

1 | 2022
primavera

Auto Aiuto

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



**Non
lasciateci soli**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-6 Andrò tutto bene!
- 7 Vanessa si è tolto la vita!
- 8-9 Due genitori raccontano...
- 10 Il supporto umano nell'emergenza
- 11 Semplicemente esserci e stare in ascolto
- 12 Quando una poesia può aiutarti a salvarti
- 13 Siamo ancora solo dei numeri?
- 14-15 Assemblea Generale dei Soci 2021
- 16 Una lettera dal Canada:
...siamo in paesi diversi ma condividiamo lo stesso desiderio...
- 17 5 permille per l'Associazione Ariadne
- 17 Luce della Pace 2021 - Un grazie di cuore!
- 18 Sovraccarico dei familiari: serata informativa sul coinvolgimento della famiglia nei casi di malattia psichica
- 18 Estate 2022 al Parco delle Semirurali - invito a eventi vari

Impressum

Opuscolo informativo quadrimestrale dell'Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV, registrato al tribunale di Bolzano: N. 17/95 R.St. del 3.7.1995

Editore: Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV, Via G. Galilei, 4/a - 39100 Bolzano, Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Responsabile: Carla Leverato

Redazione: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto;

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

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Karo Druck, Frangarto

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

Foto panchina sociale „Zueinander (finden) - trovarsi: Damian Pertoll www.damianpertoll.com;

Design panchina: Annika Terwey;

Riproduzione, anche parziale, solo previa autorizzazione dell'editore. Gli articoli firmati rispecchiano l'opinione personale dell'autore.

La redazione ringrazia per la preziosa collaborazione tutti coloro che hanno contribuito alla pubblicazione di quest'edizione. Si riserva il diritto di effettuare abbreviazioni ai testi.



Carla Leverato

Care amiche e cari amici!

Difficile tema abbiamo scelto per questa edizione: quello della prevenzione del suicidio, partendo da una breve analisi della situazione e di come questa si sia creata, e presentando proposte.

Due anni fa la frase che più si ripeteva, come uno slogan, era: "Andrà tutto bene". Ma tutto bene non è andato e non si è risolto tutto in pochi mesi, come speravamo.

La pandemia ha continuato a essere fonte di disagio, ansia, paura, angoscia, rabbia. E questi stati d'animo hanno avuto a loro volta pesanti conseguenze in ambito personale e sociale in tutto il mondo con più forte impatto inevitabilmente, nelle persone più fragili.

Una delle peggiori conseguenze sono stati i tentativi di suicidio e quelli purtroppo riusciti.

Le sentite testimonianze che riportiamo, dimostrano quanto dolore e quanta disperazione incontrano le persone che ne vengono coinvolte: in

primo luogo chi non vede altra soluzione alla insopportabile sofferenza e insieme con loro, familiari ed amici.

Però un'analisi della situazione sarebbe del tutto inutile, se a questa non seguisse la ricerca di soluzioni, sia a livello sociale che personale.

Pubblichiamo infatti in questa edizione anche un elenco dei servizi forniti dalla Rete di Prevenzione del Suicidio in Alto Adige, molto attiva nel programmare eventi sul tema.

Per quanto riguarda familiari o amici, smarriti di fronte a dichiarazioni più o meno velate di volere "farla finita" abbiamo cercato di fornire suggerimenti su come affrontare la comunicazione personale e insistito sull'importanza di fare sentire la propria vicinanza a chi è sopraffatto dal "male di vivere" e desidera soltanto non soffrire più.

Di conseguenza abbiamo scelto come titolo per questa edizione "Non lasciateci soli".

La solitudine affettiva, la mancanza di comunicazione, sono sempre molto dolorose, perchè la persona che le prova non si sente riconosciuta, e già prova la sensazione di "non esserci", di non esistere.

A tutti va anche l'invito a non perdersi d'animo in caso di pericolo, ma a cercare e dare tutto l'aiuto possibile.

Troverete inoltre una descrizione dell'Assemblea Generale dei Soci, la prima in presenza dopo le restrizioni dovute alla pandemia. Ammirabile come sempre il lavoro svolto, come dimostrano le tante e validissime iniziative condotte a termine e programmate, nonostante le innumerevoli difficoltà. Per tutto ciò un grazie speciale al Direttivo e alle infaticabili operatrici dell'Ufficio Margot e Carmen.

Grazie a tutti coloro che hanno dato il loro contributo alla riuscita di questa edizione! ●

Andrà tutto bene!

Carla Leverato

A ndrà tutto bene!" era la frase più ripetuta da tutti, grandi e piccoli, nella primavera del 2020.

E invece...

Invece, come spiega lo psicoterapeuta Giorgio Nardone, "la pandemia ci ha cambiato, e quello che siamo diventati non ci piacerà affatto."

Come conseguenza della pandemia, purtroppo siamo diventati tutti, con qualche rara eccezione, più aggressivi e pieni di paure, diffidenti e solitari.

Ciascuno di noi, osservando se stesso e gli altri, credo non fatterà a dargli ragione.

Tutti questi effetti collaterali della pandemia, continua Nardone, sono oggetto di studio in tutto il mondo e purtroppo, anche quando la pandemia passerà, rimarrà un lungo strascico di sentimenti negativi e comportamenti a rischio.

Il quadro che ne risulta è dovuto, dicono gli esperti, alle norme restrittive di distanziamento sociale come l'isolamento e la quarantena, che hanno causato in tutto il mondo fenomeni di depressione, rabbia e noia e senso di solitudine in tutti noi.

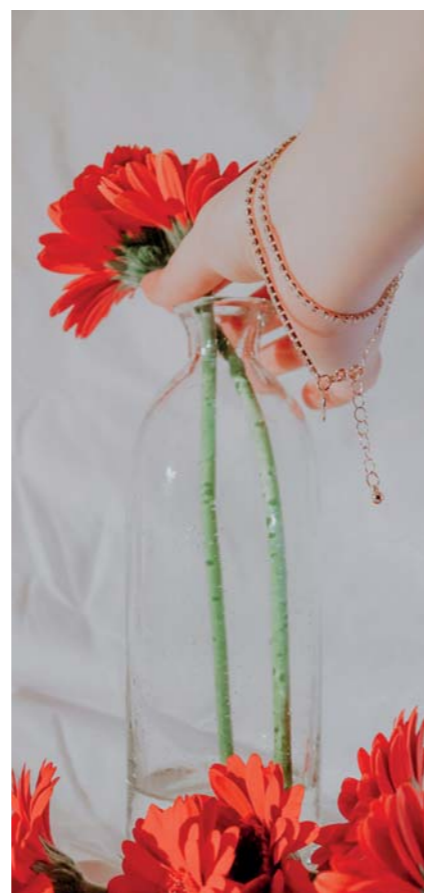
In Italia sono sorti inoltre problemi legati alla crisi economica, al punto che la preoccupazione per il lavoro e gli aspetti economici è stata più alta della paura di contrarre l'infezione.

La pandemia ha portato con sé diversi problemi di tipo sociale e psicologico, come un grande aumento del consumo di alcool, particolarmente nei giovani e nei giovanissimi, disturbi alimentari come anoressia e bulimia, dipendenza da internet, con conseguente disagio psicologico quali ansia, depressione e disturbi del sonno.

È diventato quindi inevitabile che anche i problemi di salute mentale siano aumentati, soprattutto i disturbi da stress, e con essi il rischio di suicidio, soprattutto nelle persone più fragili e vulnerabili.

Maurizio Pompili, in un articolo su "Servizio prevenzione suicidio" definisce quest'ultimo: uccisione di se stessi, gesto estremo di auto-lesionismo in una persona in grave condizione di disagio o malessere psichico.

Esso è sempre legato a dispiaceri, vergogna, umiliazione, paura, terrore. Il dolore mentale infatti, porta ad uno stato della mente in cui la persona perde gli abituali punti di riferimento. L'angoscia riguardo al futuro diventa impossibile da sopportare e l'unica soluzione per uscirne diventa il suicidio.



La parola chiave però non è "morte", ma "vita". Infatti quello che si vorrebbe è continuare a vivere, ma senza l'insopportabile dolore mentale.

Non è vero che il suicidio avvenga improvvisamente senza nessun avviso, come da più parti si ritiene. Esso è anticipato da una sofferenza mentale prolungata che fa vivere per lungo tempo le persone in una ambivalenza psicologica, nella quale il desiderio di essere salvati e quello di morire possono esistere allo stesso livello. Non succede nemmeno che tutto avvenga in solitudine, senza mandare segnali o messaggi. Le persone che stanno intorno vengono sempre coinvolte, anche per lungo tempo, attraverso



segnali che vengono inviati proprio perché predomina la voglia di essere salvati.

Edwin S. Shneidman, che ha trascorso una vita a studiare il suicidio, indica anche le semplicissime domande che possono essere rivolte ad una persona che segnala di voler morire e chiede a modo suo aiuto: "Dove senti dolore?" "Come posso aiutarti?"

Se infatti lo scopo del suicidio è quello di por fine a un insopportabile dolore mentale, chi non lo deve più sopportare sceglierà di vivere e non di morire, perché esso non è più l'unica soluzione per allontanarsi da emozioni, dolore ed angoscia insopportabili.

Se il dolore psicologico derivato da vergogna, colpa, rabbia, solitudine, disperazione, causati questi a loro volta da bisogni psicologici frustrati, diventa una condizione insopportabile, il rimedio più adeguato sembra essere il suicidio.

Sono infatti bisogni vitali poter contare su amici, essere autonomi, essere accettati, compresi e confortati. Per contro vi è invece il sentirsi soli, isolati, incompiuti, incapaci di comunicare.

Se il malessere dovuto a questi, o a uno di questi problemi, è da troppo tempo troppo grande, la migliore o l'unica soluzione per uscirne è il suicidio.

Finalmente la pace!

Al contrario invece, se il dolore, le emozioni, l'angoscia non sono più così intollerabili la scelta sarà quella di vivere.

È un grido di aiuto quello che viene rivolto all'esterno: non lasciatemi solo! Non mi abbandonate. Non ce la faccio più a sopportare questa sofferenza. Prima di imboccare questa strada senza ritorno però, che la mente continuamente cerca di rifiutare, vengono passate in rassegna tutte le altre soluzioni. È soltanto alla fine di un lungo percorso di ricerca di soluzioni verso la vita, che la morte viene vista come l'unica soluzione per sfuggire alla sofferenza.

Quando il male di vivere...

Se il suicidio non avviene per cause improvvise, quali sono i fattori che possono proteggere da esso?

Enrico Larghero, medico e bioeticista individua quali fattori di protezione ad esempio il vivere con i bambini, determinate credenze religiose, vita

Sempre avanti...

*Soltanto macerie
restano
della mia vita.
Fra poco
perderò anche quelle.
Poi tacerò.
Per sempre.*

(Martin)

*Se la mia
DISPERAZIONE
è tanto grande
che la mia vita
non ha più SENSO,
che cosa mi può aiutare?
Se la mia
SOLITUDINE
è tanto grande
che voglio soltanto sparire dal mondo
tu che cosa mi dai?
Non mi servono
parole vuote.
Ma tu, vuoi
lasciarmi solo?*

(Martin)

Aiuto, sostegno e informazioni:

In caso di emergenza

- numero di emergenza 112
- psichiatria di servizio presso gli ospedali - tramite Pronto soccorso

In caso di crisi

- Centri di Salute Mentale
- Psicologia dell'Emergenza 366 6209403

Informazione, consulenza, terapia

- Servizio psicologico e psichiatrico
- medico di base

Consulenze a bassa soglia

- Telefono Amico Bolzano
Tel. 02 2327 2327 - Whatsapp 345 0361628
www.telefonoamico.it

- per giovani
Young&Direct
Tel. 0471 155 155 1 - Whatsapp 345 0817051
online@young-direct.it

- per familiari e amici
Punto di Sostegno dell'Associazione Ariadne
Tel. 0471 260 303

soddisfacente, buona salute, essere socialmente integrati. È soprattutto favorevole alla capacità di resilienza egli dice, saper trovare dentro di se un senso nella vita, anche in situazioni di sofferenza.

Quali sono gli interventi preventivi efficaci per prevenire il suicidio? Larghero individua soprattutto importanti le politiche per la salute mentale, per fornire efficaci servizi di assistenza sociale, di salute mentale e di promozione di esse. Altrettanto importanti sono le poli-

Al termine del Convegno "Intervenire nella crisi", organizzato dalla Rete di Prevenzione del Suicidio in Alto Adige in settembre 2021 sono emersi dal pubblico presente i seguenti suggerimenti:

- un servizio telefonico pubblico con un numero unico
- un servizio di intervento ambulante
- il miglioramento della rete di interventi che comprenda sia quelli privati che pubblici
- l'istituzione di un centro pronto intervento nei casi di crisi
- Rinovare la collaborazione fra i servizi esistenti

Nell'ambito della rappresentanza degli interessi, "Ariadne" intende intraprendere nuove iniziative, quali:

- open dialogue: per ricercare insieme la migliore soluzione possibile tramite un team multi-professionale e la famiglia interessata
- consulenza peer to peer e accompagnatori alla guarigione
- discussione pubblica al fine di ottenere un mutamento dell'atteggiamento della società nei riguardi delle persone con malattia psichica
- trattamento "no restraint" senza l'uso della forza e della costrizione
- trattamenti alternativi e terapeutici in sostituzione o accanto a quelli farmacologici

tiche per diminuire l'uso eccessivo e dannoso dell'alcol.

Certamente non si può prescindere a tale scopo dalla possibilità di accesso a cure rapide ed adeguate per i disturbi mentali e da uso di sostanze.

Per prevenire il suicidio è anche importante non rendere troppo facile l'accesso ai mezzi, (ad e. veleni di vario tipo, armi, ponti ecc) perchè in tal caso è possibile avere più tempo per riflettere e capire che forse non era proprio quella la soluzione e cercare per esempio di essere aiutati.

Ed infine aiutare la persona a superare la crisi con un intervento diretto può essere la miglior prevenzione.

Si pensa normalmente che parlare di suicidio significhi indurre la persona a commetterlo, invece è vero proprio il contrario, è per tutti un sollievo poter discutere dei propri problemi, esprimere la propria sofferenza.

Ma come fare a chiedere ad una persona se intende suicidarsi? Non è impossibile, se ci si arriva gradualmente, se si è capaci di ascoltare, se si dimostra interesse ed empatia.

Come chiedere e quando?

È sempre opportuno riferirsi alle modalità per una comunicazione efficace, che consistono nel rivolgersi con calma alla persona che sembra sofferente, dimostrando col tono di voce e l'atteggiamento del corpo di essere interessati alla sua sofferenza, ascoltando in silenzio, senza mai interrompere, cercando piuttosto di cogliere le emozioni che stanno dietro alle sue parole, non giudicando assolutamente

te mai, e tanto meno ribattendo con frasi di circostanza o cosiddetti buoni consigli, o facendo domande che interessano solo a chi parla.

E da ultimo, ma sempre molto importante, dimostriamo di aver fiducia in chi parla, nella sua capacità di reagire, ma anche di credere nella sua sofferenza.

Facciamogli sentire che non lo lasceremo solo! ●



Bibliografia:

Nardone Giorgio, psicoterapeuta e formatore di Consulcesi <https://www.consulcesi.it/news/covid-uomo-post-pandemia-piu-fobico-e-aggressivo/>

Shneidman Edwin S., psicologo, considerato il padre della suicidologia, la scienza dedicata allo studio e alla prevenzione del suicidio

Pompili Maurizio, professore Ordinario di Psichiatria, Direttore UOC di Psichiatria A.O. universitaria Sant'Andrea, Direttore della Scuola di Specializzazione di Psichiatria <https://www.ospedalesantandrea.it/index.php/menu-approfondimenti/parlano-gli-specialisti/658-sps-servizio-prevenzione-suicidio>

Larghero Enrico, medico, bioeticista, Responsabile del Master universitario in Bioetica, Facoltà Teologica dell'Italia Settentrionale - sezione parallela di Torino <https://www.bioeticanews.it/quando-il-male-di-vivere-prende-il-sopravvento/>

"Vanessa si è tolta la vita!"

Intervista di Martin Achmüller

Con una telefonata è incominciata l'esperienza di un'adolescente sedicenne (in questa intervista la chiamiamo Erika) con il tema del suicidio. Per alcuni anni non ne ha voluto parlare con nessuno. Adesso però dice lei stessa di essere capace di affrontare questa intervista. La ringrazio di tutto cuore per la sua disponibilità e franchezza.

Come hai reagito alla notizia della morte della tua amica?

Non ci potevo credere. Prima sono corsa dai miei genitori gridando: „Vanessa non c'è più!“ Poi mi sono chiusa nella mia camera. Dovevo essere sola per potermi confrontare con la situazione, era troppo per me, non avevo né la voglia, né la forza di parlarne.

Quanto è durato?

Per settimane o mesi, sempre a ondate, tornavano i dubbi: „Non può essere vero“, le domande: „Che cosa potevo fare per evitarlo...“ ma i dubbi e le domande tornano ancora.

Ma che cosa avresti voluto o potuto fare diversamente?

Dovevo prestarle più attenzione nei momenti in cui ha accennato che non stava proprio bene...

Ma non sono situazioni ed espressioni tipiche dell'adolescenza?

Si è vero. Però una o due volte si è messa anche a piangere. E a volte ha pure accennato „Ma potrei anche suicidarmi.“ In quelle situazioni dovevo stare più attenta, immagino, benché subito dopo lei abbia aggiunto „Non mi devi prendere sul serio!“

Comunque l'hai ascoltata, le sei stata vicina, le hai dato quel sostegno che in quel momento

era possibile... Pensi spesso alla situazione della morte della tua amica?

Si, certo. Soprattutto il giorno del suo compleanno o della sua morte, ma a volte anche solo quando entro in classe...

E allora come reagisci?

Dipende. A volte ce la faccio. Ma poi tornano anche i momenti in cui non posso credere che non ci sia più. Allora mi nascondo, non parlo con nessuno... forse anche perchè non voglio piangere davanti agli altri. Ma in fondo ho imparato ad ascoltare veramente, anche solo ad essere presente. E questa è diventata per me una cosa importantissima.

Allora significa che la morte della tua amica ti ha fatto diventare una persona molto più forte, più aperta, più sensibile...

Si, però a lei non serve più!

Cosa cambieresti ora nel tuo atteggiamento? Cosa le diresti?

Dopo la sua morte le ho scritto vari SMS sul mio cellulare, perfino una lettera... sul peso che sento ancora, su quello che non riesco ad affrontare; che ora la capisco, anche se non sono ancora capace di credere ed accettare che non ci sia più. Le dico che ho bisogno di lei, che mi manca...

Il tuo messaggio Erika è assolutamente chiaro, anzi fortissimo! Non potresti esprimere meglio di così quello di cui le persone hanno bisogno. Un grandissimo „grazie“ per la tua franchezza e fiducia!

Sai Martin, anche a me questa intervista ha aperto nuove prospettive nella comunicazione con persone che sono in difficoltà, che non stanno bene. ●



Due genitori raccontano...

(testimonianze raccolte da Carla Leverato)

Il padre: Sono passati diversi anni da quella notte. Quello che non è passato è il dolore, lo sgomento. Il ricordo è a volte vivissimo, cocente e tormentoso. A volte è ovattato, come fosse successo tutto in sogno.

Niente me lo aveva fatto presagire, eppure ho ancora i rimorsi. Perché non me ne sono accorto? Perché non mi sono fermato con lui a parlare? Perché non gli ho chiesto come stava? Quella notte, alle tre di notte.

Pare che le tre di notte siano l'ora delle crisi, quando negli ospedali c'è la maggior attenzione per gli ammalati a rischio.

Eppure era stata una giornata come tutte le altre. Pietro parlava poco, è vero. Era una sua caratteristica fin da bambino. Il bambino sensibilissimo si accorgeva di tutto, notava tutto, con quei suoi bellissimi occhi profondi di sempre vigili. Si esprimeva con un gesto, un lievissimo cambiamento nel tono di voce.

Era intelligentissimo: a scuola capiva sempre tutto immediatamente, ricordava tutto.

Nonostante i successi scolastici pareva sempre triste, eccessivamente riservato, del tutto restio ad esprimere emozioni e sentimenti. Le sue capacità di memoria ed osservazione non sono bastate a far sì che riuscisse a mantenersi un lavoro adatto.

Quella notte mi ero accorto soltanto che non dormiva, perché avevo sentito un leggero rumore di passi dalla sua stanza alla cucina.

Perché non gli ho chiesto se aveva bisogno di qualche cosa? Perché non mi sono alzato subito anche io?

Ho risentito rumore di passi. Mi sono alzato pensando di dirgli che avevo sete, per non dargli l'impressione di essere sorvegliato.

Sono entrato in cucina. Pietro era sul balcone. Forse avrà caldo, ho pensato.

Dopo un attimo non lo ho più visto.

Da quel momento, per molto tempo la mia vita è stata quella di un automa. Come un automa ho allertato il servizio di emergenza. Sono sceso anche nel cortile ad aspettare l'ambulanza. Dove sei andato, Pietro? Perché non parli? Cosa fai lì steso in terra?

Per almeno un anno sono vissuto nella nebbia. Nebbia nei pensieri, nei movimenti, nelle parole che dicevo, in quelle che non dicevo, nelle lunghissime notti di dolore e di disperazione.

Ho chiesto aiuto a tutti, ho cercato le persone. Ho trovato chi mi dava pace, semplicemente standomi vicino senza parlare. C'è stato chi mi ha ascoltato, chi ha ascoltato le mie parole, i miei pensieri confusi.

E poi... soltanto
SILENZIO
È rimasto soltanto
un fiore rosso sul selciato,
rosso scarlatto,
bagnato di rugiada di lacrime. ●

La mamma: Da subito ho accolto i ricordi. Non li ho mai respinti, non mi hanno fatto mai paura, nemmeno i ricordi faticosi.

Preferisco tuttora perdermi nelle dolci immagini di quel bambino così bello, dagli occhi profondi, dallo sguardo lontano, rivolto verso un mondo tutto suo.

Qualcosa che ha fatto male ad entrambi, molto male, c'è stato, e cioè l'incomprensione degli insegnanti, anzitutto, e l'essere stata lasciata sola di fronte ad un problema che non era mia competenza risolvere, ma del servizio psicologico.

Non solo. Ancor di più è mancato qualsiasi aiuto su misura per facilitargli un inserimento lavorativo su misura per le sue capacità. Questo fondamentale percorso gli è stato negato.

Adesso che so che Pietro soffriva di Sindrome di Asperger, mi è diventato tutto chiaro.

Allora no.

La difficoltà di prendere contatto con le proprie emozioni, di socializzare, ci comunicare sono state a suo tempo definite "stranezze" e io invece una madre "inadeguata".

Quante delusioni avrà provato mio figlio? Quanto si sarà sentito solo e isolato?

Negli ultimi tempi soffriva anche di insonnia. Solo adesso so che si trattava di un chiaro sintomo di sofferenza e pericolo. Ma ero sola.

Però non voglio nemmeno adesso indulgiare sulle difficoltà e farmi portare via la dolcezza dei ricordi.

Nemmeno se si tratta degli ultimi improvvisi e sconvolgenti momenti.

Voglio continuare a cullare nel mio cuore il bambino ormai adulto che mi dice: "Se mi vuoi bene, lasciami fare" e soprattutto. "Mamma, ti voglio bene. Di al papà che gli voglio bene!" ●

„Pianissimo“

Lieve il suono
del mio flauto,
nella grande orchestra.
Soltanto più tardi,
quando tacerà,
ti accorgerai
che anche esso
ne faceva parte.

(Martin)



Il Supporto umano nell'emergenza

Intervista con Marlene Kranebitter, responsabile provinciale del Supporto umano nell'emergenza, raccolta da Martin Achmüller

Come si arriva alla decisione di lavorare come volontari nel supporto umano nell'emergenza?

Mentre studiavo psicologia mi piaceva l'accompagnamento di persone in situazioni estreme. Nello stesso periodo in Alto Adige è nato il supporto umano nell'emergenza in cui sono „entrata“ nel 2001. Ora ne faccio parte da oltre 20 anni.

Quali sono i vostri compiti?

Veniamo chiamati nella fase acuta delle situazioni di emergenza, cioè in caso di gravi incidenti o di morte, per contattare i familiari o per informarli di un decesso. Qualche volta li accompagniamo dove si trova la persona defunta per esempio in ospedale... Queste „visite“ sono da preparare nel modo migliore possibile.

In che modo agite in tutti questi casi?

Prima di tutto siamo presenti nelle prime ore tanto difficili. Si tratta semplicemente di esserci e accompagnare. Osserviamo, cerchiamo di capire di cosa hanno bisogno. Rispondiamo alle loro domande in modo conciso e breve, senza commenti su cause o colpa... ciò spesso significa anche solo essere presenti e tacere.

Accennate anche alla fede, alla religione o parlate di Dio...?

All'inizio abbiamo spesso acceso candele, iniziato una preghiera, espresso commenti personali. Adesso preferiamo rispettare la riservatezza e piuttosto cerchiamo di capire se le persone desiderano pregare.

Quanto tempo dura uno di questi interventi?

Ovviamente varia da caso in caso. In

media la presenza per un intervento di emergenza dura da 3 a 5 ore; dopo accenniamo alle altre possibilità di sostegno.

Ci sono anche dei casi di suicidio – e il loro numero è aumentato in questo periodo di Covid, come in generale si sente dire?

La statistica parla di circa 50 casi di suicidio all'anno con la solita lieve fluttuazione. Così è stato anche nel periodo Covid, con brevi periodi di aumento, ma secondo i numeri ufficiali con il numero più o meno uguale al solito.

Cioè senza l'aumento di cui si parla continuamente?

Dai dati dei nostri interventi ciò non risulta. Negli anni 2015-2017 c'è stato un notevole aumento di casi in maschi tra 16 e 29 anni (15 casi in 15 mesi) – ma si tratta di variazioni casuali. Sembra che nell'attuale situazione di crisi Covid sia stato più forte l'atteggiamento „Siamo tutti nella stessa barca, ce la facciamo insieme!“. Per ora non esistono dati certi e niente si sa dell'effetto a lungo termine sulla salute mentale e pertanto anche sui suicidi. Ovviamente nel supporto umano nell'emergenza non abbiamo dati sui tentativi di suicidio. Posso immaginare, però, che se muore una persona giovane ciò crea più attenzione e pertanto venga correlata più facilmente alla situazione attuale. Ma a parte queste cifre, è da porre attenzione soprattutto sulla prevenzione. A tale scopo è attiva la rete di prevenzione del suicidio della quale nel frattempo fanno parte 24 istituzioni.

Si svolgono anche attività nelle scuole?

Sì, ci sono state varie iniziative –



frenate, però, dalla pandemia Covid. Ma riprenderanno fra poco. I giovani hanno un bisogno sempre maggiore di essere indirizzati verso la „resilienza“, cioè un sostegno in situazioni di crisi (psichica), indipendentemente dalla situazione attuale... – e del resto non solo i giovani!

Un grazie di cuore per queste parole così chiare e per tutto l'impegno nella vostra attività! ●

Il servizio di Supporto umano nell'emergenza (SUE) è stato fondato nel 1996 nella sezione di Bressanone come progetto pilota dell'Associazione Provinciale di Soccorso Croce Bianca. Questo servizio importante offre assistenza psicologica e spirituale ai sopravvissuti di incidenti o alle persone coinvolte in eventi tragici che per questo versano in gravi situazioni di emergenza psichica e sociale, tali da sconvolgerne la vita privata e sociale. I servizi di soccorso, i vigili del fuoco, le autorità e i medici di base possono richiedere il SUE tramite la centrale provinciale d'emergenza 112.

I 10 gruppi SUE in Alto Adige sono situati a Bolzano, Siusi, Bressanone, Brunico, San Candido, Vipiteno, Merano, Silandro, Egna e Collalbo. I circa 170 collaboratori volontari sono formati per far fronte ad interventi in casi di crisi e di Supporto umano nell'emergenza.

Semplicemente esserci e stare in ascolto

Waltraud ci racconta...

Gli interventi per i quali veniamo chiamati dai familiari dopo un suicidio sono e rimangono per me sempre molto impegnativi e coinvolgenti. Già mentre sto andando i miei pensieri passano da: „Quanto male si deve sentire una persona che non solo prende questa decisione, ma che la mette anche in atto?“ a: „Che cosa ci aspetta oggi durante questo intervento da genitori che hanno appena vissuto una tale tragica situazione?“

Durante le ore di accompagnamento provo soprattutto smarrimento, rabbia, senso di impotenza e grande tristezza, per il fatto che una persona ha definitivamente deciso di andarsene. Nella maggior parte dei casi mi accorgo che i familiari erano stati consapevoli della difficile situazione e che avevano cercato di ascoltare e di offrire aiuto. Ci avevano messo molto impegno, con la speranza che il loro figlio, la loro figlia, o il loro marito accettasse questo aiuto... E dopo tutti i momenti alti e bassi, la paura e poi di nuovo il farsi coraggio, questo suicidio ormai è un fatto irreversibile. Non si torna più indietro.

So che nessuna parola di conforto da parte nostra può essere di aiuto, perché in questo momento non esiste possibilità di conforto. È così inconcepibile quello che è accaduto, che l'unica cosa che possiamo fare è ascol-

tare ed esserci, per dare a chi è rimasto almeno la certezza di non essere soli in questa difficile situazione. Particolarmente difficile è la situazione per la persona che ha trovato la salma e con questa immagine e questo ricordo dovrà confrontarsi per anni e forse per tutta la vita.

Noi collaboratrici del servizio siamo obbligati, come sempre del resto in tutti i nostri interventi, a totale riservatezza e silenzio, a protezione di familiari ed amici, ma anche di noi stessi. Mensilmente siamo invitati a supervisione obbligatoria, e questa „assistenza della nostra anima“ è molto importante specialmente dopo un suicidio: nessuna situazione di suicidio è uguale ad un'altra, ogni suicidio è connesso anche per noi ad una crescita interiore progressiva. Non sarebbe possibile a lungo termine „farcela da soli“. C'è bisogno dell'aiuto del nostro psicologo, per rimanere capaci di intervenire specialmente ancora la prossima volta che accadrà.

Guardando indietro mi chiedo ogni volta se anche ai familiari riuscirà in seguito parlare del suicidio in famiglia, e a condividere con altri l'esperienza come pure accettare un aiuto da professionisti, per condividere il dolore proprio attraverso questo scambio e non sentirsi soli a doverlo sopportare. ●

Quando una poesia può aiutarti a salvarti

Manuel Gatterer

Sono un docente per il plurilinguismo e un accompagnatore alla guarigione EX-IN.

Ho tentato tre volte il suicidio in passato: qualche volta la morte sembra essere la via più semplice.

Mi sono reso poi conto di quanto sono stato fortunato che quei miei tentativi sono falliti.

In quei momenti ho avuto accanto diverse persone che mi hanno sostenuto: parenti, amici, figure professionali.

Ma anche una poesia che ho scritto mi ha aiutato nei miei momenti suicidali.

Una poesia che desidero condividere:



"Ver-zerr-t / Dis-tor-to"

DIS-
 Imparare a vivere significa stimare se stessi.
 Dire è meglio di consigliare
 Seppellito giace il relitto del significato confuso
 Qualcuno lo recupererà?

TOR-
 Scorrevole vita
 disegna un'immagine
 Parlare aiuta nel ripetersi del disturbo
 La luce si rompe e non trova terreno
 Smorfia distorta e silenziosa
 nell'oscurità irriconoscibile
 il corpo cavo schiaccia

TO-
 vento ruvido va alla deriva
 Il nulla ti trascina, ma
 la separazione non è sorda,
 il lutto non è muto.

Questa mia poesia, scritta nella mia lingua madre, si può leggere in due versioni: quella ipomaniacale e quella depressiva. La seconda versione si cela nel testo ed è leggibile utilizzando i suffissi negativi a capo riga.

Difficile, quasi impossibile, fare lo stesso gioco e rendere la stessa identica doppia lettura in un'altra lingua. Certi fenomeni non è nemmeno possibile esprimerli nella lingua materna. La psicosi, la depressione profonda e la mania sono difficili a descriversi a parole. Ciò nonostante ho cercato di farlo e ho adoperato una certa matrice che crea neologismi – quasi un linguaggio nuovo, non comprensibile a chi non ha la spiegazione al testo, questa chiave al lucchetto che rinchioda i significati del testo (esempio: "DIS-" più "dire" = disdire, etc.).

Per me da bambino ed adolescente era importante avere sempre una via di fuga e anche l'ambiguità è rispettata nel testo della poesia. Adesso,

dopo un lungo percorso terapeutico so che la chiarezza è più utile per vivere felicemente.

Il doppio senso di questa poesia rappresenta infatti lo scorrere della vita, durante la quale si alternano:

- momenti di disperazione e dolore con altri di gioia e allegria,
- pensieri positivi che si scontrano con altri negativi,
- sentimenti nobili e profondi che lottano con quelli egoisti e superficiali.

Siamo spesso in conflitto con noi stessi, alla perenne ricerca di un equilibrio, all'accettazione di sé.

Ma questa sfida può portare anche alla leggerezza e alla gioia. Nelle sofferenze, dalle prove della vita, si può imparare a comprendere qualcosa di essenziale: percepire la gioia ed essere in grado di ridere.

La morte non deve mai essere abusata. ●

Siamo ancora solo dei numeri?

Martin Achmüller

Quasi tutti i media parlano, come contraccollo della pandemia Covid-19, di un impressionante aumento di disturbi e malattie mentali e dei conseguenti suicidi o tentativi di suicidio. Alcuni riportano anche cifre chiare, che provano questo aumento. Altri elencano i fattori di stress che spingono le persone alla disperazione e alla perdita di speranza in questa crisi globale: la malattia da coronavirus, la paura, le conseguenze a volte gravi sulla salute, l'isolamento sociale, la perdita di lavoro, di guadagni, l'aumento dell'aggressività - anche a causa delle restrizioni o dei continui cambiamenti dei regolamenti spesso contraddittori e incomprensibili, la convivenza ristretta dovuta allo smart working, la quarantena o l'isolamento, la mancanza di assistenza ai bambini o alle persone bisognose di cure, il sovraccarico lavorativo per chi deve sostituirsi al lavoro degli altri, le teorie del complotto...

Abbiamo bisogno di queste cifre? È necessario enumerare questi fattori gravosi? Dobbiamo o possiamo provare solo con questi dati statistici che il mondo intero attraversa una crisi

estrema? E avendo a disposizione queste cifre - cambia qualcosa? Aiuta forse una sola delle persone colpite? O cambia qualcosa delle misure spesso confuse e contraddittorie che in modo evidente sono state spesso elaborate secondo criteri economici piuttosto che scientifici? Le lodi e i ringraziamenti agli infermieri e ai professionisti sanitari possono compensare un solo minuto del lavoro estenuante e dell'abnegazione, degli straordinari... possono ridurre la loro stanchezza?

Viviamo oramai solo di numeri? E per i numeri? Siamo solo più numeri che persone che HANNO UN VALORE COME SINGOLI INDIVIDUI? Il singolo malato, il singolo curante, il singolo morto... si perdono nella marea di numeri che dovrebbero provare il corso dell'epidemia?

In Inghilterra (ancor prima del Covid!) è stato istituito un MINISTERO DELLA SOLITUDINE - un primo passo contro la solitudine delle persone, che ha raggiunto il suo apice nella pandemia di Covid-19. Si spera che i prossimi passi siano attuati, non solo promessi! ●



Buio nell'anima

Solitaria è l'anima mentre ti racconto quanto in lei risuona.

Immobile è l'anima mia: non ha più la forza di lottare per la vita.

Stanca è l'anima mia nonostante la luce che mi porta il giorno.

La notte circonda l'anima: è come una caverna, dove la luce non penetra.

(Martin)

Assemblea Generale dei Soci dell'Associazione Ariadne

Sonia Simonitto, vicepresidente dell'Associazione Ariadne

Non erano molte - come invece avvenuto in passato, prima della pandemia - le persone che quest'anno hanno partecipato all'Assemblea Generale dei Soci della nostra Associazione.

La pandemia è ancora presente e il Covid ci fa ancora paura.

Le relazioni sono diventate più difficili. Ci siamo forse disabituati all'incontro?

Come Direttivo abbiamo desiderato effettuare l'Assemblea annuale in presenza perché crediamo sia un'occasione di ascolto, condivisione e partecipazione.

Durante l'Assemblea era inizialmente prevista una relazione della Dott.ssa Donatella Arcangeli, Primaria della Psichiatria e psicoterapia infantile e dell'età evolutiva, che è stata però costretta a disdire. L'intervento sarebbe stato sulla psichiatria/psicoterapia infantile e giovanile in Alto Adige. Sappiamo bene - e ora i servizi ci stanno

dando anche i numeri sul fenomeno in crescendo - come sono aumentati a causa dello stato pandemico disturbi vari anche ma non solo nella popolazione giovane.

L'Assemblea si è quindi potuta svolgere come di rito, con il saluto iniziale da parte del presidente Günther Plaickner. Da evidenziare una sua importante considerazione sui servizi per le persone con sofferenza psicologica e/o diagnosi psichiatrica: servizi di cui noi come Associazione siamo e vogliamo continuare ad essere "amici" ma sottolineando che per esser amici veri si deve anche esser critici e quindi noi non dobbiamo smettere di evidenziare le criticità per ottenere dei miglioramenti della cura, al fine del benessere delle persone colpite.

In ordine si è proseguito poi con l'approvazione - avvenuta all'unanimità dalle persone socie intervenute -

dei vari punti previsti all'ordine del giorno.

Si ricorda che tutta la dettagliata documentazione in merito ai vari punti approvati è stata inviata prima dell'Assemblea.

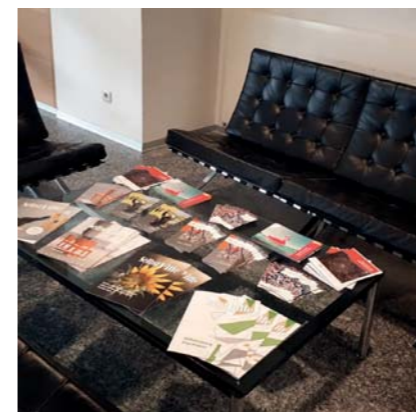
La vicepresidente Sonia Simonitto ha fatto un breve riassunto sulle attività che l'Associazione è riuscita ad effettuare ed i servizi che è riuscita a garantire nonostante le difficoltà legate alla pandemia nel 2021.

Il "Punto di Sostegno" ha avuto un ulteriore impennata di richieste: il servizio ha rilevato 77 richieste in più dell'anno precedente e ben 169 in più del 2019. L'Associazione è grata a Barbara Morandell che svolge con tanta professionalità e competenza questa essenziale attività di ascolto e sostegno soprattutto a familiari.

Sono proseguiti con successo - per la gran parte si sono dovuti effettuare in modalità online - i vari incontri trialogici proposti in lingua tedesca e italiana, con una media di 20 persone ad incontro. I gruppi di auto aiuto si sono invece rivelati non adatti ad incontri non in presenza e pertanto 2 dei 5 gruppi hanno preso la decisione di sciogliersi.

Invece ben 6 soggiorni di vacanza si sono potuti svolgere: due a Riccione, uno a Gatteo Mare, uno a Dobbio, uno a Cattolica e uno a Firenze. I gruppi sono stati ridotti di numero, ma ciononostante hanno potuto usufruire di questa opportunità di svago ben 92 persone provenienti da tutta la Provincia, accompagnati da 32 volontari.

Anche il progetto "Da persona a persona" ovvero persone volontarie che



accompagnano nel tempo libero è proseguito con l'organizzazione di passeggiate, gite, visite a eventi culturali, momenti conviviali di discussione o di giochi di società, quando le disposizioni pandemiche lo consentono. Le volontarie e i volontari hanno potuto usufruire di momenti di formazione: online in aprile ed in presenza a settembre e dicembre.

Per quanto riguarda l'accompagnamento alla guarigione EX-IN, dopo vari rinvii causa Covid, il secondo corso si è finalmente potuto svolgere da giugno a dicembre.

Margot Gojer ha poi presentato la relazione dell'organo di controllo relativamente al rendiconto del 2021 con la richiesta di esenzione di responsabilità del Direttivo. Quest'anno nonostante il bilancio sia stato complessivamente più consistente, grazie al progetto della panchina arancione "Zueinander (finden) - trovarsi" e alla formazione degli accompagnatori alla guarigione - EX-IN che sono stati extra finanziati, nonché a diverse donazioni devolute all'Associazione (dalla Fondazione della Banca Raiffeisen e dal gruppo giovanile che ha organizzato "Urban Goose Game"). Il bilancio 2021 ha registrato un risultato positivo e chiude con un avanzo di circa € 2.500.

Günther Plaickner ha infine illustrato il programma per l'anno 2022 dell'Associazione, insieme al preventivo di spesa e il piano di finanziamento. Il programma prevede il proseguo di tutte le attività menzionate e portate avanti nel 2021 che sono consolidate,

nonché molto richieste ed apprezzate. Annuncia anche che in autunno si svolgerà il secondo convegno sulla "Cura in psichiatria" e che si cercherà una modalità per sostenere il proseguo dei gruppi di auto aiuto. Ricordando che sono possibili "Ore di udienza" con componenti del Direttivo, in quanto occasioni di ascolto delle esigenze e richieste delle persone socie, momenti come quello appunto dell'Assemblea Generale in cui il Direttivo ha la possibilità di sentire le aspettative e capire i bisogni delle persone e famiglie che rappresenta, si passa alla discussione.

Sono vari gli interventi del pubblico presente in sala, di cui è importante citarne almeno alcuni in breve: Georg fa presente che quando una persona è dimessa dal reparto psichiatrico si ritrova da sola, a volte proprio sulla strada, senza informazioni di eventuali servizi territoriali di supporto.

Richard conferma che i servizi stazionari e domiciliari sono insufficienti rispetto alla richiesta, che in Assemblea è stato sottolineato più volte come sia aumentata a causa della pandemia e ora anche per la paura della guerra vicina e dell'insicurezza diffusa e generale.

Verena Perwanger, Primaria del Servizio Psichiatrico del Comprensorio Sanitario di Merano e Coordinatrice della Rete di Salute Mentale nell'Azienda Sanitaria Alto Atesina, ci ricorda l'esi-

stenza della "Rete di salute mentale" che si sta attivando per riuscire a creare in futuro anche in Alto Adige servizi psichiatrici territoriali aperti h24.

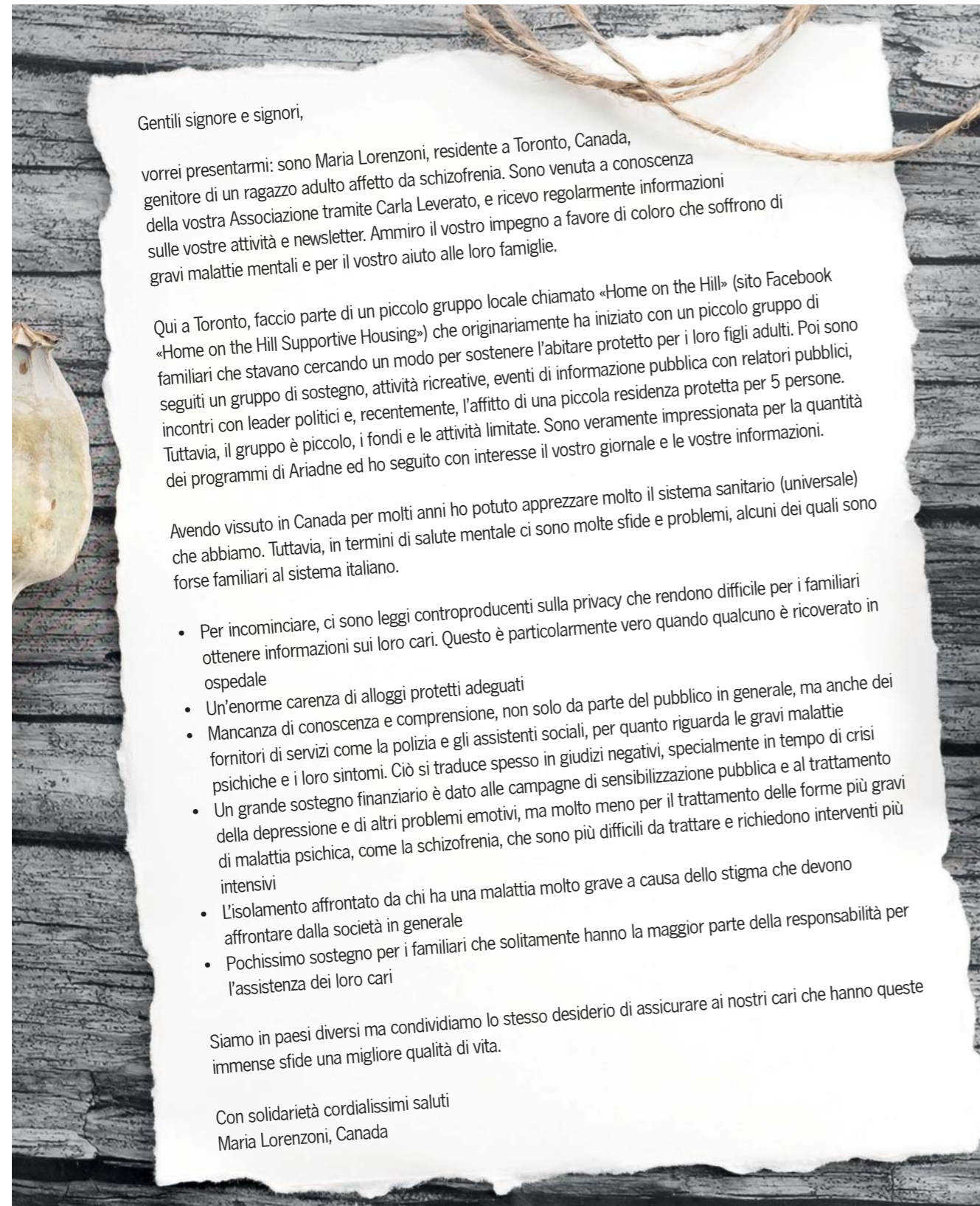
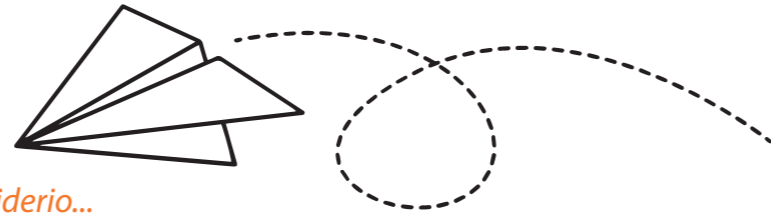
Anita ringrazia ed elogia l'Associazione e si fa anche portavoce di altre persone che accompagnano alla guarigione, in particolare presenta le richieste di due conoscenti: Erika che chiede all'Associazione delle iniziative in natura in Bassa Atesina e Johanna che desidera e ritiene utile un laboratorio di scrittura-terapia.

L'Assemblea si conclude con un momento conviviale durante il quale le persone che hanno potuto fermarsi ancora hanno avuto in modo informale la possibilità di scambiarsi ancora qualche impressione. Confidiamo quindi nel prossimo anno - dove andremo ad eleggere il Direttivo per la prossima legislatura 2023-2026 - di poter contare sulla presenza e i contributi nonché stimoli di tante socie e tanti soci. ●



Una lettera dal Canada:

...siamo in paesi diversi ma condividiamo lo stesso desiderio...



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

Un GRAZIE di cuore!



Alcuni giorni prima di Natale un bambino accende una candela alla fiamma che arde nella grotta di Betlemme e ne porta la luce in Austria. Da qui questa viene portata in tutta Europa e distribuita ovunque. Nella notte di Natale tantissime persone si portano a casa questa luce come segno di unione e di pace fra gli uomini.

Dal 1992 la luce arriva anche in Alto Adige, dove i Scout dell'Alto Adige ne organizzano la distribuzione. A questo è collegata anche la raccolta di offerte il cui ricavato è stato donato lo scorso 2021 all'Associazione Ariadne.

Il 09 aprile 2022 ha avuto luogo, nella festosa cornice del Vinzentinum di Bressanone, la consegna all'Associazione di un assegno di 7.250 euro. Ringraziamo per la generosissima offerta tutti coloro che hanno contribuito a realizzarla.

Anche tramite questo ricco sostegno ci sarà possibile continuare ad impegnarci in favore delle famiglie che vivono l'esperienza della sofferenza psichica. ●



Sovraccarico dei familiari

SERATA INFORMATIVA sul coinvolgimento della famiglia nei casi di malattia psichica



Il vivere insieme con una persona con malattia psichica mette la famiglia di fronte ad una grande sfida. Incomprensioni, sensi di colpa, insicurezza, confusione... insieme col desiderio di essere in qualche modo utili, sono i sentimenti che provano i familiari. Particolarmente difficile è per i familiari più giovani (figli di genitori malati psichici).

Tuttavia, nonostante tutta la fatica, è possibile trovare il modo per affrontare la malattia e il malato, senza però sfinirsi. Anche i professionisti hanno un ruolo determinante in questa situazione. Quanto più e quanto meglio essi riescono a sostenere e coinvolgere i familiari, tanto più facilmente questi trovano una strada per agire efficacemente. ●

Info

Data e ora:

martedì, 07 giugno 2022
dalle ore 19:00 alle ore 21:00

Luogo:

Centro Pastorale, Bolzano

Lingua: tedesco

(traduzione simultanea in italiano)

Relatore:

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

Ulteriori informazioni:

www.ariadne.bz.it



SEMIRURALI
social park

Estate 2022 al Parco delle Semirurali - invito a eventi vari

Invitiamo chi ancora non conosce il Parco delle Semirurali di Bolzano a visitarlo l'8 giugno, giorno in cui sarà presentato il programma di diversi eventi che qui si svolgeranno durante l'estate 2022.

Dal 2017 una rete di associazioni bolzanine organizza in quest'oasi verde all'interno di uno storico quartiere bolzanino diversi eventi di intrattenimento e di aggregazione.

Dall'anno scorso anche Ariadne fa parte di questa rete, perché crediamo che iniziative sportive e di gioco nonché intrattenimento come spettacoli di musica, teatro, etc sono occasioni di incontro, relazione, utili per TROVARSI.

Saremo presenti quindi **mercoledì, 8 giugno all'incirca dalle ore 10:00 alle ore 15:00** con la nostra panchina sociale arancione, simbolo del nostro progetto di sensibilizzazione sulla salute mentale „Zueinander(finden) - trovarsi“.

E chi vorrà venire ad incontrarci, a raccontarci qualcosa, o semplicemente stare ad ascoltare e godersi una giornata al Parco, sarà molto benvenuto e gradito. ●



08.06.2022