

2 | 2020  
estate

# Auto Aiuto

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



**Intorno alla psichiatria**

**GRAZIE**  
per il vostro **5 permille!**  
Il nostro codice fiscale:  
**00736190216**

# Indice

- 3 Editoriale
- 4-14 Intorno alla psichiatria
- 15 Assemblea Generale EUFAMI  
Rappresentanza degli interessi, sostegno ai soci e ricerca
- 16 Non sei sola/solo
- 16-17 È nuovamente possibile effettuare colloqui di consulenza
- 16 Il Vinzentinum di Bressanone con un lavoro teatrale sostiene l'Associazione Ariadne
- 18 Io, tu, noi. Insieme! Fiera del volontariato 2020
- 19 Incontri dialogici: anche in lingua italiana
- 20 Preavviso: Formazione volontari
- 21 Serata informativa: La difficile situazione dei familiari di persone con malattia psichica
- 21 5 per mille per l'Associazione
- 22 Ripartenza gruppo Auto Aiuto in lingua italiana
- 22 Facebook

## 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:** Ulrike Federspiel, 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!

### Il trialogo visto e vissuto dall'interno

**S**ono iniziati anche in lingua italiana gli incontri trialogici e subito ho desiderato parteciparvi, per conoscerli dall'interno, per capire la loro importanza.

Gli incontri del trialogo possono essere considerati, gruppi di auto aiuto, nei quali persone che condividono lo stesso problema si incontrano per condividere esperienze e sostenersi reciprocamente.

Che cosa hanno allora di speciale gli incontri del trialogo? L'originale sta nella contemporanea presenza dei tre gruppi di persone che a vario titolo condividono l'esperienza della psichiatria. I clienti, come rispettosamente si preferisce chiamarli, che conoscono per esperienza vissuta le sofferenze e le difficoltà di vario genere che la malattia psichica porta con sé, i loro familiari, che condividono problemi e difficoltà, gli operatori e specialisti sociopsichiatrici, che in apparenza dal di fuori, ma coinvolti comunque come persone, oltre che come esperti, intervengono in aiuto a utenti e familiari.

Gli incontri avvengono "alla pari", il che significa che i ruoli spariscono e rimangono soltanto le singole persone che condividono la propria esperienza, chiaramente ciascuno con un'ottica speciale e unica.

Il clima, che è quello di reciproca stima e fiducia, porta indubbiamente ad una più profonda conoscenza fra i partecipanti di quanto gira intorno alla psichiatria.

Ogni incontro è coinvolgente e il risultato straordinario in termini di soddisfazione personale. Ciascun partecipante si sente più forte. L'effetto fondamentale del sentirsi ascoltati e capiti è tale per cui ciascuno acquista maggior conoscenza di sé e maggior chiarezza del percorso che rimane da affrontare.

Da qui l'idea di approfondire il vissuto e l'esperienza delle singole persone che ci hanno inviato i racconti straordinari raccolti sotto il titolo "Intorno alla psichiatria" e che di tutto cuore ringraziamo. ●



# Intorno alla psichiatria

Carla Leverato

**A**bbiamo voluto dare voce e il dovuto spazio a chi vive sulla propria pelle la difficile situazione della psichiatria: a chi è esperto per esperienza, cioè i malati stessi, a chi condivide il disagio della malattia psichica, cioè i familiari ed infine agli operatori, che sono coloro che hanno competenze psichiatriche per scelta, per studio e per professione.

Tutte le persone di questi tre gruppi hanno in comune la conoscenza della psichiatria, se pure da esperienze e vissuti diversi, hanno in comune il desiderio di conoscersi meglio, come avviene negli incontri dialogici, e soprattutto il desiderio di migliorare la situazione di vita di malati e familiari, di camminare insieme perché la psichiatria sia sempre più efficace.

Le risposte alla nostra richiesta di raccontarci vissuti ed esperienze in proposito ci ha molto colpiti.

Ci sono arrivate infatti da parte dei nostri soci componenti autentiche e sentite testimonianze.

## I MALATI

Chi legge i racconti pervenuti dai malati è immediatamente colpito dal dolore dalla sofferenza che ne traspare. All'improvviso il proprio mondo, quello che garantiva sicurezza, va in mille pezzi, manca la terra sotto i piedi e non si riesce più a comunicare, perché è come se si abitasse in due mondi diver-

si, in due realtà diverse, dove si usano linguaggi diversi.

È difficilissimo chiedere aiuto, finché mancano la accettazione e la consapevolezza di averne bisogno. Non servono le sollecitazioni esterne, men che meno i rimproveri. Questi hanno come unico risultato quello di aumentare il solco fra chi vive il disagio e tutti gli altri.

Purtroppo succede che l'aiuto ad un certo punto deve venire imposto, come nel caso di un ricovero. E la confusione se non la disperazione aumentano.

Quello che la persona sofferente sente come vero aiuto è l'atteggiamento degli operatori dotati di umanità. Di quelli che sanno soprattutto ascoltare, sanno guardare non dall'alto in basso (io so e tu devi accettare) ma alla stessa altezza, sanno infondere speranza, fiducia, dimostrano di capire e inviano con il loro atteggiamento

il messaggio: sono qui per te, credo in te, mi metto al tuo fianco e faremo un tratto di strada insieme.

Allora può iniziare il percorso di riabilitazione, talvolta molto lungo, talvolta meno, che però incomincia sempre con la voglia di farcela, l'impegno degli interessati ad uscire dal labirinto nel quale senza colpa si erano trovati rinchiusi.

Tutti ricordano con gioia i progressi fatti, tutti sanno apprezzare alla fine del percorso tutto quello che la vita offre loro.

Unanimesi sono anche i pensieri circa il futuro: più considerazione e rispetto per i diritti di ogni persona, una psichiatria più consona ai tempi moderni, maggiori finanziamenti affinché ciò si possa avverare.

*Mi impegno nello strutturare le mie giornate, nel vivere la vita con creatività e consapevolezza per quanto essa mi offre.*



*Se imparo a gestire la mia vita poi posso aiutare gli altri a percorrere la via della guarigione.*

*Oggi più che mai i diritti umani sono difendere e i sentimenti e le emozioni sono da valorizzare.*

*Abbiamo bisogno di un lavoro, di un'abitazione, di sicurezza finanziaria.*

*Peccato che la nostra ricca Provincia sia così indietro rispetto ad altri paesi nel venire incontro ai bisogni sociali.*

## I FAMILIARI

Anche tra i familiari, purtroppo, è di casa la sofferenza. Soprattutto all'inizio regnano disperazione, disorientamento, ansia, dovuti al non riuscire assolutamente a capire che cosa stia succedendo, e al sentirsi impotenti e incapaci di aiutare chi invece, di farsi aiutare non ne vuol proprio sapere. La reazione dettata dalla paura, è quella di cercare di far ragionare chi di ragionare proprio non è capace ed ha a sua volta tanta paura.

Poi subentra la consapevolezza di non essere in grado di affrontare il problema, e incomincia la ricerca di aiuto. Ripensando agli anni passati tutti ricordano quanto questo sia stato faticoso e quanto tempo abbia richiesto: lunghissimi mesi o addirittura anni.

Difficilissimo riuscire a convincere il malato ad assumere i farmaci prescritti, ad accettare la malattia.

Perché, si chiedono, dobbiamo essere costantemente preoccupati, perché ci dobbiamo assumere responsabilità per le quali non siamo preparati e non ne abbiamo né le capacità né le competenze?

L'Associazione in questi ultimi anni ha realizzato molte valide iniziative per venire incontro ai bisogni dei familiari e per sostenerli.

Il pensiero più angosciante per i genitori comunque riguarda il futuro, quando essi non ci saranno più e ai figli mancherà il loro aiuto. Ma anche nell'immediato ci vorrebbero, dicono,



aiuti concreti per trovare un'occupazione che permetta loro di avere una vita autonoma e soddisfacente.

*Per aiutare le persone in difficoltà sono necessarie strutture, luoghi, lavori, personale adeguato.*

*Mi piacerebbe che si usassero meno medicine che intontiscono i malati.*

*Spero che la società in generale capisca sempre più l'importanza di cure adeguate.*

*A livello di Provincia a Sanità c'è un vuoto nel supporto anche da parte degli Assistenti sociali.*

*L'ospedale prescrive medicine, ma la verifica la terapia. Questo è lasciato ai familiari.*

*Senza le Associazioni saremmo veramente soli.*

## GLI OPERATORI

Si possono considerare una categoria a parte, nel senso che non sono stati colpiti dalla sofferenza della malattia psichica, ma hanno scelto come professione quella di alleviarla dedicando ai malati tempo, competenze, esperienza.

Si dichiarano soddisfatti della scelta fatta e apprezzano soprattutto la relazione con i pazienti, il sentire di poter essere per loro un punto fermo. Sono felici quando possono partecipare ai progressi degli utenti, quando li vedono ricominciare daccapo la faticosa strada verso la guarigione.

Certamente la professione presenta anche aspetti faticosi e difficili, come ad esempio la collaborazione alla pari con gli psichiatri, l'affrontare la malattia psichica con le sue dinamiche e capire dove stia veramente il problema, se nella rieducazione di comportamenti o nel bisogno di terapia medica. Una delle grosse frustrazioni è quando si ha a che fare con clienti che per vari motivi si rifiutano di collaborare, non trovano le energie sufficienti per voler cambiare la situazione.

Lavorando con i clienti "alla pari", da persona a persona, dicono, è più facile fare accettare loro la responsabilità personale della guarigione.

Altri ostacoli sono rappresentati dai pregiudizi e dalla non conoscenza della popolazione.

Colpisce l'appassionato interesse degli operatori nei riguardi delle persone malate e l'invito che essi rivolgono a chi ne ha l'autorità e la competenza, ad operare per effettuare una decisa svolta, che renda la psichiatria sempre più a misura di persona.

*"Ogni persona è diversa, perciò siamo tutti uguali."*



I racconti che seguono non hanno bisogno di commenti, ma solo di apprezzamenti, per l'autenticità delle testimonianze e il coraggio dimostrato nell'affrontare le diverse situazioni legate all'esperienza psichiatrica in tutte le sue forme.

A tutti coloro che hanno collaborato il nostro grazie più sentito.



## Martin

**V**ivere una storia di vita psichiatrica non è in alcun modo augurabile, né come persona direttamente interessata, tantomeno come parente. Rappresenta un enorme carico per chi "soltanto" accudisce o accompagna la persona malata (in ambito medico o solo anche in associazione). Ho esperienza in storie di vita simili sotto ben quattro diversi aspetti:

- come persona colpita, che per molti anni non ha riconosciuto il proprio stato,
- come parente, più volte,
- come medico (anche se non psichiatra),
- come volontario all'Associazione Ariadne.

In ognuno di questi vissuti ci sono molte affinità e grandi differenze - molte foto a colori, così come ogni singola persona con sofferenza psichica ha la sua malattia, la sua storia, le sue esperienze e i suoi insuccessi, i suoi parenti, i suoi assistenti, il suo circondario.

Io stesso ho la mia depressione come indesiderata compagna da ben oltre 35 anni; l'ho riconosciuta e trattata molto tardi non perché mi vergognavo, bensì perché ero pieno di dubbi. Ho perciò per anni perso qualità di vita. Con l'aiuto di medicinali e psicoterapia ho potuto guadagnare qualcosa nuovamente.

Come parente spesso si combatte con ciò: l'ammalato o anche i parenti non accettano la diagnosi. Allora è doppiamente difficile, perché mancano la fiducia e la disponibilità per un dialogo costruttivo. Le persone interessate devono prendere coscienza del loro stato per poter riuscire a reagire. Informazioni sbagliate sono una minaccia.

Come medico conosco soprattutto il turbamento e lo stato di impotenza delle persone malate e parenti, il pregiudizio e l'incomprensione della "società", la paura di una "stigmatizzazione", l'isolamento, il ritiro e la mancanza di una via d'uscita.

Come volontario sono innanzitutto inorridito dai "giri a vuoto" della sanità pubblica: rilevazioni statistiche, pubblicazioni, promesse vuote e vacue, leggi non applicate né rispettate, posti non occupati... e poca disponibilità ad ascoltare i veri esperti, appunto gli interessati e i parenti, a prenderli seriamente in considerazione come persone indispensabili nel vero senso della parola ("pronte in caso di bisogno di aiuto"). Accanto a dichiarazioni quali: "i malati psichici non sono interessanti per la sanità pubblica", "non da prendere sul serio", "scemo del villaggio" si aggiunge la frase più importante citata in occasione della costituzione del gruppo di lavoro per la prevenzione di burn-out e suicidio: "Non può costare qualcosa!" (È assodato che affermazioni simili non si possano assolutamente sentire e sono anche pericolose).

A cosa bisogna fare attenzione se si desidera fare qualcosa di buono per le persone con malattia psichica? Indico solo alcuni casi in cui mi sono inciampato:

- chi parla tanto (troppo) genera pericolo, fare meno, anzi cambiare meno - o d'altra parte ascoltare (troppo) poco, attraverso ciò capire meno e fare meno
- sorridere può essere un segnale di essere di buon umore, può liberare - però nelle persone con sofferenza psichica può facilmente demoralizzare (perché la realtà può essere percepita diversamente)
- negli ultimi tempi si parla sempre di più di malattie psichiche; perché colpiscono ognuno, e di certo ora in generale possono anche essere trattate bene. Quindi teoricamente si dovrebbe assumersi un po' delle loro paure - ma con le persone malate psichiche questo non è purtroppo il caso, Con "loro" la maggior parte delle persone ancora oggi non vuole avere a che fare
- in primo luogo se l'incomprensibile, lo sconosciuto, il sovraccaricato, lo spaventato da una malattia psichica viene preso in considera-

zione da tutti come avviene per tutte le altre situazioni di bisogno di aiuto nella vita umana, si può allora sperare che sia trattata come le altre normali malattie e non diventi allora la solita "storia di ordinaria psichiatria". ●



## Anna

**L**avoro da 6 anni in una struttura sociopsichiatrica. Nel vivaio curiamo tutti insieme le piante. Semina-  
mo, spiniamo, invasiamo, piantiamo, sarchiamo e raccogliamo i nostri fiori, frutti ed erbe. Lavorando insieme chiacchieriamo e ci avviciniamo. Si crea fiducia.

Paura, preoccupazioni e necessità vengono espressi in parole. Compassione e comprensione riempiono lo spazio. Bisogni e desideri vengono espressi e insieme cerchiamo di trovare una via d'uscita.

Poiché passiamo molto tempo con i clienti sentiamo, vediamo, percepiamo e osserviamo molte cose. Queste cose preziose che raccogliamo sono di enorme importanza anche per lo psichiatra, nell'accompagnamento delle persone sulla via della guarigione. Spero che anche da parte della psichiatria questo venga maggiormente apprezzato.

Soltanto in singoli casi veniamo invitati o contattati prima degli appuntamenti con i clienti per poter comunicare le nostre osservazioni ed esperienze. Spesso manca anche un riscontro quando si effettua un cambio di farmaci e su quale progetti vi sia dietro.

Attraverso colloqui, anche fra i clienti mi accorgo dell'insoddisfazione nell'accompagnamento psichiatrico:

- Paura di dire la verità, perché hanno paura delle conseguenze
- Nessun diritto di parola, si sentono impotenti ed emarginati ▶





Ripenso spesso ai tempi di quel “nuovo mondo” in una struttura sociopsichiatrica di Bregenz, dove ho potuto trascorrere diversi anni e riprendermi dalla mia malattia. Il tempo lì era proprio curativo e ho avuto l’opportunità di respirare profondamente e di riflettere su me stessa e sul mio futuro.

Mi è difficile sopportare le estreme contrapposizioni dell’Alto Adige: la bellezza e la ricchezza della terra da un lato, la malinconia e i sentimenti repressi di molte persone e anche la povertà dall’altro. È un peccato che il tuo paese d’origine sia spesso in ritardo rispetto agli altri paesi sui temi sociali.

Dopo le esperienze che ho raccolto, la mia preoccupazione è quella di difendere il fatto che in campo psichiatrico le contenzioni siano assolutamente da evitate.

- Gli effetti collaterali dei farmaci li disturba e non si sentono presi sul serio
- Gli appuntamenti vengono spostati o i tempi di attesa si allungano

Mi auguro che la collaborazione fra psichiatria e le istituzioni socio-psichiatriche venga visto come una parte importante per la guarigione dei malati.

Mi auguro anche che dalla politica venga assegnato sufficiente personale al Sociale e Sanità di modo che possa venir creato spazio per il lavoro professionale. Solo così possiamo vivere tutti insieme inclusione, empowerment e recovery.

Una grande sfida è per me la continuamente crescente burocrazia, che è diventata enormemente importante e pretende sempre più spazio, di modo che sussiste il pericolo di dover mettere il presente, l’accompagnamento delle persone, all’ultimo posto. Un’ottima iniziativa è la visita mensile di uno psichiatra nella struttura. Difficoltà, poca chiarezza, insicurezze, vengono discusse, diagnosi e quadro

della malattia vengono spiegati, e noi otteniamo uno sguardo sui farmaci e i loro effetti, anche collaterali.

La mia visione sul futuro della psichiatria:

- Apertura della psichiatria: collaborazione degli accompagnatori alla guarigione EX-IN
- la collaborazione di un terapeuta nella struttura
- incontro alla pari e continuamente crescente e apprezzata collaborazione ●

Quel che mi rende felice è la risata di mia figlia o una giornata appagante. In passato erano soprattutto i miei hobby creativi, come dipingere, fare musica o scrivere, a rendermi felice. Guardo con fiducia al mio futuro. Spero in una lunga vita in salute e con tanti bei momenti.

Quello che mi manca è un successo professionale e la sicurezza economica. Auspico alle persone che hanno subito traumi psicologici di ricevere cura, fiducia, attenzione e trasparenza da parte dei rappresentanti dei pa-

 **Sarah**

**S**ento di essere arrivata alla metà della mia vita. Circa 15 anni fa ho subito un trauma psicologico che, da allora, ha condizionato la mia vita. Da poco tempo vivo con la mia piccola e giovane famiglia vicino a Bolzano.







zienti, dei volontari che li accompagnano, da un dialogo aperto e dagli operatori del pronto soccorso emotivo, nonché la conservazione della propria dignità.

Oggi come allora è importante una profonda rivalutazione della storia. Le cose di una volta non devono essere riprese completamente, ma adattate al presente. Oggi più che mai devono essere rispettati i diritti umani e deve essere stabilita un'etica che non trascuri i sentimenti. ●



## Albin

**S**ono Albin, ho 43 anni e, da circa 20 anni, soffro di disturbi psichici. Non riesco più a reggere lo stress del mondo del lavoro e così il mio mondo è andato in pezzi. Nel dicembre del 2019 mi sono trasferito dalla Comunità Alloggio Feliu, dove ho potuto svolgere con successo una formazione sull'autonomia abitativa (preparazione dei cibi, acquisti, igiene personale, pulizia della casa e degli indumenti, attività ricreative, gestione del denaro...). Al momento vivo da solo e mi godo il mio libero spazio.

Se penso ai miei ricordi, mi viene subito in mente l'immagine del mio primo soggiorno in un ospedale psichiatrico di Monaco. Sentivo la vicinanza umana degli infermieri, di chi si prendeva cura di me e dell'amore che si esprimeva dipingendo un cuore su un grande foglio di carta.

Mi hanno sempre aiutato persone che hanno creduto in me, che mi hanno trasmesso speranza: una stretta di mano, una mano sulla spalla, un abbraccio, buone parole, un sorriso.

Sono stato aiutato anche da psichiatri, medici, farmaci, assistenti spirituali, gruppi di auto aiuto, dalla natura,

dalla spiritualità, da interviste, dalle pubbliche relazioni, da gruppi di recupero, dal Trialogo, dalla formazione EX-IN, dall'incarico di accompagnatore di guarigione EX-IN.

La cosa più difficile per me è stata accettare la malattia mentale, cambiare la mia vita, affrontare l'impotenza e l'auto-stigmatizzazione.

La cosa che oggi mi rende particolarmente felice è quella di esserci per le persone, di poterle accompagnare per un tratto della loro strada, di incontrarle con reciproca stima. In questo modo, a volte, posso essere un esempio per loro. Mi rendono felice anche quei momenti e quei periodi magici nei quali mi percepisco intensamente e nei quali posso essere completamente con me stesso.

Vedo con ottimismo il mio futuro, di poter affrontare bene la malattia mentale e di poter accompagnare il maggior numero possibile di persone sulla via della guarigione, verso una vita di benessere e di soddisfazione.

Per il futuro mi auguro soprattutto che per noi pazienti, persone poste ai margini, sia possibile in qualche modo diventare più attivi e assumerci anche le nostre responsabilità personali, per quanto possibile, ottenendo così di nuovo più potere (empowerment) sulla nostra vita. ●



## Luise

**È** passato molto tempo e per me è stato un periodo molto brutto. Mio figlio frequentava la scuola superiore a Bolzano ed era un bravo studente ma di colpo studio e risultati incominciarono a peggiorare. Si chiudeva in sé stesso, rimaneva nella sua stanza, non parlava più con noi. Anche se sono infermiera non lo potevo aiutare, niente potevo fare e questa era la cosa peggiore. ▶



Ho chiesto aiuto in diversi posti, senza risultato. In questo periodo morì anche improvvisamente mio marito. Per noi non c'era altro che tristezza e dolore. Farmaci e diversi ricoveri a Bolzano in psichiatria non portarono nessun miglioramento e il ragazzo mi faceva una pena infinita.

Ci sono voluti tanti, troppi anni per arrivare ad una diagnosi da parte dello psichiatra: schizofrenia. Per disperazione andai a corsi di pittura e imparai a dipingere icone e questo mi fu di evasione e aiuto. Nel gruppo di auto aiuto dell'Associazione Ariadne di Laives con la guida di Helene trovai orientamento e rafforzamento. Era qualcosa di molto bello e ancora oggi

di Egna e contemporaneamente il servizio di riabilitazione al lavoro, poi un'appartamento I.P.E.S. Mio figlio ha la sua casa dal 2011. Al pomeriggio va ancora al Gelmini. Riusciamo ad armonizzare e siamo molto contenti.

Durante la crisi Covid-19 i malati psichici non sono stati mai nominati, sono rimasti come sempre da parte. Le strutture erano chiuse e dovevamo arrangiarci ad andare avanti.

Per me e per molti malati è importante rivolgerci ai nostri politici con un appello: Che cosa succederà quando noi genitori non potremo più interessarci dei nostri figli malati? Con 400 euro certamente non possono farcela. Una gran parte della pensione di invalidità inoltre se ne va in spese per i farmaci. Bisogna farlo sapere! È possibile che i malati psichici possano ricevere una parte della pensione dei genitori deceduti? ●

frequento molto volentieri gli incontri. Ho dovuto anche imparare come ci si rapporta, come si parla con un ammalato e come gli si porta attenzione.

Mio figlio andò poi nella struttura Gelmini di Salorno, dove iniziò il suo „recovery“ con il sostegno di specialisti. È durato 8 anni, un periodo lungo, lunghissimo. Due anni stabile al Gelmini, poi la comunità alloggio a Villa



**B. M.**



**D**esidero premettere prima di tutto che amo il mio lavoro. Amo particolarmente quel lato del mio lavoro che mi permette l'incontro e l'accompagnamento di persone con una malattia psichica. Qui si percepisce "l'umano". Ciascuno può mostrarsi per com'è e per come non è. Qui ho modo di vedere quanto le persone possano essere capaci di soffrire e, allo stesso tempo, quanto possa essere facile per loro gioire, godere, tirarsi su e generare nuova speranza davanti alle piccole cose della vita di tutti i giorni, spesso insignificanti e apparentemente normali. E così andare avanti.

Le piccole gioie arrivano da orecchie ben aperte, da un'atmosfera calma e amichevole, da un sorriso incoraggiante o da un abbraccio. Sperimento sempre più spesso come, nell'accompagnamento di persone che nella vita incontrano difficoltà a causa della loro malattia, non ci sia alcun bisogno di artifici da parte mia per ridare loro fiducia e coraggio.

Le mie persone vogliono essere viste in tutta la loro interezza, tutte le persone lo desiderano.

Le mie persone vogliono essere rispettate nelle loro opinioni e aspettative di vita e nella loro individualità. Vogliono essere prese sul serio nella loro malattia e in ciò che essa esige da loro. Vogliono essere apprezzate per tutto quello che hanno fatto e stanno facendo, per tutto quello che sono bravi a fare e per quello che sarà loro possibile fare. Vogliono partecipare alla vita. Ora, oggi e qui. Questi sono i desideri, le aspettative e le richieste che ho anch'io, che avete voi e anche il vicino della porta accanto – appunto, normale.

Da 10 anni accompagno e sostengo persone con problemi psichici in una





struttura diurna sociopedagogica della Comunità Comprensoriale Wipptal. Le priorità stanno nella pianificazione della vita quotidiana, nel periodo di riposo per la stabilizzazione dopo una crisi, nello sviluppo dei contatti sociali, in una adeguata occupazione.

A tutti gli ospiti della struttura viene assegnata una terapia farmacologica e sono seguiti dal Servizio psichiatrico e da altri Servizi specialistici. Capisco come sarebbe senza farmaci quando qualcuno decide di interrompere la cura. Convinti di fare qualcosa di buono per la propria salute, pensando di non averne più bisogno, o succede anche questo, per dimenticanza.

Allora arriva la crisi e necessita immediatamente un'assistenza medica. Finisce la calma, il mio accompagnamento raggiunge i suoi limiti. I pazienti non reagiscono più a tutto ciò che fino ad allora era un bene per loro. Le reazioni diventano imprevedibili. Ciò che rimane è la fiducia, il rapporto che esiste tra noi e all'interno del gruppo e con altre persone al di fuori della struttura. È un filo sottile che resiste, anche se tutto intorno sembra affondare nella palude della malattia. Almeno temporaneamente, fino a quando il farmaco non verrà ben dosato e la situazione tornerà di nuovo sotto controllo.

Dopodiché ricominciamo col lavoro. Ci prendiamo cura delle parti malate dell'anima e nutriamo le parti sane. Il gruppo ed io ci prendiamo cura l'uno dell'altro, ci sosteniamo a vicenda e siamo presenti gli uni per gli altri.

Sono parte di questo sistema, come professionista, come parte di un gruppo di persone che mi stanno a cuore, come individuo con le mie debolezze e i miei punti di forza, con le mie esperienze e la mia storia personale.

La vita è ingiusta. Ci sono persone che soffrono molto più delle altre. Il minimo che si possa fare è ascoltarle, percepirlle e riconoscere ciò che fan-



no per gestire la loro vita. Anche le persone nella struttura gestiscono la loro vita nelle circostanze più avverse. Sono loro i miei veri eroi. ●



**A.**

#### Storia della psicosi

Avevo circa 35 anni quando ebbi la grande fortuna di essere affetta da una delle più rare forme di psicosi che ti possono capitare. Sentivo delle voci che però non erano delle percezioni acustiche, bensì qualcosa che udivo, in assoluto silenzio, nel mio cuore. Erano voci di persone a me care del mio passato e voci di persone che ho "scoperto" senza esserne consapevole.

La stranezza era che tutte le voci che sentivo nel mio cuore le percepivo come estremamente apprezzanti nei miei confronti. Mai prima di allora nella mia vita sono stata connessa giorno per giorno ed anche di notte con così tante persone in dialoghi e incontri con parole di stima verso di me, come durante la mia psicosi. Come risultato di questi dialoghi mi sono sentita estremamente viva, percettiva e capace di esprimermi come mai prima di allora nella mia vita. Ero veramente

felice, coraggiosa ed eloquente e mi sono sentita profondamente amata. Tutto ciò ha salvato la mia anima da un crollo totale.

Al tempo stesso ero sicura che si stava preparando una guerra in Alto Adige. Le persone nel mio cuore ed io avevamo il difficile compito e la responsabilità di organizzare una resistenza a questa guerra.

Poiché si trattava di una psicosi non sapevo che quelle persone non esistevano e che non parlavano veramente con me, ma che la mia anima le aveva trovate per sopravvivere alla mia realtà. E nemmeno sapevo che la guerra in Alto Adige non stava per scoppiare davvero.

Solo nella mia abitazione i nostri dialoghi erano molto intensi e duravano per ore senza che io mi stancassi. Grazie a queste persone io non ero più per niente sola. Ogniquale volta mi sentivo in ansia o stanca o in stato di bisogno o sveglia essi erano lì a preoccuparsi per me ed a darmi il loro amorevole apprezzamento. Io ero un elemento importante di questa resistenza che avevo pianificato





con loro per giorni, settimane, mesi al fine di evitare l'esplosione della guerra.

Eravamo una grande squadra unita da un forte senso di amore. Io ero sempre in pericolo per colpa della mia realtà e della guerra in Alto Adige, ma mi sentivo anche sempre al sicuro grazie a queste amorevoli persone ed al loro apprezzamento nel mio cuore.

### Gennaio 2011

Ho visto delle orme nella neve e ho sentito uno struggimento fortissimo perché non solo sentivo queste persone nel mio cuore ma le potevo anche vedere, abbracciare e stare con loro; uno struggimento grande come un mare perché ero sicura che le orme nella neve appartenevano a loro e che io dovevo solo seguirle.

Quel giorno sono stata per 10 ore a seguire le orme senza mai fermarmi, senza mangiare e bere. Ho lasciato la mia valigia e la borsa non so quando in una stalla di una malga e sono andata avanti sulla montagna e ancora avanti nella neve. Mi ero persa, dopo 10 ore di cammino le gambe non mi reggevano più ed ero troppo stanca per udire ancora qualcosa. Un caro conoscente mi è venuto a prendere là con la sua macchina e mi ha portato a casa mia.

Due giorni dopo le mie zie mi sono venute a prendere con la Croce bianca e mi hanno fatto ricoverare in psichiatria.

Quando la Croce bianca è arrivata ho fatto la valigia e sono andata con loro volentieri. Ero sicura che le persone nel mio cuore si sarebbero semplicemente travestite da infermieri con l'ambulanza della Croce bianca per portarmi da loro ed ero quindi felice di poterli presto incontrare.

### Il ricovero

Gli infermieri della Croce bianca avevano con sé una lettera. Io li ho seguiti e non sapevo dove mi avrebbero



portato. C'era una galleria sotto l'ospedale e poi sono stata ricoverata.

Nessuno mi ha salutato o mi ha detto una parola.

Una suora mi ha accompagnato in una stanza con un bicchiere e mi ha detto che dovevo bere il contenuto, altrimenti sarebbero venuti tre medici a tenermi ferma per farmi un'iniezione. Aveva paura per me.

Io non volevo farmi fare un'iniezione da tre uomini e così ho bevuto tutto. Giusto in tempo, perché subito dopo sono entrati nella stanza tre uomini. La suora ha detto: lei ha bevuto. Allora se ne sono andati. Nessuno ha parlato con me.

Mi hanno dato un letto. Nessuno mi ha parlato.

E poi la cosa peggiore di tutte: a causa dei farmaci che mi hanno dato non ho più potuto sentire le amate voci nel mio cuore. E non ho più voluto aprire gli occhi, non li ho più aperti, ho solo dormito. Non volevo più vedere dove ero e cosa mi stava succedendo.

### Terapia

Anni prima che la mia psicosi scoppiasse avevo una dottoressa di famiglia che aveva studiato anche medicina alternativa. Il mio corpo reagiva molto positivamente alle dosi di globuli omeopatici che mi venivano somministrate. Se un medico mi avesse parlato, io glielo avrei detto.

La terapia durante il mio ricovero era come dare a un topolino dosi adatte per un elefante. Nessuno mi parlava mai. Ero semplicemente sedata, indipendentemente dal fatto che mi comportassi in modo pericoloso per gli altri o per me stessa.

### Un mese e mezzo

Questo è durato per un mese e mezzo. A un certo punto una sola dottoressa mi ha permesso di parlare con lei per 10 minuti. Per tutto il tempo non sapevo che cosa mi sarebbe successo, cosa mi avrebbero





fatto e quanto a lungo. Non volevo più aprire gli occhi. Non sapevo se e quando mai avrei potuto andarmene. Ero completamente distrutta interiormente. All'esterno, invece, funzionavo abbastanza.

**L'anno successivo**

Sono stata dimessa. Con un cocktail di farmaci, di cui uno solo sarebbe stato più che sufficiente per il mio corpo. Alto dosaggio. Con una lettera per il Centro di salute mentale.

Per un intero anno non mi sono quasi mossa, non ho quasi mai detto una parola e sono ingrassata di 30 kg... Interiormente ero completamente distrutta: senza alcuna connessione con il mondo attorno a me.

**Riabilitazione: 10 anni**

Ho dovuto ricominciare da capo a parlare ed a muovermi autonomamente. Questo è durato anni.

Solo per caso in un centro di riabilitazione ho trovato una signora competente che mi ha accompagnato, mi ha dato valore senza mai abbandonarmi, finché sono stata nuovamente in grado di parlare di me.

10 anni di vita perduti. Intanto sono diventata troppo vecchia per farmi una famiglia mia...

Era proprio necessario tutto questo? Non ci potevano essere altre strade per prendersi cura di me nel rico-

vero coatto? Una volta finita lì, avevo perso qualsiasi valore come persona? E lì il mio futuro non aveva proprio nessun valore?

**Prospettiva futura**

La cosa più difficile da sopportare è sapere che in Alto Adige vengono ancora buttati via miliardi in spese di ogni genere, anziché nella sanità dove sarebbero veramente utili e che intere generazioni di persone in crisi esistenziali acute vengono affidate a metodi psichiatrici ormai da lungo tempo superati.

Solo veramente poche di esse riescono poi a riprendere una vita normale. Quasi sempre invece succede che, non appena una persona viene rinchiusa in una struttura psichiatrica, la sua vita, i suoi programmi futuri e le sue opportunità lavorative vengono interrotte per decenni.

Quindi, allo stato attuale nella psichiatria sono assolutamente urgenti e necessarie adeguate risorse finanziarie e di personale, come pure progetti e metodi di trattamento che evitino l'esclusione consapevole di tante persone da una vita normale, per decenni. Vorrei che ci fosse un cambiamento di mentalità riguardo al valore della vita dei malati psichici.

Ci sono in Europa molti progetti ben pensati sul trattamento di persone con malattie psichiche. Progetti molto utili, come il dialogo aperto o le strutture di intervento in caso di crisi

esistenziale. In molti Stati la psichiatria ha fatto grandissimi progressi: lì non ci si limita a mantenere una persona sedata per anni, ma, al contrario, si opera con pochi farmaci e molti altri aiuti di altro tipo... cosicché gli interessati non devono restare per decenni della loro vita sottoposti a misure riabilitative.

Perché, sebbene in Alto Adige sempre più persone si ammalano e vi sono sempre più suicidi, perché, mi chiedo, tanti responsabili del mondo politico e della psichiatria si ostinano a mantenere delle scelte inutili e superate? Sono scelte contrarie ai diritti umani. ●



**David**

**G**ia da piccolo (dai 10-12 anni) sentivo delle voci (quella di mio padre, dei miei genitori...?). la morte di mio padre a 16 anni mi ha un po' turbato.

In quel periodo non riuscivo ad avere dialoghi, ad interagire con la gente. Lavoravo ma facevo fatica: andavo al lavoro, ma avevo problemi nel farmi capire. Non ero come gli altri: non uscivo, non riuscivo a parlare delle cose. Tante volte non sapevo come proporre un ▶



argomento di conversazione. Avevo anche qualche difficoltà a lavorare, non riuscivo ad organizzarmi, cosa fare prima e cosa fare dopo; avevo una vita molto disordinata.

Cercavo comunque di fare le cose che mi piacevano: fare musica, giocare a carte, fare sport.

Ho iniziato a vederlo come un problema quando ho iniziato ad avere pensieri strani, a credere in cose che non si verificavano nella realtà. Allora ho capito che qualcosa non andava. Un giorno mentre lavoravo, ho avuto un incidente stradale con il furgone della ditta ed ebbi una commozione cerebrale. Non so se è stato per questo che mi portarono in psichiatria. So che a un certo punto sono arrivato in psichiatria... non ricordo perché.

Non facevo nulla: avevo difficoltà con gli altri, ma questo lo vedevo come gli aspetti della mia personalità. Facendo così, avevo la testa vuota, ad un certo punto non avevo pensieri in testa.

Un giorno mia madre si rivolse al medico di base che veniva a casa e disse che era necessario un ricovero in psichiatria. Quando ero ricoverato, il clima era molto duro. In linea di massima però era positivo: in qualche modo era come fosse un nuovo punto di partenza.

Non volevo prendere farmaci, ma poi li ho accettati. Adesso li prendo senza reticenze. In quel periodo invece avevo la sensazione che mi facessero male che alterassero la mia personalità. Ma non ricordo gli effetti negativi. Quelli positivi erano che ero più rilassato e i pensieri funzionavano meglio.

Andare avanti nel mio percorso, pensare in avanti invece che al passato, gli operatori che mi hanno dato forza, questo ha influito maggiormente nel mio percorso di guarigione. La maggiore spinta è nata in me stesso, provando voglia di fare le cose. Il lavoro, al servizio di riabilitazione lavorativa (ARD) aiutavo il responsabile. Ciò mi ha aiutato perché mi ha fatto da specchio di come funziono. Quando lavoravo all'ARD mi ponevo un obiettivo, quello di fare un buon lavoro per avere poi un lavoro "normale". Le relazioni mi fanno bene, anche scherzare (spinta al momento?). E anche avere una persona con cui potermi confidare.

Momenti "speciali" che hanno contribuito al mio miglioramento erano cose piccole, ad esempio, festeggiare il mio compleanno: qualcuno che mi da dei regali.

Guarigione per me significa, avere pensieri organizzati, riuscire a rapportarmi socialmente un po' con tutti, avere amici, avere una ragazza, avere un lavoro... Tante di queste cose sono già raggiunto. ●



Assemblea Generale EUFAMI

## Rappresentanza degli interessi, sostegno ai soci e ricerca

Manuel Gatterer, delegato EUFAMI

Il 6 giugno ha avuto luogo la prima Assemblea Generale online della Federazione Europea dei familiari di malati psichici EUFAMI.

I/le rappresentanti di 30 associazioni socie si sono riuniti per esplicitare la "Strategia 2019-2021" con i suoi tre pilastri: rappresentanza degli interessi, sostegno ai soci e ricerca.

La familiare atmosfera della riunione sottolinea la qualità delle dichiarazioni ufficiali sulla salute psichica che essa approva. Questi documenti servono a migliorare la rappresentanza degli interessi circa i bisogni comuni. Nell'Assemblea Generale di quest'anno si è messo a punto il tema della "cura completa della salute psichica".

Di conseguenza tutti i servizi per la salute psichica dovrebbero avere come principio fondamentale la possibilità di recupero e guarigione. Nel documento si stabilisce inoltre che servizi di alta qualità per le persone con malattia psichica vengano forniti da un team multidisciplinare di professionisti. In questo caso la "creazione di alleanze terapeutiche fra la persona malata, i professionisti e i familiari" sarebbe al centro per garantire la più rapida assistenza possibile in caso di crisi. Questo quadro sostiene pienamente la creazione di servizi a bassa soglia e flessibili, come ad esempio il coinvolgimento di esperti per esperienza come gli accompagnatori alla guarigione (EX-IN), o "open dialog – dialogo aperto" a supporto dei servizi tradizionali.

È inoltre da osservare che l'EUFAMI si sta sempre più emancipando dai

contributi finanziari delle aziende farmaceutiche e si sta piuttosto rivolgendo alla ricerca. Il congresso EUFAMI "Families and Carers at the Heart of Europe – Their Role in the Economy of Well-being" dello scorso anno e il progetto di ricerca "Economic Case for Caring" in collaborazione con la London School of Economics mirano a rendere qualificabile e più visibile l'assistenza non retribuita dei membri della famiglia come elemento importante dell'assistenza sanitaria.

EUFAMI è una famiglia in crescita di Associazioni di familiari.

Anche durante questa Assemblea è stato dato il benvenuto a un nuovo socio: l'Organizzazione francese "PromesseS" è la 39esima socia di una Federazione che si concentra sì nel con-



tinente europeo, ma è attiva ben oltre i suoi confini.

Ulteriori informazioni su EUFAMI e sulle pubblicazioni dei risultati degli attuali progetti di ricerca si possono consultare sulla pagina web [www.eufami.org](http://www.eufami.org).



38 Associazioni socie in 24 paesi. Una Federazione con 31 Associazioni di Familiari di Persone con malattia psichica e 7 ulteriori Associazioni che si interessano di salute psichica

### Mission

Essere portavoce a livello europeo per i familiari di persone con malattia psichica.

### Vision

Ogni persona con malattia psichica come pure i loro familiari possano ricevere la comprensione e il sostegno di cui hanno bisogno, senza discriminazioni o emarginazioni.

# Non sei sola/solo

Roger Pycha, Direttore del Servizio Psichiatrico di Bressanone e Coordinatore della Rete di Salute Mentale nell'Azienda Sanitaria Alto Atesina

**D**al 5 marzo 2020 è stata istituita una rete di sostegno per la salute mentale durante l'emergenza COVID-19. La gestione operativa di PSYHELP Covid comprende rappresentanti della psicologia dell'emergenza, dei servizi psicologici, della psichiatria infantile e adulta e dei servizi per le dipendenze, nonché esponenti dell'Ordine degli Psicologi, dell'Alleanza Europea contro la Depressione e della Rete di prevenzione del Suicidio. Fin dall'inizio ci siamo orientati verso le emergenze, con la psicologia dell'emergenza disponibile 24 ore su 24 e i servizi psichiatrici di guardia presso i quattro ospedali principali. I servizi psicologici hanno standardizzato gli orari di apertura e offerto consulenza alla popolazione in difficoltà. Allo stesso tempo, sostengono le persone in quarantena, i pazienti Covid negli ospedali, si occupano del personale dei servizi sanitari e dei servizi di emergenza e – più recentemente, per necessità – anche maggiormente degli operatori che lavorano nelle case di riposo. Il numero di richieste è triplicato rispetto all'anno precedente.

I servizi psichiatrici e per le dipendenze si occupano dei loro pazienti con il massimo impegno possibile telefonicamente dall'inizio dell'isolamento, e recentemente anche di nuovo con contatti personali, che sono molto più efficaci dal punto di vista terapeutico. Nella fase 1 abbiamo anche effettuato le prime visite, i certificati e le assenze per malattia così come le prescrizioni di ricette via Internet. Le terapie telefoniche e via video sono molto più difficili e impegnative delle conversazioni dirette, ma hanno anche fornito molta più sicurezza nella fase 1.

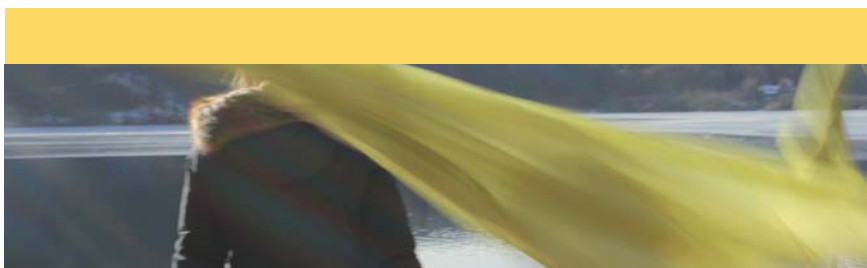
## PREVENZIONE-CORONA.

### NON SEI DA SOLO!

Aiuto e indirizzi utili li trovate sul sito [www.nonseidasolo.it](http://www.nonseidasolo.it)

La fusione di 15 servizi sanitari e di 20 organizzazioni sociali private ha portato alla rete PSYHELP ed alla rapida creazione del sito web "nonseidasolo", che contribuisce con tre raccomandazioni comportamentali a diverse situazioni tipiche di una crisi, ma fa anche riferimento ad un rapido aiu-

to professionale e all'intera rete di servizi. Una prima analisi del Forum Prevenzione, responsabile del progetto, mostra che il sito è stato visitato 45.000 volte durante la fase 1 della crisi, con i click più frequenti in entrambe le lingue sui problemi "ansia", "solitudine", "stanchezza" e "disturbi



## È nuovamente possibile effettuare colloqui di consulenza

Presso il Punto di Sostegno dell'Associazione Ariadne è di nuovo possibile per familiari di malati psichici contattare la consulente per effettuare colloqui personali. Quelli hanno luogo presso la sede dell'Associazione, naturalmente rispettando le norme per la sicurezza. Noi siamo qui per voi. Contattateci!

Barbara Morandell, la consulente del servizio, è raggiungibile telefonando al n. **Tel. 335 6267260** o scrivendo un e-mail a [consult@ariadne.bz.it](mailto:consult@ariadne.bz.it)

Se preferite però sono sempre possibili le consulenze telefoniche oppure online tramite videoconferenza.



del sonno". La noia, i litigi e la violenza in famiglia, invece, non sono stati così significativi come ci si aspettava. Ciò era solo in parte coerente con la nostra esperienza clinica, secondo la quale la psichiatria infantile aveva ridotto significativamente la sua attività durante l'isolamento ed era meno necessaria, mentre la violenza contro le donne aumentava e si a livello provinciale si rendevano necessari ulteriori 17 posti di alloggi protetti.

Nella fase 2 della crisi le esigenze sono cambiate. I malati mentali e con problemi di dipendenze non si sentono più sulla stessa barca della restante popolazione. Le paure precedentemente condivise da tutti adesso diventando sempre più differenti. Le persone temono meno per la loro vita che per il loro lavoro, e hanno

più paura della povertà, dei debiti e del declino sociale. Gli emarginati sono nuovamente più chiaramente emarginati. Il sito web nonseidasolo viene nuovamente visitato più spesso, PSYHELP lo ha quindi aggiornato qualche giorno fa, le situazioni di "mancanza di esercizio" e di "noia" sono state sostituite da "stress", "conflitto interiore" e "disperazione". Queste sono le nuove sfide e i loro livelli di crescita, la pressione dell'incertezza è avvertita praticamente da tutti. Abbiamo spesso menzionato i centri di salute mentale, cioè la psichiatria, come primo contatto oltre ai servizi psicologici. Abbiamo anche collegato rapidamente il nostro sito web con quello della Rete di prevenzione dei suicidi dell'Alto Adige. Come purtroppo dimostrano i recenti avvenimenti, non troppo presto. ●

## Il Vinzentinum di Bressanone con un lavoro teatrale sostiene l'Associazione Ariadne



Consegna dell'offerta: Renate Aussebrunner, Presidente dell'Associazione Ariadne con Lea Baumgartner, Direttrice dell'Associazione teatrale dell'Istituto con le colleghe di classe Verena Damiani e Yara Siller

**A**ll'Istituto vescovile Vinzentinum di Bressanone la tradizione vuole che al posto del classico ballo di maturità la classe delle maturande e dei maturandi del liceo classico mette in scena un lavoro teatrale per sostenere una associazione che opera nel sociale da loro scelta.

A causa dell'epidemia Covid-19 e delle conseguenti disposizioni per la sicurezza delle nove rappresentazioni previste soltanto due si sono potute svolgere. Non poter presentare appieno il loro lavoro teatrale ha deluso studentesse e studenti impegnati per diversi mesi e in gioiosa attesa.

Siamo quindi particolarmente grati alle studentesse e agli studenti che nonostante ciò sono ugualmente riusciti a raccogliere una sostanziosa offerta per l'Associazione. Ringraziamo veramente di cuore!

Chi non ha avuto la possibilità di vedere la presentazione dello spettacolo "Il magnifico suicidio di massa" lo può scaricare e visionare (in lingua tedesca) su YouTube a questo link: <https://bit.ly/39SRht5> ●

# Io, tu, noi. Insieme! Fiera del volontariato 2020

Sonia Simonitto



**L**a Fiera d'Autunno 2020 - salvo imprevisti - si svolgerà in sicurezza e con modalità adeguate al contingente momento di crisi nei padiglioni di Fiera Bolzano dal 5 all'8 novembre 2020.

Anche la Fiera del Volontariato sarà quindi ospite, come avvenuto negli scorsi anni, dello storico appuntamento autunnale della Fiera altoatesina. Ariadne ha deciso di partecipare e sarà quindi presente a questa prossima edizione.

Il motto della Fiera del Volontariato quest'anno è: "Io. Tu. Noi. Insieme per la prevenzione".

L'improvviso e impensabile stato di allarme - stato perdurato alcuni mesi - per l'emergenza Covid-19 con il conseguente lockdown, l'isolamento, la reclusione forzata, la paura diffusa e generalizzata, il distanziamento fisico anche dagli affetti più cari ma distanti, hanno messo a dura prova l'equilibrio psicofisico e sociale di molte persone e anche le relazioni familiari più solide ne hanno risentito.

Ariadne ha cercato ciò nonostante di essere vicina alle proprie socie ed ai propri soci, cercando di offrire ascolto e supporto, implementando modalità straordinarie dovute alle situazione contingente.

Ma l'ascolto empatico con contatto diretto, visivo, senza schermi né filtri, è basilare per una vita sociale e sana. Ed è mancato, ci siamo quasi disabituati. Riteniamo quindi che questa della Fiera sia un'altra occasione di ripartenza con le relazioni vere, che sono "il pane e il succo della vita".

Non meno importante è questo evento in questo luogo d'incontro per dare un giusto riconoscimento alle nostre volontarie e ai nostri volontari. Un'op-

portunità di far conoscere meglio la nostra Associazione, presentare le nostre iniziative, raccogliere magari nuove adesioni, incontrare persone che potrebbero essere interessate a collaborare con noi per una migliore salute psichica e per la prevenzione, nonché riabilitazione in ambito psichiatrico.

Seguiranno comunicazioni via mail o mediante altri canali sugli orari e in quali giornate saremo presenti ed informazioni sulla modalità della nostra presenza in Fiera come Associazione Ariadne, per la salute psichica, bene di tutti! ●



Per tenersi aggiornati sull'evolversi dell'organizzazione dell'evento vi invitiamo a seguire la pagina internet: [www.fieradelvolontariato.bz.it/it](http://www.fieradelvolontariato.bz.it/it) e/o a sentire radio e tv oppure leggere i quotidiani locali nel mese di ottobre 2020.





# Trialogo

UTENTI  
FAMILIARI  
PROFESSIONISTI

## Incontri trialogici: anche in lingua italiana

Già dal 2015 l'Associazione Ariadne organizza, insieme all'Associazione Girasole-Lichtung, al Servizio per Gruppi di Auto Aiuto delle Federazione per il Sociale e la Sanità, il Servizio Psichiatrico e il Servizio Sociale incontri trialogici in lingua tedesca.

Persone con problemi psichici, i loro familiari e i 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.

Dopo il grande successo degli incontri trialogici in lingua tedesca vogliamo organizzare questa offerta anche per le persone di madrelingua italiana. Sono previsti incontri mensili.

Gli incontri si terranno in lingua italiana. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti.

A causa della situazione d'emergenza Covid-19 il numero degli partecipanti è limitata e per questo **l'iscrizione agli incontri** è obbligatoria.

### Ulteriori informazioni e iscrizione:

Associazione Ariadne  
Tel. 0471 260 303  
Whatsapp 349 3932913  
e-mail [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)  
[www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)



# Fai la cosa giusta! Diventa volontaria/o!

Corso di formazione gratuito per “nuovi” volontari accompagnatori per realizzare la nostra iniziativa „Da Persona a Persona“

Il tema della salute mentale risulta essere più attuale che mai. Durante questo periodo molto particolare del COVID-19 molti di noi hanno compreso il valore dello stare insieme, della comunità.

Dal 2017 il progetto „Da persona a persona“ dell'Associazione Ariadne, offre la possibilità di creare relazioni sociali tra persone con una malattia psichica e volontari. Nel concreto ciò significa che due persone si incontrano con regolarità per svolgere delle attività insieme: bere un caffè, fare una passeggiata, andare al teatro o al cinema oppure semplicemente per scambiare due parole. Una persona partecipante al progetto racconta: “Il servizio di accompagnamento mi ha permesso di sentirmi di nuovo come una persona parte di questa società e non soltanto come una paziente. Una persona che è ascoltata, vista e sostenuta.”

In autunno, più precisamente in novembre, si svolgerà un corso di formazione gratuito per volontari. In quell'occasione i volontari verranno formati per la loro attività come accompagnatori per il tempo libero. Durante lo svolgimento dell'attività di accompagnamento avranno diritto ad un rimborso spese per i costi ammontati durante il servizio, ad una copertura assicurativa e riceveranno una formazione continua durante tutto l'anno. Sicuramente il ritorno più importante che può ricevere un volontario o una volontaria è la sincera gratitudine da parte della persona accompagnata, ma anche il valore dell'esperienza umana. ●

Gli interessati possono da subito contattare  
Elisa Erlacher, coordinatrice dell'attività:  
**tel. 335 5490149**  
**E-Mail: [freitempo@ariadne.bz.it](mailto:freitempo@ariadne.bz.it)**

Troverete ulteriori informazioni sull'iniziativa su  
[www.ariadne.bz.it/accompagnamento-nel-tempo-libero](http://www.ariadne.bz.it/accompagnamento-nel-tempo-libero)

autunno  
2020

# La difficile situazione dei familiari

di persone con malattia psichica



**L**o stare insieme con una persona con malattia psichica mette la sua famiglia di fronte ad una grande sfida. Incomprensioni, sensi di colpa, insicurezza, confusione... insieme col desiderio di essere in qualche modo utili, sono i sentimenti che provano i familiari. Tuttavia, nonostante tutta la fatica, è possibile trovare il modo per affrontare la malattia e il malato, senza però sfinirsi. Anche i professionisti hanno un ruolo determinante in questa situazione. Quanto più e quanto meglio essi riescono a sostenere e coinvolgere i familiari, tanto più facilmente questi trovano una strada per agire efficacemente. ●

## Serata informativa

### Data e ora:

giovedì, 15 ottobre 2020  
ore 19:00 - 21:00

### Luogo:

Centro Pastorale, Bolzano

### Lingua: tedesco

(è previsto la traduzione simultanea)

### Relatore:

Michael Franz,  
psichiatra e psicoterapeuta,  
Direttore clinico della Clinica Vitos di  
Gießen-Marburg (Germania)

Seguiranno ulteriori informazioni.

**5 per mille:  
non vi costa niente -  
aiutateci ad aiutare!**

## Il 5 per mille all'Associazione Ariadne!

Sostenete con il vostro 5 per mille l'impegno dell'Associazione Ariadne! potete aiutare le famiglie delle persone che soffrono di una malattia psichica con la destinazione del 5 per mille della propria IRPEF.

Potete avere ulteriori informazioni contattandoci al n. 0471 260 303 o per e-mail [info@ariadne.bz.it](mailto:info@ariadne.bz.it)

**Un grazie di cuore!**

**Codice fiscale dell'Associazione:  
00736190216**

# Ripartenza gruppo Auto Aiuto in lingua italiana

**N**el 2019 abbiamo attivato un gruppo di auto mutuo aiuto in lingua italiana per familiari di persone con malattia psichica che durante tutto l'anno ha proseguito regolarmente i suoi incontri. Con l'emergenza Covid gli incontri previsti e in calendario da marzo a giugno 2020 non si sono potuti tenere. Ora la sede dell'Associazione è riaperta e la sala è di nuovo accessibile in condizioni di sicurezza e nel rispetto del distanziamento previsto.

Il gruppo è pronto e desideroso di ripartire con gli incontri da settembre 2020.

Speriamo di stimolare nuove persone ad avvicinarsi al gruppo, visitarlo per poi magari provare interesse e beneficio nel frequentarlo. Offriamo quindi due appuntamenti nell'ambito di questi incontri con delle figure

professionali che tratteranno temi interessanti e dove si potranno ricevere risposte dirette a domande riguardanti l'amministrazione di sostegno e la riabilitazione psichiatrica.

Nel gruppo si trova ascolto e riservatezza, si trova anche la forza e il coraggio per andare avanti, per ritrovare speranza! ●

## GLI INCONTRI

Ricordiamo allora i prossimi appuntamenti, i quali si svolgeranno sempre nella sala riunioni della sede dell'Associazione il secondo mercoledì del mese dalle ore 17:30 alle ore 19:30:

- **9 settembre 2020**
- **14 ottobre 2020**  
(con il dottor Luigi Basso sul tema riabilitazione psichiatrica)
- **11 novembre 2020**  
(con la dottoressa Roberta Rigamonti sull'Amministrazione di sostegno)
- **9 dicembre 2020**



Per informazioni ed adesioni in particolare per i due incontri con le figure esperte, Vi invitiamo a contattare la segreteria dell'Associazione Ariadne, Tel. 0471 260 303.

## In sinergia creiamo energia.

**I**nsieme siamo forti, insieme possiamo arrivare lontano. L'Associazione Ariadne si impegna a sostenere persone con problemi psichici e i loro familiari. Una grande sfida rappresenta da sempre la sensibilizzazione e la seguente riduzione dello stigma che queste persone devono affrontare nella loro vita. La società è spesso mal informata su cosa sia una malattia psichica, molte persone non hanno mai avuto la possibilità di affrontare il tema in modo concreto e professionale, quando invece è certo che la salute mentale riguarda tutti noi. I momenti della vita ci espongono al continuo rischio di diventare diretti interessati. Aiutateci a portare le informazioni alle persone! La nostra pagina Facebook offre contenuti sensibili al tema della salute mentale, informa su eventi e attività dell'Associazione. Abbiamo bisogno del tuo aiuto, perché solo insieme si può fare la forza. ●

**Mettete un like alla nostra pagina Facebook "Verband-Associazione Ariadne"!**

facebook

