Selbst Hile

Schau der Sonne entgegen, dann fallen die Schatten hinter dich

Inhalt

- 3 Editorial
- **4-7** Coronavirus und Veränderungen: So erleben unsere Mitalieder diese Zeit
 - 6 Geschichte aus meinem solidarischen Kondominium
 - 8 Der unsichtbare Feind, der die Welt in Atem hält
 - 9 Krise als Chance
 - **10** Kritische Gedanken zu Corona 2020
 - **11** Coronavirus-Zeit
- 12-13 Der Psychiatrische Dienst in Zeiten der Pandemie
 - 13 Trotz Abstand Nähe schaffen Telefonische oder online Beratung beim "Stützpunkt" des Verbandes Ariadne
- **14-18** Mit Achtsamkeit verändern, ohne verändern zu wollen
 - 19 Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen Seminar zu Achtsamkeit und Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen
 - 19 Die Belastung von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen - Vortragsabend
- 20-21 Danke, Otto Saurer!
 - 22 Ankündigung: Lehrgang für interessierte Freizeitbegleiter*innen im Herbst
 - **22** 5 Promille für den Verband



Silvano Polinetti

Seit vielen, vielen Jahren hat Silvano den Verband begleitet, vor allem in der tatkräftigen Mitorganisation unserer Ferienaktionen als Ansprechpartner für Teilnehmer*innen aus Meran.

Sein Engagement ging aber weit über seine Arbeit hinaus: Mit viel Feingefühl, Herz und Verstand war er bei der Sache und ergriff stets Partei für die Schwächsten.

Lieber Silvano, deine herzliche Art und dein Mitwirken fehlen uns, du fehlst uns.

Ruhe in Frieden.

Impressum

Dritteljährliche Informationsschrift des Verbandes Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO Eintragung beim Tribunal Bozen: Nr. 17/95 R. St. vom 3.7.1995

Herausgeber: Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO, G.-Galilei-Str. 4/a - 39100 Bozen, Tel. 0471 260 303 - Fax 0471 408 687, info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Verantwortlich für den Inhalt: Carla Leverato

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

Übersetzung: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Lorena Gavillucci, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto, Paola Zimmermann;

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Karo Druck, Frangart

Bilder: Archiv; pixabay.com; unsplash.com; pexels.com;

Nachdruck und Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit Einwilligung des Herausgebers. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder.

Die Redaktion dankt allen, die durch verschiedene Beiträge zur Veröffentlichung dieser Ausgabe beigetragen haben. Sie behält sich das Recht vor, Kürzungen an den Texten vorzunehmen.







Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

P sychische Krankheit ist... Verzweiflung, Einsamkeit, Wut, aber auch Geduld, Ruhe, Heiterkeit, Aufmerksamkeit, Verständnis.

Als es noch erlaubt war, Krankenbesuche zu machen, also noch vor der Krise, die das Coronavirus hervorgerufen hat, habe ich eine Frau ins Krankenhaus begleitet. Sie wollte dort ihren Bruder auf der Psychiatrie besuchen, aber nicht alleine hingehen.

Dort trafen wir auf einen Menschen. Er schrie lauthals. Man hatte ihn ans Bett gefesselt und er versuchte, sich mit aller Kraft zu befreien. Auch seine Schwester war sichtlich verzweifelt. Für mich als Außenstehende war es einfacher, Ruhe zu bewahren. Und so gelang es mir, auch durch meine jahrelange Erfahrung mit schwierigen menschlichen Situationen als Freiwillige, die Lage zu entspannen, sodass die Situation nicht eskalierte.

Als dann zwei Krankenpfleger*innen kamen, änderte sich die Szene schlagartig: mit ruhiger Stimme sprachen sie mit dem Patienten, lächelten ihn an, erklärten das Warum

und versuchten seine unangenehme Haltung bestmöglichst zu lindern. Dann verließen sie das Zimmer, um bald darauf wieder zu kommen und einen erneuten Aufheiterungsversuch zu starten, was ihnen auch gelang.

Am nächsten Tag ging ich wieder hin. Der Patient war ruhiger als am Tag zuvor und schlief. Ich verließ das Zimmer und setzte mich auf einen der drei Stühle, die auf dem Gang standen. Ich saß nur da, schaute mich um und fing an, die Leute, die an mir vorbeigingen, zu grüßen.

Es schien so, als wäre niemand daran gewöhnt, von anderen beachtet zu werden. Nach einigen Minuten setzten sich zwei junge Menschen neben mich. Wir begannen miteinander zu reden, und sie erzählten mir ihre Geschichte.

Ich war gerührt. Nichts erwartend habe ich da gesessen und sah die Menschen an mir vorbei gehen. Ich wollte ihnen zuhören, mit derselben Aufmerksamkeit und dem gleichen Respekt wie die Krankenpfleger*innen und Ärzt*innen den Patient*innen, Angehörigen aber auch den Besucher*innen begegnen.

Eine psychische Erkrankung ist aber auch Mut, Ausdauer, Vertrauen, Hoffnung.

Dazu fällt mir ein Gedicht ein. Es stammt von einer meiner Meinung nach sehr mutigen Frau, die schon ihr ganzes Leben lang unermüdlich gegen die Krankheit kämpft und die dennoch vertrauensvoll und lächelnd in die Zukunft blickt.

Ich liebe mein Leben.
Es ist ein Leben,
das ich mit Stolz beschütze,
das ich nicht wegwerfen werde.
Und wenn es
kein normales Leben ist?
Es ist das einzige, das ich habe.
Es ist schwierig, schön, schmerzhaft,
voller Lachen, seltsam, so seltsam.
Was auch immer es bringt,
es ist meines!

Clara

Coronavirus und Veränderungen: So erleben unsere Mitglieder diese Zeit

Carla Leverato

ir leben in schwierigen Zeiten und durchleben harte Tage, die uns in vielerlei Hinsicht fordern.

Uns allen ging es gut, sehr gut sogar. Wir hielten alles für selbstverständlich, uns zustehend, normal. Wir konnten uns frei bewegen, wann und wohin wir wollten, alleine oder zusammen. Wir konnten Menschen, denen wir begegneten, die Hand reichen und Freunde umarmen. Wir konnten uns jederzeit unbeschwert miteinander unterhalten oder uns beim Spaziergang auf eine Bank setzen. Wir konnten einkaufen gehen, in die Berge fahren oder eine Reise machen...

Zur Zeit jedoch müssen wir alle zu Hause bleiben und keine der vorher erwähnten Tätigkeiten ist mehr erlaubt. Und als ob das nicht schon genug wäre, müssen wir uns mit unserer Angst auseinandersetzen, dieser unbestimmten und nicht genau greifbaren Angst vor einer Ansteckung. Wir sind in Sorge, da wir nicht wissen, wie lange diese Situation andauern wird, und wir stellen uns die Frage, was die Zukunft bringen

wird... Wir alle stehen diesem Angriff hilflos gegenüber...

Wir haben uns gefragt, wie Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung schon genug Einschränkungen und Grenzen ertragen müssen, wohl auf diese Situation, in der das Leben für uns alle schwieriger geworden ist, reagieren. Wie gehen Angehörige mit den derzeit riesigen Problemen des täglichen Lebens um? Wie erleben sie diese Zeit, wie reagieren sie, was denken und fühlen sie, worauf hoffen sie...?

Antworten darauf wollten wir von ihnen selbst bekommen und so haben wir einige Fragen an unsere Mitglieder geschickt und sofort haben viele darauf geantwortet.

Danke an Lorenza, Ottilia, Theresia, Thomas, Alessandra, Albin, Dorothea, Christine und an jene, die lieber anonym bleiben wollten, für ihren wertvollen Beitrag.

Ihre interessanten Antworten auf die derzeitige, unerwartete Ausnahmesituation zeigen - wie es nicht anders zu erwarten war - sehr ambivalente Reaktionen. Tatsächlich mischen sich Anspannung und Angst vor der Einsamkeit und Isolation mit der Hoffnung, dass sich die Dinge bald wieder ändern mögen. Schön und berührend zu sehen ist aber, dass von Anfang an die positive Sicht auf die Gegenwart durchklingt, ebenso wird hoffnungs- und vertrauensvoll in die Zukunft geblickt. Viele entdecken in dieser Zeit der Veränderung eigene Ressourcen (wieder), die oftmals verloren schienen, wie z. B. Kommunikation, Toleranz, Herzlichkeit, Zufriedenheit mit dem, was wir haben und nicht ständiges Klagen darüber, was uns fehlt.

Unsere Mitglieder sind sich ihrer persönlichen Verantwortung bewusst. Sie akzeptieren und ertragen die Regeln und Einschränkungen gelassen, in der Überzeugung, dass sie zum Wohle aller sind. Sie finden kreative Lösungen, um das Beste aus dieser Situation zu machen. Es gibt sogar jene, die sich mehr um andere kümmern als um sich selbst, die an einsame Menschen denken, vor allem an jene in den Senioren-





heimen, denen die wohltuende Anwesenheit von Verwandten und Freiwilligen fehlt.

Nur durch Geduld, Zusammenhalt, zu Hause bleiben ohne Ausnahmen und Kontakte zu allen vermeiden. erreichen wir, dass sich die Ansteckungen abschwächen und schließlich ausbleiben. – Wir sitzen alle im gleichen Boot: reiche und arme, mächtige und normale Menschen. – Neben Angst, Schrecken, Tod kommen mir auch Worte wie Verantwortung, Gemeinsamkeit und Vertrauen in den Sinn. – Es ist eine Katastrophe, die wissenschaftlichen und technischen Fortschritte sind nicht allmächtia. – Ich sehe in dieser Zeit eine Chance für mehr Menschlichkeit, mehr Akzeptanz, mehr Toleranz und Offenheit.

Natürlich stehen alle vor Schwierigkeiten. Es ist nicht einfach, die anhaltende Angst vor dieser Situation, die man nicht versteht und nicht definieren kann, die ständige Furcht und das Gefühl von Ohnmacht und Pessimismus hinsichtlich einer ungewissen Zukunft zu ertragen. Es fällt schwer, auf die alltäglichen Gewohnheiten verzichten zu müssen. Dies bezieht sich nicht nur auf das eigene Leben, das eingeschränkt wird. Unsere Gedanken sind bei den Menschen, denen wir normalerweise beistehen, z.B. den Bewohner*innen der Seniorenheime. die noch mehr als andere das Bedürfnis nach liebevollen Besuchen und Nähe haben. Zu schaffen machen uns auch unsere eingeschränkte Freiheit,

die Angst vor einer Ansteckung, der Gedanke an Krankheit und Tod, das Verbot, hinauszugehen, sich von seinen Lieben fernhalten zu müssen, die Enkelkinder nicht sehen zu können, die Sorge um die Eltern, die alleine sind, vor allem, wenn diese schon älter sind.

Wer auf dem Land lebt, hat offensichtlich mehr Glück, denn die Menschen können zumindest an die frische Luft gehen, auch wenn längere Spaziergänge dort ebenfalls nicht erlaubt sind. Die meisten Menschen wissen zu schätzen, was sie haben: Zeit für eigene Hobbies, die Möglichkeit, anderen Gutes zu tun, wenn auch nur im kleinen Rahmen – auch wenn mehr Vertrauen und Freiheit natürlich gewünscht wären.

Ich würde mich gerne entspannen und Raum für mich finden. - Ich darf wirklich nicht jammern über Schwierigkeiten, denn ich wohne und arbeite auf dem Land, mitten im Grünen. – Die vielen Menschen, die krank sind und diejenigen, die alleine sterben, tun mir sehr leid. – Ich bewundere den Einsatz der Ärzt*innen, des Pflegepersonals und aller Helfer*innen, die bis zur Erschöpfung arbeiten, auch auf die Gefahr hin, sich anzustecken.

Kritische Situationen schaffen normalerweise neue Bedürfnisse oder verstärken bestehende. Ist es wirklich immer so? Die Mitglieder, die auf unsere

Peace of mind

Die Stille ertönt in ihrer Sanftheit der Lärm schwindet, der Horizont strahlend in seiner Klarheit die Leere, die Fülle findet. Die Sicht sich wendet ein Lachen entgegen, der Blick Liebe spendet das Ego verlegen. Die Seele wagt den Tanz behalte diese Lehre, im natürlichen Glanz das Wesen der Ehre.

Fragen geantwortet haben, zeigen sich durchwegs mutig, stark, bescheiden. Sie beschweren sich nicht. Ganz im Gegenteil. In der Tat würde uns allen ein bisschen mehr Vertrauen genauso wie ein langer Spaziergang gut tun.

Mir reicht, was ich habe. – Natürlich denke ich daran, wie lange diese Krise andauern und was danach sein wird, aber ich bin voller Hoffnung. – Ich brauche nichts, ich bin zufrieden.

Auch, und vielleicht vor allem in Zeiten von Krisen und Veränderungen, entdecken wir in uns und in anderen ungeahnte Ressourcen und





Carla Leverato

ie Nachbarin vom ersten Stock ruft zu mir hoch: "Carla, ich habe Gemüsesuppe gekocht. Möchtest du einen Teller? Dann komm mit deinem Topf herunter." Die Suppe schmeckte ausgezeichnet.

Mein Nachbar neben mir versichert: "Was immer du brauchst, frag einfach. Wenn du einsam bist, kommt Chicca, meine Katze zu dir." Jeden Morgen schickt er mir außerdem die Zeitung per E-Mail, damit ich nicht rausgehen muss, um sie zu kaufen. Er wusste wohl von meinem täglichen Ritual: "Jetzt sitze ich hier und lese in Ruhe die Zeitung."

Die Nachbarin vom vierten Stock fragt: "Tagliatelle mit Ragout oder Schokoladenkuchen?" Ich habe mich für den Kuchen entschieden: sehr lecker, besonders da es mir nicht im Traum einfallen würde, selbst einen Kuchen zu backen.

Am nächsten Tag lässt mich ein Nachbar wissen: "Ich bin auf dem Weg ins Despar. Was brauchst du?" So komme ich nicht in Versuchung, das Haus zu verlassen. Bald darauf stehen meine Einkaufswünsche vor meiner Haustür.

Gestern kam von Bewohnern aus dem fünften Stock die Einladung: "Wir setzen uns gerade zum Essen hin. Ich bringe Ihnen etwas davon." Dampfende Vollkornpolenta mit Gorgonzola und Salat: alles sehr gut. Wer weiß, was ich mir zubereitet hätte...

Das Erstaunliche dabei ist, dass ich niemanden um etwas bitte musste. Ich glaube, dass sich mein Schutzengel, der stets im Dienst ist, in den ein oder anderen Mitbewohner verwandelt hat. Für mich, die ich es immer gewohnt war, auf mich selbst zu schauen, ist es sehr schön und berührend und es kommt völlig unerwartet. Ich habe Tränen in den Augen...

verloren geglaubte Seiten unseres Lebens erwachen. Wir machen uns daran, versteckte Eigenschaften hervorzuholen.

Auch unsere Mitglieder entdecken Tag für Tag positive Seiten, die es trotz allem auch in solch schwierigen Zeiten gibt: sich auf das Wesentliche zu besinnen und die vielen nutzlosen Sachen, die wir glaubten zu brauchen, außer Acht zu lassen, mehr Zeit für sich selbst zu haben, den angenehm langsameren Tagesrhythmus, der es uns erlaubt, mit Freunden zu telefonieren und wieder mehr Zeit für das Zubereiten und Kochen von Speisen zu verwenden, die Bedürfnisse derer erkennen, denen es schlechter geht als uns, die ungewohnte Ruhe, da es (fast) keinen Verkehr mehr gibt, die bessere Luft... beinahe erweckt es den Eindruck, als wären wir im Urlaub!

Jeden Tag erleben wir auch positive Momente, wir müssen sie nur sehen. – Ich kann mir meine Tage einteilen, ganz ohne Stress. – Wie still es auf den Straßen ist! – Mich freut es, dass die Natur eine Ruhepause bekommt und endlich aufatmen kann. – Das Coronavirus hat eine nie dagewesene Welle der Solidarität ausgelöst.

Und früher oder später - wir hoffen natürlich, dass es früher sein wird wird auch dieser Ausnahmezustand enden. Was dann? Was möchten wir in der Zeit danach zuerst machen?



Die Rückkehr in das "normale" Leben bedeutet zunächst, die wiedergewonnene Freiheit zu genießen, hinauszugehen, Freunde und liebe Bekannte, die wir vermisst haben, wieder zu treffen, sie zu umarmen, zum Frisör zu gehen, um sich wie vorher um das äußere Erscheinungsbild zu kümmern, wieder jene Menschen zu unterstützen, die wie immer allein sind.

Zuerst möchte ich mich bei allen bedanken, ich werde in die Natur gehen und noch tatkräftiger und positiver mein Leben leben, mit neuen Zielen.

Und werden wir dann weiterleben wie bisher? Unser Mitglieder haben den Wunsch, dass wir uns auch in Zukunft menschlich verhalten, dass wir nach den Werten leben, die wir wiederentdeckt haben, bewusst im Heute, dankbar für alles was uns gegeben wird. Die Hoffnung bleibt, dass Geld und Erfolg nicht die einzig erstrebenswerten Dinge sind, die es um jeden Preis zu erreichen gilt, sondern dass vielmehr Respekt und Achtsamkeit vor der Natur und Umwelt, vor den Menschen, vor der eigenen Person in den Vordergrund rücken.

Es liegt an uns, diese Pandemie des Schreckens in eine Pandemie der Herzen zu verwandeln, in der wir die neugewonnenen menschlichen Werte mit dem großen Fachwissen der heutigen Zeit verbinden und daraus eine neue, bessere Welt für unsere Kinder schaffen.



Der unsichtbare Feind, der die Welt in Atem hält

Fabian



Jeden Tag neue Meldungen und neue Verordnungen. Wenn du in diesen Tagen die Zeitungen oder sozialen Medien liest, weißt du, dass sich die ganze Welt im Kampf befindet, im Kampf gegen einen unsichtbaren Feind. Wir alle sitzen im gleichen Boot und das Motto #wirbleibenzuhause - #restiamoacasa wird recht hoch geschrieben. Die Expertenmeinungen gehen auseinander und niemand weiß so richtig, wie lange das alles gehen soll und wie sehr es die Welt verändern wird.

Solidarität, die über Grenzen geht, Politiker, die an einem Strang ziehen und Menschen, die sich bereit erklären, einfach nützlich zu sein und eine Welle der Hilfsbereitschaft auslösen. Irgendwie stimmt mich das positiv für die Zukunft nach der Corona-Krise. In diesen Tagen wache ich nachts oft ziemlich verschwitzt und gestresst auf, denn Erinnerungen und Bilder kommen in mir hoch von einer Zeit als ich noch auf der Abteilung war.

EINGESPERRT SEIN

Da ich als suizidgefährdet eingestuft worden war und mich aufgrund einer inneren Blockade nicht äußern konnte, stand ich nun das erste Mal im Leben vor einer verschlossenen Tür und musste erleben, was es heißt, eingesperrt zu sein. Einmal am Tag nahmen mich die Pfleger mit in den Garten,

doch ich hatte vor dem Personal eine wahnsinnige Angst und vertraute ihnen nicht. Mit starren Blicken starrte ich auf die Tür in der Abteilung und wollte einfach raus. Unzählige Male probierte ich, sie zu öffnen, aber erfolglos.

Ich frage mich in diesen Tagen wirklich, wie es wohl den Menschen in Quarantäne ergehen wird, die noch nie die Erfahrung gemacht haben für eine längere Zeit immer nur in den gleichen Räumlichkeiten zu sein, keinen Ausgang zu haben und die Gewohnheit, Menschen zu treffen, ablegen müssen. Noch nie habe ich die sozialen Medien so viel genutzt und irgendwie bin ich froh, dass ich sie habe, um so den Kontakt zu meinen Lieben zu halten.

BLEIB GESUND

Wir Menschen sind einfach nicht dazu geschaffen, alleine zu sein oder einfach nichts zu tun. Wenn wir passiv sind und in eine Ruhephase kommen, geht das nur für eine bestimmte Zeit gut und spätestens - je nach Mensch - schlägt sich das alles auf unsere Psyche nieder. Ich bin deshalb aktiv geworden, habe alte Hobbys wieder aufleben lassen, schreibe viel, höre Musik, lese ein Buch, übe meine Kochkünste und vieles mehr. All die Freunde oder Bekannten, die sich in letzter Zeit bei mir melden, hängen die schönen Worte am Ende eines Gespräches an "bleib gesund". Diese zwei Worte haben für mich eine sehr große Bedeutung, denn was wären wir denn ohne unsere Gesundheit? Ein kostbares Gut, das vieles in unserem Leben bestimmt.

Die schönsten Nachrichten sind in diesen Tagen, wie sich die Natur erholt, wie z. B. in Venedig, wo man die Fische im Wasser wieder sehen kann. In anderen Orten kommen die Delphine wieder zurück, die Luftwerte verbessern sich. Ja, vielleicht wird auch Home-Office ein großes Thema für die Zukunft und vielleicht können wir dadurch auch ein wenig den Klimawandel einschränken und Ressourcen sparen.

Ich bin zuversichtlich für die Zeit danach. Ebenso glaube ich, dass wir es in der Anfangszeit sehr genießen werden, einen Menschen wieder umarmen, ganz nah bei ihm stehen zu können, ohne Angst zu haben.

Danke an all die Menschen die noch aktiv sind, in den Spitälern und Geschäften, an die Lkw-Fahrer und die Menschen, die in der Landwirtschaft arbeiten.

Die Menschen, die aus finanziellen Gründen Angst um ihre Existenz haben, möchte ich beruhigen und ihnen nahelegen, dass wenn sie ihre Gesundheit bewahren, alles auf irgendeine Art und Weise machbar ist. Das habe ich auch persönlich erleben dürfen.



Krise als Chance

Annegret

ereits seit knapp 4 Wochen bin ich nun hier zu Hause beim "smart working" sprich Home-Office. Als Lehrerin ist es sehr ungewohnt, ohne die Schulgemeinschaft zu arbeiten und mir fällt ein, wie berührend es für mich war, als die erste Schülerin mir ihre Hausaufgabe zurückmailte. Hallo, meine Schulkinder, es gibt euch noch, und dank der modernen Medien können wir leicht miteinander kommunizieren!!! Das ist toll!!! Ja, das erste Wort, das für mich die momentane Situation beschreibt, ist das Wort KRISE, welches in der chinesischen Sprache mit 2 Schriftzeichen ausgedrückt wird, die einmal "GEFAHR" bedeuten, aber auch "CHANCE".

Über die Gefahr brauche ich nicht schreiben, die Chance jedoch kann auch bedeuten, Positives zu erfahren. Zum Beispiel mehr Zeit zur Besinnung, das Gefühl der Dankbarkeit erleben, dass es meinen Familienangehörigen, Freund*innen und mir – bisher – noch gut geht und wir gut versorgt sind. Ich kann die "übrige" Zeit nutzen, Liegengebliebenes zu erledigen, Kontakte über die digitalen Medien zu vertiefen, neue Rezepte ausprobieren, und... und... und...

Ein gesunder Mensch findet mit Phantasie Möglichkeiten... Sorge bereitet mir mein kranker Sohn. Nicht, dass sich für ihn durch Corona an sich viel verändert hat, denn durch seine psychische Krankheit bedingt, ist er ohnehin nur schwer dazu zu bringen, sich zu be-weg-en.... Wir gehen nur kurze Wegstrecken. Aber alles stagniert nun... Tagesclub geschlossen, wo er sich wohlfühlte... Arbeitseingliederung erst mal auf Eis gelegt... also Geduld und nochmals Geduld ist angesagt.

Und in dieser Hinsicht schwanke ich zwischen Anspannung und

Hoffnung. Meine große Bewunderung gilt den "Helden des Corona-Alltags", die tapfer ihre Pflicht und mehr tun.

Manchmal kommt mir auch der Gedanke: Was ist, wenn es dich selber erwischt, was wird dann aus deinem Sohn... wer versorgt ihn usw. Das schiebe ich dann schnell auf die Seite und spreche mir selber Mut zu und träume von der Zeit nach Corona...

Ich träume von tollen Straßenfesten in unseren Dörfern, wo getanzt und gelacht und gesungen wird und wir fröhlich das Leben feiern. Und ich träume davon, dass diese KRISE uns zu tiefer fühlenden, empathischen und dankbaren Menschen macht, die bereit sind, auch jenen zu helfen, an die momentan niemand denkt und die auch ohne Corona Leidende sind und dass wir gelernt haben, das Wesentliche vom Unwichtigen zu unterscheiden.

Kritische Gedanken zu Corona 2020

Martin Achmüller



Ob es nicht eine gefährliche FALSCHE SICHERHEIT ist?

Viele Menschen dürfen kaum mehr aus dem Haus. Psychisch erkrankte Menschen erleben eine derartige Einschränkung oft über Jahre – wegen ihrer ANGST, wegen der fehlenden KRÄFTE, wegen der STIGMATISIERUNG.

Für positiv Getestete oder für Menschen in Quarantäne gilt angeblich der "Datenschutz". Dabei ginge es in erster Linie nicht um Überwachung und Kontrolle, sondern um Betreuung und Unterstützung.

Patienten dürfen sogar im Ausland behandelt werden. Psychisch erkrankte Menschen nach wie vor nicht einmal in anderen Krankenhäusern in der gleichen Provinz.

Plötzlich rufen fast alle nach Medikamenten und nach Impfungen – auch die, die sonst kein gutes Haar daran lassen. Wann fallen die Beschränkungen für Medikamente für chronisch Kranke?

Ich hoffe auf ein besseres Verständnis für alle CHRONISCH KRANKEN, speziell auch für psychisch Erkrankte. Wir müssen alle lernen, wie man mit dieser bedrohlichen Krankheit am besten umgeht – wie schön wäre es, wenn man dies auch bei psychischen Krankheiten versuchen könnte! Vielleicht denken einige Menschen mehr darüber nach, WAS DER EINZELNE MENSCH ZÄHLT (nicht, was er kostet!)

Coronavirus-Zeit

Anita

A lles hat mit einer Audioaufnahme begonnen. Es war eine der ersten Audioaufnahmen, die mich über das Handy in dieser Coronavirus-Zeit erreicht haben. Am 14. März. Es war ein Mitschnitt einer Ausstrahlung des WDR 5.

In dieser Audioaufnahme wird erklärt, dass es dem Coronavirus gelungen ist, mehr Klimaschutz konkret umzusetzen, als es Greta Thunberg samt Politikern in diesem Ausmaß möglich gewesen wäre. Und zwar ist es dem Coronavirus gelungen, indem er unseren Konsum drastisch eingeschränkt hat. Der Sender spricht davon, dass "Konsum mit Abstand das größte Beruhigungsmittel überhaupt ist".

Diese Aussage hat mich sehr, sehr betroffen zurückgelassen. Mir war zwar bewusst, dass unsere Konsumgesellschaft an den gravierenden Klimaveränderungen und der Ausbeutung unserer Erde wesentlich mitschuldig ist, es war mir jedoch nicht klar, warum es einer ganzen Gesellschaft so schwerfällt, das zu ändern. Nämlich weil der Konsum das mit Abstand größte Beruhigungsmittel ist.

Fragen sind aufgetaucht:

- Warum gestalte ich mein Leben so, dass ich es ständig nötig habe, mich zu beruhigen?
- Warum laufe ich vor jener leisen Stimme in mir weg, die ausspricht, was mich ständig belastet, überfordert, beunruhigt, ängstigt?

Auch ich laufe von einem Termin zum anderen, um diese leise Stimme nicht zu hören, ich fahre deswegen mit dem Autobus, ich organisiere Begegnungen, ich konsumiere...

Woran erkenne ich den Konsum? Konsum geht nicht achtsam mit dem Leben und mit Menschen um. Konsum verletzt sichtlich Grenzen und Ressourcen. Konsum missachtet Menschenrechte, Lebensregeln und die Achtung vor dem Menschen neben mir.

STOPP hat das Coronavirus auch zu mir gesagt. Bleib stehen! Willst du so weiterleben?

Es gibt das mit Abstand größte Beruhigungsmittel, das unsere Erde und uns selbst nicht achtet, sondern von der Wurzel auf zerstört: der Konsum.

Und es gibt andere Wege, Ruhe zu finden und mein Leben zu gestalten, als durch Konsum.

In diesen Tagen habe ich mich auf die Suche gemacht, welche das sind:

- den Unterschied spüren lernen zwischen Essen und Essen konsumieren, zwischen ein Buch lesen und ein Buch konsumieren, zwischen das Handy nutzen und das Handy konsumieren...
- die leise Stimme, die schmerzhafte in mir, aushalten und ihr zuhören – sie ist nämlich sehr weise
- Wasser trinken statt Essen konsumieren
- dem Tag eine Struktur geben und mich in ihr bewegen
- zu Fuß gehen wo immer möglich, statt mit Fahrzeugen zu fahren
- Sorge tragen für mich, meine Wohnung, statt Handy und Bücher zu konsumieren
- zu lernen Handy und Bücher zu

nutzen, zu genießen, statt zu konsumieren...

Und dann: Nach dem Coronavirus? Soll mein Leben danach wieder weitergehen wie VOR dieser Zeit? Das wünsche ich mir nicht... ich möchte wirklich soweit mir möglich, meinen Konsum Tag für Tag lernen zu beenden...

KONSUM BRINGT DAS LICHT IN DEN AUGEN DER MENSCHEN ZUM ERLÖSCHEN... •





Der Psychiatrische Dienst in Zeiten der Pandemie

Magda Simone, Psychologin und Psychotherapeutin, Psychiatrischer Dienst Bozen

ch schreibe. Schreiben ist einer meiner Wege, um aus der emotionalen Isolation herauszutreten, um mit anderen in Kontakt zu treten und dabei Zeit für Überlegungen und die richtige Wortwahl zu haben. Wie nie zuvor erlauben es mir die geschriebenen Worte jetzt, in dieser Zeit des physischen Abstandes, der Quarantäne, des biopsychosozialen Notstandes, mich auszudrücken und euch zu erreichen, liebe Leser*innen der "Selbsthilfe". Ich danke für diese Möglichkeit.

Als Psychologin des Psychiatrischen Dienstes Bozen möchte ich ganz im Sinne des Trialogs meinen kleinen Beitrag leisten und einen Austausch auf Augenhöhe zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen der psychischen Gesundheit fördern. Diese Art der Kommunikation, bei der es um die Haltung geht, dass alle drei beteiligten Personengruppen gleichgestellt sind, wirkt sich positiv auf das persönliche Wachstum der einbezogenen Menschen aus und stärkt das Netzwerk.

Wir machen gerade eine sehr problematische, schmerzliche und verwirrende Zeit durch. Völlig unvorbereitet hat uns ein Tsunami überrollt. Als Fachpersonen des psychologischen, psychiatrischen, psychotherapeutischen und sozialen öffentlichen Bereiches versuchen wir zeitnah zu reagieren, um bestmöglichst für die Betroffenen, Angehörigen und für die Kolleg*innen da zu sein. Den meisten Kolleg*innen, die in den verschiedenen Strukturen oder in der ambulanten Behandlung tätig sind, ist es erlaubt, weiterzuarbeiten. Andere sind im smart working und arbeiten von zu Hause aus. Zur Zeit hat die Be-



kämpfung des Virus zwar allgemeine Priorität, dennoch versuchen wir die Kontakte zu den Betroffenen und den Angehörigen unter Berücksichtigung der vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen und somit telefonisch, durch Videokonferenzen oder durch Schriftverkehr per E-Mail aufrecht zu halten.

In einer soliden therapeutischen Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen und auf Flexibilität basiert, wird dieser virtuelle Kontakt schnell zur Realität. Dringende Visiten der Patient*innen werden stets unter Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen durchgeführt. Auch sind Krankenhausaufnahmen sowie Verschreibung und Verabreichung von Medikamenten möglich. Alle rehabilitativen und therapeutischen Gruppenaktivitäten, wo das Ansteckungsrisiko zu hoch gewesen wäre, sind hingegen bis auf Weiteres ausgesetzt.

Ich möchte den Patient*innen und den Angehörigen, die ich begleite, vermitteln, dass wir für sie da sind, dass wir ihnen zuhören, sie unterstützen und dass wir alle Eins und alle in diesem kollektiven Drama verbunden sind. Angst, Wut, Orientierungslosigkeit, Unsicherheit, Ungewissheit, Besorgnis, Befürchtung, Langeweile, Frustration, Leere, Schmerz, Verzweiflung, Desensibilisierung sind Gefühle und Gefühlszustände, die es zuzulassen gilt, die eine Daseinsberechtigung haben und in unseren täglichen Gesprächen Platz finden müssen.

Aber es ist auch wichtig, über Vertrauen, Hoffnung, Stille, Lebenslust und Freiheitsgefühl zu sprechen, über Glaube, Solidarität, Dankbar-

CORONA-VORSORGE.

DU BIST NICHT ALLEIN!

Hilfe und Kontaktadressen findest du unter www.dubistnichtallein.it

keit, Optimismus und darüber, froh zu sein, noch frei atmen zu können. Paradoxerweise haben wir in diesen Tagen aber auch höheres Wohlbefinden empfinden können. Einigen Patient*innen, die an Wahnvorstellungen litten, geht es in dieser Zeit besser, weil sie jetzt, wo uns diese Pandemie mehr und mehr zusammenführt, mehr gesellschaftliche Zugehörigkeit erfahren, weil wir uns alle an der Grenze zu einer großen weltweiten psychosozialen Krise befinden.

Sie fühlen sich nicht mehr so anders und nicht mehr so unverstanden, sie fühlen keinen Druck mehr, effizient sein zu müssen, sie brauchen nicht mehr der Schnelllebigkeit und Überreizung nachzukommen. Sie ziehen einen Nutzen aus der Nähe, die bei all denen entsteht, die spüren, dass ihre eigenen Gewohnheiten und Sicherheiten ins Schwanken geraten.

In unserem neuen Alltag versuchen wir auch den Kolleg*innen, die im Krankenhaus arbeiten und einem hohen Druck ausgesetzt sind oder den Patient*innen, die an Covid-19 erkrankt sind, beizustehen Wir glauben fest an die Resilienz, d. h. an die Fähigkeit, Hürden nehmen und Schwierigkeiten des Lebens angehen und überwinden zu können. Wir hoffen, dass uns Fachleuten diese existentielle Herausforderung helfen wird, unsere Arbeit zu verbessern, unsere Theorien weiter zu entwickeln, mehr da zu sein und uns bewusster über den eigenen Schatten und unseren Anteil am Irrsinn werden zu lassen.

Was mich in dieser Zeit am meisten berührt, sind die aufmerksamen bestärkenden Worte meiner Patient*innen. Rollen lösen sich auf, um sich gegenseitig zu stützen und zu helfen. Die Kräfte der Expert*innen aus Erfahrung, der peers kommen zum Vorschein. Wer am eigenen Leib den Verlust von Grenzen zwischen sich und der Welt, Erschütterung und Zerfall von allem was im Leben Halt gibt, erfahren hat und wer diese Erfahrung in die eigene Lebensgeschichte aufnehmen hat können, verkörpert eine Sichtweise, die für das Verständnis und in der Behandlung der psychischen Erkrankung unentbehrlich ist.

Ich schließe nun mit dem Wunsch ab, uns von Zusammenhalt und Solidarität anstecken zu lassen, um ein Netz zu spannen, das mehr und mehr fähig ist, Widrigkeiten und Verletzlichkeiten gemeinsam begegnen zu können.



Trotz Abstand Nähe schaffen

Telefonische oder online-Beratung beim "Stützpunkt" des Verbandes Ariadne

In der derzeitigen Situation möchten wir Angehörige von Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, besonders auf die Möglichkeit einer Beratung beim Stützpunkt des Verbandes hinweisen.

Barbara Morandell, die Beraterin beim Stützpunkt ist erreichbar unter: Tel. 335 6267260

e-mail: <u>consult@ariadne.bz.it</u>

Auf Wunsch kann auch eine online-Beratung über Videokonferenz stattfinden. Sobald es die Situation zulässt, sind natürlich auch persönliche Beratungsgespräche wieder möglich.



V or zehn Jahren haftete dem Begriff Achtsamkeit noch der Hauch des Seltsamen an, inzwischen hat Achtsamkeit auch im Psychiatriebereich Fuß gefasst.

In diesem Artikel möchte ich vermitteln, was sich hinter Achtsamkeit verbirgt und anhand von zwei beispielhaften Ansätzen aufzeigen, wie sie sich im Psychiatriebereich nutzen lässt und welcher Gewinn damit verbunden ist.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

"Achtsamkeit ist eine besondere Lenkung der Aufmerksamkeit auf unser gegenwärtiges Erleben. Dies geschieht absichtlich und bewusst, im Hier und Jetzt, fast ohne Bewertung, ohne das Erleben zu verändern" (Georg Eifert 2011, S. 22). Was so einfach klingt, ist allerdings schwierig umzusetzen, sowohl für Klient*innen wie für professionell Tätige. Sind wir ehrlich, so stellen wir fest, dass wir wohl den größten Teil des Tages nicht achtsam, sondern im Gegenteil achtlos sind.

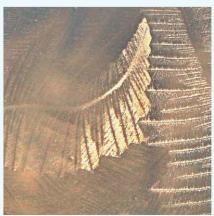
Wenn Sie wissen wollen, was Achtsamkeit ist, können Sie sich auf ein kleines Experiment einlassen: Nehmen Sie, während sie diese Zeilen lesen, einfach nur wahr, was gerade ist: Sie spüren ihre Hände, nehmen die Haltung ihres Körpers wahr und wo er den Boden berührt. Sie registrieren aufmerksam die Geräusche um sich herum und nehmen wahr, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen. Vielleicht bewertet Ihr Verstand diese Übung ("Was soll das eigentlich? Ich wollte doch einen Artikel lesen.") oder er kommentiert ihr aktuelles Befinden ("Unbequem, der Stuhl, auf dem du sitzt.") Sie können wahrnehmen, wie Sie ausatmen und sich ihr Bauch dabei senkt, wie Sie Einatmen und sich ihr Bauch hebt. Vielleicht nehmen Sie auch ein Gefühl oder eine Stimmung wahr.

WAS IST DAS BESONDERE AN ACHTSAMKEIT?

Wenn es uns gelingt, bei dem zu bleiben was wirklich ist, können zahlreiche schädliche und krankmachende Prozesse beendet werden. Beispielsweise können Suchterkrankungen entstehen, weil wir Menschen uns schwer damit tun, bei unangenehmen Empfindungen zu bleiben. Wir wollen, dass sie möglichst schnell wieder verschwinden. So verletzen sich etwa Borderline-Betroffene oft deshalb, weil sie unerträglich erscheinende innere Empfindungen dringend beenden möchten und gelernt haben, dass diese Empfindungen durch Selbstverletzungen abklingen. Wären sie in der Lage, ihre Gefühle achtsam zu tragen, auszuhalten, so bräuchten sie die Selbstverletzung nicht länger. Wer in der Lage ist, bei dem zu bleiben was ist, der entwickelt eine ausgesprochen hohe Resilienz und ist den Herausforderungen des Lebens besser gewachsen.

Achtsamkeit braucht Übung. Zwar sind wir alle in der Lage, kurzfristig achtsam zu bleiben, das hält aber meistens nur für wenige Augenblicke und verliert sich schnell wieder. Durch Achtsamkeitsübungen wird eine Instanz in uns gestärkt, die als innerer Beobachter bezeichnet wird. Diese Instanz ist in der Lage, die äußere Situation sowie eigene Gedanken und Gefühle wahrzunehmen ohne sie gleich wegmachen zu müssen. Wir sind in der Lage, auch das Angenehme und Schöne, das der gegenwärtige Moment bereithält wirklich wahrzunehmen und auch zu genießen. Empfindungen wie innere Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit stellen sich ein, es kommt zu mehr Gelassenheit und einem Empfinden von Frieden. Die Wirkungen gehen also weit über eine Veränderung von Symptomen hinaus. Hier zeigen sich schon Parallelitäten zwischen dem Achtsamkeitsansatz und dem Recovery-Konzept, denn auch dort wird die Symptomfokussierung der klas-







sischen Psychiatrie kritisiert und es wird angemahnt, dass Klient*innen mit psychischen Erkrankungen nicht nur symptomfrei leben möchten, sondern zufrieden sein wollen, so wie alle anderen Menschen auch.

ACHTSAMKEIT IM PSYCHIATRIEBEREICH

In den letzten zwei Jahrzehnten wurden für verschiedenste Stö-

rungsbilder achtsamkeitsorientierte Methoden entwickelt. In der Sozialpsychiatrie bekannt ist vor allem die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) zur Behandlung von Borderline-Betroffenen nach Marsha Linehan, in der Achtsamkeitselemente ein zentrales Behandlungselement bilden. Klient*innen erlernen beispielsweise Achtsamkeit im Alltag, um dadurch ihre Gefühle besser regulieren zu können. Daneben gibt es mittlerweile Achtsamkeitsbasierte Behandlungsansätze für praktisch alle psychiatrischen Krankheitsbilder, etwa für Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Traumafolgestörungen, Essstörungen, Psychosen, Schlafstörungen usw. Teils werden diese Programme sehr strukturiert angewandt, zumeist in einem mehrwöchigen Gruppenprogramm, teils werden kleinere Elemente in die Arbeit integriert. Klient*innen er-



lernen Achtsamkeitsmeditationen, Achtsamkeitspraxis im Alltag, achtsames Wahrnehmen von Gedanken und Gefühlen oder Yoga. Diese werden in Gruppen- oder Einzelsettings vermittelt und Klient*innen erhalten CDs, um die Übungen auch daheim fortsetzen zu können.

Ich möchte nun gerne anhand von zwei Beispielen etwas konkreter aufzeigen, welche Möglichkeiten mit dem Achtsamkeitsansatz verbunden sind.



Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Erkrankungen. Dies gilt für die depressive Erkrankung, die sich unter anderem in negativen Gedankeninhalten und Grübelschleifen zeigt, aber auch für andere Erkrankungen wie Angststörungen, Zwangsstörungen oder Psychosen. Viele psychische Schwierigkeiten entstehen, weil Menschen mit ihren Gedanken verschmolzen sind und ihnen glauben. Denn obwohl Gedanken zunächst einfach nur Gedanken sind, halten wir die Inhalte unserer Gedanken oft für Tatsachen und sind von ihnen selten distanziert. Dies trifft grundsätzlich auf jeden Menschen zu, denn Gedanken wie

"Das schaffe ich nicht" oder "Der und der mag mich nicht" kennen wir alle und wir sind oft mit ihnen identifiziert - was sich wiederum auf unser Verhalten auswirkt. Der Achtsamkeitsansatz macht darauf aufmerksam, dass das jeweilige Symptom gar nicht zentral ist, sondern die Art und Weise, wie damit umgegangen wird. So kommt kein Psychose-erfahrener Mensch in die Psychiatrie, weil er einen wahnhaften Gedanken hat, sondern weil



Andreas Knuf ist Psychotherapeut und arbeitet in Konstanz am Bodensee. Er ist selber

auch Angehöriger und beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit psychiatrischen Themen und hat lange in verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen in Deutschland und der Schweiz gearbeitet.

Von ihm sind zahlreiche Fachbücher und Ratgeber erschienen, zu Achtsamkeit u. a. der Bestseller "Ruhe da oben!". Zuletzt hat er eine Videoserie zum guten Umgang mit Gefühlen erarbeitet, die auf www.inneresglück.de zu finden ist.

Weitere Informationen: www.andreas-knuf.de

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Herrn Knuf für die Erlaubnis, diesen informativen und klaren Artikel veröffentlichen zu dürfen.



WIE LÄSST SICH ACHTSAMKEIT KULTIVIEREN?

Ein typisches Beispiel für Achtsamkeitsübungen ist die sogenannte Achtsamkeit im Alltag. Hierbei werden bestimmte Alltagstätigkeiten wie beispielsweise Geschirrspülen, Zähneputzen, Duschen oder Treppensteigen achtsam, also mit einer hohen inneren Aufmerksamkeit und Wachheit verrichtet und nicht achtlos automatisiert, wie wir das gewöhnlich tun. Eine weitere wichtige Achtsamkeitsübung ist die achtsame Wahrnehmung des eigenen Atems. Dabei nimmt man einfach wahr, wie man ein- und ausatmet und wie der Atem den Körper bewegt, ohne den Atem in irgendeiner Form verändern zu wollen. Weiter sind zahlreiche Achtsamkeitsmeditationen entwickelt worden, die wir mit Anleitung eines anwesenden Achtsamkeitslehrers oder mithilfe einer CD machen können. Während Achtsamkeit im Alltag keine zusätzliche Zeit erfordert, setzen Achtsamkeitsmeditationen voraus, dass sich jemand Zeit nimmt, um diese Übungen zu machen. Das regelmäßige Praktizieren solcher Übungen ist allerdings nicht einfach: Jeder von uns weiß, wie schwierig es ist sich zu entscheiden regelmäßig Yoga zu machen oder Joggen zu gehen. Daher sind auch Übungen entwickelt worden, die sich in die vielen kleinen Begegnungen zwischen Klient*innen und Helfern im sozialpsychiatrischen Alltag einbauen lassen. Allen diesen Übungen gemeinsam ist, dass nur wahrgenommen wird, was ist, ohne dabei etwas verändern zu wollen. Beispielsweise werden in den achtsamkeitsorientierten Entspannungsmethoden Körperempfindungen lediglich wahrgenommen, ohne sie gezielt verändern zu wollen.

rum geht, Gedanken zu beobachten oder überhaupt mitzubekommen, welche Gedanken gerade vorbeiziehen. Nur dann kann ich entscheiden, ob ich einen bestimmten Gedanken für wahr halte und ihm folge, oder ob es einfach nur ein Gedanke ist, der sich nicht mit der Realität deckt.

Ein achtsamer Umgang mit Gefühlen bedeutet, sämtliche aufkommenden Gefühle wahrzunehmen, ohne diese zunächst verändern zu wollen. Es ist gerade dieser achtsame Umgang mit Gefühlen, der für viele Menschen eine große Herausforderung darstellt, da wir fast alle das Bedürfnis haben, nur angenehme Gefühle zu spüren, und versuchen, unangenehme Gefühle zu vermeiden. Viele psychische Erkrankungen entstehen nämlich, weil unangenehme Empfindungen nicht annehmend getragen werden. Dies gilt beispielsweise für die Angst. Men-

schen mit Angststörungen haben oft den Wunsch, das Angstgefühl solle verschwinden. Als gesund wird ein Leben ohne Angst verstanden. Ziel eines achtsamkeitsorientierten Umgangs mit Gefühlen ist es jedoch gerade nicht, frei von Gefühlen zu sein, sondern frei mit Gefühlen zu sein. Gefühle sollen wahrgenommen werden so wie sie sind, sie sollen möglichst wenig bewertet und zunächst nicht verändert werden. Frei mit Gefühlen zu sein bedeutet, trotz eines bestehenden Gefühls das tun zu können, was uns ein wichtiges Anliegen ist: Wenn wir etwa Angst vor einem Vorstellungsgespräch haben, dann geht es nicht darum, die Angst davor loszuwerden, sondern trotz der bestehenden Angst zu diesem Termin zu gehen.

SELBSTMITGEFÜHL

Selbstmitgefühl ist ein recht neues Konzept in der psychosozialen Arbeit, das der Achtsamkeitsbewegung entstammt. Selbstmitgefühl meint die Fähigkeit und innere Bereitschaft, sich auch in schwierigen Situationen mit einer freundlichen, wohlwollenden, annehmenden und liebevollen Haltung zu begegnen. Dazu ist es erforderlich, wahrzunehmen, wie es einem überhaupt geht ("Ich bin gerade traurig") und sich dieser Empfindung nicht zu verschließen. Wichtig ist, zu erkennen, dass es anderen auch so ergehen kann ("Das ist normal, das darf so sein, anderen geht es auch so") und in solchen Situationen freundlich









und annehmend mit sich umzugehen statt sich zu verurteilen ("Das ist ganz schön schwierig, was ich da gerade erlebe. Was würde es mir etwas leichter machen?"). Diese Fähigkeiten werden im Selbstmitgefühlskonzept als Achtsamkeit, gemeinsame menschliche Erfahrung und Selbstfreundlichkeit bezeichnet.

Sehr viele Menschen haben keine selbstmitfühlende Haltung sich selbst gegenüber, sondern eine Haltung, die von Selbstkritik, Selbststigmatisierung und einem Empfinden von Scham und Minderwertigkeit geprägt ist. Dies geht teilweise so weit, dass sie sich für ihre Erkrankung selbst die Schuld geben. Daraus resultieren zwangsläufig Rückzug, Isolation, Motivationsverlust, geringere Lebensfreude und in der Folge auch depressives Empfinden. Wenn es gelingt, eine selbstmitfühlende Grundhaltung sich selbst gegenüber einzunehmen, würden zahlreiche sogenannte Chronifizierungsprozesse gar nicht erst in Gang kommen.

Meine These ist, dass ein Genesungsprozess kaum möglich ist, wenn Betroffene nicht in der Lage sind, eine annehmende Haltung sich selbst und den erlittenen Verlusten und Einschränkungen gegenüber zu gewinnen. Dies ist meistens das Ergebnis eines mehrere Jahre währenden Prozesses der inneren Auseinandersetzung, der durch professionell Tätige unterstützt werden sollte. Dazu gibt es verschiedene Techniken und Hilfsmittel wie beispielsweise struk-

turierte Selbstmitgefühlsübungen, eine Reflektion und Veränderung der Selbstkritik und der Selbststigmatisierung. Offensichtlich spielt die oben erwähnte "geteilte menschliche Erfahrung" eine wichtige Rolle beim Selbstmitgefühl. Diese ist bei vielen Betroffenen sehr schwach ausgeprägt. Wenn Betroffene sich nicht länger als "durchgeknallt" betrachten, reduzieren sich Gefühle von Isolation, Scham und Ausgeschlossensein. Peers können eine besondere Rolle übernehmen beim Entwickeln dieses Verbundenseins, Vorausgesetzt, dass sie sich selber als mit ihren Klient*innen verbunden erleben und nicht nur die Unterschiede, sondern ganz besonders die Ähnlichkeit mit ihnen reflektieren, können dies auch Fachleute tun (Knuf, 2016b).

AUF DIE EIGENE ACHTSAMKEIT KOMMT ES AN

Auch wenn ich hier eher Methoden für den Einsatz in einem Behandlungssetting aufgeführt habe, so ist das wichtigste Element doch die eigene Achtsamkeit und dies betrifft uns alle, Betroffene, Helfende und Angehörige gleichermaßen.

Das wirklich Schöne am Achtsamkeitsansatz ist: Wir haben alle was davon! Wer als Fachperson andere bei einem achtsamen Umgang mit sich selbst unterstützt, fördert dabei auch seine eigene Achtsamkeit.

Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen

Seminar zu Achtsamkeit und Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen



gang mit unserem psychisch erkrankten Angehörigen viel Kraft kostet und wir lernen körperliche und psychische Anzeichen kennen, die uns unsere Belastungsgrenze anzeigen. Gemeinsam lernen wir, wie wir regelmäßig für unser eigenes Wohlbefinden sorgen können.

Datum:

Freitag, 30. und Samstag, 31. Oktober 2020

Ort: wird noch mitgeteilt

Referentin:

Dr. Rosa Schwingshackl, Gruppentrainerin

Weiteren Informationen folgen!

Die Belastung von Angehörigen

psychisch erkrankter Menschen



Vortragsabend

Datum und Uhrzeit:

Donnerstag, 15. Oktober 2020 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort:

Pastoralzentrum Bozen

Referent:

Prof. Dr. Michael Franz, Psychiater und Psychotherapeut, Ärztlicher Direktor des Vitos Klinikums Gießen-Marburg (D)

Alle weiteren Informationen folgen!



Danke, Otto Saurer!

† 19.01.2020

Auch wir erinnern an einen großen Mann, einen Politiker wie es nur wenige gibt, einen Visionär, einen Mann mit offenen Augen und Ohren für die Bedürfnisse der Schwachen und mit dem Mut, sich tatkräftig einzusetzen.

Zeit seines Lebens hat sich Otto Saurer mit großer Überzeugung für sozialpolitische Themen eingesetzt und so unter anderem auch die Geschichte der Psychiatrie in Südtirol entscheidend mitgeprägt. Ohne ihn, ohne sein Wirken, seine Menschlichkeit, seine Beharrlichkeit wäre die Südtiroler Psychiatrie noch lange nicht da, wo sie heute ist.

Otto Saurer, Ihr Humor, Ihr Lachen, Ihr wertschätzender Umgang mit allen Mitmenschen haben uns Mut gemacht. Sie sind für uns ein Vorbild. Mögen viele Ihrem Beispiel folgen.

Silvana, Gründungsmitglied des Verbandes - In Gedenken an Otto Saurer

Heute ist ein trauriger Tag für mich, und nicht nur für mich. Viele Menschen in Südtirol weinen um einen Mann, einen Politiker aber vor allem um einen Menschen, der nicht mehr unter uns ist: Otto Saurer.

Über 20 Jahre liegen zurück, aber unsere Wertschätzung für ihn, unsere Dankbarkeit reichen bis ins Unendliche. Ich erinnere mich an seinen direkten, klaren Blick, sein gütiges Lächeln, seinen warmen Händedruck Aber ich erinnere mich auch daran, wie er bei den Versammlungen, die der Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker, heute Verband Ariadne, für die Bevölkerung organisierte, mit der Faust auf den Tisch schlug.

Er war immer da, aufmerksam und wusste um die Schwierigkeiten der Familien mit psychischer Erkrankung. Sensibel für unsere Nöte hatte er dennoch den Mut und die Bestimmtheit denen entgegenzutreten, die sich weigerten, etwas zu verändern, um den Schwächsten Gerechtigkeit zu verschaffen und um der Gesellschaft verständlich zu machen, dass Mitteid und Barrieren nichts bringen.

Ich persönlich finde, dass ein Dank das Mindeste ist, was wir entgegenbringen können.

Herr Dr. Saurer, ohne Sie, und davon bin ich überzeugt, wären wir für Psychisch erkrankte Menschen noch lange nicht an dem Punkt, an dem wir heute sind. Silvana

DELECTER CENTER CONTRACTOR OF THE SECOND CONTR

Vor vielen Jahren habe ich ein interessantes Buch gelesen, es hieß "Sternstunden der Manschhait" von Stafan Zwein. So eine Starnstunde hahe ich auch erleht als ich mich im VOT VIEIEN Jahren habe ich ein interessantes Buch gelesen, es hieß "Sternstunden der Menschheit" von Stefan Zweig. So eine Sternstunde habe ich auch erlebt, als ich mich im Menschheit" von Stefan Zweig. Mit dem damaliaen Gesundheitelanderat Dr. Otto Sauren Tahre 1989 Menschheit: von Stefan Zweig. So eine Sternstunae nabe ich auch eriebt, als ich mich im Jahre 1989 zu einem Gespräch mit dem damaligen Gesundheitslandesrat Dr. Otto Saurer

Ich war erst kurz zuvor zur neuen Präsidentin des Verbandes Angehöriger und Freunde Ich war erst kurz zuvor zur neuen Frasiaentin des Verbandes ringenoriger und Freude Prychisch Kranker – heute Verband Ariadne – ernannt worden. Zu meiner großen auch den psychisch Kranker – heute Verband Ariadne – ernannt worden. Zu meine Realaiterin die Mäelichkeit unsere dach sehr traurigen auch den besten ich und meine Realaiterin die Mäelichkeit unsere dach sehr traurigen. psychisch Kranker – heute Verband Ariaane – ernannt worden. Zu meiner großen Freude dra-hatten ich und meine Begleiterin die Möglichkeit, unsere doch sehr traurigen, oft auch dra-matischen Situationen in die wir Verwickelt waren zu Unterhreiten. vormerkte.

matischen Situationen, in die wir verwickelt waren, zu unterbreiten.

Dr. Jaurer norte uns, mit einigen Zwischentragen, sehr lange zu, una versicherte uns s Unterstützung, mit dem Wunsch, wir sollten doch drei Wochen später wiederkommen. Bis zu jenem Zeitpunkt hatte sich Dr. Saurer über die Psychiatrie in Südtirol informiert

BIS ZU Jenem Deitpunkt natte sich Dr. Jaurer über ale rsychiatrie in Juatiroi informiert und erkannt, dass dringend Hilfe für die Erkrankten, sowie deren Angehörigen nötig war In jeder seiner In- und Auslandsreisen sammelte er wertvolle Impulse, die er dann konse-

Wir vom Verband konnten schon bald feststellen, wie sich einiges veränderte: erst quent umsetzte.

wir vom Verbana konnten schon bala teststellen, wie sich einiges veranaerte: erst eine Krankenhausabteilung im Hochparterre des Gebäude W, dann die psychiatrischen

Wir arbeiteten alle eifrig mit: Informationen flossen übergreifend vom Hausarzt bis zum wir arbeiteten ane eitrig mit: informationen tiossen ubergreitena vom Hausarz Psychiater und Psychologen und den dazu gehörigen Selbsthilfegruppentreffen. Reha-Strukturen.

So bekamen wir neuen Mut, weil wir wussten, dass wir nicht mehr allein mit unserem

Ich weiß noch, wie einmalig das Fest des Reha-Zentrums Gelmini in Salurn war. Otto Saunen hielt eine Ansprache die mich unstallich herüberte. de war seine MENISCHI ICHKEIT seine Elend dastanden.

rer hielt eine Ansprache, die am Rande der Gesellschaft standen voll und aanz zu erkent Verständnic für dieienigen die am Rande der Gesellschaft standen voll und aanz zu erkent verständnic für dieienigen die am Rande der Gesellschaft standen voll und aanz zu erkent verständnic für dieienigen die am Rande der Gesellschaft standen voll und aanz zu erkent verständnic für dieienigen die am Rande der Gesellschaft standen voll und aanz zu erkent verschaft ve rer nieit eine Ansprache, ale mich unsaglich beruhrte: aa war seine Mitingchichkeit, sein Verständnis für diejenigen, die am Rande der Gesellschaft standen, voll und ganz zu erken Verständnis für diejenigen, die am Rande der Gesellschaft standen. verstanans für alejenigen, ale am Nanae aer Gesenschaft stanaen, von und nen. Das "Stiefkind Psychiatrie", wie er es einmal nannte, war gewachsen:

Mit großer Dankbarkeit werden wir den Politiker, aber ganz besonders den MENSCHEN Otto Saurer nie vergessen.

Danke für alles!

Edith Bertol

Edith Bertol, eine der ersten erinnert sich an Otto Sauerer, an seinen Beitrag zum Präsident*innen des Verbandes Entstehen und Wachsen des noch jungen Verbandes.





Unterstützen Sie die Arbeit des Verbandes und weisen Sie die 5 Promille Ihrer Einkommenssteuer dem Verband Ariadne zu! Es kostet Sie nichts. Wenn Sie keine Zuweisung vornehmen, gehen Ihre 5 Promille automatisch an den Staat.

