

1 | 2020
primavera

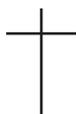
Auto Aiuto

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

**Rivolgiti verso il sole e le
ombre saranno dietro di te**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-7 Coronavirus e cambiamenti
Il vissuto dei nostri soci
- 8 Il nemico invisibile che lascia il mondo senza respiro
- 9 La crisi come chance
- 10 Pensieri critici sul Coronavirus 2020
- 11 Questo tempo di Coronavirus...
- 12-13 Il Servizio Psichiatrico al tempo della pandemia
- 13 Creare vicinanza nonostante la lontananza
Consulenze telefoniche o online presso il "Punto di
Sostegno" dell'Associazione Ariadne
- 14-18 Cambiare con consapevolezza, senza voler cambiare
- 19 Serata informativa: La difficile situazione dei familiari di
persone con malattia psichica
- 19 5 per mille per l'Associazione Ariadne!
- 20-21 Grazie, Otto Saurer!
- 22 Preavviso: Formazione volontari



15.01.2020



Silvano Polinetti

Per anni Silvano ha accompagnato l'Associazione, soprattutto con l'attiva partecipazione all'attività soggiorni di vacanza, come referente per i partecipanti di Merano.

Il suo impegno è sempre andato ben oltre il lavoro concreto, e non sono mai mancate la sua sensibilità, generosità e comprensione soprattutto in aiuto ai più fragili.

Caro Silvano, ci mancano i tuoi modi gentili e la tua partecipazione, ci manchi tu.

Riposa nella luce.

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: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Lorena Gavillucci, 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!

Disperazione, solitudine, rabbia, ma anche pazienza, calma, serenità, ascolto, comprensione...tutto questo è la malattia psichica.

Quando ancora era consentito far visita ai malati, cioè prima della crisi causata dal corona-virus, mi sono recata nel reparto di psichiatria per accompagnare una signora che andava a visitare il fratello e preferiva non essere sola.

Abbiamo trovato una persona urlante, disperata, legata al letto, che tentava in tutti i modi di liberarsi almeno le mani. La parente del malato disperata anche lei. Per me, che non sono una parente, ma una volontaria con lunga esperienza di situazioni umane difficili, è più facile rimanere calma, riuscendo così, se non a calmare, almeno a non agitare ancora di più malato e familiare. Arrivano due infermieri e la

scena cambia : parlano con voce pacata, sorridono, spiegano, cercano in tutti i modi di alleviare almeno il disagio della posizione. Tranquillamente escono, per ripresentarsi poco dopo per un ulteriore tentativo di rasserenare. Ci riescono.

Torno anche il giorno dopo. Il malato è più calmo dei giorni precedenti e dorme tranquillo. Esco nel corridoio e mi siedo. Ci sono tre sedie. Mi guardo intorno e saluto tutti quelli che passano. Pare che nessuno sia abituato ad avere la considerazione degli altri. Dopo qualche minuto sono seduti vicino a me due ragazzi, giovani . Saluto, parlo, mi raccontano a modo loro la loro storia.

Sono commossa. Non mi aspetto niente, voglio solo guardare, o se capita anche ascoltare, chiunque passi , con la stessa attenzione e rispetto che

usano verso tutte le persone, pazienti, familiari, o visitatori che siano, gli infermieri e i medici del reparto.

Malattia psichica è anche coraggio, tenacia, fiducia, speranza. Lo si legge nella poesia di una coraggiosa donna, che da una vita combatte, lucidissima, senza arrendersi mai e senza aver mai perso fiducia e sorriso.

Apprezzo la mia vita.
 E' una vita che proteggerò
 con orgoglio,
 non la getterò via.
 E se non fosse una vita normale?
 E' l'unica che ho.
 E' difficile, bella, dolorosa,
 piena di risate, strana tanto strana.
 Qualunque cosa sia,
 qualunque cosa porti,
 è mia.

Clara

Coronavirus e cambiamenti Il vissuto dei nostri soci

Carla Leverato

Che tempo oggi!" mi dice sempre la signora che incontro in ascensore. È questo un modo per iniziare un discorso, come faccio io ma usando il plurale. Che tempi sono questi!

Stavamo tutti bene, anzi benissimo, e consideravamo tutto ovvio, tutto dovuto, tutto normale. Potevamo uscire quando volevamo, da soli o in compagnia, dare la mano a chi incontravamo, abbracciare gli amici, fermarci a chiacchierare o sedere su una panchina, fare shopping, andare in montagna, fare un viaggio...

Adesso invece siamo chiusi in casa e nessuna delle cose elencate è più permessa. E se non bastasse dobbiamo fare i conti con la paura, questa indefinita e indefinibile paura del contagio, che non sappiamo da dove venga, men che meno da chi, l'ansia del non sapere fino a quando tutto ciò durerà, con tutte le domande circa il futuro che ci facciamo... con il senso di impotenza che ci assale...

Se la vita è diventata più difficile per

tutti, come reagiranno, ci siamo chiesti, le persone che di restrizioni e limiti dovuti alla loro malattia ne hanno già abbastanza da sopportare? Come affronteranno la vita attuale con le loro ingigantite difficoltà i loro familiari? Quale è il loro vissuto, quali le loro reazioni, riflessioni, emozioni, speranze...

Abbiamo pensato di sentirlo da loro stessi e abbiamo rivolto alcune semplici domande ai nostri soci, che subito, in tanti, ci hanno risposto.

Grazie a Lorenza, Ottilia, Theresia, Thomas, Alessandra, Albin, Dorothea, Christine, ed anche a chi ha preferito restare anonimo, per i vostri preziosi contributi.

Dalle loro interessanti risposte sulla eccezionale inaspettata situazione odierna, come era da prevedersi, le reazioni che si leggono sono ambivalenti. Si mescolano infatti tensione ed ansia per la solitudine e l'isolamento con la speranza che le cose cambino presto. Ma, bellissimo e toccante, emerge da subito uno

sguardo positivo per il presente e di fiducia e speranza verso un presente non del tutto negativo. Si nota la consapevolezza che i cambiamenti portano con sé, anche la scoperta delle risorse umane che sembravano talvolta sparite, come la comunicazione, la capacità di accorgersi di quanto abbiamo invece che il lamento per quanto ci manca, la tolleranza, l'accoglienza. Si sentono le persone consapevoli della personale responsabilità di ciascuno, in primo luogo nell'accettare le regole e le limitazioni imposte, con la convinzione che è per il bene di tutti riuscire a sopportarle serenamente, e a trovare soluzioni creative per uscirne nel miglior modo. C'è perfino chi si preoccupa più degli altri che di se stesso, e pensa alle persone sole, in particolare a quelle nelle case di riposo, alle quali manca la presenza affettuosa dei parenti e dei volontari.

Soltanto con la pazienza, la costanza, l'accettazione dello stare in casa e nell'evitare i contatti con chicchessia riusciremo ad allentare ed eliminare al più presto i contagi.



*- E comunque siamo tutti sulla stessa barca, ricchi e poveri, potenti o semplici persone. -
Insieme con paura, spavento, morte, mi vengono anche in mente le parole responsabilità, unione e fiducia. -
È una catastrofe, il progresso della scienza e della tecnica non sono onnipotenti. - Vedo in questo momento la possibilità di avere più umanità, maggior accettazione dell'altro, più tolleranza e sincerità.*

È chiaro che le difficoltà ci sono per tutti, soprattutto quella di sopportare l'ansia per questa situazione, che non si capisce e non si riesce a definire, la paura e il senso di impotenza e il pessimismo riguardo al futuro. È faticoso dover rinunciare improvvisamente alle solite abitudini. Queste non riguardano egoisticamente soltanto la propria vita decisamente sconvolta, ma il pensiero va anche alle persone che qualcuno assisteva ad es. nelle case di riposo, con gli ospiti delle quali che più di altre persone avrebbero bisogno di presenza affettuosa e di vicinanza. Fa soffrire anche la mancanza di libertà, la paura del contagio, il pensiero della malattia e della morte, la proibizione di uscire, il dover stare lontani dagli altri parenti: mancano i nipotini, preoccupano i genitori soli, specialmente se questi sono molto anziani.

Più fortunato si ritiene chi abita in campagna e per lo meno può uscire

all'aria aperta, anche se non può più fare lunghe passeggiate.

Quasi tutti sanno apprezzare tutto quello che hanno: tempo per i propri hobby, la possibilità di fare piccoli atti e gesti di gentilezza e di solidarietà, anche se sarebbero naturalmente gradite più fiducia e libertà.

*Vorrei tanto rilassarmi e trovare i miei spazi personali. -
Non mi devo proprio lamentare, io che abito e lavoro in campagna in mezzo al verde. -
Mi dispiace molto per le persone malate e quelle che muoiono da sole. - Sono ammirata per l'impegno di medici e operatori sanitari che lavorano fino allo sfinimento, sempre col rischio di essere contagiati.*

Le situazioni critiche solitamente creano nuovi bisogni e/o accentuano quelli esistenti. È sempre proprio così? Le persone che hanno risposto al nostro questionario continuano a tale proposito a dimostrarsi coraggiose, forti, modeste e per niente lamentose. Anzi. Certo un pò di fiducia in più non farebbe male, come anche una lunga passeggiata. Infatti:

*Mi basta quello che ho. - Certamente penso a quanto durerà questa crisi e che cosa succederà dopo, ma la speranza non mi manca mai. -
Non ho bisogno di niente, sono contenta così.*

Peace of mind

Risuona dolce il silenzio
sparito è il rumore,
splende chiaro l'orizzonte
si baciano vuoto e colmo.
Si volge lo sguardo
va incontro al sorriso,
negli occhi luce d'amore
dubitante l'ego.
Passi di danza dell'anima
non dimenticare
nella luce naturale
l'essenza della verità
anonimo

Anche, e forse soprattutto nei tempi di crisi e cambiamenti scopriamo in noi e negli altri risorse impensate, lati della vita che non vedevamo più, ci mettiamo in gioco svelando qualità nascoste.

Anche i nostri soci stanno scoprendo giorno per giorno i lati positivi che nonostante tutto ci sono anche in questi tempi così difficili, per esempio quanto sia importante tornare all'essenziale e di quante cose inutili pensavamo di non poter fare a meno, di quanto più tempo abbiamo per noi, il piacevole ritmo più lento delle giornate, che ci permette di telefonare agli amici, di curare di più ▶



Storie da un condominio solidale: il mio

Carla Leverato

Dal primo piano: "Carla, ho appena cucinato il minestrone di verdura. Ne vuoi un piatto? Allora scendi col pentolino." (era ottimo).

Dal mio vicino: "Qualunque cosa ti serva, chiedi. Se ti senti sola, ti impresto Chicca, la gattina." Quindi mi invia una mail con il giornale, così non devo scendere a comprarlo. In qualche modo ha saputo che sono fanatica di "adesso mi siedo e mi leggo il giornale in santa pace".

Dal quarto piano: "Tagliatelle al ragù o torta al cioccolato?" Ho scelto la torta: deliziosa. Deve essere evidente che non mi sogno nemmeno di mettermi a preparare torte.

Il giorno dopo: "Sto andando al Despar. Che cosa ti serve?" (Così non mi viene la tentazione di scappare di casa). Trovo tutto davanti alla porta.

Ieri, dal quinto piano: "Ci stiamo mettendo a tavola. Le porto su il piatto preparato per lei: polenta integrale fumante, gorgonzola, insalata." Tutto squisito, altrimenti chissà che cosa mi sarei preparata alla "carlona".

Da notare: non ho dovuto chiedere niente a nessuno. Ho il dubbio che il mio solerte angelo custode, sempre di turno, sia diventato abilissimo e prontissimo a mascherarsi da questo e da quell'abitante del mio stesso condominio. Per me, abituata da sempre ad arrangiarmi, è stupendo, commovente e del tutto inatteso. Ho anche le lacrime agli occhi, e non in senso figurato. ●

il cibo e la cucina, di accorgerci dei bisogni di chi sta peggio di noi, il silenzio dovuto alla quasi totale mancanza di traffico, l'aria più pulita... quasi quasi sembrerebbe di essere in vacanza!

*Ogni giorno ci sono anche dei momenti positivi, basta vederli. -
Posso programmare le mie giornate senza stress. -
Che silenzio nelle strade! -
Mi rallegro che la natura si goda questa pausa di silenzio e possa finalmente respirare. -
Il Coronavirus ha suscitato un'ondata di solidarietà come non mai.*

E comunque presto o tardi, speriamo naturalmente presto, anche questo periodo finirà. E allora? Che cosa ci verrà in mente di fare per prima cosa?

Tornare alla vita di prima vorrà dire anzitutto gustare nuovamente la libertà di uscire, di incontrare amici e persone care che tanto ci sono mancate e di abbracciarle, di andare dal parrucchiere per cu-

rare come prima anche l'aspetto esteriore, di poter di nuovo assistere le persone che sono sole come sempre.

*Per prima cosa vorrei ringraziare tutti,
uscire nella natura e
vivere con coraggio e positività
la mia vita, con nuove mete.*

E poi continueremo a vivere, come prima? Il desiderio di chi ci ha scritto è quello di continuare a comportarci secondo quei valori umani che abbiamo riscoperto, vivendo consapevoli del presente e apprezzando quello che man mano ci viene donato. La speranza è non si considerino denaro e successo come le uniche cose valide da ottenere a tutti i costi, che si rispettino e si curino invece la natura e l'ambiente, gli uomini e se stessi.

Tocca a noi trasformare questa pandemia di paura in una pandemia del cuore, nella quale i ritrovati valori umani uniti alle ultime conoscenze scientifiche assicurino un mondo migliore per i nostri figli. ●



Il nemico invisibile che lascia il mondo senza respiro

Fabian

Gli avvenimenti si susseguono rapidamente. Ogni giorno altre notizie e nuove disposizioni. Se in questi giorni leggi i giornali o segui i social media sai che tutto il mondo sta combattendo una guerra contro un nemico invisibile. Siamo tutti sulla stessa barca e il motto “#restiamo a casa – #wir bleiben zu Hause” giustamente risuona. Le opinioni degli esperti sono disperate e nessuno sa esattamente quanto durerà e come cambierà il mondo.

La solidarietà supera i confini, i politici tirano le redini e le persone si dichiarano semplicemente pronte ad esserci, è un'onda di disponibilità pronta e prendere il largo. In qualche modo io mi sento positivo per il futuro dopo Coronavirus.

In questi giorni durante la notte mi risveglio un po' sudato e mi sento stressato, mi ritornano forti i ricordi e le immagini del periodo in cui sono stato in reparto.

ISOLAMENTO

Ero considerato una persona a rischio suicidio e dato il mio isolamento personale non riuscivo ad uscire. Rimasi quindi per la prima volta dietro una porta chiusa e dovetti vivere cosa significhi rimanere rinchiuso. Una volta alla settimana il personale mi accompagnava in giardino, mentre io avevo una paura folle di loro e non mi fidavo affatto. Con lo

sguardo fisso mi dirigevo al portone del reparto e volevo semplicemente uscirne. Un'infinità di volte provai ad aprirla ma senza risultato.

Spesso in questi giorni mi domando veramente come staranno vivendo la quarantena quelle persone che non hanno mai vissuto un'esperienza simile: un lungo periodo chiusi sempre fra le stesse mura. Nessuna possibilità di uscita, rinuncia a incontrare altre persone. Mai come ora avevo utilizzato così tanto i social media e ammetto di esser felice che esistano; così posso usarli per mantenere i contatti con le persone che mi sono care.

RIMANERE SANO

Per noi persone umane non è affatto facile e scontato stare da soli o semplicemente stare senza far nulla. Quando siamo inattivi e rimaniamo in una pausa di riposo stiamo bene solo per un determinato periodo di tempo – che varia da persona a persona – dopodiché l'inattività si ripercuote tutta sulla nostra psiche. Per questo sono diventato una persona attiva, mi sono riacquisito vecchi miei hobby, scrivo molto, ascolto musica, leggo un libro, coltivo l'arte culinaria e molto altro ancora.

Amici e conoscenti che ultimamente mi contattano mi lasciano alla fine del nostro colloquio con le belle parole: “rimani sano”. Queste due parole han-

no per me un significato veramente importante; perché cosa sarebbe di noi senza la nostra salute? Un bene preziosissimo che conta veramente molto nella nostra vita.

Le più belle notizie di questi giorni riguardano la natura che si sta riprendendo, come ad esempio a Venezia dove si possono ammirare i pesci. In altri luoghi di mare sono ritornati i delfini, l'aria sta migliorando. Di certo un grande tema del futuro sarà quello del lavoro da casa e forse mediante esso potremo frenare il cambiamento climatico e risparmiare risorse energetiche.

Sono fiducioso sul futuro dopo questo periodo. Credo anche che all'inizio godremo con tanto piacere il poter nuovamente riabbracciare una persona, starle accanto molto vicino senza avere paura.

Grazie a tutte le persone che stanno ancora lavorando in tutti gli ospedali, nei negozi, nei servizi di trasporto e nell'agricoltura.

Mi sento molto vicino e desidero tranquillizzare le persone che per motivi economici temono per la loro sussistenza; importante ora è salvaguardare la salute che poi tutto il resto in un modo o in un altro si risolve. Ho già vissuto questa esperienza. ●





La crisi come chance

Annegret

Sono ormai quasi 4 settimane che sono qui a casa in modalità "smart working" ossia home office. Come insegnante è inconsueto lavorare senza la comunità scolastica e ricordo quanto sia stato emozionante quando la prima alunna mi ha rimandato indietro i suoi compiti via mail. Ciao bambini della mia scuola, voi ci siete sempre e grazie ai moderni media digitali possiamo comunicare facilmente tra di noi! È fantastico!!!! Sì, la prima parola che per me descrive la situazione attuale è la parola CRISI che, nella lingua cinese, ha 2 significati che rispettivamente significano "PERICOLO" ma anche "CHANCE".

Non ho bisogno di scrivere sul pericolo, ma la chance può anche significare acquisire cose positive. Per esempio più tempo per la riflessione; vivere il sentimento della gratitudine per il fatto che i miei familiari,

gli amici ed io - finora - stiamo ancora tutti bene e che non ci manca nulla. Posso usare il tempo "in eccesso" per fare le cose lasciate a metà, per approfondire i contatti attraverso i media digitali, per provare nuove ricette, e... e... e...

Una persona sana trova le soluzioni grazie all'immaginazione... Le mie preoccupazioni riguardano mio figlio malato. Non è che il Coronavirus abbia cambiato più di tanto per lui, perché a causa della sua malattia mentale comunque era sempre reticente al movimento... Camminiamo solo per brevi distanze. Ma ora è tutto fermo... il centro diurno, dove si sentiva a suo agio, è chiuso... l'integrazione sul lavoro è congelata per il momento... è richiesta quindi pazienza e nuovamente pazienza.

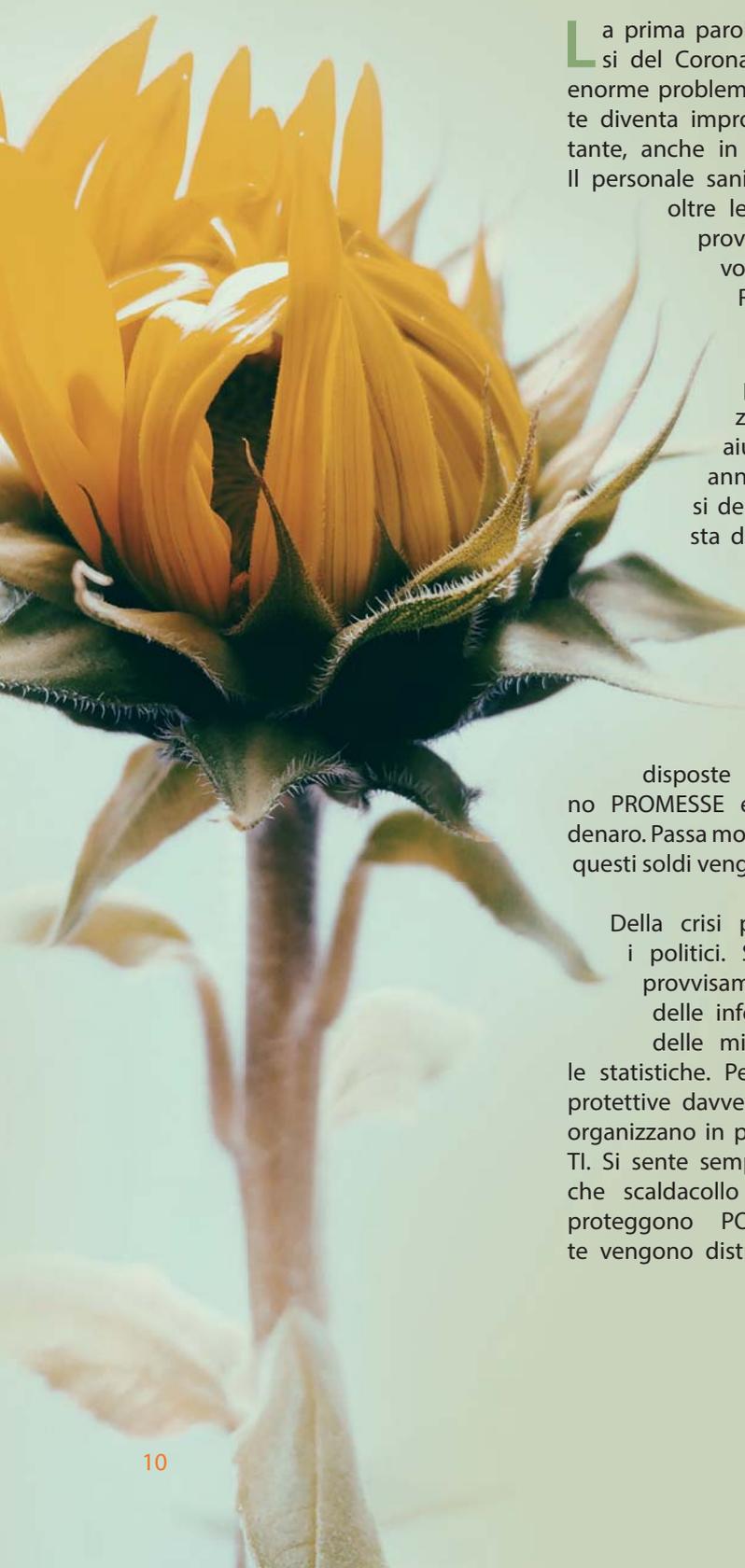
Per questo motivo vacillo tra ten-

sione e speranza. La mia grande ammirazione è per gli "eroi di tutti i giorni del Coronavirus", che fanno coraggiosamente ben oltre il loro dovere..

A volte mi viene in mente anche il pensiero: cosa succede se vieni colpito in prima persona, cosa succederà a tuo figlio... chi si prenderà cura di lui, ecc. Metto subito da parte questi pensieri e cerco di farmi coraggio, sognando i tempi del dopo Coronavirus... Sogno grandi feste di strada nei nostri paesi, dove la gente balla, ride e canta e noi festeggiamo allegramente la vita. Sogno che questa CRISI ci renda persone più profonde, empatiche e riconoscenti, pronte ad aiutare anche le persone alle quali in questo momento nessuno pensa e che soffrono anche senza il Coronavirus e sogno che tutti abbiano finalmente imparato a distinguere l'essenziale dal superfluo. ●

Pensieri critici sul Coronavirus 2020

Martin Achmüller



La prima parola è PANICO. La crisi del Coronavirus comporta un enorme problema di salute. La salute diventa improvvisamente importante, anche in termini economici! Il personale sanitario sta lavorando oltre le proprie forze. Improvvisamente il loro lavoro viene apprezzato. Rimane un capitolo aperto capire se applausi e grandi parole di “apprezzamento” sono un aiuto per loro. Sono anni che si parla di “crisi della cura”. Alla richiesta di aiuto al personale medico risponde un numero enorme di candidature. Ci sarebbero abbastanza persone disposte a lavorare. Vengono PROMESSE enormi quantità di denaro. Passa molto tempo prima che questi soldi vengano DISTRIBUITI.

Della crisi parlano soprattutto i politici. Sono diventati improvvisamente responsabili delle informazioni mediche, delle misure sanitarie, delle statistiche. Per maschere e tute protettive davvero utili e urgenti si organizzano in pochi giorni i PRIVATI. Si sente sempre più spesso dire che scaldacollo e accessori simili proteggono POCO. Ciononostante vengono distribuiti alle persone.

Mi chiedo se non sia una pericolosa FALSA SICUREZZA?

A molte persone non è quasi più permesso uscire di casa. Persone con disagio mentale hanno spesso sperimentato durante gli anni una simile restrizione - sia per la loro PAURA, sia per la mancanza di RISORSE, sia per la STIGMATIZZAZIONE.

Per le persone che sono risultate positive o per le persone in quarantena, si suppone l'applicazione della “protezione dei dati”. Non si tratta principalmente di monitoraggio e controllo, ma di assistenza e supporto.

I pazienti possono anche essere curati all'estero. Le persone con disagio mentale non possono ancora essere curate negli altri ospedali della stessa Provincia.

Improvvisamente quasi tutti chiedono farmaci e vaccinazioni. - anche quelli che di solito sono contrari. Quando diminuiranno le limitazioni sui farmaci per i malati cronici?

Spero in una maggiore comprensione PER TUTTI I MALATI CRONICI, specialmente per le persone con disagio mentale. Tutti noi dobbiamo imparare come affrontare al meglio questa malattia pericolosa - che bello sarebbe se lo si potesse fare anche con le malattie mentali! Forse alcune persone penseranno un po' di più a QUANTO VALGONO LE SINGOLE PERSONE (e non a quanto costano! ●

Questo tempo di Coronavirus...

Anita

È iniziato tutto con un audio, uno dei primi fra quelli che mi hanno raggiunto sul telefonino, in questo tempo di Coronavirus. Era il 14 marzo. Era un brano di una trasmissione di WDR 5.

In questo audio si spiegava come il Coronavirus fosse riuscito a intervenire sulla salvaguardia dell'ambiente, molto più concretamente di quanto sarebbe mai stato possibile fare a Greta Thunberg e a tutti i politici, in queste dimensioni. In particolare, si affermava, che era riuscito al virus, era stato limitare drasticamente la nostra corsa al consumo. L'emittente sostiene che il "consumo sia di gran lunga il più grande sedativo tra tutti"

Questa enunciazione mi ha fatto molto riflettere.

Mi era naturalmente noto, che i nostri modelli consumistici fossero sostanzialmente corresponsabili dei pesanti cambiamenti climatici in atto e dello sfruttamento del pianeta. Piuttosto non mi era chiaro il motivo per cui ad una intera società risultasse così difficile modificare questo stato di cose.

Molte domande mi si sono presentate

- perché strutturo la mia vita di modo che mi sia continuamente necessario, invece, rallentare?
- perché sfuggo a quella voce lieve che mi fa colpa, mi sopraffà, mi turba, mi fa paura?

Anch'io corro da un appuntamento all'altro per non ascoltare questa voce flebile, malgrado questo viaggio con l'autobus, organizzo incontri, consumo...

Da cosa riconosco io la dimensione del consumo? Il consumo non permette attenzione alla vita e all'essere umano. Il consumo ci fa perdere di vista confini e risorse. Il consumo calpesta diritti umani, regole di vita, empatia e disponibilità verso le persone che mi sono accanto

Anche a me il Coronavirus ha detto stop! Fermati! Davvero vuoi continuare a vivere così?

È vero, il consumo sfrenato è tra le più grandi cause di sconvolgimento della nostra esistenza e dell'equilibrio del pianeta, perché distrugge tutto dalle radici. Esistono altre vie per trovare pace e rassicurazione e strutturare la mia vita.

In questi giorni ho voluto cercarle, queste vie. Secondo me sono queste:

- imparare a distinguere la differenza fra nutrirsi o consumare del cibo, fra leggere un libro o semplicemente consumarlo, fra utilizzare un cellulare o consumarlo, anche...
- ascoltare la lieve e dolorosa voce che si manifesta in me. Lei è molto saggia
- bere l'acqua invece di consumare cibo
- strutturare sapientemente la mia giornata e muovermi all'interno di essa
- andare a piedi piuttosto che „consumare„ mezzi di trasporto, sempre dove questo sia possibile
- prendermi cura di me stessa e della mia casa, invece di consumare solo telefonino e libri, dai quali devo imparare a trarre piacere

E poi, quale futuro immaginare dopo il Coronavirus?

Dovrebbe la vita proseguire come è stato prima di questo tempo? Non mi auguro questo... giorno dopo giorno, io vorrei veramente imparare a por fine, nel modo in cui mi sarà possibile, al mio personale consumismo

Il consumismo porta a spegnersi la luce negli occhi degli uomini... ●



Il Servizio Psichiatrico al tempo della pandemia

Magda Simone, psicologa/psicoterapeuta - Centro di Salute Mentale di Bolzano

Posso scrivere. La scrittura è uno dei miei canali preferiti per uscire dall'isolamento emotivo, per raggiungere l'altro attingendo al tempo della riflessione e della scelta accurata delle parole. Ora come non mai, in questo periodo di distanziamento fisico, di quarantena, di emergenza biopsicosociale, le parole scritte mi permettono di esprimermi e arrivare a voi, cari lettori di "Selbsthilfe - Auto Aiuto". Sono grata per questa opportunità.

Come psicologa del Servizio Psichiatrico di Bolzano vedo il mio piccolo contributo nell'ottica del "trialogo": uno scambio alla pari tra pazienti, familiari e professionisti della salute mentale. Questa comunicazione fondata sull'uguaglianza delle tre parti interessate, nonché sulla condivisione delle esperienze personali e dei punti di vista diversi, rappresenta a mio avviso un terreno fertilissimo per la crescita delle persone coinvolte e per il rafforzamento della rete.

Stiamo attraversando un periodo molto complesso, doloroso e disorientante. Siamo stati travolti da uno tsunami che ci ha colti impreparati. Come professionisti pubblici dell'area psicologica, psichiatrica, psicoterapeutica e sociale, stiamo cercando di reagire in modo tempestivo, per supportare al meglio utenti, familiari e colleghi. La maggior parte dei colleghi continua a lavorare nelle diverse strutture e negli ambulatori psichiatrici, alcuni colleghi sono operativi da casa attraverso lo smart working. In questo momento in cui la priorità collettiva è quella di sconfiggere il virus, fac-



ciamo il possibile per mantenere i contatti con gli utenti e i familiari in modo sicuro attraverso il telefono, le videochiamate e la corrispondenza mail. Questo contatto virtuale diventa rapidamente reale laddove si poggia su una solida relazione terapeutica, sulla fiducia reciproca e sulla flessibilità. Continuano naturalmente anche le visite urgenti di persona, i ricoveri, la prescrizione e la somministrazione dei farmaci, attuando tutte le misure di cautela possibili. Sono state invece temporaneamente sospese tutte le attività riabilitative e terapeutiche di gruppo in cui il rischio di contagio sarebbe stato troppo alto.

Quello che cerco di trasmettere ai pazienti e ai familiari che seguo è la nostra disponibilità all'ascolto, al sostegno e alla percezione di un'appartenenza più ampia come essere umani accumulati da questo dramma collettivo. La paura, la rabbia, il disorientamento, l'incertezza, l'insicurezza, la preoccupazione, l'angoscia, la noia, la frustrazione, il vuoto, il dolore, la disperazione, la desensibilizzazione sono tutte emozioni e stati d'animo legittimi e devono poter trovare uno spazio espressivo nei nostri dialoghi quotidiani. Ma è importante anche la condivisione della fiducia, della speranza, della serenità, della voglia di vita e di libertà, della fede, della solidarietà, della gratitudine, dell'ottimismo e della gioia di poter ancora respirare. In questi giorni abbiamo paradossalmente raccolto anche il vissuto di maggior benessere. Alcuni pazienti che avevano in passato attraversato l'esperienza della follia, possono ora sentirsi

PREVENZIONE-CORONA.

NON SEI DA SOLO!

Aiuto e indirizzi utili li trovate sul sito www.nonseidasolo.it

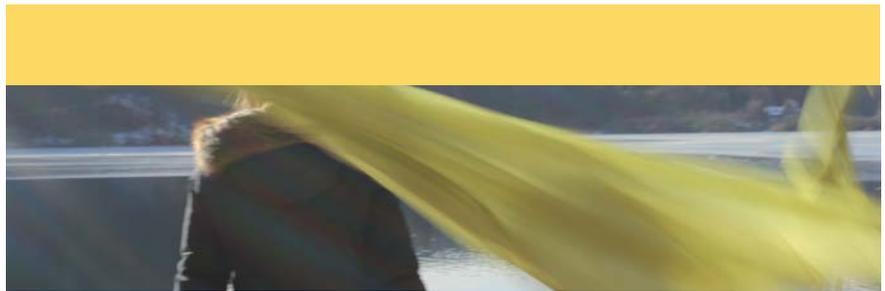
meglio, perché percepiscono un'appartenenza maggiore alla società, ora che questa pandemia ci fa sentire tutti più interconnessi trovandoci insieme sull'orlo di una grave crisi psicosociale globale. Non si sentono più così diversi ed incompresi, non percepiscono più la pressione di dover essere efficienti, di dover star dietro all'accelerazione e all'iper-stimolazione relazionale. Traggono beneficio dalla vicinanza che si crea tra tutti coloro che sentono vacillare le proprie abitudini e le proprie certezze.

Nella nostra nuova quotidianità cerchiamo in modo più consapevole di creare un clima di supporto anche tra colleghi, di sostenere chi è più sotto pressione, magari in ambito ospedaliero, o chi si è ammalato di Covid-19. Crediamo profondamente nella resilienza, cioè nella capacità di affrontare e superare in modo positivo gli ostacoli e le difficoltà che incontriamo nella vita. Spero che questa sfida esistenziale possa aiutare noi professionisti a migliorare i nostri interventi, ad evolvere le nostre teorie, ad essere più presenti nella relazione e più consapevoli anche delle nostre ombre e della nostra parte di follia.

Ciò che mi tocca molto in questo periodo sono le parole di interesse e conforto dei miei pazienti, in una relazione in cui i ruoli si dissolvono per prendersi cura reciprocamente l'uno dell'altro. È delle catene virtuose in cui emergono chiaramente le potenzialità degli esperti per esperienza, i consulenti alla pari. Chi ha vissuto sulla propria pelle la perdita dei confini tra sé e il mondo, il terremoto e la caduta

di tutti i punti fermi ed ha saputo integrare tale esperienza nella propria storia di vita, rappresenta un punto di vista indispensabile nella comprensione e nella cura della malattia mentale.

Concludo con l'augurio di lasciarci contagiare dal senso di coesione e di solidarietà, tessendo reti sempre più capaci di affrontare le avversità e le fragilità insieme. ●



Creare vicinanza nonostante la lontananza

Consulenze telefoniche o online

presso il "Punto di Sostegno" dell'Associazione Ariadne

Nella attuale situazione ci sembra importante ricordare ai familiari di persone che soffrono di una malattia psichica la possibilità di poter usufruire di una consulenza presso il nostro Punto di Sostegno.

Barbara Morandell, la consulente del servizio, è raggiungibile telefonando al n. 335 6267260 o scrivendo a consult@ariadne.bz.it.

Per chi lo desiderasse è possibile anche partecipare a una videoconsulenza online. Non appena la situazione lo permetterà, tornerà naturalmente anche la possibilità di colloqui personali con la consulente Barbara Morandell.



Cambiare con consapevolezza, senza voler cambiare

Andreas Knuf,
psicologo e psicoterapeuta
Costanza (Germania)

Dieci anni fa il termine consapevolezza aveva ancora un tocco di stranezza ma nel frattempo essa ha preso piede anche in campo psichiatrico. In questo articolo vorrei spiegare che cosa c'è dietro la consapevolezza e mostrare, con l'aiuto di due considerazioni esemplari, come può essere utilizzata in psichiatria e quali benefici sono associati ad essa.

CHE COSA È LA CONSAPEVOLEZZA?

„La consapevolezza è una particolare direzione dell'attenzione sul nostro attuale vissuto. Ciò avviene intenzionalmente e coscientemente, nel qui ed ora, quasi senza valutazione, senza cambiare il vissuto. (Georg Eifer 2011, pag. 22). Ciò che sembra così semplice è in realtà difficile da realizzare, sia per il cliente che per i professionisti. Se siamo onesti, constatiamo che per la maggior parte della giornata non siamo consapevoli, ma al contrario disattenti.

Se volete sapere che cosa sia la consapevolezza, provate questo piccolo esperimento: mentre leggete queste righe cercate semplicemente di sentire le vostre mani, tutto il vostro corpo e dove toccate il pavimento. Registrare attentamente i rumori intorno a voi e ascoltate i pensieri che vi passano per la testa.

Forse il vostro cervello giudica questo esercizio („Che cosa significa mai

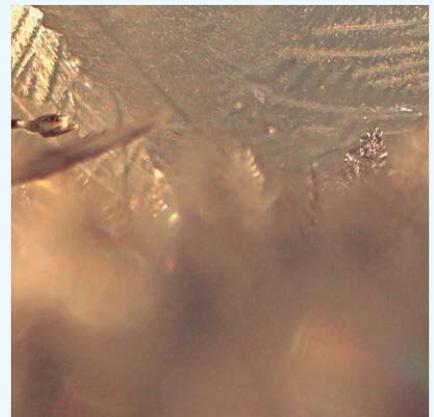
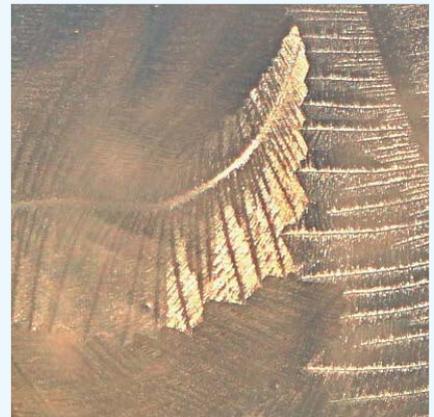
questo? lo volevo semplicemente leggere un articolo.“) oppure commenta il vostro attuale stato („Che scomoda questa sedia.“). Potete percepire l'aria che esce quando espirate, e come l'addome si abbassa, l'aria che entra e l'addome che si dilata. Forse percepite anche un sentimento o uno stato d'animo.

CHE COSA HA DI PARTICOLARE LA CONSAPEVOLEZZA

Se riusciamo a rimanere in ciò che è reale, si possono fermare molti processi dannosi e causa di malattie. Ad esempio le dipendenze possono sorgere perché abbiamo difficoltà a rimanere con sensazioni sgradevoli e vogliamo che spariscano al più presto possibile. I pazienti borderline, ad esempio, spesso si feriscono perché vorrebbero porre fine urgentemente a queste sensazioni interne e hanno imparato che esse si smorzano attraverso l'autolesionismo. Se essi invece fossero in grado di sopportare con consapevolezza i loro sentimenti, non avrebbero più bisogno di autolesionismo. Chi è in grado di stare con ciò che è, sviluppa un altissimo grado di resilienza e sa affrontare meglio le sfide della vita.

La consapevolezza ha bisogno di essere esercitata. Tutti infatti siamo capaci di rimanere consapevoli per breve tempo, ma ciò dura generalmente soltanto per pochi attimi e sparisce subito di nuovo. Esercitando la consapevolezza si rafforza in noi un'istanza, che viene definita come l'osservatore interno. Questa istanza è in grado di percepire la situazione esterna, come pure i pensieri e sentimenti interni, senza doverli subito cacciare via.

Noi siamo in grado di percepire anche le cose piacevoli e le cose belle che il momento presente ci offre ed anche di goderne. Nascono così sentimenti come la gioia interiore, la contentezza e la gratitudine,



si fanno sentire maggior serenità e un senso di pace. Gli effetti vanno dunque oltre un cambiamento dei sintomi. Qui si mostrano già i parallelismi fra i principi della consapevolezza e il concetto di Recovery, perché anche lì viene criticato il mettere il focus sui sintomi della psichiatria classica e viene ricordato che i clienti con malattia psichica non vorrebbero vivere soltanto senza sintomi, ma vogliono essere contenti, come del resto tutte le altre persone. ▶



LA CONSAPEVOLEZZA IN CAMPO PSICHIATRICO

Negli ultimi due decenni per i più diversi tipi di disturbo sono stati preparati metodi basati sulla consapevolezza. Nella sociopsichiatria è nota soprattutto la terapia dialettico comportamentale per il trattamento dei malati borderline secondo Marsha Linehan, nella quale gli elementi di consapevolezza costituiscono gli elementi centrali di trattamento. I clienti imparano ad esempio la consapevolezza nel quotidiano, per imparare a regolare meglio le loro emozioni. Esistono ora inoltre approcci terapeutici basati sulla consapevolezza per tutti i quadri clinici psichiatrici, cioè depressione, disturbi d'ansia, dipendenze, follow-ups traumatologici, distur-



Andreas Knuf è psicoterapeuta e lavora a Costanza sul lago omonimo. Egli stesso è anche familiare e si occupa da più di 20 anni di temi psichiatrici e ha lavorato a lungo in diverse strutture psichiatriche in Germania e in Svizzera.

Ha pubblicato numerosi libri specialistici e pratici sulla consapevolezza e altro, oltre al Bestseller "Ruhe da oben!". Recentemente ha prodotto una serie di video su come affrontare in modo corretto le emozioni, che si può trovare sul sito (lingua tedesca) www.inneresglueck.de.

Per ulteriori informazioni: www.andreas-knuf.de

Vogliamo qui ringraziare Andreas Knuf per averci gentilmente concesso di pubblicare questo articolo.



bi alimentari, psicosi, disturbi del sonno ecc. In parte questi programmi vengono realizzati in modo molto strutturato, per lo più in programmi di gruppo per più volte in settimana, in parte piccoli elementi vengono integrati nel lavoro. I clienti imparano meditazioni di consapevolezza, pratiche di consapevolezza nel quotidiano, consapevole percezione di pensieri ed emozioni o yoga. Questi esercizi vengono praticati in gruppo o singolarmente e i clienti ricevono CD per poterli continuare a casa.

Con l'aiuto di due esempi vorrei ora presentare concretamente quali sono le possibilità legate all'impiego della consapevolezza.

CONSAPEVOLEZZA DI PENSIERI ED EMOZIONI

I pensieri giocano un ruolo importante nel sorgere e permanere delle malattie psichiche. Ciò vale per la depressione, che si mostra fra il resto con pensieri negativi e nel continuo rimuginare, ma anche per i disturbi d'ansia, i disturbi ossessivo compulsivi o le psicosi. Molte

delle difficoltà psichiche nascono, perché le persone si fondono con i loro pensieri e li considerano verità. Infatti, anche se i pensieri all'inizio sono soltanto pensieri, noi riteniamo che i loro contenuti siano fatti reali e raramente ne siamo distanziati. Ciò si verifica solitamente per ogni persona, perché pensieri quali "Non ce la faccio" o "Quello o quell'altro non mi vuole" li conosciamo tutti e spesso ci identifichiamo con essi – cosa che ha un effetto di ritorno sul nostro comportamento.



COME SI COLTIVA LA CONSAPEVOLEZZA?

Un tipico esempio di esercizi di consapevolezza è la cosiddetta consapevolezza nel quotidiano. A questo riguardo, determinate attività quotidiane come lavare le stoviglie, pulirsi i denti, fare la doccia o salire le scale vengono svolte consapevolmente, cioè con grande attenzione e vigilanza, e non automaticamente senza badarci come facciamo di solito. Un ulteriore importante esercizio di consapevolezza è l'attenta percezione del proprio respiro.

Lo si percepisce concentrando semplicemente l'attenzione su come si inspira ed espira, come il corpo si muova al ritmo del respiro, senza però volerlo modificare in nessun modo. Sono stati sviluppati inoltre molti tipi di meditazione basati sulla consapevolezza, che si possono praticare con la presenza di una guida o anche con l'aiuto di un CD. Mentre la consapevolezza nel quotidiano non richiede nessun tempo aggiuntivo, le meditazioni prevedono che ci si prenda il tempo per fare gli esercizi. Non è facile praticare regolarmente questi esercizi. Ciascuno di noi sa, quanto sia difficile decidere ad esempio di praticare regolarmente lo Yoga o di fare jogging. Di conseguenza sono stati preparati degli esercizi, che si possono inserire nei molti brevi incontri tra cliente e assistente nel quotidiano psichiatrico. Comune a tutti questi esercizi è il percepire soltanto quello che succede, senza voler cambiare nulla. Per esempio, nei metodi di rilassamento basati sulla consapevolezza vengono percepite soltanto le sensazioni corporee, senza volerle cambiare intenzionalmente.

L'approccio alla consapevolezza richiama l'attenzione sul fatto che qualche sintomo non è per niente centrale, ma lo è il modo col quale ad esso ci rapportiamo. Infatti nessuna persona che

sperimenti la psicosi arriva in psichiatria perché ha pensieri folli, ma perché crede a questi pensieri e di conseguenza si comporta in modo problematico. Non il sintomo è il problema, ma il suo rapporto con

esso. Se gli riuscisse di ottenere un distacco interiore ad esempio con la psicosi o con pensieri di depressione, una gran parte della problematica di una malattia si perderebbe. Scopo di un rapporto con i pensieri basato sulla consapevolezza è riconoscere che i pensieri non sono fatti reali. A ciò servono esercizi di consapevolezza, nei quali si tratta di osservare i pensieri o soprattutto notare quali pensieri passano per la mente. Solo allora posso decidere se ritengo vero un determinato pensiero e lo seguo, o se si tratta semplicemente di un pensiero che non ha niente a che fare con la realtà.

Un attento rapportarsi con le emozioni significa prendere atto di tutte le emozioni che si presentano, senza volerle subito cambiare. È proprio questo attento rapportarsi con le emozioni che rappresenta per molte persone una grande sfida, poiché quasi tutti noi abbiamo il bisogno di provare soltanto emozioni piacevoli e cerchiamo di evitare quelle spiacevoli. Molte malattie psichiche nascono infatti dal fatto che le sensazioni sgradevoli non vengono accettate.

Ciò vale ad esempio per la paura. Persone con disturbi d'ansia spesso hanno il desiderio che la sensazione d'ansia sparisca. Essere ▶





sani significa avere una vita senza paura. Obiettivo di un rapportarsi con le emozioni basato sulla consapevolezza non è non provare emozioni, ma di stare con le emozioni stesse. Le emozioni devono essere ascoltate così come sono, devono essere possibilmente non giudicate e quindi non devono essere cambiate. Essere liberi dalle emozioni significa poter fare, nonostante le emozioni, ciò che è per noi un grande desiderio: se ad esempio un colloquio da affrontare ci fa paura, non si tratta di liberarci della paura, ma di andare all'appuntamento nonostante la paura.

AUTOCOMPASSIONE

L'autocompassione è un nuovissimo concetto nel lavoro psicosociale che deriva dal movimento della consapevolezza. Autocompassione significa la capacità e la disponibilità interiore di incontrare sé stessi anche in situazioni difficili con un atteggiamento gentile, benevolo, accettante e amorevole. Si richiede infatti di prendere atto di come stiamo veramente (sono triste) e di non chiudersi a questa sensazione. Importante è riconoscere che ciò può succedere anche agli altri ("È normale, ha il diritto di esserci, succede anche agli altri.") e in tali situazioni trattare noi stessi in modo amichevole e accettante, invece

di dare giudizi negativi ("È proprio difficile, quello che sto vivendo. Che cosa me lo alleggerirebbe un po'?). Queste capacità vengono definite nel concetto di autocompassione come consapevolezza, comune umana esperienza e gentilezza verso sé stessi.

Moltissime persone non hanno un atteggiamento compassionevole verso sé stessi, ma un atteggiamento di autocritica, autostigmatizzazione, e un senso di vergogna e di inferiorità. Ciò va in parte così avanti, che essi si colpevolizzano per essere ammalati. Ne risulta inevitabilmente il ritirarsi, l'isolamento, la perdita di motivazione, minor gioia di vivere e di conseguenza anche senso di depressione. Se ci riuscisse di avere un atteggiamento di base compassionevole verso sé stessi, non si verificherebbero minimamente così tanti processi di cronicizzazione.

La mia tesi è che non è possibile un processo di guarigione, se i malati non sono in grado di ottenere un atteggiamento di accettazione verso sé stessi e le perdite e le limitazioni subite. Ciò è solitamente il risultato di un processo di conflitti interni durato molti anni, che avrebbe dovuto essere sorretto da professionisti.

Esistono a questo scopo diverse tecniche e sistemi di intervento come ad esempio esercizi strutturali di compassione verso sé stessi, un

reindirizzare e cambiare dell'autocritica e dell'autostigmatizzazione. Evidentemente la sopracitata "esperienza umana condivisa" ha un ruolo importante nella compassione di sé, che in molti malati è molto poco marcata. Se i malati riescono a non considerarsi più a lungo „impazzito“, si riducono il senso di isolamento, di vergogna e di estraneità. I Peers possono assumere un ruolo particolare nello sviluppo di questo essere uniti. Premesso che essi stessi si sentono uniti ai loro clienti e rispecchiano non solo le differenze, ma in modo molto particolare le similitudini con essi, possono fare lo stesso anche i professionisti. (Knuf, 2016 b)

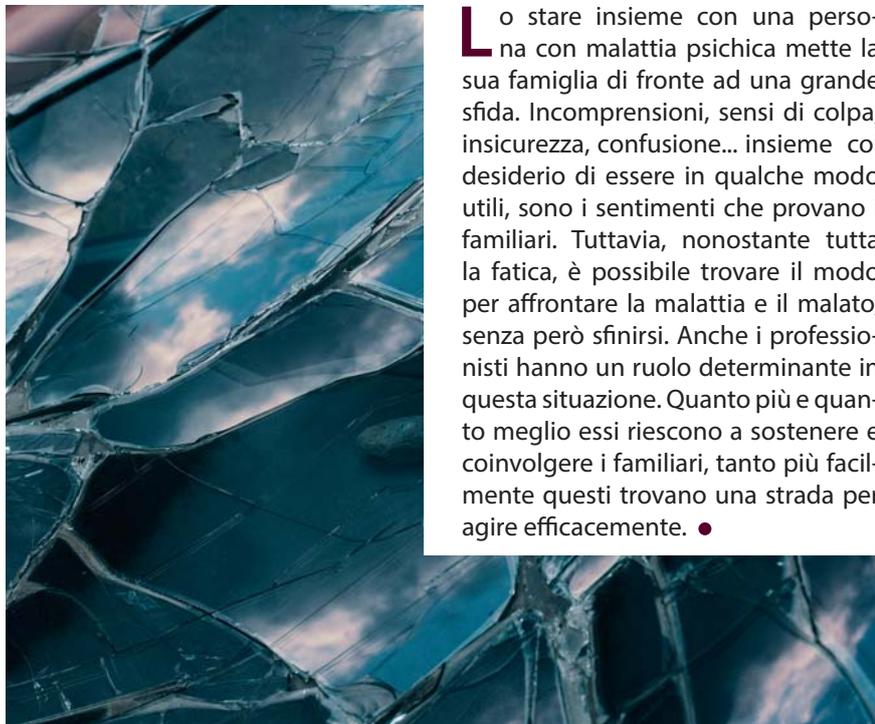
L'IMPORTANTE È LA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA

Anche se ho qui presentato alcuni metodi per l'utilizzo in un contesto terapeutico, tuttavia l'elemento più importante rimane la propria consapevolezza e ciò riguarda tutti noi, malati, curanti e parenti in uguale misura.

La cosa più bella dell'approccio alla consapevolezza è che tutti ne ricaviamo qualcosa. Un professionista che sostiene gli altri nell'approccio alla consapevolezza verso sé stessi incrementa anche la propria consapevolezza. ●

La difficile situazione dei familiari

di persone con malattia psichica



Lo 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.



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

**Perchè può
capitare a tutti!**

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

Un GRAZIE di cuore!





Grazie, Otto Saurer!

† 19.01.2020

Anche noi vogliamo ricordare un grande uomo, un politico come pochi, un idealista, un uomo sempre attento ai bisogni dei più deboli e con il coraggio di intervenire in loro favore.

Durante la sua vita Otto Saurer si è impegnato con grande determinazione nei temi socio-politici, lasciando così un'impronta determinante nella storia della psichiatria in Alto Adige. Senza di lui, senza il suo impegno, la sua umanità e la sua perseveranza, la psichiatria in Alto Adige non sarebbe certamente al punto in cui oggi si trova.

Otto Saurer, Lei ci ha sempre incoraggiati con il suo umorismo, il suo sorriso, il rispetto per tutte le persone. Per tutti Lei rimarrà un modello e un esempio da seguire.

La signora Silvana, una delle fondatrici dell'Associazione, ricorda il giorno in cui un baleno si è sparsa per tutta la Provincia della scomparsa di Otto Saurer.

Oggi è una giornata triste per me, e non solo per me. Tutta, proprio tutta la Provincia Alto Adige piange per un Uomo, un Politico, ma sottolineo un Uomo, che non c'è più: Otto Saurer.

Sono passati più di 20 anni per me, per noi.

La stima nei suoi confronti, la gratitudine, sono infinite. Ricordo il suo sguardo diretto, limpido, il sorriso buono, la sua stretta di mano calorosa, ma anche il pugno che batteva con forza sul tavolo durante le tante riunioni con la popolazione della nostra Provincia, promosse dalla Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici, oggi Associazione Ariadne.

Era sempre presente, attento e consapevole delle difficoltà. Sensibile verso tutti sapeva però intervenire con coraggio e fermezza, affrontando chi non voleva capire che si doveva cambiare per dare giustizia ai più deboli e far capire alla società tutta che pietismo e barriere non avrebbero portato da nessuna parte.

Per quanto mi riguarda personalmente, penso che un ringraziamento sia il minimo che si possa fare.

Dott. Saurer, senza di lei, ne sono sicura, oggi non avremmo percorso nemmeno la metà della strada fin qui percorsa in favore dei malati psichici.

Silvana Trapin

Molti anni fa ho letto un libro intitolato "Momenti fatali" di Stefan Zweig.
È stato infatti un "momento fatale" quello che ho vissuto, quando nel 1989 ho prenotato un colloquio con l'allora Assessore alla Sanità Otto Saurer.

Ero stata da poco nominata Presidente dell'Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici - oggi Associazione Ariadne. Con grande gioia da parte mia, la mia accompagnatrice ed io abbiamo avuto la possibilità di presentare la tristissima, per non dire drammatica, situazione nella quale eravamo immerse.

Otto Saure ci ascoltò a lungo, facendoci ogni tanto qualche domanda, e ci assicurò il suo sostegno, con il desiderio che ritornassimo dopo circa tre settimane.

In quel frattempo Saurer si era ben informato sulla situazione della psichiatria in Alto Adige e aveva capito che occorreva urgentemente intervenire in aiuto dei malati e dei loro familiari.

Nei suoi viaggi in Italia e all'estero raccolse importanti stimoli, che egli coerentemente tradusse in pratica.

Noi dell'Associazione potemmo ben presto constatare, come le cose cominciarono a cambiare. Arrivarono infatti prima un reparto ospedaliero al primo piano del padiglione W, poi le strutture riabilitative psichiatriche.

Eravamo assidui nel comunicare e le informazioni fluivano in modo trasversale dal medico di famiglia allo psichiatra e allo psicologo ed ai relativi incontri del gruppo di auto aiuto. Così ricevemmo nuovo coraggio, perché sapevamo di non essere più soli nella nostra tragica situazione.

Ricordo ancora quanto riuscì unica la festa al Centro Riabilitativo di Salorno. Otto Saurer tenne un discorso che mi commosse profondamente, per l'UMANITÀ e la comprensione per coloro che stanno al margine della società, chiaramente percepibile.

La psichiatria, la figlia di nessuno - come egli una volta la definì - era cresciuta e si era emancipata.

Con grande riconoscenza mai dimenticheremo Otto Saurer, il politico, ma soprattutto l'UOMO.

Edith Bertol

Edith Bertol, una delle prime presidente di Ariadne, ricorda gli interventi di Otto Saure in aiuto alla nascente associazione.

Formazione volontari

Per realizzare la nostra iniziativa „Da Persona a Persona“ abbiamo bisogno di ulteriori volontari accompagnatori, per la formazione dei quali si terrà in autunno un corso di due giorni.

Programma della prima giornata:

- Amicizia-volontariato-tempo libero
- La malattia psichica: introduzione
- Esperienze concrete: malati e volontari raccontano

Programma della seconda giornata:

- Accompagnare nel miglior modo
- Costruire relazioni nell'accompagnamento
- Conclusioni, condivisioni, domande

Gli interessati possono da subito contattare Elisa Erlacher, coordinatrice dell'attività:

tel. 335 5490149

E-Mail: freitempo@ariadne.bz.it

Il programma dettagliato verrà prossimamente pubblicato sulla pagina web dell'Associazione:
www.ariadne.bz.it

Troverete ulteriori informazioni sull'iniziativa su ww.ariadne.bz.it/accompanamento-nel-tempo-libero

autunno
2020