

1 | 2021
Frühjahr

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO

**Akzeptanz
und seelische Erste Hilfe**



Inhalt

- 3 Editorial
- 4-5 Buchvorstellung: Das Stigma psychischer Erkrankung Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung
- 6-8 Akzeptanz statt Stigmatisierung
- 9 In „Akzeptanz“ steckt das Wort „Tanz“
- 10-11 Akzeptanz der Erkrankung und was das mit Politik zu tun hat...
- 11 Ohne Wertung
- 12 der bär
- 13 Ernst nehmen!
- 14-15 Seelische erste Hilfe
- 16-17 Seelische Erste Hilfe als Suizidprävention
- 18-19 Sensibilisierungskampagne „Zueinander (finden) – trovarsi“: Sitzen, reden, zueinander finden auf der orangen Bank
- 20-22 Mitgliederversammlung des Verbandes Ariadne
- 23 Südtiroler Monitoringausschuss: Vorankündigung Öffentliche Sitzung
- 23 Lichter im Chaos
Das anonyme Postfach für deine Gedanken...
- 24 Seminar für Angehörige:
Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen
- 24 5 Promille für den Verband Ariadne

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: 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!

Akzeptanz oder Ausgrenzung

Das ist das Leitthema dieser Ausgabe der Verbandszeitung. Der Akzent wurde bewusst auf das erste Wort „Akzeptanz“ gelegt und folglich darauf, was jeder von uns tun kann und nicht darauf, was alles unterlassen oder nicht gesagt werden sollte.

Sehr gefreut haben wir uns wiederum über das Mitwirken der Verbandsmitglieder, die wir um ihre Meinung und ihre Erfahrung gefragt haben. Wie immer gehen ihre persönlichen Erlebnisse, die sie uns zu diesem Thema zukommen haben lassen, unter die Haut. Wir denken, dass auch Sie beim Lesen sehr berührt davon sein werden.

Eine Präsentation des Buches des deutschen Psychiaters Nicolas Rüschi „Das Stigma psychischer Erkrankung - Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung“ finden Sie ebenfalls in dieser ersten Ausgabe 2021. Rüschi unterstreicht, dass die Etikettierung „psychisch krank“ und folglich, dass sich Menschen dafür schämen, sie darum verurteilt und ausgegrenzt werden, oft belastender ist, als die Krankheit selbst. Das Buch gibt Familien

Hoffnung und ermutigt Betroffene und Angehörige, ihr Leben trotz allem in die Hand zu nehmen und sich nicht selbst zu stigmatisieren.

Abhilfe gegen Stigma und Scham könnten die „Seelischen Erste-Hilfe-Kurse“ schaffen. So wie jeder das Wissen einer „normalen“ Ersten-Hilfe haben sollte, die bei einer plötzlichen Erkrankung oder einem Unfall lebensrettend sein kann, können unter Umständen die neuen Kurse für die Seele hilfreich sein, um Menschen, die ihr Leben beenden möchten, weil es so leidvoll geworden ist, dass sie es einfach nicht mehr ertragen können, davor zu bewahren. Roger Pycha gibt in seinem Artikel viele im Grunde einfache Ratschläge, die jeder von uns befolgen kann. Wichtig ist, verzweifelte Menschen, die den einzigen Ausweg im Suizid sehen, niemals alleine zu lassen.

Ein weiterer interessanter Artikel ist jener von Martin Achtmüller. Er sagt, dass leider oft erst reagiert wird, wenn die Situation akut ist. Wichtig wäre es aber, lange vorher zu agieren. Deshalb ruft er noch einmal die Notwendigkeit von präventiven Maßnahmen

in Erinnerung. Außerdem beschreibt er, wie wichtig Zuneigung für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ist. Sie müssen ernst genommen werden, unterstreicht der Autor.

Besondere Aufmerksamkeit möchten wir noch der Leidens- und Genesungsgeschichte von Andreas Jung schenken. In der Jahreshauptversammlung hat er uns an seinen schmerzlichen Erfahrungen teilhaben lassen. Die Scham ist das eigentlich Tragische, die psychisch erkrankte Menschen in das Abseits drängt und die an deren Würde kratzt bis zum völligen Verlust derselben. Das wäre leicht abwendbar, wenn mehr Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung gesetzt und somit Inklusion gelebt werden würde.

Die Menschen müssen mehr zueinander finden. Dafür steht die „soziale Bank“, ein Sensibilisierungsprojekt des Verbandes Ariadne, welches jetzt ab Mai in mehreren Südtiroler Gemeinden anläuft.

Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre und freuen uns wie immer über euer Feedback! ●

Buchvorstellung

Das Stigma psychischer Erkrankung

Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung

Manchmal ist das Stigma, dem Menschen mit psychischer Erkrankung begegnen, schlimmer als die Krankheit selbst!

Auf spannende und verständliche Weise beleuchtet Nicolas Rüschi in seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung - Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung“ (Ur-

ban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 10/2020) die Themen öffentliches Stigma, Selbststigma und strukturelle Diskriminierung mit all ihren Facetten. Er thematisiert Stigma in verschiedenen Bereichen wie Arbeitswelt, Gesundheitssystem, Rechtssystem und Medien. Im Buch finden sowohl der wissenschaftliche Stand zum Thema und als auch die gesellschaftlichen Diskussionen genügend Raum.

Anhand von konkreten Beispielen, Studien und Berichten aus Sicht der Betroffenen und Angehörigen gibt Nicolas Rüschi viele Denkanstöße und zeigt, wie vielfältig das Stigma psychischer Erkrankung wirkt und wie wenig gegen Stigma immer noch unternommen wird. Darauf aufbauend stellt Rüschi verschiedene Antistigma-Strategien vor und gibt wertvolle Praxistipps für Betroffene, Profis und Angehörige.

Folgende Themen werden im Buch dargestellt:

- Historische und soziale Kontexte;
- Was ist Stigma - Das Stigma psychischer Erkrankung in seinen verschiedenen Formen;
- Folgen von Stigma;
- Menschen mit verschiedenen psychischen Erkrankungen und deren Angehörige;
- Persönliche Perspektiven aus Sicht einer Betroffenen und einer Angehörigen;
- Stigma in verschiedenen Gesellschaftsbereichen: Arbeit, Wohnen, Gesundheitssystem, Medien, Stigma und Recht;
- Abbau öffentlichen Stigmas;

- Ziele von Antistigma-Arbeit;
- Konzepte gegen Ausgrenzung und Diskriminierung: es werden Wege aufgezeigt, wie Stigma und soziale Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Erkrankungen abgebaut werden können.

Menschen mit psychischen Erkrankungen stehen vor einer doppelten Herausforderung. Sie müssen sich nicht nur mit den Symptomen ihrer Erkrankung auseinandersetzen, beispielsweise mit tiefer Traurigkeit, Stimmenhören, Angst, Energieverlust oder Suizidalität. Sie begegnen häufig auch der Etikettierung als „psychisch krank“ und in der Folge Vorurteilen und Diskriminierung.

Zu öffentlichem Stigma, also Benachteiligung durch andere, können Selbststigma und Scham über die Erkrankung kommen. Außerdem gibt es Diskriminierung in rechtlichen oder organisatorischen Abläufen, was als strukturelle Diskriminierung bezeichnet wird. Diskriminierung ist das Verhalten infolge des Vorurteils. Diskriminierung besteht also darin, wie sich jemand einer stigmatisierten Person gegenüber verhält.

Das Stigma ihrer Erkrankung beeinträchtigt Menschen mit psychischen Erkrankungen in vielen Lebensbereichen. Viele ziehen sich daher zurück und suchen keine Hilfe. In der Summe ist das Stigma mit all seinen Folgen für Betroffene häufig schlimmer als die Symptome ihrer Erkrankung selbst. Daher wird Stigma auch als „zweite Krankheit“ be-



zeichnet. Dennoch wird gegen Stigma wenig unternommen. Das ist ein Zeichen der Benachteiligung von weltweit vielen Millionen Menschen. Unsere Gesellschaft würde beispielsweise eine auch nur annähernd so ausgeprägte soziale Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit körperlichen Erkrankungen nicht akzeptieren.

Stigma ist „kein kleiner Schönheitsfehler“ im sozialen Umgang, die Folgen von Stigma sind nämlich zahlreich und brutal:

- Ausschluss aus dem Miteinander von Familie, Freunden und Gemeinschaft am Wohnort;
- Isolation, Verzweiflung und Suizidalität;
- Armut und Not, unter anderem durch Benachteiligung in den Bereichen Arbeit und Wohnen;
- Vermeidung von Hilfsuche, Benachteiligung im Gesundheitssystem und um viele Jahre früherer Tod;
- Zerrbilder in den Medien;
- Stigma als Haupthindernis für Recovery, also für ein gleichberechtigtes und möglichst gutes Leben mit der Erkrankung.

Mit Martina Helandt-Graef und Janine Berg-Peer lässt Rüschi eine Betroffene und eine Angehörige zu Wort kommen. Laut Martina Helandt-Graef müssen Psychiatrie-Erfahrene die Macher ihres Lebens bleiben und nicht die Angehörigen, die Gesellschaft, oder gar der Therapeut oder Betreuer. „Stigmatisierung und Diskriminierung gehören zu unserem Leben. Das heißt, ich lerne durch Selbstbestimmung, wie ich besser mit Stigmatisierung umgehen kann. Durch die Erfahrung, dass ich es schaffen und Probleme bewältigen kann, verliert Stigmatisierung an Kraft, und das ist einzigartig, weil es hilft“, so Martina Helandt-Graef.

„Eine psychische Erkrankung nimmt einem jedes Selbstbewusstsein“. Für Janine Berg-Peer sind die Folgen der Stigmatisierung besonders gravie-



rend für das Selbstbewusstsein der Betroffenen. Sozialer Ausschluss oder auch harsche Reaktionen verunsichern und lassen bei den Betroffenen ein Gefühl der Unzulänglichkeit entstehen.

Das Buch eignet sich für Profis, Betroffene, Angehörige und für alle, die sich für psychische Gesundheit

und das Problem der Ausgrenzung und Diskriminierung interessieren und etwas ändern möchten. Auch gibt es viele Anregungen, um die eigene Haltung zu reflektieren. An verschiedenen Stellen im Buch werden so manche Leserinnen und Leser nämlich denken: „Hoppla, das mache ich auch – so habe ich das noch nie gesehen.“ ●

Nicolas Rüschi Autor

Nicolas Rüschi ist seit 2013 Professor für Public Mental Health und Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am Bezirkskrankenhaus Günzburg (D).

Nach seiner klinischen Ausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie war er überwiegend im Bereich der Stigma-Forschung tätig.

Seine Arbeitsschwerpunkte sind das Stigma psychischer Erkrankung und die soziale Inklusion von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit sind Antistigma-Interventionen.



Akzeptanz statt Stigmatisierung

Eine Depression hat nichts mit mangelnder Willenskraft oder Bequemlichkeit zu tun und wer eine Schizophrenie hat, ist nicht gewalttätiger als Menschen ohne psychische Erkrankung auch. Solche und ähnliche Vorurteile gegenüber Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, stecken in vielen Köpfen. Betroffene stoßen oft auf Unverständnis und wenig Toleranz. Häufig gehen ihre Mitmenschen davon aus, Menschen mit psychischen Erkrankungen seien faul und willensschwach, gefährlich, gewalttätig, unzurechnungsfähig, oder auch selbst schuld an ihrer Erkrankung. Diese negativen Vorstellungen fördern Stigmatisierung und Diskriminierung mit starken Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und deren Familien.

Aber warum fällt es so schwer, eine psychische Erkrankung anzunehmen? Weshalb haben sogar Betroffene selbst und deren Familien Schwierigkeiten, dazu zu stehen und laufen somit Gefahr, sich immer mehr zu isolieren? Warum ist es beispielsweise kein Problem zu sagen „Ich habe ein gebrochenes Bein“, aber aus Scham traut sich kaum jemand, offen über ein seelisches Tief zu sprechen? Liegt es daran, dass psychische Erkrankungen nicht sichtbar und deshalb nur schwer nachvollziehbar sind? Fällt es deshalb so schwer, sich in Betroffene hineinzuversetzen und zu verstehen, wie sie sich fühlen, was sie wahrnehmen?

Um diesem negativ besetzten Bild langfristig beizukommen, braucht es mehr Akzeptanz in der Gesellschaft. Dafür braucht es Kontakt und Austausch von Betroffenen mit Nicht-Betroffenen. Nicht-Betroffene sollten sich trauen, nachzufragen und Betroffene nicht ein-

fach in eine Schublade stecken. Betroffene würden sich dadurch mit ihren Problemen nicht mehr so alleine fühlen.

Gemeinsam möchten wir der Frage auf den Grund gehen, was es für einen psychisch erkrankten Menschen bedeutet, sich in einer Welt, die dazu neigt, alles „Fremde“ auszugrenzen und auszuschließen, akzeptiert zu fühlen.

Die Antworten der Mitglieder des Verbandes Ariadne beeindrucken dabei immer wieder aufs Neue durch ihre tiefgründigen und bewussten Gedanken. In den Berichten über ihr Leben findet man keine leeren Phrasen oder Standardsätze. Ihre Erlebnisse sind zwar gezeichnet von Mühe und Leid, dennoch sind sie an diesen Erfahrungen gewachsen, sind reifer und menschlicher geworden.

„Ich verbinde Akzeptanz mit Leben lassen.“

Akzeptanz bedeutet Geduld, Toleranz und Respekt Menschen und ihren Entscheidungen, ihrem Lebensstil gegenüber. Das geht aus allen Aussagen hervor. „Es wäre schön“, so ein Mitglied, „wenn jeder so angenommen werden könnte, wie er ist und nicht wie andere ihn haben wollen.“ Das Recht, in seiner Eigenheit anerkannt zu werden, sollte jeder haben.

„Ich lerne immer mehr, mich selbst anzunehmen, so wie ich bin, mit meinen Stärken und Schwächen,



aber auch mit meinen Ängsten, die mich manchmal überkommen. Schwierige Situationen haben mich auch gelehrt, anderen Grenzen aufzuzeigen, um mich nicht überfahren zu lassen.“

Gemeinsam haben die Antworten auch, dass es umgekehrt oft schwierig ist, sich selbst anzunehmen oder sich verstanden zu fühlen. Es ist wahres Lebensgefühl, wenn man sich gleichwertig behandelt fühlt, wenn nicht mehr gefordert wird, als man geben kann. Noch schwieriger ist es für die meisten allerdings zu verstehen, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein, insbesondere für jene, die diese Erfahrung nicht gemacht haben. Aber auch für jene, die Krisen durchlebt haben, ist es später manchmal nicht nachvollziehbar, weshalb es ihnen so schlecht ging.

Es braucht allerdings keine besonderen Gesten um jemandem zu zeigen, dass man ihn/sie als Menschen akzeptiert. Stärker als alle Worte sind ein sanftmütiger Blick oder eine Umarmung. Jedem geht es gleich viel besser dabei. Offen sein für andere verbindet, erzeugt Nähe. Manchmal reicht ein einfacher Anruf um zu zeigen: Ich bin für dich da.

Nicht nur einzelne Menschen können einem das Gefühl geben, akzeptiert zu werden, sondern auch ein Verein, bei dem Leute arbeiten, die andere in ihrer Not auffangen und ihnen Stütze sein können. Auch das können wertvolle Erfahrungen sein.

„Es ist gut, dass der Verband den Betroffenen Raum und Stimme gibt und dass er sich für ihre Bedürfnisse und für eine Verbesserung einsetzt.“

„Ich habe Menschen kennengelernt, die verzweifelt waren, weil sie sich nicht verstanden fühlen, weil man ihnen nicht zuhört. Wenden sich diese immer an die falsche Person oder wählen sie den falschen Moment?“, fragt sich eine Angehörige.

„Man kann nicht von jedem Familienmitglied oder jedem Freund jederzeit alles verlangen“, sagt sie, „oft muss man den richtigen Moment abwarten oder sich an die richtige Person wenden.“ Verstehen und verstanden werden, ist in beiden Richtungen nicht immer einfach.

„Um den anderen zu verstehen, muss man selbst dieselbe oder eine ähnliche Erfahrung gemacht haben.“

Unter den Einsendungen finden sich auch ein paar interessante Überlegungen zum Thema „Zuhören“. Nur durch aufmerksames Zuhören können wir die Gefühle anderer besser verstehen. Indem wir das Gesagte wiederholen, spiegeln wir die Gefühle wider.

Emotionen sind von allen erkennbar, da sie als universelle Sprache der Menschheit gelten.

Selbsthilfegruppen sind eine Hilfe um solche Erfahrungen zu sammeln. Mitglieder von Selbsthilfegruppen wissen um den Wert des Austausches über gleiche oder ähnliche Erfahrungen, und somit fällt es diesen Menschen viel leichter, sich in einem geschützten Rahmen zu öffnen.

Wenn wir uns in einer Gruppe wohl, akzeptiert, angenommen und verstanden fühlen, können wir die Lage klarer einschätzen und mit mehr Zuversicht in die Zukunft blicken. In solchen Situationen wissen wir, dass wir ohne Angst über unsere Gefühle sprechen können - unsere Emotionen, unsere Tränen, unsere Verzweiflung findet Platz - und unser Gegenüber hört uns zu und akzeptiert uns, ohne zu urteilen.

Manche Mitglieder haben die Erfahrung gemacht, dass Akzeptanz auf Gegenseitigkeit beruht: Jenen Menschen, denen wir uns anvertrauen konnten, die uns geholfen haben, denen hören auch wir gerne zu und versuchen, ihnen zu helfen.

Wer den anderen wirklich verstehen möchte, muss wertungsfrei sein und ▶



helfen wollen. Spontane, loyale, offene Menschen schaffen es, andere zu motivieren und Stärken gemeinsam zu entdecken, sodass es möglich wird, das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen.

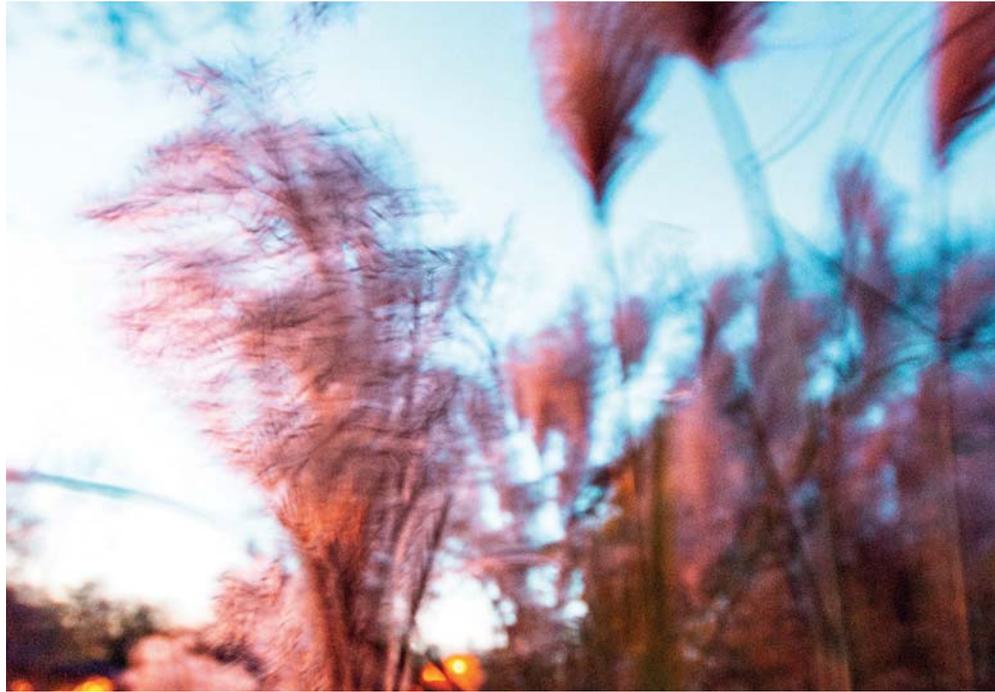
Ein Mitglied macht den treffenden Vergleich mit der Teilnahme an einem Selbstfindungsseminar: Alle haben eine gemeinsame Basis und jeder hat gelernt, frei und authentisch über sich selbst zu sprechen, auch weil die anderen auf derselben Ebene und anerkennend, verständnisvoll und emphatisch sind.

Reflexion und Auseinandersetzung mit sich selbst ist für jeden Menschen notwendig. Von Natur aus sind wir alle dazu fähig, uns selbst zu heilen und zu überleben, wenn wir nur fest genug daran glauben. Einfacher wird das allerdings, wenn wir Hilfe von außen annehmen.

„Nach Jahrzehnten, in denen ich mein sensibles und zerbrechliches Inneres lebe, denke ich nicht mehr, dass das Leben keinen Sinn macht und man es wegwerfen soll.“

Was sagen die Mitglieder über die Akzeptanz im sozialen Umfeld? Das soziale Leben besteht aus Beziehungen. Diese gilt es zu pflegen, und wir alle müssen lernen, nicht zu werten, sondern den anderen vielmehr mit seinem Lebensstil, seinen Fähigkeiten, seinen Interessen, Ängsten und Schwächen anzunehmen, denn jeden Menschen kann aus dem Nichts eine Krankheit treffen oder ein jeder kann sich plötzlich in einer schwierigen Situation befinden. In einem Klima sozialer Akzeptanz sollen auch Menschen mit einer psychischen Erkrankung einen Weg finden können, sich äußern und auszudrücken zu dürfen.

Manchmal gelingt es sehr sensiblen Menschen nicht so leicht, sich in die Gesellschaft, die von allen Menschen dieselbe Leistung erwartet, einzufügen und dies erzeugt letztendlich nur Stress und Druck.



In unserer zivilisierten Gesellschaft sollte jeder Mensch Platz finden, wobei die Familie mit gutem Beispiel voran gehen sollte. Allerdings muss man sich auch eingestehen, dass das Zusammenleben mit einem Menschen in Krise alles andere als einfach ist, auch wenn es vielseitige Hilfe gibt.

„Was den Menschen von den Tieren und der Technik unterscheidet, ist das Bewusstsein über den Wert von Beziehungen und die Gewissheit, dass sie der Motor des Lebens sind.“

Ein Gedanke zum Schluss: Allen Menschen sollte bewusst sein, dass eine psychische Erkrankung oder Krise jeden jederzeit treffen kann. Jeder von uns kann selbst betroffen sein, oder wir können jemanden kennen (lernen), dem es psychisch nicht gut geht. Wir alle erleben schwierige Zeiten und können sie als Herausforderung sehen, über uns selbst hinauszuwachsen.

„Auch Zeiten von psychischen Krisen gehören zum Leben. Sie können Chance für Veränderungen sein, Veränderungen, die notwendig sind, um sich weiterzuentwickeln.“

Vielen Dank an alle für die Mitarbeit. ●

In „Akzeptanz“ steckt das Wort „Tanz“

Albin

Ein anderer Ausdruck für das Wort „Akzeptanz“ könnte sein: so annehmen, sich so annehmen, wie man ist. Bei meiner EX-IN Genesungsbegleiter-Ausbildung bemerkte eine Teilnehmerin, dass im Wort Akzeptanz, das Wort „Tanz“ steckt. Seit diesem Tag stelle ich mir in Zusammenhang mit Akzeptanz immer wieder einen Tanz vor, einen Tanz mit der psychischen Erkrankung, einen Tanz mit der Negativität aber auch tanzen mit meinem Positiven.

Oft gelingt es mir, das Leben so zu akzeptieren, wie es ist. Dadurch öffnet sich in mir eine Tür zum Leben im Hier und Jetzt. Erst dadurch kann ich mich verändern.

Das Davonlaufen vor Krankheit, Sucht, funktioniert meist nicht. Ich werde oft von ihnen wieder eingeholt. In meinem Umkreis gibt es sehr viele, von denen ich verstanden werde. Darüber bin ich sehr dankbar.

Es gibt aber noch einen Menschen, den vor allem die psychische Erkrankung mehr Akzeptanz lehrte.

Wenn ich in den Spiegel sehe, so sehe ich diesen Menschen, der ich bin, der mich von Geburt bis zum Tode begleitet. Dieser Mensch möchte so angenommen und geliebt werden, wie er ist.

Besonders beim Vortragen meiner Recoverygeschichte während der

EX-IN Genesungsbegleiter-Ausbildung und beim Reflektieren des Teams darüber habe ich mich verstanden und sehr gewürdigt gefühlt und dabei konnte ich mich auch mit meinem inneren Kinde aussöhnen.

Sehr viel Akzeptanz erfahre ich vor allem auch bei den dialogischen Treffen. Ich kann mich daran erinnern, dass ich den Mut fand, Erlebtes zu erzählen und dabei das Gefühl hatte, verstanden, so angenommen zu werden, wie ich bin.

Ich versuche möglichst viele Menschen zu verstehen und sie so zu akzeptieren, wie sie sind - besonders auch in meiner Tätigkeit als EX-IN-Genesungsbegleiter.

Hilfreich für die gesellschaftliche Akzeptanz von Menschen mit psychischen Problemen ist Öffentlichkeitsarbeit, Inklusion auch auf politischer Ebene, Zusammenschluss der Betroffenen, Recoverygruppen, Wander-tria-quartolog, Vermittlung über die Rechte der Betroffenen und Vertretung der Betroffenen in den Medien. ●



Akzeptanz der Erkrankung und was das mit Politik zu tun hat...

Sigrid, EX-IN Genesungsbegleiterin

Meine Erkrankung lernte ich ab dem Alter von 33 Jahren schrittweise zu akzeptieren, als eine Begleiterin der „pro mente tirol“ zu mir gesagt hat, dass ich gegen meine Erkrankung kämpfte. Ich habe in dieser Zeit akzeptieren müssen, dass ich nicht die Kinder bekommen werde, die ich mir immer gewünscht habe. Ich bin ja psychiatrieerfahren und weil es ja auch gesundheitlich nicht mehr möglich ist.

Das macht mir heute nicht mehr so viel aus, aber damals war es sehr schwierig für mich. Aber ich denke, es sind die Normen in der Gesellschaft, eine Familie zu gründen und

Kinder zu kriegen, die einem vorgelebt werden und an die man sich halten soll, die so ein Leben für mich schwierig machen. Wenn eine Familie da ist, die für mich sorgt, dann muss der Staat nicht für mich aufkommen und so müssen sich manche Menschen, die mehr Geld haben in der Gesellschaft nicht um uns schwächere Individuen in der Gesellschaft kümmern.

Ich glaube schon, dass Familie wichtig ist und lehne das Konzept der Familie nicht ab, aber es ist zum Teil auch eine Art der Gehirnwäsche, die durch die Medien passiert. Die Familie muss sich um den alten Menschen

kümmern. Durch die Finger schaut der, der alt und alleinstehend ist und gerade das kann sein, wenn man psychisch krank ist und kinderlos bleibt.

Ich glaube, dass es mit den heutigen Möglichkeiten des assistierten Suizides oft so sein kann, dass Menschen dazu verleitet werden, sich das Leben zu nehmen. Einfach, weil sie niemanden haben und deswegen kann es sein, dass sie im Alter, und wenn sie alleinstehend sind, und vielleicht auch betagt, ihnen das so vermittelt wird. Ich arbeite ja seit März 2021 im Projekt SUPRA-Österreich (Suizidprävention Austria) mit und habe auch gelesen, dass in den Niederlanden einige Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen durch den assistierten Suizid gestorben sind. Ist das erst der Anfang einer derartigen Entwicklung?

Und jetzt zu uns psychiatriee erfahrenen Menschen: Sind wir es wert, dass man uns nicht in eine geschlossene Abteilung sperrt und den Schlüssel wegwirft wie früher in Pergine oder Schlimmeres? Ja, ich denke ja. Wir haben gute Seiten und schlechte Seiten, aber wir haben immer wieder versucht, das Beste aus der Erkrankung zu machen. Als die Lebenskrise kam, haben wir ad hoc keine andere Lösung gefunden, als uns in die Erkrankung zu flüchten, also sind wir kreativ und versuchen uns nur zu schützen. So kam es zu den Psychosen oder zu den Depressionen, und wir haben keine Kinder bekommen. Im Alter sind wir dann auch auf uns alleine gestellt.

Wenn wir nun die Zeit des Nationalsozialismus anschauen, können wir sehen, dass es in jeder Gesell-

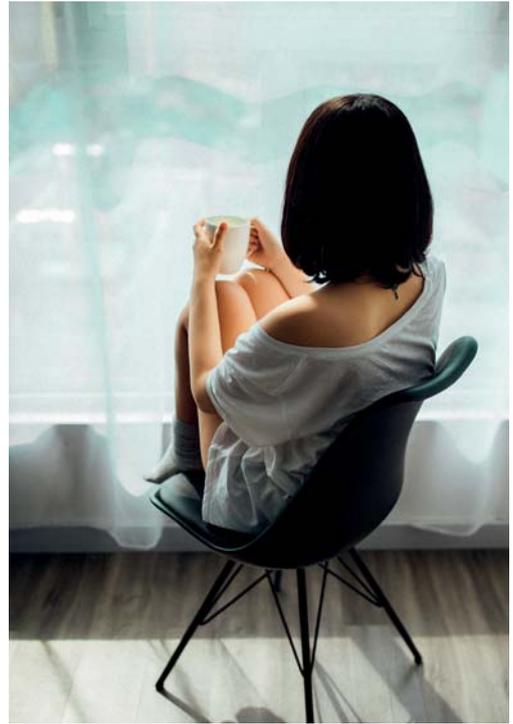


schaft darum geht, wie man mit den Schwächsten in der Gesellschaft umgeht.

Sollen wir denken, dass dieses Verhalten der Aggressivität eine Reaktion auf eine Überforderung gewesen ist? Heute wissen wir mehr über die Erkrankungen, und es hat sich in unserer Gesellschaft sehr viel getan. Wenn man krank ist und nicht weiß, wie man mit einer Krise umgehen soll, dann heißt das nicht, dass dieser Mensch ein Mensch zweiter Klasse ist. Es ist eine Verhaltensweise, die im Verhaltensrepertoire der menschlichen Gattung enthalten ist. Kranke Menschen sind nicht schlecht, nur überfordert, aber „krank sein“ gehört zum „Mensch sein“ dazu. Wir sind also kein lebensunwertes Leben, wir sind manchmal einfach ein bisschen „verrückter“, aber wichtig für

die Welt! Ohne uns gäbe es keine Vielfalt!

Der Nationalsozialismus bzw. die Nationalsozialisten haben den Tod vieler Menschen verschuldet, auch von, wie sie gesagt haben, lebensunwertem Leben. Wenn wir in der heutigen Gesellschaft mit psychiatriee erfahrenen Menschen so umgehen wie damals im Nationalsozialismus die Menschen mit den sogenannten „Verrückten“, und Menschen das Gefühl geben, sie sollen nicht mehr leben, weil sie krank sind, dann ist das nicht viel besser wie damals 1945. Wir schreiben aber die sogenannte „Verantwortung“ den Betroffenen selber zu, was nicht richtig ist. Deshalb, es lebe die Vielfalt! ●



Ohne Wertung

Veronika



Ein anderes Wort, das mir zu Akzeptanz eingefallen ist, ist das Anerkennen und Zulassen seiner eigenen Gefühle. Ich bin 31 Jahre alt und habe schon mit 16 Jahren eine Diagnose aufgrund einer psychischen Erfahrung erhalten. Damals fühlte ich mich energielos, müde und gestresst. Auch wenn ich meine Gefühle nicht zeigen kann, da ich Angst hatte, nicht akzeptiert zu werden, bekam ich Stress, Energielosigkeit und Müdigkeit zu spüren. Was ich allerdings erst später erkannt habe. Ich glaube, es sind ganz klar Verletzungen der Kindheit, die sicher jeder von uns kennt. Diese Verletzungen möchte man vergessen und verdrängen, und es spielen immer auch Gefühle dabei mit. Aber diese unterdrückten Gefühle können dann später wieder auftauchen. Nur wenn ich sie zurückholen und offen darüber reden kann, können sie ab-

klingen. Mich stört es, dass in unserer Gesellschaft diese so wichtigen Gefühle und Gedanken keinen Platz bekommen. Und dass ich, indem ich Gefühle unterdrücke, mehr Anerkennung bekomme. Wenn ich meine Stärken und Schwächen sowie negative und positive Gefühle annehmen kann, dann fühle ich mich auch akzeptiert. Ich werde in Zukunft meine Emotionen zulassen und meinen Weg gehen, auch wenn ich dann vielleicht anders bin als andere. Aber ich weiß, Gefühle gehören zum Leben und sie weisen mir den Weg. Ich wünsche mir von dieser Gesellschaft einen positiveren, besseren Zugang zu unseren Gefühlen und dabei gibt es kein falsch und richtig. Das Betäuben der Gefühle ist ein fataler Fehler und man sollte Möglichkeiten und Platz bekommen, um über diese Gefühle zu sprechen. Ohne Bewertung. ●

der bär

Anonym

kommen tut er aus dem gebirge,
gehen kann er kilometer weit,
suchen tut er immer was.

seine wege sucht er sich willkürlich aus,
oftmals fühlt er sich von den menschen gejagt und manchmal wieder vollkommen frei,
doch er ist auf der suche nach unendlich vielen dingen,
und zwar nach dem schönen in den wäldern.

er vermag laut zu schreien aber auch unglaublich angst zu machen.
sein schrei ist oft fürchterlich laut,
doch vermag er auch ganz leise zu sein.

im schlaf schnarcht er unglaublich laut,
wohl weil er sich sicher fühlt in seiner höhle, solange ihm halt der jäger nicht begegnet.
honig liebt er, und an den bäumen kratzt er sich,
er krault sich auch ganz gerne und streift ganz lange schon alleine durch die wälder.

einsam fühlt er sich nie, denn im wald leben ja viele tiere
und früchte gibt es dort auch.
der wald ist sein zuhause und in stillen dörfern wagt er es auch mal,
den menschen einen besuch abzustatten.
aber er möchte nicht gefangen werden, denn er liebt die freiheit,
das heißt, er mag auch gekrault werden.

in seiner pracht verstößt er gegen keine regeln,
sondern eher überquert er alle grenzen die von menschen gebaut wurden.
willkürlich handelt er dort oft, ohne dass er gegen die natur verstößt,
denn sein wunsch zum leben ist sehr groß.

so geht sein weg oft auch wieder zurück in seine heimat,
aber dort wird er nicht immer lange bleiben,
denn der wunsch zu wandern im schutze des waldes
und dessen natur ist sehr groß.

im winter schläft er sehr lange und oft ganz tief,
deshalb bleibt er auch in seiner höhle...
schnarchend und ruhend, rastend und geschützt vor jägern.

dort wird er erst wieder herauskommen, wenn die ersten
sonnenstrahlen nach dem harten winter den schnee zum
schmelzen bringen.
und die tiere sich vom winterschlaf aufwachend
in den wald bewegen,
ganz behutsam und ausgeruht!



Ernst nehmen!

Martin Achmüller

Gerade die Corona-Krise hat klar aufgezeigt, wie gefährdet die psychische Gesundheit ist. Die psychische Gesundheit braucht also sehr wohl eine „Erste Hilfe“.

Der Begriff „Erste Hilfe“ wird meistens mit dem Krankenhaus in Verbindung gebracht. Dabei stellt man sich zum einen medizinische Versorgung in der Nacht oder an Sonn- und Feiertagen vor, dann die „Notfallmedizin“ (sehr schwere Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall...), eine „Akut-Medizin“ wie Unfälle (Wunden, Knochenverletzungen...), bei uns leider auch oft als „bürokratischer Umweg“ für eine stationäre Aufnahme.

Die „Erste Hilfe für die Psyche / für die Seele“ ist davon grundverschieden. Der psychisch erkrankte Mensch braucht weit mehr als eine Versorgung der Grundbedürfnisse, eine VOR-SORGE. Sie entspricht eher einer (richtig verstandenen) Arbeitssicherheit, also einer Vermeidung von Risiken.

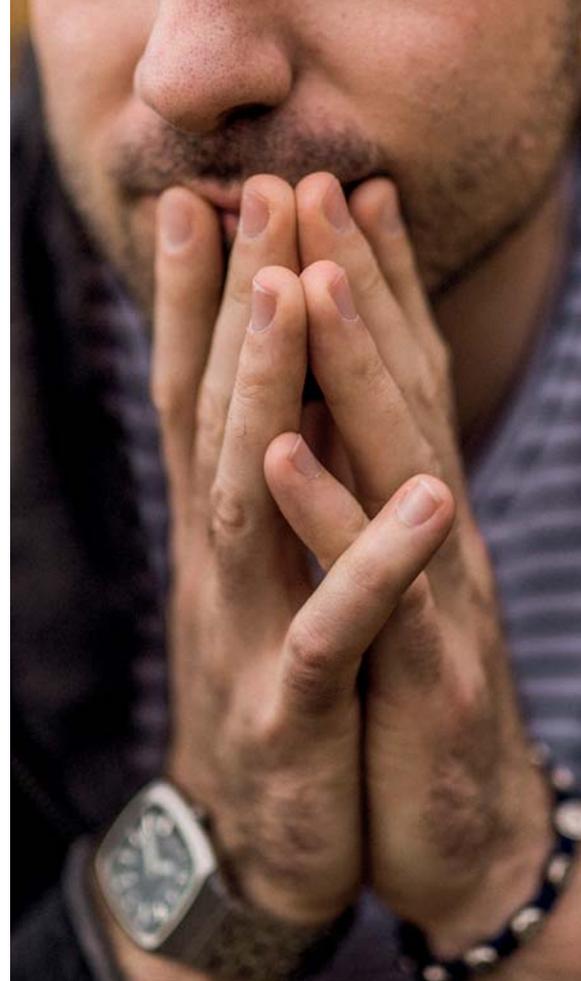
Was kann das konkret heißen? Als psychisch erkrankte Person brauche ich einen Menschen,

- der mir auf Augenhöhe, als Mensch begegnet, der es gut mit mir meint,
- der mich anschaut, der mir zuhört,
- der mich respektiert, mich achtet, mich wertschätzt,
- der mich und meine Bedürfnisse ernst nimmt.

Dasselbe gilt auch für die Angehörigen und all jene, die psychisch erkrankte Menschen betreuen. Dazu wäre folgendes NOT-WENDIG (im doppelten Sinn): Die verantwortlichen Politiker und Bürokraten

müssten in allererster Linie dafür sorgen, dass sie das erfüllen, was zu den Grundrechten aller Menschen gehört:

- Wenn psychisch erkrankte Menschen offiziell als „psychisch behindert“ bezeichnet werden, dann muss man ihnen auch die gleichen „Erleichterungen“ zugestehen wie anderen „Behinderten“. Das geschieht zum Beispiel NICHT bei der Einstufung der „Behinderung“ psychisch erkrankter Menschen, oder auch für die Invalidität oder beim Führerschein (wer ehrlich ist und die Behandlung mit Psychopharmaka nicht verschweigt, wird deshalb als gefährlich eingestuft!).
- Auch psychisch erkrankte Menschen müssen das Recht haben, in einem anderen Einzugsgebiet als dem ihren behandelt zu werden – wie alle anderen!
- Wenn per Gesetz ein klar definierter Anteil der Ausgaben im Gesundheitsdienst für die Behandlung psychisch erkrankter Menschen vorbehalten ist, dann haben diese ein RECHT darauf!
- Bei weitem nicht alle im Stellenplan vorgesehenen Stellen sind besetzt, obwohl es zumindest für einen Teil genügend Bewerber gäbe; im Gegenteil, es werden noch Kräfte abgezogen!
- Nach Wünschen oder dem Bedarf der Betroffenen und Angehörigen wird seit vielen Jahren gefragt, aber sehr wenig wird sehr langsam umgesetzt. Ausschüsse, Gremien, Arbeitsgruppen, Broschüren mit Informationen zu PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN reichen nicht aus. Die PSYCHISCH ERKRANKTEN müssen ernst genommen werden!
- Solange die „SANITÄT“ (das ent-



spricht NICHT der „GESUNDHEIT“!) sich so verhält, wie es hier angeführt wird, ist eine „Akzeptanz“ von psychisch erkrankten Menschen in der Gesellschaft kaum umzusetzen. Gerade psychisch Erkrankte brauchen eine ausreichende „GRUNDVERSORGUNG“, um ihre Lebensqualität zu verbessern, Langzeitfolgen der Erkrankung und damit den Leidensdruck zu reduzieren...

„Erste Hilfe für die psychische Gesundheit“: Wenn man die Situation von Menschen mit psychischen Erkrankungen wirklich verbessern will, dann muss man sie ERNST NEHMEN, ihnen zusammen mit den Fachkräften und den Angehörigen die Möglichkeit geben, nicht nur auf Missstände hinzuweisen und Wünsche zu äußern, sondern man muss die Bereitschaft zeigen, Verbesserungen auch wirklich durchzusetzen (freilich im Rahmen der gesetzlichen und finanziellen Möglichkeiten, aber vor allem mit Wohlwollen und Glaubwürdigkeit). Je mehr man dies versäumt, desto mehr zeigt man, dass man psychisch erkrankte Menschen nicht akzeptiert, und umso schlechter wird es ihnen gehen. ●



Seelische Erste Hilfe

Bereits seit 20 Jahren gibt es in Australien „Mental Health First Aid (MHFA)“ Kurse, also „Seelische Erste-Hilfe-Kurse“. Das Programm wird mittlerweile in 24 Ländern, darunter auch Deutschland, Schweiz, Österreich, Großbritannien und USA angeboten. Angelehnt an die üblichen Erste-Hilfe-Kurse, die fast jeder von uns schon einmal besucht hat und die auf Notfall-Situationen vorbereiten sollen, wird man in „Seelischen Erste-Hilfe-Kursen“ darin geschult, Menschen in seelischen Krisensituationen zu unterstützen und um als Ersthelfer*innen den Weg zu professionellen Hilfsmöglichkeiten zu erleichtern.

Wir alle erleben gerade eine herausfordernde Zeit. Für manche Menschen, die bereits psychische Krisen erlebt haben, kann diese schwierige Situation mit Lockdown, Zukunftsangst und sozialer Distanz Auslöser für eine erneute Verschlechterung sein, während andere Betroffene hingegen auf Bewältigungsstrategien zurückgreifen können, die ihnen und ihrem psychischen Wohlbefinden nun zu Gute kommen. Dennoch: die Psyche von uns allen ist derzeit besonders gefordert.

Psychische Erkrankung ist jedoch noch immer ein Tabuthema. Angehörige, Freunde und Bekannte, unsere Mitmenschen wissen oft nicht, wie sie Anzeichen einer psychischen Krise bei ihren Lieben ansprechen sollen, ja, ob sie sie gar ansprechen dürfen. Sie sind unsicher, wollen nichts Falsches sagen, fühlen sich überfordert. Genau hier setzen Seelische Erste-Hilfe-Kurse an.

Psychische Gesundheit ist ein lebenslanger Balanceakt und es braucht nicht viel, um uns aus der Bahn zu werfen. Psychische Krisen können uns alle treffen, niemand ist davon gefeit. Natürlich erleben wir alle hin und wieder schlechte Tage, haben Angst, sorgen uns, fühlen uns allein. Erst wenn solche Gedanken und Gefühle uns über eine längere Zeit begleiten, unser Alltagsleben und unsere Beziehungen, unser soziales Leben beeinträchtigen, spricht man von einer psychischen Erkrankung.

Wie können Sie eine psychische Krise erkennen? Hellhörig werden sollten Sie, wenn jemand entgegen seiner sonstigen Gewohnheiten beginnt sich zurückzuziehen, in sich gekehrt und ohne ersichtlichen Grund tieftraurig wirkt, schnell gereizt, wütend, zornig wird, das Interesse an allem verliert, antriebslos ist, nicht nachvollziehbare Gedanken oder sogar Suizidgedanken äußert. Dann ist es Zeit, zu handeln.

Nur, was ist die richtige Reaktion, wenn man bemerkt, dass es der

Mutter, dem Freund, der Arbeitskollegin... nicht gut geht? Was können Ersthelfer*innen tun? Sprechen Sie die betroffene Person darauf an, nehmen Sie sich Zeit für sie, hören sie ihr offen und unvoreingenommen zu, ohne zu werten, reagieren Sie einfühlsam auf das Befinden, nehmen Sie die Gefühle und Gedanken ernst, seien Sie geduldig. Mit vermeintlich guten Ratschlägen sollten Sie hingegen sparsam sein. Vermitteln Sie dem/der Betroffenen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Motivieren Sie sie dazu, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber drängen Sie sie nicht dazu. Seien Sie nicht gekränkt, wenn Ihre Hilfe nicht sofort angenommen wird oder im Moment nicht angenommen werden kann. Das kommt bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung nicht selten vor. Achten Sie unbedingt auch auf Ihre eigenen Grenzen und holen Sie sich gegebenenfalls professionellen Rat und Hilfe.

Im Kurs erhalten Sie praktische Beispiele, wie Sie ein solches Gespräch führen können, welche Floskeln Sie am besten vermeiden und welche Aussagen hilfreich sein können, um mit der Person in Beziehung zu treten. Wenig hilfreich sind z. B. Sätze wie „das ist doch nicht so schlimm, das wird schon wieder“, „jeder hat Probleme“. Verallgemeinerungen und Verharmlosungen, moralische Vorhaltungen, gut gemeinte Ratschläge und Aktionismus helfen nicht, begünstigen eher, dass sich die Person noch mehr zurückzieht. Auch Aussagen wie „Denk an deine Eltern, deine Kinder...“, was du ihnen damit zumutest“ machen die Situation nicht besser und vermitteln nur Schuldgefühle. Machen Sie keine Angebote, die Sie nicht halten können und vermeiden Sie es, Verschwiegenheit zu versprechen. Daran können Sie sich nicht immer halten, z. B. wenn die Person Suizidgedanken äußert und es darum geht, ihr Leben zu retten. Wenn Sie die Person darum bittet, können Sie z. B. sagen „Das kann ich nicht versprechen. Du bist mir zu wichtig und

wenn ich glaube, dein Leben ist in Gefahr, muss ich es jemanden sagen und Hilfe holen.“

Zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis „Ich kann mir gut vorstellen, dass es gerade schwer für dich ist“, signalisieren Sie weitere Gesprächsbereitschaft „Ich bin für dich da, wenn du reden möchtest“ und bieten Sie Hilfe an „Wie kann ich dich unterstützen?“

Anderen helfen können Sie aber nur, wenn es Ihnen selbst gut geht, wenn Sie auf Ihre eigenen Ressourcen und Bedürfnisse achten. Deshalb: respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen, schauen Sie zuerst auf sich. Das ist nicht egoistisch, sondern wichtig: diese Selbstfürsorge macht stark und wappnet für kommende Krisen. Das kann Bewegung in der Natur sein, seinen Hobbies nachgehen, sich mit Freund*innen treffen, auf die eigene Gesundheit achten, sich Auszeiten gönnen, etwas Neues ausprobieren, positiv in die Zukunft sehen, dankbar für das Gute in seinem Leben sein und – ganz wichtig – auch mal „Nein“ zu sagen, ohne schlechtes Gewissen. ●

Seelische Erste-Hilfe-Kurse in Südtirol

Seit einiger Zeit werden auch in Südtirol - ausgehend vom Netzwerk Suizidprävention, dem der Verband Ariadne angehört - Seelische Erste-Hilfe-Kurse angeboten. In Präsenz- und Online-Kursen wird den Teilnehmer*innen in 1,5 Stunden auf einfache und nachvollziehbare Weise Basiswissen vermittelt. Ersthelfer*innen lernen, psychische Krisen bei anderen zu erkennen. Sie lernen, wie sie reagieren können, ohne dabei über ihre eigenen Grenzen hinauszugehen.

Seelische Erste Hilfe als Suizidprävention

Roger Pycha, Primar Psychiatrie Brixen, wissenschaftlicher Leiter der Europäischen Allianz gegen Depression in Südtirol und Koordinator des Hilfsnetzwerks PSYHELP Covid 19

Wenn jemand schwer verunglückt, kann sein Leben in Gefahr sein. Dann versuchen wir zu helfen, indem wir die Atemwege des Betroffenen freihalten und den Kreislauf unterstützen – er soll überleben, bis die Retter vom Dienst da sind. Wir nennen das „Erste Hilfe“.

Es gibt auch massives seelisches Unglück – so intensives, dass jemand glaubt, nicht mehr weiter machen zu können. Dass er glaubt, er muss den Tod suchen. Wenn wir in solchen Situationen helfen, betreiben wir Seelische Erste Hilfe. Wie geht das?

Ich habe viel mit Überlebenden von Suizidversuchen gesprochen. Sie wollten in aller Regel (es gibt ein paar seltene Ausnahmen) allein sein beim Durchführen ihrer Tat. Deshalb ist die erste Grundregel zur Rettung eines anderen Lebens: Bleiben Sie da, gehen Sie nicht weg. Und wenn Sie schon da sind, treten Sie mit dem oder der Betroffenen in Kontakt. Psychisch gesehen halten zweierlei Maßnahmen praktisch immer am Leben: In Beziehung zu stehen mit wichtigen, lieben Menschen, also sozial vernetzt zu sein. Und Vorhaben, Pläne und Entwürfe zu haben, die man realisieren will, also vernetzt zu sein mit der Zukunft. Beides kann man auch mit Verzweifelten versuchen.

Wie kann ich einem oder einer schwer Erschütterten gegenüber treten? Sie dürsten vielleicht nach Beziehung, und fühlen sich verlassen. Da bedeutet Kontakt: Blick in ihre Augen, Lächeln, vielleicht auch ganz sanfte, neutrale Berührung, an der Hand oder Schulter zum Beispiel. Der Hinterkopf geht auch. Der Rücken, zwischen den Schulterblättern, wo man selbst mit der Hand nicht hinkommt, ist besonders berührungssensibel. Das ist die Stelle für den

Fall, dass er oder sie auf andere Berührungen nicht reagiert. Das ist der Ort, an dem das Gehirn des Betroffenen blitzartig weiß: Es ist jemand anderer, der mich jetzt berührt. Sofort danach sollte ich zu ihm oder ihr sprechen. Radikal von dem ausgehen, was ich selbst fühle. Das ist der beste und ehrlichste Weg. „Sie kommen mir extrem bedrückt vor, und ich mache mir Sorgen um Sie. Ist Ihr Leben in Gefahr?“ ist da eine der kürzesten Formeln, um etwas mehr Gewissheit zu erlangen. Lassen Sie bitte nicht locker. Wenn keine Antwort kommt, schildern Sie wieder Ihre eigene Lage: „Jetzt weiß ich gar nichts, und bin noch alarmierter. Bitte sagen Sie mir genau, was mit Ihnen los ist.“

Eine Antwort ist nicht immer verbal. Auch Zusammenkauern, Zittern, Weinen, Fäuste Ballen, sich Wegwenden können stumme Antworten des Körpers sein. Sie sind nicht ganz eindeutig, aber ich kann sie interpretieren. Sie fordern mich dazu auf, zu deuten, was geschieht: „Was bedeuten Ihre Tränen? Hat man Sie schwer verletzt?“ Wenn die Antwort bestätigend ausfällt, wenn seelische schwere Wunden und Lebensgefahr bejaht werden, kann mir die Situation zu viel werden. Die wichtigste Regel ist jetzt: diese Verantwortung für das Überleben eines Anderen mit weiteren Menschen zu teilen. Im dringlichsten Fall rufe ich 112, Rettung oder Polizei, die schnellen Helfer vom Dienst. Bei Jugendlichen kontaktiere ich die Eltern oder Lehrer, bei Erwachsenen die Partner, Familie, Freunde. Der Hilferuf darf nicht verhallen, ohne gehört zu werden. Und dann bleibe ich bis zum Eintreffen der Gerufenen, oder begleite den Betroffenen zu ihnen.



Zusätzlich kann ich Vieles tun, je nachdem, wie viel Zeit und Energie ich zur Verfügung habe und ob ich bereits einen seelischen Erste-Hilfe-Kurs besucht habe. Dort lerne ich meine eigene Einstellung zum Suizid kennen, ich lerne Methoden der Suizidvorbeugung und der Krisenintervention. Wenn ich einiges davon erinnere, kann ich versuchen festzustellen, in welcher suizidalen Phase mein Gegenüber ist: Erwägt er den Suizid unter verschiedenen anderen Lösungsmöglichkeiten (ist weitgehend ungefährlich), schwankt er zwischen leben oder sterben Sollen (gefährlicher, es gibt nur mehr 2 Alternativen, Betroffene liefern sich oft einem „Gottesurteil“ aus), hat er den Beschluss zu sterben gefasst, aber noch keinen Plan wie er das bewerkstelligen soll (starke Spannung: sucht den Tod, hat aber – glücklicherweise – Angst vor dem Sterben), oder hat er bereits einen konkreten Plan (hoch gefährlich, nicht mehr alleine lassen) und sogar Vorbereitungen getroffen (die Helfer sollen dann rasch eintreffen)?

Ich kann aber alles das den herbeigerufenen Helfern und den Psychiatern überlassen, die den Betroffenen notfallmäßig sehen sollen und pausenlos



an den Ersten Hilfen von Bozen, Meran, Brixen und Bruneck in Bereitschaft sind.

Ich weiß, ich habe das Allernötigste getan. Ich habe einen Verzweifelten erkannt, begleitet und die Rettungs-

kette aktiviert. Und ich habe im Umkehrschluss gelernt, was ich selber in einer schweren Krise tun soll. Ich soll mein Leid zeigen und hinausprechen, damit es leichter wahrgenommen wird. Das ist das Einmaleins der seelischen Ersten Hilfe. ●

Hilfe, Unterstützung und Information:

Im akuten Notfall

- Notrufnummer 112
- Dienstabende*n Psychiater*in im Krankenhaus über die Erste Hilfe

Bei Krisen

- Zentren für psychische Gesundheit
- Notfallpsychologie Tel. 366 6209403

Information, Beratung und Therapie:

- Psychologische und Psychiatrische Dienste der 4 Gesundheitsbezirke
- Hausarzt

Niederschwellige Beratungsdienste

- Caritas Telefonseelsorge
Tel. 0471 052052 - www.telefonseelsorge-online.bz.it
- für Jugendliche
Young&Direct
Tel. 0471 155 155 1 - Whatsapp 345 0817051
online@young-direct.it
- für Angehörige und Freunde
Stützpunkt des Verbandes Ariadne
Tel. 0471 260 303

Sensibilisierungskampagne „Zueinander (finden) - trovarsi“ des Verbandes Ariadne in Zusammenarbeit mit dem Dachverband für Soziales und Gesundheit und dem Südtiroler Künstlerbund

Sitzen, reden, zueinander finden auf der orangen Bank

Alexander Larch, DSG

Eine außergewöhnliche orange Sitzbank wird ab Mai in mehreren Südtiroler Gemeinden stehen. Jeweils drei Personen können dort einander zugewandt sitzen und miteinander ins Gespräch kommen. Es ist eine Einladung, nach vielen Monaten der verordneten Distanz, wieder zueinander zu finden. Gleichzeitig soll die Aktion des Verbandes Ariadne aber auch dazu anregen, den Blickpunkt zu ändern und über die psychische Gesundheit nachzudenken.

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt der Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller EO in Südtirol Menschen mit einer psychischen Erkrankung und ihre Angehörigen. Dazu gehört auch, den offenen Dialog über psychische Erkrankungen zu fördern. „Es ist für viele immer noch ein Tabu über seelische Belastungen oder Erkrankungen zu sprechen. Wir wollen den Menschen Mut machen, offen über diese schwierigen Themen zu reden, denn Gespräche helfen, die eigene Gesundheit zu stärken“, sagt Günther Plaickner, Präsident von Ariadne.

Mit dem neuen Projekt „Zueinander

(finden) – trovarsi“ geht Ariadne nun neue Wege und arbeitet dafür mit dem Südtiroler Künstlerbund und dem Dachverband für Soziales und Gesundheit zusammen. „Dahinter steckt der Wunsch, Menschen dazu zu bringen, den Blickwinkel zu ändern“, so Plaickner.

Gemeinsam mit zwei jungen Südtiroler Designerinnen entstand die Idee, Menschen jeglichen Alters und jeglicher Herkunft durch eine Kunstinstallation im öffentlichen Raum auf das Thema der psychischen Gesundheit aufmerksam zu machen. Die in Berlin lebenden Designerinnen Annika Terwey und Sophie Lazari haben hierfür eine orange Bank mit drei Sitzplätzen entworfen. Darauf können die Personen nebeneinander Platz nehmen, aber gleichzeitig auch einander zugewandt sitzen. Damit können die Sitzenden leichter in einen sozialen Austausch kommen.

In der Umgebung der Sitzbank werden am Fußboden kurze Texte in deutscher und italienischer Sprache zu finden sein. Diese „Sticker“ sollen zu einer kritischen Reflexion anregen.

Die Sitzanordnung auf der Bank ist gewissermaßen auch eine Metapher. Menschen sollen, sich einander zuwenden, anstatt sich abzuwenden, was im Alltag leider noch viel zu oft passiert, wenn es um das immer noch tabubehaftete Thema der psychischen Gesundheit geht. Ausgrenzung und Abblocken sind bei diesen Themen immer noch allzu üblich.

Im Zwei-Wochen-Takt wird die Wanderausstellung bestehend aus der eigens entwickelten „sozialen Bank“ und der Sticker-Statements, die Bevölkerung zur Reflexion über die Bedeutung von psychischer Gesundheit anregen. Die Installation wird von Mai bis September 2021 im öffentlichen Raum von neun Südtiroler Gemeinden zugänglich sein. Los geht es am 12. Mai in Bozen, dann folgen Lana, Brixen, Innichen, Salurn, Mals, St. Ulrich, Kaltern und Meran. In den jeweiligen Gemeinden wird die Anbringung der Installationen durch eine Auftaktveranstaltung begleitet. Verschiedene Künstler*innen werden dabei auftreten und in ihrer Performance verschiedene Aspekte der seelischen Gesundheit aufgreifen. ●

P R O G R A M M

Bozen 12. bis 26. Mai 2021	Innichen 23. Juni bis 07. Juli 2021	St. Ulrich 11. bis 25. August 2021
Lana 19. Mai bis 02. Juni 2021	Salurn 07. bis 21. Juli 2021	Kaltern 08. bis 22. September 2021
Brixen 09. bis 23. Juni 2021	Mals 21. Juli bis 04. August 2021	Meran 15. bis 29. September 2021

for more information

Tel. 335 5490149 - 0471 260303

www.zueinander-trovarsi.it





zueinander (finden)
trovarsi



16. April 2021

Mitgliederversammlung des Verbandes Ariadne



Pünktlich eröffnet der Präsident Günther Plaickner, der dem Verband seit September 2020 vorsteht, diese außergewöhnliche Mitgliederversammlung. Erstmals und für viele neu, findet diese Mitgliederversammlung coronabedingt online statt.

Besonders stolz sind wir auf ein langjähriges Mitglied, das trotz hohen Alters an der Versammlung teilnahm und uns beim „Probemeeting“ am Vortag wissen ließ, wie wichtig es sei, Neuem gegenüber offen zu bleiben, dass man stets bereit sein soll, dazu zu lernen und dass man sich nie entmutigen lassen soll. Was für schöne und wahre Worte in dieser ungewöhnlichen Zeit und was für ein guter Rat für uns alle.

Nach der Begrüßung führt das Vorstandsmitglied Alberto Degiorgis souverän und gekonnt durch die Versammlung. Die Vizepräsidentin Sonia Simonitto beschreibt anschau-

lich, wie Corona das Verbandsleben und -geschehen 2020 beeinflusst hat. Mehrere Tätigkeiten mussten zwar verschoben oder sogar abgesagt werden, dennoch haben wir es geschafft, vieles am Laufen zu halten. Die Ferienaktionen konnten durch aufwändige Umorganisation teilweise durchgeführt werden, während andere Angebote neu gedacht wurden. So z. B. hielten wir die trialogischen Treffen online ab und die Beratungen beim Stützpunkt wurden telefonisch oder per Videokonferenz angeboten, solange persönliche Treffen nicht möglich waren.

Günther Plaickner spricht über das Programm für 2021. Trotz anhaltender Krisensituation ist neben den über Jahre bewährten Tätigkeiten auch einiges Neues geplant. Darunter eine landesweite Sensibilisierungskampagne (siehe Bericht S. 18-19), der Beginn einer 2. Ausbildung für EX-IN Genesungsbegleiter*innen, eine

Tagung im Herbst zum Thema „Genesung: Behandlungsmodelle moderner Psychiatrie“ und die Sprechstunden für Mitglieder mit dem Vorstand.

Nach dem „Pflichtprogramm“ der Mitgliederversammlung leitet Alberto Degiorgis zu einer berührenden Lebensgeschichte über und begrüßt Andreas Jung, Soziologe, EX-IN Genesungsbegleiter und -trainer aus Marburg, der uns an seinen Erfahrungen zu: „Stigma und Scham bei Psychiatriepatient*innen - Warum ich meine Geschichte immer wieder neu erzähle“ teilhaben lässt (siehe Bericht S. 21-22).

Abschließend bedankt sich der Präsident bei allen Teilnehmer*innen und ermutigt die Mitglieder, nicht aufzugeben und positiv und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. „Irgendwann werden wir uns wieder die Hand schütteln, uns wieder umarmen können!“, ist er sich sicher. ●

Vortrag* von Andreas Jung im Rahmen der Mitgliederversammlung

Stigma und Scham bei Psychiatriepatient*innen - Warum ich meine Geschichte immer wieder neu erzähle!



Andreas Jung, Soziologe, EX-IN Genesungsbegleiter und -trainer aus Marburg

Ich erhielt während meines ersten Klinikaufenthalts zeitgleich mit meiner Schizophrenie-Diagnose zunächst die Kündigung der eigenen Wohnung und erlebte dann nach Ablauf der Frist, den Abtransport meiner geliebten Bücher und Habseligkeiten in den Keller einer Notunterkunft. Die Vermieterin, die eine ganze Reihe von Immobilien besaß, war anwesend, weil sie sich um den Zustand ihres Eigentums sorgte. Sie überreichte mir, verärgert über die Umstände, den Zwangsäumungsbescheid.

Ein mir bekannter Professor fuhr während der Räumung mit dem Fahrrad vorbei und winkte. Früher, so dachte ich, wäre er stehen geblieben und hoffentlich erfährt er nicht, dass ich ausziehen muss. Mein gesetzlicher Betreuer (Sachwalter) fuhr mich schließlich zur Notunterkunft am Rande der Stadt, die eher einem Stall glich als einer Wohnung.

Nachdem ich vor meiner neuen Heimat abgeladen worden war, schloss ich mich in der winzigen Kammer ein.

Zwei Bücher waren mir fürs erste geblieben: Dantes „Divina Commedia“, die mir Auskunft über die verschiedenen Kreise der Hölle, in der ich mich befand, geben sollte und „I Promessi Sposi“ von Alessandro Manzoni. Diese Bücher spendeten mir Hoffnung, machten mich glauben, dass ich aus meinem Elend und meiner Traumatisierung wieder herausfinden könnte.

Manzonis Roman „I Promessi Sposi“, den ich als Kind zufällig auf dem Speicher entdeckt hatte, handelt von der Geschichte und dem Schicksal des italienischen Volkes während der Pest-Epidemie in Mailand. Die beiden Verlobten Renzo und Lucia überlebten die Epidemie und fanden sich nach einer langjährigen Trennung auf Grund der unentwegten Suche des Bräutigams wieder. Die berühmte deutsche Schriftstellerin Anna Seghers hat im Exil mit Hilfe der Konstruktion des Romans ihr weltberühmtes Werk „Das siebte Kreuz“ entwickelt und die Pestepidemie mit der Flucht aus einem Konzentrationslager verbunden. Könnte ich vielleicht so überleben wie Seghers Held Georg? Arm zwar, dafür aber reich an Erfahrung und Überlebensstrategien? Nur am Rande... Man versteht die Diskussionen der gebildeten Schichten Italiens zur gegenwärtigen Corona-Epidemie nicht, wenn man diesen Roman nicht kennt. Erstmals in einem europäischen Roman wird dort ausführlich die Problematik des Stigmas von erkrankten Menschen erklärt.

Ich sprach ein Jahr lang mit niemandem, außer mit dem gesetzlichen Betreuer (Sachwalter), der ein wortkarger Mensch war. Ich hatte keinen Telefonanschluss und war von der Außenwelt nur mit der Post erreichbar. Nach der Umsiedlung ins Wohnungslosen-Obdach war ich zunächst der Auffassung, dass ich die Dinge, die in mir vorgingen, mit mir selbst ausmachen müsste. Frühmorgens, wenn mich niemand sah und die anderen noch ihren Rausch ausschlieften, ging ich in den Supermarkt, erfreute mich an dem Lächeln der immer gleichen Kassiererin, die ich zielstrebig ansteuerte und ernährte mich ein Jahr lang ausschließlich von Reis und Käse.

Ich wehrte zunächst alle Gedanken ab, mich noch einmal in die Psychiatrische Klinik zu begeben, weil ich befürchtete, meinen inneren Antrieb durch die Medikamente, die mir während meines ersten Klinikaufenthaltes angepriesen worden waren, abzutöten. Trotz meines wahnhaften Erlebens war mir eine überlebenswillige Seite geblieben.



*Auszug aus: „Die subjektive Seite der Schizophrenie“ - online-Kongress 2021

Die europäische Philosophie, die für die Entstehung der Menschenrechte eine wichtige Voraussetzung ist, macht zur Bedingung des aufgeklärten Menschen, „Ich“ sagen zu können. Das ist durchaus nicht in allen Kulturkreisen gegeben, aber es gilt für alle.

Ich hatte Angst davor, diese Fähigkeit in einer Klinik zu verlieren und damit die Voraussetzungen meiner Selbstständigkeit, die für den bedeutenden Philosophen Kant die Grundlage der Würde des Menschen darstellt.

Auch, dass Nomaden rechtsfähige Subjekte sind, und es keinen Anlass geben konnte, Wohnungslose auf Grund ihrer Lebensweise zu beschämen, kann man von dem Königsberger Philosophen erfahren. Trotzdem hatte ich auf die Dauer keine andere Wahl, als eine Psychiatrie aufzusuchen, zumal meine Mitbewoh-

ner tranken und mir, einem trockenen Alkoholiker, Schnaps auf den Tisch stellten.

Schließlich rang ich mich zu dieser Entscheidung durch und trotzte damit den Versuchungen des Alkohols. Wie mit einem Ariadnefaden zogen mich die Stimmen aus dem Labyrinth heraus und stellten eine Außenorientierung dar, die mich einerseits beschäftigte und gleichzeitig ablenkte. Ich hätte sonst aufgegeben und mich wahrscheinlich zu Tode getrunken.

Medikamente einzunehmen, kann den Verlust der Authentizität zur Folge haben. Ich bekam zwar nach dem Klinikaufenthalt mit einer erzwungenen Medikation - sie war die Voraussetzung meiner Behandlung - eine Wohnung im betreutem Wohnen, aber hatte noch keine wirkliche Lebensperspektive.

Eine andere Form der Obdachlosigkeit tritt dann ein. Man beginnt, sich unendlich alt zu fühlen, weil man das Gefühl von Zeit verloren hat und sich durch den Gesichtsverlust beschämt, in seine Einsamkeit zurückzieht. Mein Glück war eine Psychotherapeutin, die diese Scham thematisierte und neue Freunde, die ich über den EX-IN Kurs kennen lernte.

Viele Jahre lang arbeitete ich mit meiner Therapeutin. Sie war es, die mich merken ließ, für wie viele Dinge in meinem Leben ich mich schäme bzw. geschämt habe. Auch Angehörige schämen sich - oft unbewusst - für ihre psychisch erkrankten Kinder, Schwestern, Partner... Daran müssen wir alle arbeiten. Niemand kann etwas für seine Erkrankung, niemand darf deshalb stigmatisiert werden. „Stigma“, eigentlich ein schönes, starkes Wort, allerdings finde ich, dass es ein Wort ist, das von außen aufgesetzt wird, das auch für viele zu abstrakt ist. Ich spreche lieber von Scham. Jeder von uns hat sich schon mal für etwas geschämt, jeder kann damit etwas anfangen und das Gefühl nachvollziehen. Damit erreicht man alle Menschen, jeder fühlt sich angesprochen

und es gelingt so viel einfacher, sich in Betroffene hineinzusetzen, zu verstehen, wie unglaublich belastend die Situation für sie ist. Nicht selten verhindert das Schamgefühl, dass jemand um Hilfe bittet.

Was aus der Wohnungslosigkeit aber vor allem der Unselbstständigkeit herausführen könnte, wäre ein Zusammenwirken von psychotherapeutischen Angeboten, Genesungsbegleitung und intelligentem Quartiersmanagement, in einem Hilfesystem, das die Aufgabe hätte, Sozialräume zu öffnen, die nicht durch vorher erlittene Demütigungen der Betroffenen zu Vermeidungsverhalten und Ablehnung führte. Gerade in so einer Situation wäre eine Unterstützung auf Augenhöhe wichtig, denn immerhin hatte die Wohnungslosigkeit zeitweise verhindert, dass mich ein mich betäubendes Ghetto einer Behinderten-Werkstatt mit über 150 zum Teil schwerstkranken Personen, die hoch medikamentiert waren, völlig von der Außenwelt abschottete. Man ist in der Wohnungslosigkeit zwar überfordert, aber immerhin noch für sich selbst verantwortlich. Aber eben nur vorübergehend.

Die Wohnungslosigkeit stürzte mich in ein tiefes Loch. Es ist unglaublich, wie schnell das gehen kann! Ein halbes Jahr vorher hatte ich noch eine Lebensgefährtin und Freunde, ich hatte eine Wohnung und Arbeit. Doch dann passiert etwas, das man nicht kontrollieren kann, jemand geht weg, etwas verändert sich. Plötzlich entsteht eine Lücke und man schafft es nicht mehr, mit seiner Trauer nachzukommen. Man gerät in eine Situation, die man nicht mehr handeln kann, wo man nicht mehr versteht, was eigentlich passiert. Man kann es nicht fassen und für sich selbst auch nicht mehr erklären. Man stürzt richtig ab und auf einmal wird einem klar, dass man ganz alleine ist. Doch auch aus einer solchen Situation gibt es einen Ausweg, auch von einem solchen Tiefpunkt kann man sich erholen. Ich spreche da aus Erfahrung. ●



Bekenne Farbe und trage eine grüne Schleife!

Psychische Erkrankungen und Krisen sind weit verbreitet und können jeden treffen. Für eine psychische Erkrankung muss man sich nicht schämen. Die Grüne Schleife steht für Akzeptanz psychischer Erkrankung. Jeder, der die grüne Schleife trägt, setzt somit ein Zeichen für Toleranz und Einbezug von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Ziel der Initiator*innen des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit aus Deutschland ist es, die grüne Schleife bekannter zu machen und zu etablieren.

Mehr Infos unter
www.grueneschleife.com

Lichter im Chaos

Das anonyme Postfach für deine Gedanken...



Die KVV Jugend produziert im Sommer 2021 eine 20-30 minütige Dokumentation zum Thema „Depression in Südtirol“ und sammelt dafür Geschichten, Gedichte, Zitate, Anregungen, Meinungen, Bilder usw. von Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Fachpersonen, die als Basis und Inspiration für den Film dienen und in die Produktion anonym mit eingebaut werden sollen. Über

authentische und subjektive Wahrnehmungen soll eine Sensibilisierung für die Thematik innerhalb von Südtirol – und über die Grenzen hinaus – stattfinden.

Wie du mitmachen kannst:

Lass deine Gedanken und Gefühle auf ein Blatt Papier fließen, tippe einfach darauf los! Die KVV Jugend gibt deinen Erfahrungen Raum und gemeinsam wird so ein Projekt geschaffen, das auch anderen Betroffenen Mut machen und ihnen ein Hoffnungsschimmer sein soll.

Worüber du schreiben sollst

Schreib darüber, wie es dir in der Phase der Depression ergangen ist und wie du es geschafft hast, deine Lebenskrise zu bewältigen. Sag uns, wer oder was dir neuen Mut geschenkt hat. Erzähle davon, wie

du die Krankheit bei deinen Eltern, deinen Geschwistern oder Freunden erlebt hast. Teile uns mit, was du anderen betroffenen Menschen mit auf den Weg geben möchtest, damit sie ihren schwierigen Lebensabschnitt meistern können. ●



Schick deinen Beitrag per e-mail oder per Post an:

gedankenteilen@kvv.org

KVV Jugend
Pfarrplatz 31 - 9100 Bozen

Alle Einsendungen werden anonym behandelt.

SAVE THE DATE - 24.09.2021

Südtiroler Monitoringausschuss

Vorankündigung Öffentliche Sitzung

Seit 2015 gibt es in Südtirol den von der UN Behindertenrechts-Konvention vorgesehenen Monitoring-Ausschuss, der darüber wachen soll, ob die Rechte von Menschen mit Behinderungen eingehalten werden.

Jedes Jahr organisiert dieser Ausschuss eine öffentliche Sitzung, zu der alle Interessierten eingeladen sind. ●



Thema:

Psychosoziale Unterstützung in Südtirol - entspricht sie den Vorgaben der UN-Behindertenrechts-Konvention?

Datum:

Freitag, 24. September 2021
von 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: NOI Techpark Südtirol - Bozen

Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen

Seminar zu Achtsamkeit und Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen



In diesem zweitägigen Seminar wollen wir innehalten, unseren Alltag hinter uns lassen und neue Kraft schöpfen. Im Loslassen von Anspannung und Überforderung gelangen wir in eine Haltung der Gelassenheit, die es uns ermöglicht, Herausforderungen leichter zu bewältigen und uns vor Dauerbelastung besser zu schützen.

Ausgehend von unseren eigenen Erfahrungen überlegen wir gemeinsam, wie es um unsere Balance zwischen Geben und Nehmen steht. Wir hinterfragen, was uns im Alltag im Um-

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

Datum:

Freitag, 25. und
Samstag, 26. Juni 2021

Ort:

Bildungshaus Lichtenburg, Nals

Referentin:

Dr. Rosa Schwingshackl,
Gruppentrainerin

Weitere Informationen unter
www.ariadne.bz.it



5 Promille für den Verband!
Steuernummer: 00736190216

**Weil es jede und jeden
treffen kann**

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.



Wir sagen DANKE!