha niente a che fare con la mancanza di forza di volontà, né con la poca voglia di impegnarsi ad uscirne, e una persona schizofrenica non è certamente più violenta di una persona psicologicamente sana. Eppure sono questi solo alcuni dei pregiudizi che ancora troppe persone hanno nei riguardi dei malati psichici in genere.

E i pregiudizi ben presto si trasformano in mancanza di comprensione e di tolleranza. Così i malati psichici vengono spessissimo considerati come persone da cui guardarsi perché pericolose, violente, senza controllo, colpevoli inoltre perfino della loro malattia.

La conseguenza di queste percezioni negative, retaggio tramandatosi fino ai nostri tempi di secoli di mancanza di corrette informazioni sulla malattia psichica e di una educazione alla non accettazione della diversità, è la stigmatizzazione e la discriminazione delle persone malate insieme con le loro famiglie, con tutti gli effetti negativi e dolorosi che ciò porta con sé.

È evidente che ancora nei "civilissimi" tempi d'oggi accettare la malattia psichica (perché di malattia si tratta e non di difetti di carattere, di educazione o addirittura di maledizione per qualche colpa da nascondere) è difficile.

E, ancor peggio, la vergogna impedisce che essa venga accettata anche dai malati stessi e dalle loro famiglie, col rischio di aumentare la loro sofferenza dovuta ad isolamento, emarginazione e autoemarginazione.

Se per nessuno è un problema far sapere di essersi rotta una gamba o di avere un altro tipo di disturbo o malattia fisica, per quasi tutti lo è il parlare apertamente dei propri problemi psichici, che sono quelli che arrecano maggiore sofferenza nel profondo dell'anima.

Le malattie psichiche non sono chiaramente visibili, e qualche volta nemmeno descrivibili da chi le subisce. Altrettanto difficile è perciò entrare nei panni di questi ultimi e capire come essi si sentono. A meno che non lo si abbia provato di persona e, cosa ancora più rara, non si incontri qualcuno che sappia ascoltare, invece di giudicare.

Cioè accettare invece di stigmatizzare.

Come uscirne?

Il problema è evidentemente sociale, quindi è dall'ambiente sociale che si deve partire, per sostituire stigmatizzazione con accettazione.

C'è soprattutto bisogno di conoscere per capire, e per conoscere occorrono occasioni di contatto e condivisione fra chi vive la malattia e chi né è lontano, fra malati e non malati. Sono questi ultimi che si devono informare, chiedendo e ascoltando, senza paura. Soprattutto senza giudicare, senza etichettare anticipatamente.

Non è facile ascoltare.

Questa però è la strada, per non lasciare al loro destino di solitudine chi la sofferenza la vive due volte: per la malattia e per la stigmatizzazione.



Abbiamo voluto esplorare insieme che cosa significhi per una persona che soffre di malattia psichica essere accettati, in un mondo che invece tenderebbe a emarginare ed escludere tutti i "diversi".

Come sempre mi colpiscono nelle risposte dei soci la profondità del loro sentire e la consapevolezza che dimostrano. Nessuno usa parole vuote o frasi fatte, ma riesce con immediatezza a descrivere quanto deriva dalla sua esperienza, vissuta quasi sempre con la fatica e con la sofferenza che hanno reso ciascuno più maturo, più "umano".

Partendo dalla parola accettazione e riflettendo ed esprimendosi in vari modi molto personali i partecipanti hanno concordato che la parola accettare richiama subito alla mente la pazienza e il rispet-

to dovuti verso le persone, le loro scelte, il loro modo di vivere, il diritto di essere riconosciuti nella propria unicità.

È bello, afferma un socio, saper accettare, cioè riconoscere che le persone e le situazioni hanno il diritto di essere quello che sono, e non come noi le vorremmo.

*“Associa la parola accettazione ad altre due: lasciar vivere.”*

È comune, alle persone che ci hanno risposto, anche il fatto di accorgersi di quanto a volte sia difficile sentirsi accettati e capiti, e che quando succede, quando ci si sente trattati alla pari, quando nessuno ti chiede più di quello che puoi dare, la sensazione che si prova è appunto quella della gioia di esistere. Ancora più difficile è per la maggior parte delle persone, se non lo hanno personalmente provato, riuscire a capire cosa voglia dire vivere da malati psichici. Ma anche per chi lo ha provato, aggiunge qualcuno, è difficile capire perchè stava in modo così orribile.

L'esperienza delle persone coinvolte dice che non occorrono dichiarazioni particolari per far sapere a qualcuno che lo accettiamo. Più forte di tante parole può essere uno sguardo amorevole o un abbraccio senza tante parole. E allora il mondo cambia e a tutti sembra di aver riconquistato le nostre energie.

E inoltre: chi sa accettare riesce sempre in qualche modo a farsi sentire vicino: e a volte basta anche una telefonata per dire: io ci sono.

*“Ottima cosa è che anche i malati psichici possano far sentire la loro voce e che l'Associazione si impegni in tale senso.”*

Accettare non è soltanto un atteggiamento delle persone singole, qualcuno ha

fatto anche esperienza di Associazioni, che hanno persone preparate a disposizione per accogliere ed anche per consolare chi ne ha bisogno, con gentilezza e comprensione.

Chi le ha provate dichiara che si tratta di preziosissime esperienze vissute.

*“Per capire gli altri bisogna aver fatto la stessa, o una simile esperienza.”*

“Ho conosciuto persone deluse perchè non si sentono mai ascoltate e capite. Non sarà che scelgono sempre o la persona o il momento sbagliati?”, si chiede una familiare.

Infatti, continua la signora, in famiglia o con gli amici è opportuno non pretendere subito da tutti aiuto immediato, ma saper scegliere la persona ed anche saper aspettare il momento adatto. Non sempre è possibile capire ed essere capiti.

Si passa poi a fare alcune interessanti considerazioni sul tema dell'ascolto.

È soltanto quando riusciamo (e quindi non sempre!) ad essere in atteggiamento di ascolto che possiamo riconoscere le emozioni altrui, e farne da specchio, comunicando quanto si è percepito. Le emozioni sono da tutti riconoscibili, in quanto

esse sono il linguaggio universale degli uomini.

Chi ha esperienza di gruppi di auto aiuto, sa che lì tutto ciò risulta più facile, perchè lì si condividono situazioni ed esperienze, e si parte già con l'intenzione di essere ascoltati ed ascoltare.

Quando nei gruppi o altrove ci sentiamo accettati, ascoltati e capiti, vediamo la situazione con più chiarezza e fiducia nel futuro. Specialmente se sappiamo di poter esprimere senza paura ogni nostra emozione, magari anche col pianto e la disperazione, perchè siamo sicuri che chi ci ascolta ci accetta senza giudicarci.

Dalle esperienze riferite dalle persone che ci hanno scritto, pare che l'accettazione sia qualcosa di scambievolmente, nel senso che sappiamo ascoltare ed aiutare più facilmente le persone che a loro volta ci ascoltano ed aiutano.

È bello, ci racconta una socia, quando incontriamo persone generose che si sforzano di venirci incontro cercando di capire noi ed il nostro comportamento. Si tratta di persone che hanno imparato l'importanza della consapevolezza. ▶



La più importante particolarità di chi cerca di capire è infatti la mancanza di giudizio, e la volontà di aiutare chi desidera aiuto. Si tratta di persone spontanee, leali, aperte, pronte a stimolare e a scoprire insieme le risorse altrui, perchè esse possano continuare la strada da sole.

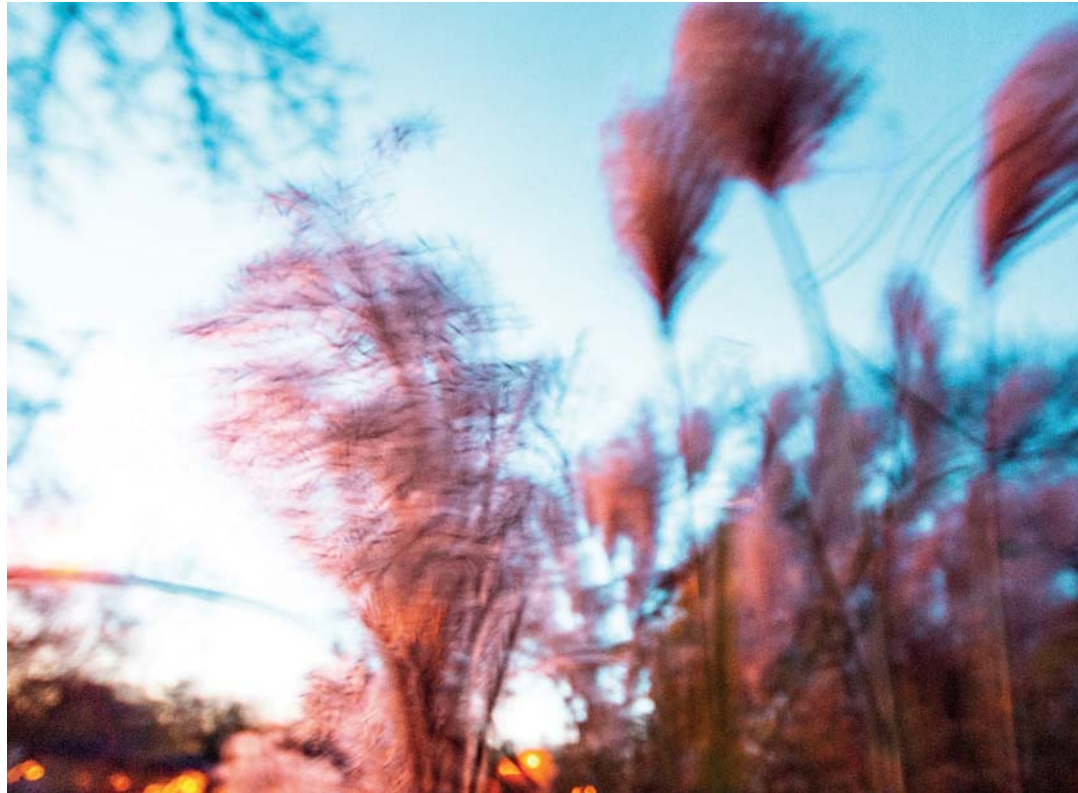
Fra le riflessioni inviateci c'è anche questa: "È come quando si partecipa ad un seminario che scava nel profondo. Tutti hanno una base comune e hanno imparato o imparano a parlare di sé con libertà e spontaneità, perchè anche gli altri che stanno facendo lo stesso cammino, provano sentimenti quali accettazione, comprensione, empatia.

Meglio ancora se il punto di partenza è la non sempre facile capacità di accettare noi stessi. Per farlo c'è bisogno di riflessione e di confronto, perchè tutti per natura abbiamo la capacità di guarire noi stessi e di sopravvivere, se solo crediamo in noi stessi. Ciò è facilitato se cerchiamo un aiuto esterno, dice chi ci ha provato.

*"Sto sempre più imparando ad accettarmi così come sono, con tutte le mie capacità e le mie debolezze, e con le paure che ogni tanto mi assalgono. Le difficoltà mi hanno insegnato molto, anche mettere un limite agli altri per non farmi sopraffare."*

Seguono poi altre osservazioni. Se tutti noi desideriamo essere accettati per come siamo, sappiamo fare la stessa cosa con noi stessi? Sì, però incontrano le stesse difficoltà che abbiamo nei riguardi degli altri: non sempre ci riusciamo e spesso abbiamo bisogno di un lungo cammino per arrivarci, lungo anche decenni.

*"Dopo decenni in cui vivo la mia interiorità, fatta di sensibilità e fragilità,*



*da tanto non penso più che la vita non abbia senso e che la si possa anche buttare via."*

Ecco che cosa pensano i nostri soci dell'accettazione nella vita sociale.

La vita sociale è fatta di relazioni e queste non si favoriscono certamente se non impariamo a non giudicare ma a prendere seriamente lo stile di vita altrui, le loro competenze, i loro interessi, paure, debolezze. Dal momento che siamo tutti persone, a tutti noi possono capitare malattie e difficoltà. In un clima di accettazione sociale anche le persone con malattia psichica possono e devono trovare modo di esprimersi.

Sarebbe bello se tutti si sforzassero di capire che esistono persone particolarmente sensibili, che proprio non sono in grado di adattarsi ad una società che pretenderebbe da tutti uguali prestazioni, causando in definitiva soltanto stress.

Il desiderio è che nella società sia possibile trovare posto per tutti e che la

famiglia sia capace di darne per prima l'esempio. Anche se si deve ammettere che non è per niente facile vivere ad esempio con una persona adulta problematica, anche quando si viene aiutati in molti modi.

*"Ciò che ci distingue dagli animali e dalla tecnica è la consapevolezza del valore delle relazioni e la certezza che esse sono il motore della vita."*

E per concludere... È importante che tutti diventiamo consapevoli che la malattia psichica può colpire ciascuno di noi, che ciascuno può incontrare una persona malata, che può capitare di conoscere persone in crisi, e che considerare simili momenti possono diventare sfide che ci aiutano a progredire.

*"Anche i momenti di crisi psichica sono normali e possono diventare uno stimolo a progredire e a guardarne in faccia le cause, ma ancor più le possibilità."*

Grazie a tutte e tutti per i vostri contributi. ●



# Nella parola tedesca „Akzeptanz“ (accettazione) è nascosta la parola tedesca „Tanz“ (danza)

Albin

Un altro modo per meglio definire e completare il termine “accettazione” potrebbe essere accogliere, accogliersi così come si è. Durante la mia formazione come accompagnatore alla guarigione EX-IN, una partecipante notò che nella parola “Akzeptanz” (accettazione) è nascosta la parola “Tanz” (danza).

Da allora associo all'accettazione sempre una danza, una danza con la malattia psichica, una danza con la negatività, ma anche una danza con la mia positività.

Spesso riesco ad accettare la vita così come è. In questo modo mi si apre una porta sulla vita, qui ed ora.

Soltanto così posso anche cambiare.

Lo sfuggire da malattia e dipendenza normalmente non funziona. Esse mi raggiungono nuovamente.

Nel mio ambiente ci sono moltissime persone dalle quali sono capito. Ne sono molto riconoscente.

Ma c'è un'altra persona, la cui malattia mentale ha insegnato ad essere più accettata. Se mi guardo allo specchio vedo questa persona, che poi sono io, che mi accompagna dalla nascita alla morte. Questa persona vorrebbe essere amata ed accettata così come è.

È stato particolarmente nel riferire la mia storia di recovery e nelle relative riflessioni del team, durante la formazione come accompagnatore alla guarigione EX-IN, che ho capito me stesso, mi sono sentito molto apprezzato e mi sono riconciliato con il mio bambino interiore.

Moltissima accettazione sperimento soprattutto anche negli incontri trialogici. Ricordo ad esempio quando ho trovato il coraggio di raccontare i miei vissuti, sentendo di essere stato accettato per quello che sono.

Anche io cerco di capire possibilmente molte persone e di accettarle così come sono, specialmente durante la mia attività come accompagnatore alla guarigione EX-IN.

Utile ai fini dell'accettazione sociale di persone con problemi psichici sono: le pubbliche relazioni, l'inclusione anche a livello politico, il mettersi insieme fra malati, i gruppi recovery, le informazioni sui diritti dei malati, la rappresentanza dei malati nei mezzi di comunicazione. ●



# Accettazione della malattia e cosa ha a che fare con la politica...

Sigrid, accompagnatrice alla guarigione EX-IN

**H**o imparato passo dopo passo ad accettare la mia malattia all'età di 33 anni, quando un'accompagnatrice di "pro mente tirol" mi ha detto che stavo combattendo contro la mia malattia. In quel periodo ho dovuto accettare che non potevo avere figli, cosa che invece io ho sempre desiderato. Sì, sono psichiatra e la mia salute non mi rende possibile la maternità.

Adesso tutto questo non mi fa più di tanto male, ma allora è stato veramente molto difficile per me.

Penso che sono le norme della società, formare una famiglia ed avere

dei bambini, il dare l'esempio e doverci attenere alle regole che rendono la mia vita difficile. Quando una famiglia c'è e si occupa di me, allora lo Stato così come alcune persone che hanno più soldi in questa società non devono preoccuparsi di noi individui deboli della società.

Io credo certamente che la famiglia sia importante e non declino il concetto di famiglia, ma in parte è anche una specie di lavaggio del cervello che avviene tramite i media. La famiglia si deve occupare delle persone anziane. Attraverso le dita si vede chi è vecchio e solo e presto questo sarà, quando si è malati psichici e si rimane senza figli.

Io credo che oggi con l'attuale possibilità di suicidio assistito possa spesso accadere che le persone siano sedotte a togliersi la vita. Semplicemente perché non hanno nessuno e perciò può essere che con l'età e se sono persone singole e forse anche invecchiate, questo gli venga trasmesso.

Lavoro da marzo 2021 al progetto SUPRA-Austria (progetto di prevenzione al suicidio) e ho anche letto che nei Paesi Bassi alcune persone con disabilità psichiatriche sono morte tramite suicidio assistito.

È questo il primo inizio di un simile futuro sviluppo?

E adesso su di noi persone psichiatriche: abbiamo un valore affinché non ci rinchiudano buttando via la chiave in un reparto chiuso, come avveniva prima a Pergine, o ancor peggio? Sì, io penso di sì. Abbiamo lati buoni e lati cattivi, ma abbiamo sempre cercato di trarre il meglio dalla malattia. Quando è arrivata la crisi non abbiamo trovato nessun'altra soluzione ad hoc, tranne scappare dalla malattia, insomma siamo creativi e cerchiamo soltanto di proteggerci. Così si arriva alla psicosi o alla depressione, e non abbiamo potuto avere figli. Da vecchi siamo allora ancora di nuovo soli.

Quando guardiamo ai tempi del nazionalsocialismo, possiamo vedere il perché di ogni società, come funziona con i più deboli nella società.

Possiamo pensare che questo comportamento aggressivo è stata una reazione ad un sovraccarico? Oggi sappiamo molto di più sulle malattie e nella nostra società si è fatto



veramente molto. Quando si è ammalati e non si sa come si arriva ad una crisi, questo non significa che questa persona è una persona di seconda categoria. È un comportamento che fa parte del repertorio del comportamento del genere umano. Le persone malate non sono cattive, sono solo sovraccaricate, ma "essere ammalati" fa anche parte dell'"essere umani". Non siamo quindi vite senza valore, siamo semplici qualche volta, un po' pazzereilli, ma importanti per il mondo!

Senza di noi non ci sarebbe varietà!

Il nazionalsocialismo ha provocato la morte di molte persone, anche - come dicevano - di quelle vite che non avevano un senso. Se noi tuttora nell'attuale società con le

persone con problemi psichiatrici ci comportiamo come ai tempi del nazionalsocialismo, trattiamo allo stesso modo i cosiddetti "pazzi" e trasmettiamo alle persone il sentimento che loro non devono vivere perché sono malati, allora non siamo meglio che nel periodo del 1945. Attribuiamo però la cosiddetta "responsabilità" alle dirette persone interessate, cosa che non è corretta. Per questo io amo la diversità. ●



## Senza giudizio

Veronika



Un'altra espressione che mi è venuta in mente per esprimere accettazione è riconoscere ed ammettere le proprie emozioni. Ho 31 anni e già a 16 mi era stata diagnosticata una "esperienza" psichica. Mi sentivo priva di energie, stanca e stressata. Anche se non ero capace di mostrare le mie emozioni, perchè avevo paura di non essere accettata, provavo sensazioni di stress, vuoto di energie e stanchezza. Tutto ciò però lo ho capito dopo. Adesso so chiaramente che si trattava di ferite della fanciullezza, cosa che sicuramente ciascuno di noi ricorda. Si vorrebbero dimenticare le ferite, ma queste portano sempre con se anche emozioni.

E comunque queste emozioni repressi possono poi spesso ripresentarsi più tardi. Soltanto se le recupero e

riesco a parlarne apertamente possono smorzarsi. Mi disturba che nella nostra società tante importanti emozioni e tanti pensieri non trovino posto. E che se le reprimo ricevo invece più riconoscimenti.

Se riesco ad accettare le mie risorse e le mie debolezze, come pure le emozioni negative e quelle positive, è allora che mi sento anche accettata. Nel futuro ammetterò le mie emozioni e andrò per la mia strada, anche se forse sarò un po' diversa dagli altri.

Desidero da questa società un positivo miglior approccio alle nostre emozioni, senza il giudizio di giusto e sbagliato. È un errore fatale anestetizzare le emozioni, mentre dovremmo avere invece la possibilità e il luogo per parlarne. Senza essere giudicati. ●

# l'orso

anonimo

scende dai monti,  
cammina chilometri  
scegliendoli di testa propria,  
cerca continuamente qualcosa,  
spesso cacciato dalla gente,  
poi completamente libero,  
ma sempre in cerca di tantissime cose,  
soprattutto quelle belle nei boschi.

spesso crea paura, urla fortissimo,  
ma di tanto in tanto è anche tutto silenzioso.

russa fortissimo se dorme nella sua tana  
perchè si sente sicuro se non incontra il cacciatore.

ama il miele, ama grattarsi e lisciarsi agli alberi,  
sempre isolato, ma solo non si sente mai...  
tanto ci sono tanti animali nel bosco, tanta frutta.

il bosco è la sua patria, ma di tanto in tanto va anche  
a trovare la gente nei paesi tranquilli.

non si fa prendere poichè ama la libertà,  
ma anche essere grattato.

nel suo splendore non trasgredisce le regole  
ma passa oltre tutti i confini costruiti dalla gente,  
agisce arbitrariamente senza trasgredire contro la natura  
per la sua forte volontà di vivere.

spesso torna nella sua patria, ma non ci rimane  
per la sua forte voglia di camminare protetto dal bosco e la sua natura.

d'inverno dorme a lungo e profondamente nella sua tana...  
russando e riposando, sostando nel suo letargo invernale,  
a riparo dai cacciatori.

uscirà dalla sua tana quando i primi raggi del sole  
scioglieranno la neve dopo un inverno duro,  
gli animali si sveglieranno,  
si muoveranno riposati e cauti.



# Prendere sul serio i malati psichici

Martin Achmüller

L'attuale crisi COVID-19 ha dimostrato chiaramente quanto sia in pericolo la salute mentale. Essa ha nettamente bisogno di un "pronto soccorso".

Il "pronto soccorso" lo colleghiamo in genere all'ospedale – l'assistenza medica di notte, nei giorni festivi e la domenica, le "urgenze" (malattie molto gravi come infarto miocardico, ictus...) oppure traumi, fratture ossee..., da noi purtroppo spesso anche un „iter burocratico" per un ricovero.

Un "Pronto Soccorso Psichiatrico" invece sarebbe tutt'altra cosa. Il malato psichico necessita dell'assistenza base, di misure preventive - cioè una riduzione dei rischi che potrebbe corrispondere ai decreti sulla sicurezza sul lavoro (intesa nel modo giusto).

In parole concrete, il malato psichico ha bisogno di una persona che

- gli voglia bene, lo tratti come persona alla pari,
- lo ascolti, gli presti attenzione,
- lo guardi in faccia, lo rispetti, lo stimi,
- che prenda sul serio la persona e i suoi bisogni.

Lo stesso atteggiamento sarebbe indispensabile anche riguardo ai familiari e a tutti coloro che si prendono cura dei malati psichici.

I responsabili della politica e della pubblica amministrazione dovrebbero in primo luogo prendersi cura di far rispettare tutti i fondamentali diritti umani:

- siccome i malati psichici vengono

classificati ufficialmente come "disabili psichici", hanno il diritto alle stesse facilitazioni degli altri "disabili" (cioè, p. es. NON succede nella classificazione delle limitazioni di malati psichici per l'invalidità o per la patente (chi onestamente dichiara di assumere psicofarmaci già risulta come persona pericolosa).

- anche i malati psichici devono avere il diritto di essere presi in cura in un comprensorio diverso dal proprio come tutti gli altri malati!
- se la legge prevede una precisa percentuale delle spese per la cura dei malati psichici, questa legge è da rispettare!
- invece di coprire tutti i posti previsti dell'organigramma della salute mentale si tende persino a spostare il personale addetto. E ci sarebbero persone che vorrebbero assumere questi incarichi!
- da anni si continua a chiedere di cosa abbiano bisogno i malati psichici ed i loro familiari, ma la soddisfazione di questi bisogni è scarsa e molto lenta. Non bastano riviste, gruppi di lavoro, comitati e commissioni su MALATTIE PSICHICHE; è indispensabile prendere sul serio i MALATI PSICHICI!
- finché la "sanità" (che NON equivale a SALUTE!) si comporta nel modo sopra descritto, sarà difficile se non impossibile attuare una ACCETTAZIONE del malato psichico nella società. Soprattutto i malati psichici hanno bisogno di una "ASSISTENZA DI BASE" adeguata per migliorare la loro qualità di vita e per ridurre conseguenze a lungo termine e il "calvario" della loro malattia...

"PRONTO SOCCORSO PSICHIATRICO":



Chi vuole migliorare veramente la situazione di malati psichici, li deve **PRENDERE SUL SERIO**, dare a loro, ai loro familiari ed ai professionisti la possibilità non solo di indicarne le disfunzioni, di esprimere i bisogni, ma deve essere disponibile ad attuare miglioramenti (chiaramente entro i limiti legali e finanziari). Se invece si fa mancare la benevolenza e la credibilità, si dimostra di non accettare i malati psichici, peggiorando la loro situazione. ●



# Pronto soccorso per l'anima

Già da 20 anni in Australia esistono corsi „Mental Health First Aid (MHFA)“, ossia “corsi di pronto soccorso per l'anima“. Da allora questo tipo di programma si è esteso e viene offerto in altri 24 Paesi, tra cui Germania, Svizzera, Austria, Gran Bretagna e USA. In appoggio ai normali corsi di pronto soccorso, che ormai quasi ognuno di noi ha già frequentato e che hanno lo scopo di preparare ad affrontare le situazioni di emergenza più comuni, nei corsi di pronto soccorso psichico si insegna a sostenere persone in situazioni di crisi psichica e a fornire un primo aiuto per agevolare l'approccio alle forme di sostegno professionale vere e proprie.

**S**tiamo tutti vivendo un'epoca molto impegnativa. Per taluni che hanno già vissuto delle crisi psichiche questa difficile situazione, con lockdown, paura del futuro e distanziamento sociale, può costituire la causa scatenante di nuovi peggioramenti, mentre altri, pur essi stessi coinvolti, possono ricorrere a strategie attive a favore della propria salute psichica. E comunque: attualmente la psiche di noi tutti è particolarmente sotto stress.

Ciononostante il tema della malattia psichica continua a rimanere un tabù. Familiari, amici, conoscenti, le persone vicine in generale, spesso non sanno come dovrebbero comportarsi di fronte ai loro cari che manifestino i segni di una crisi psichica, ammesso che siano in grado di riconoscerli. Sono insicuri, hanno paura di dire qualcosa di sbagliato, si sentono chiamati ad un compito troppo difficile per le loro forze. Ed è qui che intervengono i corsi di pronto soccorso psichico.

La salute psichica è uno stato di equilibrio che va perseguito lungo l'intero arco della vita e quindi non ci vuole molto per uscire dai binari della normalità. Delle crisi psichiche possono capitare a tutti, nessuno se ne può considerare immune a priori. Naturalmente a ognuno di noi capita di vivere cattive giornate, di avere paura, di preoccuparsi, di sentirsi soli. Ed è solo quando questo tipo di pensieri e sensazioni ci accompagna per un periodo di tempo abbastanza lungo, influenzando la nostra quotidianità, le nostre relazioni e la nostra vita sociale, che si parla di malattia psichica.

Come potete riconoscere una crisi psichica? Dovete essere in grado di notare quando qualcuno, differentemente dal suo solito, inizia a ritirarsi, a stare per conto proprio e, apparentemente senza motivo, si incupisce, si irrita e si arrabbia facilmente, perde interesse a tutto, manca di energia, esprime pensieri incomprensibili o addirittura di tipo suicida. Allora è il momento di intervenire.

Ma qual'è il modo giusto di reagire, allorché si avverte che la madre, l'amico, la collega di lavoro... ha dei problemi di questo tipo? Cosa potete fare per fornire i primi soccorsi? Dovete innanzitutto prestare attenzione alla persona, dedicarle del tempo, ascoltarla in modo aperto, senza pregiudizi e valutazioni, reagendo in modo empatico alla situazione, prendendo seriamente i suoi sentimenti e i suoi pensieri. Dovete poi limitarvi il più possibile nel propinare cosiddetti "buoni consigli". Dovete cercare di trasmettere alla persona interessata la sensazione di non essere sola. Dovete cercare inoltre di motivarla a rivolgersi a un aiuto professionale, senza però forzarla in tal senso. Non sentitevi offesi se il vostro aiuto per qualche motivo non viene subito accettato. Questo è abbastanza frequente con le persone con malattie psichiche. Tenete assolutamente conto anche dei vostri stessi limiti e, se possibile, chiedete consiglio e aiuto professionale.

Durante il corso vi saranno presentati degli esempi pratici su come poter svolgere questi colloqui con le persone interessate, su quali espressioni o comportamenti si debbano evitare e quali invece siano convenienti per entrare in un rapporto positivo con loro. Poco opportune sono ad es. frasi del tipo „non è poi così grave, vedrai che tornerai presto a stare bene“, „tutti abbiamo dei problemi“. Generalizzazioni, banalizzazioni, giudizi morali, „buoni consigli“ e attivismo non sono di aiuto, anzi fanno sì che la persona interessata si ritragga ancor di più. Anche delle frasi tipo „pensa ai tuoi genitori, ai tuoi figli ...“, che problemi gli stai creando“ non migliorano certo la situazione e trasmettono solo dei sensi di colpa. Non fate offerte che poi non sarete in grado di mantenere ed evitate di promettere la segretezza sull'accaduto. Non sempre sarete in grado di farlo, ad es. se la persona manifesta pensieri suicidi e si tratta di salvarle la vita. Se la persona ve lo chiede esplicitamente, potete ad es. dire „non te lo posso promettere; per me sei troppo importante e se sento che

la tua vita sia in pericolo, devo poterlo dire a qualcuno e chiedere aiuto.“

Mostrate empatia e comprensione: „posso bene immaginare che questa situazione sia molto difficile per te“; segnalate la vostra disponibilità a parlare ancora con la persona: „sono sempre pronto per te, se hai voglia di parlare“ e offrite il vostro sostegno: „come posso esserti di aiuto?“.

Ma solo se voi stessi state bene, se potete dare la giusta attenzione alle vostre risorse e ai vostri bisogni, potete aiutare anche gli altri. Perciò: rispettate i vostri stessi limiti, guardate innanzitutto a voi stessi. Ciò non è egoistico, anzi è basilare: la capacità di aver cura di noi stessi ci rende più forti e attrezzati di fronte alle situazioni di crisi. Questa cura può consistere nello svolgere attività fisica in mezzo alla natura, nel dedicarsi a degli hobby, incontrarsi con amici, occuparsi della propria salute, concedersi delle vacanze, vivere delle novità, guardare positivamente al futuro, essere riconoscenti per le cose buone della vita e – molto importante – essere anche capaci talvolta di dire „no“, senza sensi di colpa. ●

## Corsi di pronto soccorso per l'anima anche in Alto Adige

Da qualche tempo anche in Alto Adige vengono offerti corsi di pronto soccorso psichico, in cui con lezioni, sia in presenza che online, della durata di 1,5 ore vengono trasmesse in modo facile e comprensibile le nozioni base in materia. Gli aspiranti a diventare dei prestatori di pronto soccorso possono imparare a riconoscere negli altri delle crisi psichiche, a reagire adeguatamente ad esse, tutelando al tempo stesso le proprie risorse in modo da non superare certi limiti.

# Il Pronto soccorso per l'anima quale prevenzione al suicidio

Roger Pycha, Direttore del Servizio Psichiatrico di Bressanone, Direttore scientifico dell'“Alleanza Europea contro la Depressione” in Alto Adige e coordinatore della rete Psy-Help Covid-19

**S**e qualcuno ha un grave incidente, la sua vita può essere in pericolo. Cerchiamo subito di aiutarlo mantenendo aperte le sue vie respiratorie e sostenendo il sistema circolatorio - deve sopravvivere fino all'arrivo dei soccorsi. Noi lo chiamiamo “Pronto Soccorso”.

C'è anche una profonda infelicità mentale - così intensa da far pensare a qualcuno di non poter più andare avanti, da fargli credere di dover cercare la morte. Quando aiutiamo in queste situazioni, stiamo praticando il primo soccorso mentale. Come funziona?

Ho parlato con diverse persone sopravvissute a tentativi suicidari. In genere queste persone (ci sono un paio di rare eccezioni) avrebbero voluto essere sole al momento del fatto. Per questo la regola fondamentale per salvare un'altra vita è: rimanete lì, non andate via ed entrate in contatto con la persona che sta tentando il suicidio. Da un punto di vista psicologico sono due le cose che in pratica mantengono una persona in vita: la prima è rimanere in relazione con persone importanti e care, essere quindi socialmente connessi. La seconda è avere piani e progetti che si vogliono realizzare in futuro, essere quindi connessi con il futuro. Entrambe le cose possono essere trattate con la persona disperata.

Come posso affrontare una persona così profondamente scossa? Può avere un grande bisogno di relazione e sentirsi abbandonata. È qui che entra in gioco il contatto: guardarla dritto negli occhi, sorridere, magari anche un tocco molto gentile e neutrale, per esempio sulla mano o sulla spalla. Si può toccare anche la parte posteriore della testa o la schiena, tra le scapole, dove solitamente non si riesce ad arrivare con le proprie mani;

questa è particolarmente sensibile al contatto. Questa è la parte del corpo da toccare quando la persona non reagisce ad altri contatti e sulla quale il cervello della persona interessata realizza in un lampo che qualcun altro la sta toccando. Immediatamente dopo dovrei parlare con lui o con lei, iniziando a dire quello che io stesso/a sento. Questa è la modalità migliore e più sincera. “Mi sembra che lei sia estremamente angosciata e mi preoccupa per lei. La sua vita è in pericolo?” è una delle formule più brevi per ottenere un po' più di fiducia. Per favore, non mollate. Se non arriva una risposta, descrivete di nuovo la vostra situazione: “Ora non so niente e sono ancora allarmato. Per favore, mi dica esattamente cosa le sta succedendo”. Una risposta non è sempre verbale. Rannicchiarsi, tremare, piangere, stringere i pugni, girarsi dall'altra parte possono essere delle risposte silenziose del corpo. Non sono del tutto chiare, ma posso essere interpretate. Mi spingono a chiarire ciò che sta accadendo: “Cosa significano le sue lacrime? Qualcuno le ha fatto del male?”. Se la risposta è affermativa, se vengono confermate ferite mentali profonde e il pericolo di vita, la situazione può essere troppo per me. La regola più importante ora è: condividere con altre persone la responsabilità della sopravvivenza di un altro individuo. Nel caso più urgente chiamo il 112, il soccorso o la polizia, i soccorritori più veloci in servizio. Nel caso di giovani, contatto i genitori o gli insegnanti, nel caso di adulti il partner, la famiglia, gli amici. La richiesta di aiuto non deve rimanere inascoltata. Rimango poi lì fino all'arrivo dei soccorsi o accompagnando da loro la persona.





Posso fare anche molto di più, a seconda del tempo e dell'energia che mi sono rimaste a disposizione e se ho frequentato un corso di primo soccorso per l'anima. Lì imparo il mio atteggiamento verso il suicidio, apprendo i metodi di prevenzione del suicidio e di intervento in caso di crisi.

Se mi ricordo le cose apprese, posso cercare di determinare in quale fase suicidaria si trova la persona che ho di fronte: sta considerando il suicidio tra varie altre soluzioni possibili (situazione non pericolosa)? È indecisa se vivere o morire (più pericoloso, rimangono solo 2 alternative, le persone colpite si consegnano spesso a un "giudizio di Dio")? Ha preso la decisione di morire, ma non ha ancora un piano su come realizzare questo proposito (forte tensione: cerca la morte, ma ha -fortunatamente- paura di morire). Oppure ha già un piano concreto (altamente pericoloso, da non lasciare mai solo) e ha anche fatto dei preparativi (i soccorritori devono arrivare rapidamente)?

Ma posso anche lasciare tutto questo in mano ai soccorritori e agli Psichiatri chiamati a soccorrere e visitare la persona, sempre reperibili nei Pronto



Soccorso di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico.

So di aver fatto tutto quello che era necessario intraprendere. Ho riconosciuto una persona disperata, l'ho accompagnata e ho attivato la catena

dei soccorsi. Ho imparato, a mia volta, cosa dovrei fare io stesso, in un momento di grave crisi. Dovrò mostrare il mio dolore e urlarlo a gran voce in modo che possa essere riconosciuto. Queste sono le regole basi del Pronto soccorso emotivo. ●

## Aiuto, sostegno e informazioni:

### In caso di emergenza

- numero di emergenza 112
- psichiatria di servizio presso gli ospedali - tramite Pronto soccorso

### In caso di crisi

- Centri di Salute Mentale
- Psicologia dell'Emergenza 366 6209403

### Informazione, consulenza, terapia

- Servizio psicologico e psichiatrico
- medico di base

### Consulenze di bassa soglia

- Telefono Amico Bolzano  
Tel. 02 2327 2327 - Whatsapp 345 0361628  
[www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it)
- per giovani  
Young&Direct  
Tel. 0471 155 155 1 - Whatsapp 345 0817051  
[online@young-direct.it](mailto:online@young-direct.it)
- per familiari e amici  
Punto di Sostegno dell'Associazione Ariadne  
Tel. 0471 260 303

Campagna di sensibilizzazione „Zueinander (finden) - trovarsi“ dell'Associazione Ariadne in collaborazione con la Federazione per il Sociale e la Sanità (FSS) e il Südtiroler Künstlerbund

# Sedersi, parlare, trovarsi su una panchina arancione

Alexander Larch, FSS

Una nuova e particolare panchina arancione sarà presente da maggio in diversi comuni altoatesini. Tre persone alla volta possono sedersi una di fronte all'altra e parlare tra loro. È un invito a ritrovarsi dopo molti mesi di distanziamento. Allo stesso tempo, però, questa iniziativa dell'Associazione Ariadne ha anche lo scopo di incoraggiare le persone a scambiarsi i propri punti di vista e a riflettere sulla salute mentale.

Da oltre 30 anni l'Associazione Ariadne – per la salute psichica, bene di tutti ODV è attiva in Alto Adige a supporto delle persone affette da malattie psichiche e dei loro familiari. Questo include anche la promozione di un dialogo aperto sulla malattia mentale. “Per molti è ancora un tabù parlare di stress mentale o di malattia. Vogliamo incoraggiare le persone a parlare apertamente di questi argomenti difficili, perché parlare aiuta a rafforzare la propria salute”, dice Günther Plaickner, presidente di Ariadne.

Con il nuovo progetto „zueinander (finden) – trovarsi“ Ariadne ha aper-

to una nuova strada e sta lavorando insieme al Südtiroler Künstlerbund e alla Federazione per il Sociale e la Sanità. “Alla base c'è il desiderio di far cambiare prospettiva alle persone”, dice Plaickner.

Insieme a due giovani designer altoatesine, è nata l'idea di attirare l'attenzione di persone di ogni età e provenienza sul tema della salute mentale attraverso un'installazione artistica nello spazio pubblico. Le designer altoatesine, che ora vivono a Berlino, Annika Terwey e Sophie Lazari, hanno progettato una panchina arancione a tre posti. Su di essa le persone possono sedersi l'una accanto all'altra, ma allo stesso tempo sedersi una di fronte all'altra - ciò rende più facile per chi è seduto impegnarsi in uno scambio sociale.

Nelle vicinanze della panchina si trovano brevi testi in tedesco e italiano posizionati a terra. Questi “adesivi” sono destinati a stimolare la riflessione critica. In un certo senso, anche la disposizione dei posti a sedere sulla

panchina è una metafora: le persone dovrebbero rivolgersi l'una verso l'altra invece di allontanarsi, cosa che purtroppo accade ancora troppo spesso nella vita quotidiana quando si tratta dell'argomento ancora tabù della salute mentale. L'esclusione e il rifiuto sono infatti ancora troppo diffusi quando si tratta di questi argomenti.

Ogni due settimane la mostra itinerante, composta dalla “panchina sociale” appositamente sviluppata e dalle scritte adesive, incoraggerà la popolazione a riflettere sull'importanza della salute mentale.

L'installazione sarà accessibile negli spazi pubblici di nove comuni altoatesini da maggio a settembre 2021. Inizierà il 12 maggio a Bolzano, seguiranno Lana, Bressanone, San Candido, Salorno, Malles, Ortisei, Caldaro e Merano. L'installazione della panchina sarà accompagnata da un evento nelle rispettive comunità: vari artisti si esibiranno e affronteranno nelle loro performance diversi aspetti della salute mentale. ●

## P R O G R A M M A

<b>Bolzano</b> dal 12 al 26 maggio 2021	<b>San Candido</b> dal 23 giugno al 7 luglio 2021	<b>Ortisei</b> dall'11 al 25 agosto 2021
<b>Lana</b> dal 19 maggio al 2 giugno 2021	<b>Salorno</b> dal 7 al 21 luglio 2021	<b>Caldaro</b> dall'8 al 22 settembre 2021
<b>Bressanone</b> dal 9 al 23 giugno 2021	<b>Malles</b> dal 21 luglio al 4 agosto 2021	<b>Merano</b> dal 15 al 29 settembre 2021

for more  
information

Tel. 335 5490149 - 0471 260303

[www.zueinander-trovarsi.it](http://www.zueinander-trovarsi.it)





zueinander (finden)  
trovarsi



16 aprile 2021

# Assemblea Generale Ordinaria dei Soci dell'Associazione Ariadne



**P**untuale l'inaugurazione dell'Assemblea inconsueta da parte di Günther Plaickner, presidente dal 2020 – per la prima volta, ed evento assolutamente nuovo per tanti, un'Assemblea online causa le restrizioni e disposizioni Covid.

Siamo particolarmente fieri di un membro che vi ha partecipato nonostante l'età avanzata che nel „meeting di prova“ il giorno prima ci ha confermato quanto sia importante rimanere aperti alle novità; pronti sempre ad imparare e non perdere mai il coraggio – così belle e vere queste parole in un anno talmente strano, ed un ottimo consiglio per tutti noi!

Dopo il saluto tocca ad Alberto Degiorgis, membro del Direttivo, condurre in modo abilissimo l'Assemblea. Sonia Simonitto, vice-presidente, illustra in che modo il Corona-virus

abbia influito sul programma e la vita dell'Associazione nel 2020. Alcune attività sono state spostate o cancellate, molte altre invece è stato possibile attuarle. I soggiorni di vacanza – dopo notevoli riorganizzazioni - hanno avuto luogo in parte. Altre cose sono state effettuate in un modo nuovo – così p. es. gli incontri triadologici online, le consulenze del punto di sostegno al telefono o per videoconferenza nei periodi in cui gli incontri individuali non erano possibili.

Günther Plaickner ha presentato il programma per il 2021: nonostante il perdurare della crisi abbiamo in mente alcune novità oltre alle attività ormai abituali da anni. Tra queste una campagna di sensibilizzazione (vedi a pag. 18-19), l'inizio di una seconda serie di formazione per accompagnatori EX-IN, una giornata informativa in autunno sul tema „Gua-

rigione: modelli di cura della psichiatria moderna“ ed infine la possibilità per i soci di colloqui con i membri del Direttivo.

Dopo il programma „obbligatorio“ dell'Assemblea, Alberto Degiorgis passa ad una storia di vita commovente salutandolo ed introducendo Andreas Jung, sociologo, accompagnatore e trainer EX-IN di Marburg/Germania, che presenta le sue esperienze su „Stigma e vergogna nei pazienti psichiatrici – perché continuo a raccontare la mia storia“ (vedi articolo a pag. 21-22).

Infine il presidente conclude ringraziando ed incoraggiando le persone a non smettere mai di guardare al futuro in modo positivo e piene di speranza: „Verrà il giorno in cui potremo nuovamente stringerci le mani ed abbracciarci!“ ●

Relazione di Andreas Jung nell'ambito dell'Assemblea dei soci

## Stigma e vergogna nei pazienti psichiatrici – perché continuo a raccontare la mia storia



Andreas Jung, sociologo, accompagnatore e trainer EX-IN di Marburg/Germania

**D**urante il mio primo ricovero in ospedale ho ricevuto, contemporaneamente alla mia diagnosi di schizofrenia, innanzitutto lo sfratto dalla mia abitazione e, successivamente, una volta scaduti i termini, ho dovuto assistere alla rimozione dei miei amati libri e dei miei effetti personali che sono stati poi depositati nella cantina di un alloggio temporaneo. La locataria, proprietaria di tutta una serie di immobili, era presente, in quanto preoccupata dello stato della sua proprietà. Ed è stata lei, tutta arrabbiata per la situazione, a consegnarmi l'ordine di sfratto.

Durante lo sgombero, un professore di mia conoscenza passò lì davanti in bicicletta e mi salutò agitando la mano. In altri tempi, ho pensato, si sarebbe fermato, e ho sperato che non venisse a sapere che dovevo andarmene. Il mio tutore legale (amministratore di sostegno) mi ha poi portato al mio alloggio temporaneo nella periferia della città, che assomigliava più ad una stalla che ad un'abitazione.

Dopo essere stato scaricato davanti alla mia nuova casa mi sono rinchiuso nella mia minuscola cameretta. Prima di tutto avevo preso con me due libri: la „Divina Commedia“ di Dante, che mi avrebbe dovuto fornire informazioni sui diversi gironi dell'inferno in cui io stesso mi trovavo e „I Promessi Sposi“ di Alessandro Manzoni.

Questi libri mi hanno dato speranza, mi hanno fatto credere di poter trovare una via di uscita dalla mia miseria e dalla mia realtà traumatica.

Il romanzo di Manzoni „I Promessi Sposi“, che avevo scoperto per caso da piccolo in soffitta, racconta le storie e i destini del popolo italiano durante l'epidemia di peste a Milano. I due innamorati Renzo e Lucia sono sopravvissuti all'epidemia e, dopo una separazione durata anni a causa dell'interminabile ricerca del fidanzato, finalmente si sono ritrovati. La rinomata scrittrice tedesca Anna Seghers ha sviluppato in esilio, basandosi sulla costruzione del romanzo, la sua famosa opera „La settima croce“ in cui ha collegato l'epidemia di peste con la fuga da un campo di concentramento. Potrei forse sopravvivere anch'io, come l'eroe Georg della Seghers? In effetti un uomo povero, ma ricco di esperienza e di strategie di sopravvivenza? Solo per inciso... non si possono capire le discussioni della gente colta in Italia riguardo all'attuale epidemia di Covid se non si conosce questo romanzo. Per la prima volta in un romanzo europeo si chiarisce in modo esaurien-

te la problematica dello stigma che colpisce le persone ammalate.

Per un anno non ho parlato con nessuno, tranne che con il mio tutore legale (amministratore di sostegno), che peraltro non è molto loquace. Non avevo un telefono ed ero raggiungibile dall'esterno solo per posta. Dopo il mio trasferimento nel mio alloggio per senza tetto ero dell'idea che le cose che succedevano dentro di me dovevo risolverle con me stesso. La mattina presto, quando nessuno mi vedeva e gli altri ancora smaltivano nel sonno la loro sbornia, andavo al supermercato, gioivo delle risate della cassiera, sempre la stessa, da cui andavo in modo deciso, e mi sono nutrito per un anno intero esclusivamente di riso e formaggio.

Innanzitutto respingevo qualsiasi pensiero di poter finire di nuovo nell'ospedale psichiatrico, perché temevo che i farmaci, che mi avevano somministrato durante il mio primo ricovero in ospedale avrebbero annientato la mia spinta interiore. Non-



stante la mia esperienza allucinante mi era rimasta una qualche volontà di sopravvivenza.

La filosofia europea, che rappresenta un'importante presupposto per l'evoluzione del rispetto dei diritti umani, pone come condizione per l'uomo illuminato la possibilità di dire "Io". Anche se questo principio non è riconosciuto in tutti gli ambiti culturali, tuttavia esso vale per tutti.

Avevo paura di perdere, in un ospedale, questa capacità e con essa i presupposti della mia autonomia, che per l'importante filosofo Kant è alla base della dignità dell'uomo.

Sempre secondo il filosofo di Königsberg anche i nomadi sono degli individui con una personalità giuridica e non vi è alcun motivo di disprezzare i senza tetto a causa del loro stile di vita. Ciononostante, a lungo termine non ho avuto altra scelta che rivolgermi ad uno psichiatra, dato che i miei coinquilini bevevano e mettevano la grappa sul tavolo, davanti a un ex alcolizzato come me.

Alla fine sono riuscito a prendere que-

sta decisione ed a sfidare le tentazioni dell'alcol. Come un filo di Arianna le voci mi hanno portato fuori dal labirinto e mi hanno dato un orientamento esterno che da un lato mi teneva impegnato e dall'altro lato mi sviava l'attenzione. Altrimenti avrei ceduto e probabilmente mi sarei ubriacato fino a morire.

Assumere dei farmaci può avere come conseguenza la perdita della propria autenticità. In effetti dopo il ricovero in ospedale con un trattamento sanitario obbligatorio – era la condizione necessaria per la mia cura – ho ottenuto un alloggio in una residenza protetta; ma questo non significava ancora per me una reale prospettiva di vita. Incominciò allora una diversa condizione di senzاتetto.

Ci si incomincia infatti a sentire infinitamente vecchi, perché si perde il senso del tempo e ci si vergogna di se stessi, cosicché ci si ritira nella propria solitudine. La mia fortuna è stata incontrare una psicoterapeuta, che è riuscita a tematizzare questa mia vergogna, e conoscere nuovi amici grazie a un corso di EX-IN.

Per molti anni ho lavorato con la mia psicoterapeuta. È stata lei a farmi capire tutte le cose per cui nella mia vita mi ero vergognato e mi vergognavo ancora. Anche i familiari si vergognano – spesso senza nemmeno rendersene conto – per la malattia psichica dei loro figli, fratelli o sorelle, partner, ecc. Su questo dobbiamo lavorare tutti. Nessuno può farci niente per la sua malattia e perciò nessuno deve essere stigmatizzato. „Stigma“, è di per sé una parola bella e forte, ma penso che essa sia una parola che viene applicata dall'esterno, e che per molti è anche troppo astratta. Io preferisco parlare di vergogna. Ciascuno di noi ha provato, prima o poi, vergogna per qualcosa e quindi, a partire da questa comprensione, può iniziare un qualche percorso. In questo modo si può raggiungere ognuno, e ognuno può sentirsi interpellato; è possibile così immedesimarsi in

modo molto più semplice nella vita interiore della persona interessata e capire quanto la situazione sia incredibilmente pesante per essa. Non raramente il senso di vergogna è il principale motivo per cui molti non chiedono aiuto.

Per poter superare la condizione di senzاتetto ma soprattutto di mancanza di autonomia ci dovrebbe essere una combinazione di offerte psicoterapeutiche, di accompagnamento riabilitativo e di intelligente gestione sociale a livello di quartiere, in un sistema assistenziale capace di aprire spazi sociali onde evitare che, a causa di esperienze di umiliazione precedentemente vissute, le persone adottino comportamenti di evitamento e rifiuto. Proprio in situazioni di questo tipo sarebbe fondamentale l'aiuto da parte di persone alla pari, poiché dopo tutto la condizione di senzاتetto aveva temporaneamente impedito che un ghetto di un laboratorio protetto con oltre 150 persone, in parte gravemente malate, mi isolasse completamente dal mondo esterno. Nella condizione di senzاتetto si è in effetti sotto pressione, ma almeno ancora responsabili di se stessi. Ma solo transitoriamente.

L'essere senzاتetto mi ha fatto precipitare in un buco profondo. È incredibile come ciò possa succedere in pochissimo tempo! Solo sei mesi prima avevo ancora una compagna e degli amici, avevo una casa ed un lavoro. Ma poi succede qualcosa che non riesci a controllare, qualcuno se ne va, qualcosa cambia. Tutto d'un tratto si crea un gran vuoto e non si riesce più a sopportare la propria sofferenza. Si cade in una condizione che non si riesce più a gestire, in cui non si capisce più quello che sta effettivamente succedendo. Non si riesce a capire e nemmeno a spiegarlo per se stessi. Si precipita letteralmente e diventa d'un colpo evidente che si è completamente soli. Però da una tale situazione c'è una via d'uscita e anche da un abisso così profondo ci si può riprendere. Parlo così per esperienza diretta. ●



Riconosci il colore e indossa un fiocco verde!

Le malattie mentali e le crisi sono diffuse e possono colpire chiunque. Non ci si deve vergognare di una malattia mentale. Il fiocco verde indica l'accettazione della malattia mentale. Chiunque indossare il fiocco verde da quindi un segnale di tolleranza e di inclusione nei confronti delle persone che soffrono di una malattia mentale.

Obiettivo dei promotori della Alleanza Salute Mentale dalla Germania è quello di far conoscere il fiocco verde e di sostenerlo.



# Trialogo

UTENTI  
FAMILIARI  
PROFESSIONISTI

Dall'estate 2020 l'Associazione Ariadne organizza incontri trialogici in lingua italiana, in collaborazione con l'Associazione Girasole-Lichtung, il Servizio per Gruppi di Auto Aiuto della Federazione per il Sociale e la Sanità, il Servizio Psichiatrico e il Servizio Sociale.

Ma che cosa sono mai gli incontri di Trialogo? Il Trialogo è un'occasione di dialogo, durante il quale persone con problemi psichici, familiari e professionisti nel campo della salute psichica si incontrano per parlare delle proprie esperienze, senza sovrapporsi di competenze, ma alla pari, allo stesso livello, per parlare ciascuno della propria esperienza. Lo scambievole ascolto l'uno dell'altro, il parlarsi rende possibile l'imparare l'uno dall'altro. In un clima di reciproca stima, confidenza e fiducia è possibile giungere ad una comune più profonda comprensione della malattia psichica. Ciascuno è esperto, quando si tratta della propria esperienza. Si possono chiedere spiegazioni, ma non dare giudizi, perché tutte le esperienze condivise hanno uguale valore.

Tuttavia non è sempre facile rimanere nel "proprio ruolo" e parlare esclusivamente della propria esperienza. Compito del moderatore è badare che ciascuno parli di se stesso e rimanga nel tema.

Una media di più di 20 persone rappresenta per gli incontri online un buon numero di partecipanti, fra i quali troviamo addirittura persone di altre regioni italiane. Abbiamo chiesto ai partecipanti il loro parere sul Trialogo, sulla sua introduzione in Alto Adige su quanto apprezzano, su quanto meno. Qui di seguito le risposte.

Ulteriori informazioni:  
[www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)

*Riteniamo questa iniziativa utile. Io e mio marito Federico apprezziamo il fatto che gli incontri sono amichevoli ed informali sia con altri familiari, pazienti e specialisti o operatori del settore dove tutti sono accolti e non ci si sente giudicati. Dagli incontri ci portiamo via lo scambio con altri familiari, quindi non sentirsi soli ad affrontare situazioni più grandi di noi, lo scambio con persone con difficoltà ci aiuta a capire maggiormente i nostri cari, le indicazioni degli specialisti ci aiutano ad accettare o a dipanare le difficoltà. Gli interventi degli specialisti sono tarati a misura del gruppo. È il gruppo che insieme cresce e sceglie quali sono le priorità degli argomenti da affrontare di volta in volta.*

Piera e Federico

*Reputo l'iniziativa formativa, apprezzo che anche gli utenti siano coinvolti e ci si arricchisce sempre di più. A volte capita che per ragioni tecniche o voce bassa si fatica a seguire o si perdono alcuni passaggi.*

Adriana

*È da pochi mesi che partecipo agli incontri del Trialogo, cerco di non mancare all'appuntamento, lo ritengo molto importante. Ho incontrato persone libere di esprimere la propria sofferenza, ma con la voglia di appropriarsi del diritto di vivere per sé e per i propri familiari. I temi degli incontri mi aiutano a riflettere e mi sto accorgendo che non si propongono soluzioni, ma tanti modi per accompagnare. Forse è proprio questo che mi porto via: l'idea che la sofferenza non deve bloccare, ma aiutare a trasformare la vita. Ci accompagnamo insieme.*

una partecipante

*Penso che quest'iniziativa dia l'opportunità al paziente di ritrovare la sua voce e la sua forza interiore. Infatti, il ruolo di paziente, sottomette in parte l'individuo impedendogli di uscire dalla posizione di chi richiede aiuto. Invece, condividendo la sua esperienza in uno spazio dove non ci sono ruoli, l'individuo può imparare a sostenersi sulle proprie gambe. Apprezzo l'umanità che si può trovare. La condivisione della propria vulnerabilità rende ogni trialogo un'esperienza molto intima ed emozionante. Il ritrovarsi tutti nel centro comune della fragilità abbatte ogni maschera ed ogni muro, che impediscono un'autentica condivisione di sé. Dagli incontri mi porto sempre via molte emozioni. Condividere esperienze intime mi nutre e mi fa sentire parte del mio mondo. Ascoltare e sentirmi ascoltato mi dà un senso di appagamento che null'altro mi aveva mai fatto provare.*

Stefano

**SAVE THE DATE - 24/09/2021**

## Preavviso seduta pubblica dell'Osservatorio provinciale



**A** completamento e precisazione dei diritti umani generali nell'anno 2006 è stata pubblicata la Convenzione sui Diritti dei Disabili, ratificata dall'Italia nel 2009. In essa è previsto un'Osservatorio Provinciale col compito di vigilanza sul rispetto dei diritti.

In Alto Adige esso è stato recepito nel 2015.

L'Osservatorio provinciale organizza ogni anno una seduta pubblica aperta a tutti gli interessati. ●

**Tema:**

Sostegno psicosociale in Alto Adige -  
corrisponde alle indicazioni della convenzione ONU?

**Data:**

venerdì, 24 settembre 2021  
dalle ore 14:00 alle ore 18:00

**Luogo:**

NOI Techpark Alto Adige - Bolzano



**Il 5 per mille all'Associazione Ariadne!**  
**Codice fiscale: 00736190216**

**Perchè può  
capitare a tutti!**

Sostenete con il vostro 5 per mille l'impegno dell'Associazione Ariadne!  
La destinazione non rappresenta nessun costo aggiuntivo.  
Se non viene fatta nessuna scelta, il 5 per mille va comunque automaticamente allo stato.

*Un GRAZIE di cuore!*