

2 | 2021  
estate

# Auto Aiuto

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

Zueinander (finden) -  
trovarsi

# Indice

- 3 Editoriale
- 4-6 Zueinander (finden) - trovarsi  
Una campagna di sensibilizzazione  
sul tema della salute mentale.
- 7 Sul rapporto dell'arte con la salute mentale
- 8-9 L'arte incontra la psiche - performance artistiche  
agli eventi di lancio nei Comuni
- 10-11 Impressioni
- 12-15 Arrivata per rimanere – la panchina  
arancione come possibilità di riflessione
- 16 Ascoltare è...
- 17 Io, tu, noi. Insieme per il bene!  
Fiera del volontariato 2021
- 18 Preavviso Finissage
- 18 Un grazie di cuore per la cospicua offerta!
- 19 Il 26 settembre Merano si colora per la prima  
edizione dell'Urban Goose Game
- 20 Convegno "La cura in psichiatria"

## 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, Margot Gojer, Carla Leverato,  
Carmen Premstaller, Sonia Simonitto;

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

**Impostazione e veste grafica:** Carmen Premstaller

**Stampa:** Karo Druck, Frangarto

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

**Foto „Zueinander (finden) - trovarsi:** Damian Pertoll [www.damianpertoll.com](http://www.damianpertoll.com); Ass. Ariadne

**Design panchina:** Annika Terwey; **Logo:** Sophie Lazeri;

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 que-  
st'edizione. Si riserva il diritto di effet-  
tuare abbreviazioni ai testi.








Carla Leverato


## Care amiche e cari amici!


**S**e le panchine arancioni rappresentano la possibilità di incontrarsi uno di fronte all'altro per ascoltare, accogliere e condividere, allora io ne voglio tante, ovunque:


 ...una nel reparto di psichiatria per ascoltare il dolore e la confusione della mia amica appena ricoverata che ancora non capisce come mai si trova lì. La voglio accarezzare con lo sguardo e regalarle tutta la pace e la serenità che ho in me.


 ...una tra il verde per rallegrarmi con la signora Silvia perchè suo figlio si è convinto a seguire le indicazioni del medico e assume regolarmente i farmaci prescritti. Inoltre ha finalmente trovato il lavoro che fa per lui ed è occupato a curare le piante in una serra.

 ...una nell'ufficio dell'Associazione Ariadne per dire alle impiegate quanto sia prezioso per i soci il loro lavoro nascosto, che come per magia fa comparire preziose iniziative come i soggiorni di vacanza, i convegni, gli incontri del Dialogo ecc. ecc.


 ...una in via Gaismair, dove per tanti anni c'era l'ufficio dell'Associazione, che allora si chiamava Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici, per far rincontrare tutte le persone dei vari Direttivi che si sono succeduti, persone che hanno intensamente lavorato per porre le solidissime radici di quello che adesso è l'Associazione Ariadne, pubblicamente apprezzata e stimata.


 ...una all'ingresso del reparto di psichiatria dove i familiari possono parlare fra di loro e confortarsi a vicenda, dove si possano anche ringraziare tutti gli operatori, ma proprio tutti, per l'attenzione verso i ricoverati e i loro familiari, per la capacità di ascolto, per la professionalità.

 ...una in mezzo ad un prato verde, per i volontari dell'Associazione Ariadne, la numerosa schiera di persone che garantisce, sostiene e accompagna tutte le iniziative in favore dei soci, altrimenti irrealizzabili.

 ...una in Piazza Magnago per chiedere ai politici di passaggio quali informazioni hanno sui disturbi

psichici, oltre a guardarli bene in faccia per chiedere loro di avere altre priorità oltre al risparmio della spesa a spese dei malati.

 ...una davanti alle scuole superiori, per confrontarmi con i ragazzi sui disturbi psichici e chiedere loro di aiutare i compagni in crisi, che stanno dimostrando con evidenti sintomi, per esempio aggressività eccessiva, anoressia, apatia... Ed inoltre per parlare con i genitori e chieder loro di non ignorare sintomi strani, rilevati anche dagli insegnanti, e di non far finta, invece, che siano soltanto fenomeni di crescita, ma di rivolgersi subito alle persone competenti.

 ...una nel giardino di amici miei sul Renon dove in estate concludiamo il lavoro di comitato di redazione controllando testi, traduzioni, impaginazione ecc., lavoro iniziato e continuato per tre mesi ad ogni edizione, con confronto sempre aperto di idee, con distribuzione ed esecuzione di compiti, fino al risultato finale di cui Carla, Sonia, Ulli, Martin, Margot e Carmen sono molto orgogliosi. ●



# Zueinander (finden) - trovarsi

## Una campagna di sensibilizzazione sul tema della salute mentale.

Ulrike Federspiel

Una strana panchina arancione stimola ad intrattenersi ed esorta all'introspezione. Tre persone trovano posto su questa insolita panchina, che cattura la vista (colpisce l'occhio) e immancabilmente fa sorgere il pensiero: "Come mai tre sedute contemporaneamente insieme sia di fianco come di fronte? Perché di color arancio?"

Proprio questo è il senso del progetto della particolare panchina arancione: intraprendere nuove strade, interrompere vecchi modelli e stimolare la riflessione.

Su questa „panchina sociale“ arancione le persone si possono sedere, parlare e ritrovarsi a colloquiare: ognuno di fronte all'altro e non solo fianco a fianco, rendendo più facile in tal modo il reciproco scambio ed incontro.

Le posizioni di seduta possibili sulla panchina hanno diversi sensi figurativi: le persone possono rivolgersi fra loro, invece di evitarsi. È importante che ci ascoltiamo reciprocamente, che ci prendiamo del tempo per accettare ogni persona per come è con tutte le sue forze e debolezze. Lo stigma pubblico, attraversato da pregiudizi, emarginazione e discriminazione, sul tema della salute psichica è sempre e ancora all'ordine del giorno.

È stato scelto il colore arancio perché risalta nei colori degli spazi comunali e cittadini e spicca nella grigia quotidianità dei paesi e delle città, invitandoci a guardarci dentro e capirci.

Con questo progetto l'Associazione Ariadne – per la salute psichica, bene di tutti, in collaborazione con La Federazione per il Sociale e la sanità e il "Südtiroler Künstlerbund" desidera sensibilizzare la popolazione sul tema della salute psichica.

Il progetto è finanziato dalla Ripartizione Salute della Provincia Autonoma di Bolzano e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

### Il progetto

Lo scopo del gruppo sostenitore di questo progetto è di stimolare le persone di ogni età, mediante la "panchina sociale", alla riflessione su questo tema ancora affetto da tabù. Forse si riesce così a raggiungere qualche persona, in modo che possa riflettere sulla sua posizione e cambiare la sua visione; perché la salute mentale è un bene prezioso, importante nella stessa misura per tutte

le persone; proprio perché una malattia psichica può capitare ad ognuno di noi.

Per questo l'Associazione Ariadne sostiene da oltre 30 anni le persone con sofferenza psichica e in particolare modo i familiari. Il tema della salute mentale viene tematizzato sotto diversi aspetti dall'associazione, sebbene da diversi anni promuove il cosiddetto "Dialogo aperto – Open-Dialogue" perché spesso parlare con altre persone di malattie psichiche è ancora un tabù. Molte persone in Alto Adige soffrono di diverse forme di malattie psichiche, come per esempio depressione e attacchi di panico.

Il distanziamento stabilito per la sicurezza durante la pandemia Covid ha portato con sé un incremento di questi disturbi e sensazioni. Nell'ultimo anno per molte persone sono aumentati carichi e insicurezze, solitudine



e isolamento sociale, condizioni che hanno gravato sulla salute psichica di persone di tutte le età e strati sociali.

### L'idea

Insieme a due giovani designer altoatesine è nata l'idea di porre l'attenzione sul tema della salute psichica attraverso un'installazione artistica locata in luoghi pubblici. Le artiste altoatesine, trapiantate a Berlino, Annika Terwey e Sophie Lazari hanno ideato per questo una panchina arancione con tre posti a sedere.

L'installazione da maggio a settembre 2021 è visibile ed accessibile per un lasso di due settimane nei diversi luoghi pubblici scelti dai 10 Comuni altoatesini che partecipano.

L'inizio dell'installazione itinerante è stato il 12 maggio a Bolzano, poi di seguito Lana, Bressanone, San Candido, Salorno, Malles Venosta, Ortisei, Caldaro, Merano e Castelrotto.

In ogni Comune l'inaugurazione del progetto "panchina sociale" è accompagnato da un evento di apertura, dove artiste ed artisti rappresentano aspetti della salute psichica con diverse modalità. Nelle vicinanze della panchina si trovano delle mattonelle a terra con brevi testi in italiano e tedesco. Questi messaggi hanno lo scopo di indurre a una riflessione critica.

Come Associazione Ariadne insieme ai nostri partner del progetto, ci auguriamo che "la panchina sociale" possa diventare parte della vita pubblica dei rispettivi Comuni aderenti, come segnale di resilienza a livello sociale ed ecologico, e possa rimanere installata in modo permanente in uno dei luoghi più frequentati del Comune interessato, ad esempio davanti a una biblioteca o una scuola. ●

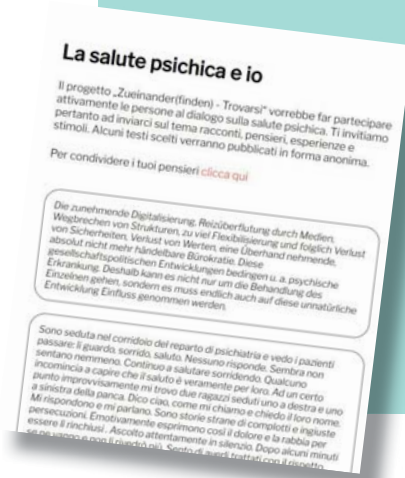
## Partecipa e diventa parte di questa azione!

Attorno alla campagna di sensibilizzazione sono state prodotte anche alcune pagine internet dove si possono trovare ulteriori informazioni, nonché foto, dettagli dei luoghi e delle date di questa azione:

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

Per sradicare lo stigma sulle malattie psichiche è importante parlarne! Sulla pagina internet hai la possibilità di condividere in forma anonima le tue riflessioni, il tuo vissuto, le tue esperienze sul tema.

Segui l'Associazione e l'azione sulle nostre pagine



# Sul rapporto dell'arte con la salute mentale

Sophie Lazari e Annika Terwey

**N**ello spazio urbano, fra pittoreschi paesaggi e idilliaci villaggi, le panchine arancioni ornano le piazze di città e paesi altoatesini. Inconfondibilmente esse offrono spazio per la discussione: per coloro che vi si siedono, ma anche per gli altri, i cui sguardi sfiorano i pensieri di persone con malattia psichica. L'installazione "Zueinander (finden) – trovarsi" – un forte contrasto con i pittoreschi nostalgici luoghi – invita a rivolgersi l'uno verso l'altro ed a parlare dei disagi psichici quotidiani.

Dopo più di un anno di pandemia, lockdown e relativo isolamento, i

disagi psichici sono enormemente aumentati, ma non è diventato più facile parlarne. In una società tradizionale modelli di comportamento fissati come tabù sono ancorati come rigide costruzioni. Per eliminare queste stigmatizzazioni occorrono tempo, pazienza e una certa apertura.

Musica, arte, danza o design permettono di mettere in moto questi processi e di romperli in modo ludico. Semplicemente raggiungendo o spostando in modo diverso le componenti nello spazio viene capovolta la dinamica, costringendo così i partecipanti a nuovi rapporti. L'arte nello spazio aperto permette di dilatare l'ampiezza del messaggio e la rilevanza della salute mentale, allo scopo di raggiungere i diversi strati sociali di ogni età. Il progetto artistico "Zueinander (finden) – trovarsi" agisce proprio con queste componenti e le usa.

Modificando in parte le posizioni in cui normalmente ci si siede sulle panchine si modifica anche la dinamica interpersonale. La panchina offre una nuova possibilità, diventa simbolo di incontro e scambio, insieme agli stimoli a riflettere posti su tavolette di ceramica sistemati nelle prossimità della panchina. Il pensiero di sensibilizzazione sulla salute mentale viene sostenuto anche sul piano della comunicazione verbale.

Dove non sono sufficienti le parole è chiamata ad esprimersi l'arte. Il complesso tema ha potuto essere illustrato inoltre attraverso diverse performances. Forme insolite, ritmi e danze hanno creato momenti particolari bellissimi e incisivi.



Gli incontri nelle diverse località sono diventati eventi, che le persone non potranno dimenticare facilmente.

Questa importante componente della campagna di sensibilizzazione permette alle persone di venire in contatto con temi delicati in una nuova forma del tutto insolita. Nello stesso tempo viene rafforzato il messaggio, facilitata la partecipazione, si aprono spazi innovativi e si pongono gli individui in nuovi rapporti. Tutto ciò deve sollecitare a ripensare e mettere in discussione vecchie dinamiche e stigmatizzazioni a chiedersi se queste fossero proprio necessarie. Come disse una volta Picasso: „Il compito dell'arte è quello di lavare via dall'anima la polvere del quotidiano“, per rendere la vita un po' più colorata e leggera. Con pensieri simili invitiamo tutti a rilassarsi sulla panchina. ●



# L'arte incontra la psiche

Performance artistiche agli eventi di lancio nei Comuni

La campagna di sensibilizzazione con le "panchine sociali arancioni" in un nuovo comune è di solito introdotta da un evento di lancio. Accanto alle parole di saluto dei vari rappresentanti comunali sono previste le presentazioni dei rappresentanti dell'Associazione sul senso e sugli scopi del progetto, mentre gli artisti hanno la funzione di trasmettere il messaggio artistico sul tema.

L'evento di lancio sarà accompagnato da una performance artistica e/o letteraria intesa a stabilire una relazione tra arte e psiche con un nuovo, inconsueto approccio sul tema. ●

## Performance letteraria con accompagnamento sonoro

La scrittrice Marianne Ilmer Ebnicher ed il musicista Georg Maria Lang sviluppano il tema della manifestazione attraverso un lavoro a due mani basato su poesia e percussioni. Le poesie della scrittrice raccontano del possibile, del richiamo verso un sano cambiamento sociale, mettono a confronto le sensazioni di crisi con quelle della guarigione. Il musicista interpreta le poesie con i suoi strumenti, le riflette, le compatta, approfondisce le cose dette e vi crea attorno uno spazio di azione.



Bolzano - San Candido

## Simply (artistic) me

La performance di danza interpreta la storia immaginaria di una persona malata, sofferente di attacchi di depressione, che, nonostante sia circondata dall'affetto altrui, si sente incompresa dal mondo esterno e si chiude sempre più in se stessa. È stanca. Stanca di una continua, estenuante ricerca di qualcosa, senza neppure sapere di che cosa precisamente si tratti. Tuttavia essa riesce a raccogliere le sue ultime forze per risollevarsi. Con la performance di danza di Yunjung Kim sotto la direzione artistica dell'arteterapeuta Patrizia Trafoier, l'associazione locale di volontariato Healing Arts vuole focalizzare l'attenzione sulle molteplici possibilità di aiuto alle persone in situazioni di difficoltà attraverso l'arte-terapia.



Bressanone - Salorno - Merano



## Performance letteraria-provocatoria

Martin Achmüller, medico pediatra in pensione, sofferente di depressione da oltre 30 anni, cerca di porre l'attenzione sulla situazione dei malati psichici, con parole estremamente esplicite nonché drammatiche in modo tale che chiunque ascolti si senta direttamente interpellato sul tema e possa maturare una migliore comprensione del problema.

*Malles Venosta*



## Approach

La performance mostra le protagoniste che da una condizione "normale", rappresentata dall'abito di base che indossano, passano a condizioni sintomatiche sempre diverse. Per ogni quadro clinico vi è un nuovo abito, un nuovo ritmo, un nuovo tipo di movimento. Inizialmente le protagoniste agiscono in modo estraneo e indipendente senza tenere conto l'una dell'altra. Poi, nel corso della performance, creano delle vie per entrare in contatto tra loro.

Sylvie Riant artista visuale e arteterapeuta e Petra Massardi, danza-terapeuta e terapeuta del movimento sono entrambe attive in ambito psichiatrico. La performance è accompagnata musicalmente dalla violoncellista Maria Bozzetta.

*Ortisei - Castelrotto*



## Capitolo dell'incomprensione - performance con musica

In passaggi di testi lirici, inseriti in tappeti volanti sonori, la performance di Wolfgang Nöckler tematizza le domande che rimangono quando una persona amata prende la decisione finale; un disturbo bipolare aveva aperto delle ferite profonde, tuttavia non era apparso nulla di definitivo, molto rimane incomprensibile, qualcosa si schiarisce. Con i suoni di Jakob Schuierer, Wolfgang Nöckler cerca di trovare le parole che possano raggiungere gli altri nella loro situazione esistenziale, nel loro essere.

*Caldaro*





Impre



essioni



Zueinander (finden)  
trovarsì



# Arrivata per rimanere – la panchina arancione come possibilità di riflessione

Elisa Erlacher, coordinatrice del progetto

Una panchina come simbolo di solidarietà, inclusione e dialogo. Quella che inizialmente sembrava una vaga idea, oggi è concreta realtà. Grazie a molte teste pensanti, a mani operose e alcuni colpi di fortuna il progetto „Zueinander (finden) - trovarsi“ sta girando per l'Alto Adige, e noi insieme.

L'obiettivo era quello di avvicinarci alle persone, contattarle nel loro ambiente quotidiano o in vacanza e comunicare con loro in modo del tutto nuovo: „Ehi tu, siediti! Mettiti a pensare! La salute mentale è importante per noi tutti!“ Chissà se ci siamo riusciti?

Del tutto non lo sapremo mai, anche perchè abbiamo voluto che le persone con l'installazione potessero fare quello che desideravano o potevano. In silenzio e insieme anche rumorosamente essa doveva farsi notare, ma senza imporsi.

E comunque ora è da chiedersi: ma che cosa mai ne rimarrà?

Io seguo la panchina in ogni comune partecipante, ed è interessante poter osservare che l'atmosfera è sempre diversa. Ogni Comune, ogni luogo, ogni ambientazione offre una nuova cornice a „Zueinander (finden) - trovarsi“.

Mi piace mettermi in disparte e osservare le persone. Gli sguardi sono curiosi, qualcuno scettico, altri stupiti.

Siamo entrati in conversazione con le persone, abbiamo spesso discusso apertamente di salute psichica e raccolto impressioni e stati d'animo.

Le persone incominciano ad avvicinarsi, guardano con curiosità e vorrebbero capire di che cosa si tratta. Qualcuno è anche interessato alle attività dell'Associazione Ariadne.

La panchina arriva, si impone per farsi notare. Speriamo rimanga impressa in ciascuno a suo modo e non sia soltanto un pensiero transitorio. Questo oggetto e tutta l'idea che gli sta dietro ha la sua efficacia e mette in moto pensieri, permette dialogo e confronto.

Ringraziamo tutti coloro che si avvicinano con fiducia, che si sforzano di provare qualcosa di nuovo, che si pongono domande e affrontano i propri pregiudizi, che si permettono di andare oltre i propri limiti. Non vogliamo smettere di credere di riuscire prima o poi di incontrarci con tutti alla pari. ●



Marco e Sabrina



Anni

Credo che abbiate fatto un bellissimo passo. Penso che così farete riflettere molte persone. Forse qualcuno diventerà anche più aperto e riuscirà ad entrare in un contatto più intimo con gli altri, cosa che specialmente per le persone anziane sarebbe molto importante. Per quanto riguarda la salute mentale credo che ci sia una lunga strada da fare: dal proprio riconoscimento fino alla possibilità di riuscire a vivere con una malattia o un disturbo. Spero che la panchina sia accettata dalle persone. Si parla solo del virus e tutto gira soltanto intorno a questo tema e invece molte persone soffrono psicicamente, non solo fra i giovani, ma anche fra gli anziani. Dei bambini ci si interessa, ma da una certa età non si è più importanti per il sistema. Ma io non ho paura soltanto per le persone anziane, ma anche per i giovani.

Le persone con malattia psichica devono partecipare per quanto sia possibile alla vita del paese. È perciò importante creare occasioni favorevoli a tale scopo.



Martina Comploi  
Vicesindaca del Comune di Ortisei

La coppia Cecconi è in vacanza a Malles e si è accorta della panchina per il suo colore acceso e la forma fuori dell'ordinario. Entrambi sono interessati al tema, perchè il signor Cecconi da piccolo era spesso dai nonni che abitavano nelle vicinanze dell'ospedale Enrico Fermi, dove erano e tuttora vengono ricoverate persone con malattia psichica. È da quella volta che in un certo modo si è confrontato con il tema. Entrambi trovano attraente la frase scritta a terra: Malattia mentale: un tabu? „Purtroppo si. Ancora si“, dicono.

È facile parlare sulla panchina arancione. Ci si guarda comodamente in faccia, si notano le espressioni, si colgono le emozioni.

L'emozione più forte che noto dall'atteggiamento, dal tono di voce e dalle parole di Silvia è la rabbia. Rabbia dovuta a preoccupazione, a impotenza, soprattutto al non sentirsi ascoltata ed aiutata dalle persone che seguono suo figlio.

Mi racconta di come Federico sia stato seguito e curato per due anni a Trento, e di come dal momento del ritorno a Bolzano l'assistenza sia andata sempre più diminuendo. Certamente la crisi Covid-19 non ha giovato a nessuno, particolarmente a chi ne avrebbe avuto più bisogno.

Ora Federico è occupato per due ore al mattino di tre giorni in settimana. Poco, pochissimo, per un ragazzo così fragile. Come trascorre il resto del tempo, i lunghi pomeriggi senza nessuna occupazione? In giro per la città. Chi incontra? Quali e quanti sono i rischi?

Da rabbrivire. Silvia è stufa di sentirsi dire dagli operatori che al momento non possono far niente, che si vedrà... Quando?

È diventato quasi un appuntamento fisso ritrovarsi sulla panchina. Oggi Silvia è più serena. Ha chiesto ed ottenuto un appuntamento con l'operatrice che segue Federico ed è tornata più serena. Si è sentita ascoltata, ha capito che effettivamente esistono delle concrete difficoltà, ma anche la concreta speranza che a breve, brevissimo, Federico avrà un'occupazione adatta a lui.

Mi rimangono comunque due domande importanti: Quanti e quali bisogni e desideri dei malati, specialmente dei giovani, sono tuttora insoddisfatti?

Servirà la panchina arancione ad avvicinare di più le persone fra di loro, a guardarsi in faccia, ad ascoltarsi e capirsi?



Rosa Maria Rienzner  
Referente per il Sociale - San Candido

L'iniziativa è stata accolta molto favorevolmente. Parecchi cittadini e turisti si interessano, chiedono, trovano molto bello che proprio la salute psichica sia in primo piano. Al momento nella nostra comunità si parla solo di un tema, e cioè il Covid, i vaccini, i tamponi, l'osservare e mantenere le regole nei locali pubblici...

Proprio la pandemia ha portato con sé notevoli cambiamenti sociali: gli incontri, il conversare, il trovarsi con gli amici e i parenti sono diminuiti.

La sfida è enorme. Tutta la società sta vivendo una crisi che la scuote nelle fondamenta. Ci aspettano mesi difficili, e ciascuno di noi viene stimolato a dare il meglio di sé. Noi supereremo questa sfida.



Gudrun

Gudrun ha visto la panchina in diversi posti e la ha anche spesso utilizzata. Ritiene che il colore sia molto attraente e la panchina molto bella. „Mi siedo volentieri qui con persone che conosco. Penso che con sconosciuti il contatto sarebbe per me troppo vicino.“ Vede l'importanza di uscire in pubblico con la tematica della salute mentale. „Sono dell'opinione che la crisi causata dal Corona virus ha reso normale almeno in parte il dialogo sulla salute mentale. Sarebbe importante avvicinare anche bambini e giovani alla tematica e sostenere misure che favoriscano la resilienza.“



Samantha Endrizzi  
Referente per la Cultura - Salorno



Marion Januth  
Vicesindaca del Comune di Malles

Malattie e disagi psichici da molto non sono più fenomeni rari nella nostra società. Anche nel nostro Comune ci sono persone che hanno bisogno di sostegno in situazioni di crisi. È importante che si parli pubblicamente di malattia psichica, per difendere dalla stigmatizzazione chi ne è colpito. Per favorire apertura e solidarietà fra le persone c'è bisogno di spiegazione. Il virus ha particolarmente rafforzato molte sofferenze di carattere psichico e questo ha bisogno di essere affrontato esattamente come una pubblica necessità.



Manuel

Manuel ha parlato a lungo sulla panchina arancione con Martin Achmüller a proposito di salute mentale, ed ha potuto così rendersi conto che anche lui stesso come padre di famiglia non si ritiene immune dalle molte insicurezze sorte durante la pandemia. Durante la conversazione sono sorte frasi quali: Come si può stabilire se una persona è malata psichica? Che cosa succede se si ha veramente il pensiero di voler metter fine alla propria vita?

Martin ha risposto apertamente e dichiarato: „Una persona può benissimo andare a lavorare, comportarsi normalmente nel lavoro, e nello stesso tempo vivere continuamente sotto forte stress. Se questo stato di difficoltà dura più di due settimane bisogna fare attenzione“ Manuel ha continuato: „Mi sento come un criceto che continua a correre nella ruota. Devo funzionare. Devo sempre ignorare i miei bisogni. Mi ha fatto bene poter parlare apertamente e fare domande alle quali non avevo ancora trovato una risposta.“

Anche se era una calda giornata estiva l'iniziativa è stata notata da molte persone. Avevamo scelto apposta un mercoledì, giornata di mercato e quindi con molte più persone in giro per il paese. Qualcuna è venuta ad informarsi anche dopo sul tema, grazie alla panchina stessa, agli articoli sulla stampa. La salute psichica e le conseguenze della malattia sono temi dei quali il nostro Comune si interessa. Qualche cittadino/a di Salorno deve purtroppo convivere con questa malattia ed inoltre abbiamo qui il centro di riabilitazione Gelmini, dove sono ospitate persone da tutta la Provincia. È grande nel Comune la solidarietà e l'accettazione verso le persone con malattia psichica.

Se io, che sono malato psichico, mi siedo su questa panchina e rifletto sulla salute mentale, divento furibondo! Furibondo con i politici, che ogni due o tre mesi ripetono le promesse su quanto vogliono fare per le persone con disabilità, fra i quali contano anche noi malati psichici (ufficialmente siamo considerati come „handicappati psichici!!!).

Intanto però le leggi fondamentali, in vigore da tanto in tutto il mondo, anche da noi ci sono leggi dello stato, non sono molto rispettato. Da tutte le parti si dice che non abbiamo abbastanza soldi. Con i politici però non ne ho l'impressione. L'assistenza sanitaria è stata ridotta all'osso. La pandemia ha dimostrato quali sono le conseguenze. Adesso improvvisamente l'assistenza periferica torna ad essere importante, adesso si incomincia a riconoscerne le carenze. E gli „eroi“ del momento, le persone che operano nell'assistenza ospedaliera, sono osannati per un paio di settimane e poi per mesi sono rimasti ad aspettare un aumento di stipendio per le loro „sovrumane prestazioni“. Molti stanno ancora aspettando e intanto possono compensare le ore straordinarie con l'eccezionale conto.

Sono anche furibondo con „la società“! Negli ultimi mesi di crisi spesso si è parlato di quanto il „distanziamento sociale“ e l'„isolamento“ abbiano afflitto tutte le persone. Che però le persone con malattia psichica siano di per sé isolate e a distanza a causa della loro malattia, e per giunta temute ed evitate dalla maggior parte delle persone, tutto ciò non entra proprio nella considerazione della maggior parte delle persone. Tutti reclamano il diritto alla „libertà personale“, cosa che da un bel pezzo i malati psichici non hanno più.

I responsabili della sanità pubblica fondano commissioni, alle quali le persone con disabilità possono certamente partecipare, e magari perfino dire la loro opinione, però questo è tutto. L'attuazione viene rinviata alle calende greche e pian piano le commissioni si addormentano. Che le persone con malattia psichica abbiano bisogno di qualche cosa d'altro rispetto a quelle con altra disabilità lo sanno tutti, però in concreto non si fa proprio niente. Se poi qualcuno osa far rilevare questa incongruenza, allora si viene allontanati perché malati psichici, che non si devono stare ad ascoltare!

#### ~~CONTRO TE~~

- uno verso l'altro...
- uno vicino all'altro...
- uno assieme all'altro...

#### CONTRO TE

- uno lontano dall'altro...
- uno contro l'altro...
- tutti due soli...



**Anna Holzner**  
Referente del Comune di Lana

Anche soltanto per il suo colore arancione la „panchina sociale“ cattura immediatamente lo sguardo di chi attraversa l'areale Hofmann a Lana. In pieno centro, davanti a negozi, biblioteca e gastronomia l'iniziativa ha trovato l'auspicata attenzione, ha sollecitato la riflessione, offerto la possibilità di incontrarsi e guardarsi da un'insolita angolatura. Poiché la „panchina sociale“ è stata accolta molto favorevolmente, abbiamo deciso come amministrazione comunale di lasciarla qui in centro, per permettere in questo modo anche nel futuro di incontrarsi, guardarsi e comunicare.

# Ascoltare è...

Carla Leverato

*"Ascoltare senza pregiudizi o distrazioni è il più grande dono che si possa fare ad un'altra persona".  
(Denis Waitley)*

Chi ha avuto il dono di essere ascoltato sa benissimo quale situazione di benessere si provi. I problemi non sembrano più così grandi e ci si sente immediatamente sollevati per la speranza e il coraggio che si ritrova in noi.

Che cosa fa chi ascolta?

Da buoni consigli, commenta, pone domande, giudica i fatti, indica una strada...? Nulla di tutto ciò.

Ascoltare è anzitutto tacere e mostrare con tutto il proprio atteggiamento l'interesse per il racconto. Il linguaggio del corpo e il tono di voce sono molto importanti per far capire che si è veramente presenti e in ascolto.

Mi è capitato una volta di fare una lunga passeggiata con una persona depressa ai limiti della disperazione, che ha parlato e pianto per tutto il tempo. Al ritorno ero molto preoccupata per non essere stata capace, non solo di consolarla un po', ma nemmeno di trovare qualche soluzione adatta per lei. Arrivata a casa mi ha inviato un messaggio: "Grazie per avermi lasciata parlare e di avermi ascoltata in silenzio."

Quante volte invece ci sentiamo in dovere di aver qualcosa da dire, da consigliare, qualche soluzione su misura da offrire? Chi ci ha detto che la persona interessata non abbia invece dentro di sé le energie per trovare da sola una soluzione, e abbia soltanto bisogno di chi le stia delicatamente a fianco, aiutandola a trovare la sua strada, la sua soluzione?

Chi ascolta veramente sa cogliere immediatamente l'emozione che sta dietro le parole, e a volte percepisce perfino quello di cui la stessa persona non è ancora consapevole.

Ascoltare significa anche saper distinguere fra le altrui emozioni e le proprie, mettendo per il momento queste ultime da parte. E questa parte sia la parte più difficile dell'ascolto.

Non è ascolto interrompere chi parla per fargli sapere che sappiamo benissimo quello che ci dirà, e cogliere il pretesto per parlare di sé.

Non è ascolto cercare di dare una risposta o suggerire all'altro quello che dovrebbe fare.

Non è ascolto dare giudizi su quanto ci viene detto.

Non è ascolto volere che l'altro cambi.

Non è ascolto voler consolare a tutti i costi.

Ascoltare è regalare il nostro tempo, riconoscere le **persone e stimarle** per quello che sono, credere che tutto quanto ci dicono è verità. La loro verità, anche se forse non la mia.

Significa fare un pezzo di strada assieme, adeguando il proprio passo a quello dell'altro, fermarsi quando l'altro si ferma, proseguire quando riprende il cammino. ●

*Quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di prendersi la responsabilità per te, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene. Quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti.  
(Carl Rogers)*







# Io, tu, noi. Insieme per il bene Fiera del Volontariato

Il gruppo organizzativo della Fiera del Volontariato in questo periodo sta organizzando l'evento 2021, che insieme a tutte le organizzazioni interessate noi speriamo possa svolgersi quest'autunno. L'edizione del 2020 non si era potuta svolgere a causa dell'andamento epidemiologico, delle conseguenti restrizioni e disposizioni ai fini della prevenzione della diffusione del virus Covid.

Quest'anno l'evento si terrà dal 4 al 7 novembre 2021 nell'ambito della nuova Fiera Biolife di Bolzano, che si svolgerà all'insegna della sostenibilità, dello stile di vita e del vivere consapevolmente. I vari stands presenti a questa Fiera, secondo il progetto di Fiera Bolzano, saranno suddivisi nelle seguenti aree tematiche: "Vivere bene", "Abitare bene", "Mangiare bene" e a completamento l'area dell'impegno sociale volontario con "Fare del bene".

Qui si collocherà infatti la Fiera del Volontariato, il cui motto col tema quest'anno appunto è: "Io, tu, noi. Insieme per il bene!".

Noi come Associazione Ariadne anche quest'anno aderendo all'iniziativa e al progetto ci siamo iscritti fiduciosi e con speranza che l'iniziativa si possa svolgere.

Vorremmo poter partecipare con una o due panchine sociali che potrebbero valorizzare l'accoglienza nell'area della Fiera del Volontariato, arricchire l'arredamento del cosiddetto "Frilli-Bar".

Arancione è già il colore scelto per rappresentare la Fiera del Volontariato e la nostra panchina sociale, in color arancio dipinta, ben si adatta allo spirito dell'iniziativa comune.

La panchina sociale arancione può infatti offrire a chi visita la Fiera un momento di sosta, di condivisione, di scambio di riflessioni sul nostro stato interiore, su come possiamo essere comunità in questo difficile momento e nonostante tutto riuscire a mantenere il nostro benessere psicofisico per poter anche essere di aiuto e sostegno ad altre persone più in difficoltà. ●



## Info e contatti:

Per maggiori dettagli e informazioni visitate la **pagina facebook** dell'evento e il **sito internet** [www.fieradelvolontariato.bz.it/it](http://www.fieradelvolontariato.bz.it/it), oppure scrivere all'indirizzo **e-mail** [info@fieradelvolontariato.bz.it](mailto:info@fieradelvolontariato.bz.it) o telefonate al **numero di telefono** 0471 304 330



Preavviso

# Finissage



La campagna di sensibilizzazione “Zueinander (finden) - trovarsi” dopo un viaggio durato mesi vedrà ad ottobre il suo evento conclusivo a Bolzano.

Oltre ad un **talk**, un confronto con interessanti ospiti ci sarà spazio e tempo di incontrarsi, ritrovarsi e colloquiare nell’atmosfera di un piacevole aperitivo.

Siate pronte/i: seguiranno a breve dettagliate informazioni

SAVE THE DATE: venerdì, 29. Oktober 2021 nel tardo pomeriggio

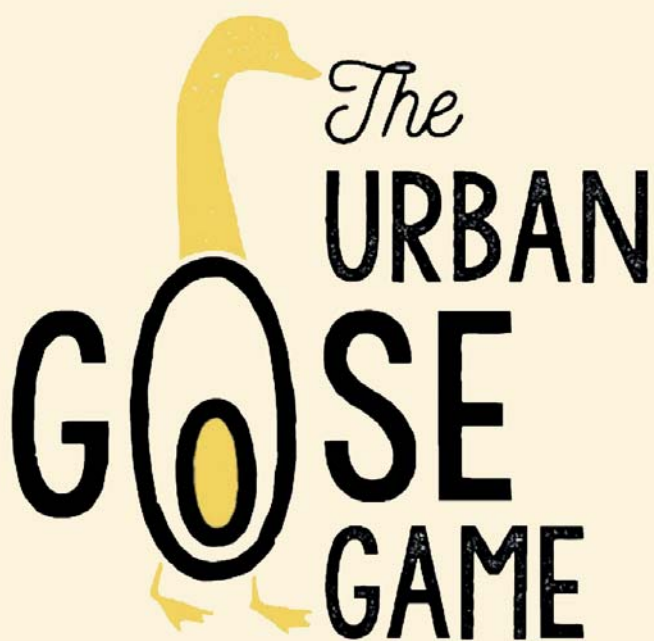
Un grazie di   
per la cospicua offerta!

Quest’anno si è tenuto per la 51° volta il Concorso Internazionale della Gioventù della Cassa Rurale, al quale hanno partecipato Alto Adige, Germania, Austria, Svizzera, Francia e Lussemburgo. Gli studenti delle scuole elementari, medie, professionali e superiori hanno lavorato intensamente, nonostante le difficili condizioni generali e la temporanea formazione a distanza a causa del Covid-19, al tema “Crea il tuo mondo”, esprimendo le loro idee e visioni in opere di pittura, progetti creativi e film. Solo in Alto Adige hanno partecipato (quasi) 10.000 bambini e giovani.

Come negli anni scorsi, per ogni elaborato è stato versato dalle Casse Rurali un contributo simbolico di 50 centesimi. Quest’anno l’Associazione Ariadne è stata felicissima di ricevere questa generosa donazione che utilizzerà a beneficio e sostegno dei nostri soci e delle nostre socie.

In occasione della festosa cerimonia di chiusura del 25 giugno 2021 a Bressanone, nella quale sono stati premiati i vincitori nazionali ed internazionali con bellissimi premi a sorpresa, il nostro Presidente Günther Plaickner ha potuto ritirare la donazione. Grazie mille per l’offerta! ●





## Il 26 settembre Merano si colora per la prima edizione dell'UGGAME

**T**he Urban Goose Game" è un gioco collettivo all'aperto con l'obiettivo di divertire, promuovere l'interazione sociale e rendere la città più colorata. L'idea si basa sul cosiddetto "Gioco dell'oca", un gioco da tavolo tradizionale e molto diffuso che è uno dei più antichi e conosciuti al mondo. In questa occasione il gioco dell'oca viene reinterpretato e l'attività spostata all'aperto.

La solitudine è molto diffusa nella nostra società, sia che tu sia giovane o anziano, sia che tu viva in città o in campagna. Si è spesso "soli in mezzo a tanti". E quando a questo si aggiungono malattie, povertà o altre emergenze come quelle che stiamo vivendo da circa un anno, il rischio di sentirsi soli cresce ulteriormente. L'idea di rendere pubblico il problema sociale ampiamente tabuizzato della solitudine e dell'isolamento e di contrastarlo con un progetto così bello è esattamente in linea con i valori e la missione di Ariadne.

In tutta la città vengono installate 7 postazioni di gioco. Ognuna si illumina di un colore diverso. Ogni postazione rappresenta un gioco che può essere vinto solo attraverso il lavoro di squadra. Sono quindi necessari collaborazione e lavoro di squadra, perché senza una seconda persona, le sfide non possono essere superate. Un premio attende poi le squadre che padroneggiano su tutte e 7 le postazioni.

Weigh Station organizza ogni anno un concorso con lo slogan "WS Call" per sostenere progetti creativi e culturali in Alto Adige. "The Urban Goose Game" è uno dei cinque progetti vincitori del WSCall 2021, sostenuto dall'Ufficio Politiche Giovanili della Provincia Autonoma di Bolzano e dal Comune di Bolzano. ●

## Procurati una **maglietta** dell'iniziativa e sostieni così **l'Associazione Ariadne!**

Come fare? Le magliette possono essere ordinate sul sito [www.theurbangoosegame.com](http://www.theurbangoosegame.com) a fronte di una donazione volontaria! Il ricavato andrà all'Associazione Ariadne! Grazie mille!



Convegno

# La cura in psichiatria

**Data:** giovedì, 14 ottobre 2021

**Orario:** dalle 08:30 alle 13:00

**Luogo:** Bolzano, Centro Pastorale

**Lingua:** italiano/tedesco (è prevista la traduzione simultanea)

## Relatori e temi:

- **Nicolas Rüsç, psichiatra (Germania)**  
Lo stigma sulla malattia psichica: conseguenze e interventi
- **Antonio Luchetti, psichiatra Merano (Alto Adige)**  
Storia della Psichiatria. Dalla Psichiatria alla Salute Mentale
- **Andreas Conca, Primario Servizio Psichiatrico Bolzano**  
Etica e psichiatria: tra etica basata sulle conseguenze e etica basata sui principi
- **Verena Perwanger, Primaria Servizio Psichiatrico Merano**  
Trattare o negoziare? - Il progetto terapeutico individualizzato con budget di salute
- **Tanja Umari, psichiatra, psicoterapeuta (Alto Adige)**  
Il lavoro di squadra con i giovani e la "sostanza" della relazione con l'adulto competente
- **Stefan Weinmann, psichiatra, psicoterapeuta (Germania)**  
Ripensare la psichiatria – accompagnare invece di trattare

Per ulteriori informazioni visitate il sito internet dell'Associazione [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it) oppure scansionate il seguente codice QR per visualizzare l'invito al convegno:

