

1 | 2022
Frühjahr

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO



**Lasst uns
nicht allein**

Inhalt

- 3 Editorial
- 4-6 Alles wird gut!
- 7 Vanessa hat sich das Leben genommen!
- 8-9 Eltern erzählen...
- 10 Die Notfallseelsorge
- 11 Einfach da sein und zuhören
- 12 Wenn ein Gedicht helfen kann, dich zu retten
- 13 Sind wir nur noch Zahlen?
- 14-15 Mitgliederversammlung 2022
- 16 Post aus Kanada: Wir leben zwar in verschiedenen Ländern, aber wir haben alle denselben Wunsch...
- 17 5 Promille für den Verband Ariadne
- 17 Friedenslicht 2021 - Vielen Dank!
- 18 Die Beladung der Angehörigen
Vortragsabend zur Mitbetroffenheit der Familie bei psychischer Erkrankung
- 18 Sommer 2022 im Semirurali Park
Einladung zu zahlreichen Events

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 - info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Verantwortlich für den Inhalt: Carla Leverato

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

Übersetzung: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, 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;

Bild soziale Bank „Zueinander (finden)-trovarsi“:
Damian Pertoll www.damianpertoll.com;

Design Bank: Annika Terwey;

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!

Wir haben ein schwieriges Thema für diese Ausgabe gewählt: es geht um die Prävention von Suizid. Wir beginnen mit einer kurzen Analyse der Situation und ihrer Entstehung und bringen Vorschläge zum Umgang ein. Vor zwei Jahren wurde der vielzitierte Satz „Alles wird gut“ zum Slogan der Corona-Krise. Aber es ist nicht alles gut gegangen, und es war nicht, wie wir alle gehofft haben, nach einigen Monaten vorbei.

Die Pandemie war weiterhin Ursache von Unbehagen, Sorge, Angst, Ärger und Wut. Und diese Belastung hat wiederum schwerwiegende Auswirkungen auf das persönliche und soziale Leben in der ganzen Welt, wobei die schwächsten Menschen zwangsläufig am stärksten betroffen sind.

Eine der schlimmsten Folgen sind Selbstmordversuche, und solche, die leider erfolgreich waren.

Die aufwühlenden Berichte in dieser Ausgabe zeigen wie groß Schmerz und Verzweiflung sind: in erster Linie derjenigen, die keinen anderen

Ausweg aus dem unerträglichen Leid sehen und unmittelbar auch ihre Angehörigen und Freunde.

Eine Analyse der Situation würde nicht viel bringen, wenn man nicht auf gesellschaftlicher und persönlicher Ebene nach Lösungen sucht.

In dieser Ausgabe findet ihr dazu hilfreiche Adressen von Anlaufstellen in Südtirol, an die ihr euch in Notsituationen wenden könnt. Das Netzwerk für Suizidprävention organisiert außerdem Veranstaltungen zum Thema.

Für Familienmitglieder oder Freunde, die angesichts der mehr oder weniger verschleierte Ankündigungen, es „hinter sich bringen“ zu wollen, ratlos sind, haben wir versucht, Anregungen für den Umgang mit der eigenen Kommunikation zu geben und betont, wie wichtig es ist, denjenigen nahe zu sein, die des Lebens überdrüssig sind und nur den Wunsch haben, nicht mehr zu leiden.

Deshalb haben wir als Titel für diese Ausgabe „Lasst uns nicht allein“ gewählt.

Einsamkeit, fehlende Kommunikation sind immer sehr schmerzhaft, weil sich der Betroffene nicht wahrgenommen fühlt und das Gefühl hat, „nicht da zu sein“, nicht zu existieren.

Wir möchten aber auch alle darin bestärken, im Falle einer Gefahr nicht den Mut zu verlieren, sondern jede erdenkliche Hilfe zu suchen und zu leisten.

Darüber hinaus berichten wir über die Jahresversammlung der Mitglieder, die nach den pandemiebedingten Einschränkungen endlich wieder in Präsenz abgehalten werden konnte. Wie immer ist die Arbeit zu bewundern, wie die vielen wertvollen Initiativen zeigen, die trotz der großen Schwierigkeiten verwirklicht wurden. Für all dies gilt ein besonderer Dank dem Vorstand und den unermüdeten Bürokräften Margot und Carmen.

Vielen Dank an alle, die einen Beitrag zum Gelingen dieser Ausgabe geleistet haben! ●

Alles wird gut!

Carla Leverato

Alles wird gut!“, war der Satz im Frühjahr 2020, den alle, ob jung oder alt, immer wieder hoffnungsvoll sagten.

Aber stattdessen...

...stattdessen hat, wie der Psychotherapeut Giorgio Nardone erklärt, die Corona-Pandemie die Gesellschaft verändert, und wie wir geworden sind, gefällt uns überhaupt nicht. Wir alle spüren die Folgen, merken, was die Pandemie mit uns gemacht hat und bedauerlicherweise sind wir alle, bis auf wenige Ausnahmen, aggressiver, ängstlicher, misstrauischer und auch einsamer geworden.

Wenn wir uns selbst und unsere Mitmenschen genau beobachten, müssen wir dem unweigerlich zustimmen. Alle diese Nebenwirkungen der Corona-Pandemie werden laut Nardone weltweit untersucht und leider werden uns auch nach Ende der Pandemie viele dieser negativen Gefühle, Denk- und Verhaltensmuster noch lange begleiten.

*Wenn meine
VERZWEIFLUNG
so groß geworden ist, dass mir der
LEBENSINN
fehlt, was könnte mir dann helfen?
Wenn die EINSAMKEIT
so groß geworden ist, dass ich nur mehr
von der Welt verschwinden will –
was bietest du mir an?
Leere Versprechungen
können mich nicht halten!
Willst du mich
allein lassen?*

(Martin)

Das daraus resultierende Bild ist nach Ansicht von Expert*innen auf die restriktiven sozialen Distanzierungsmaßnahmen wie Isolation und Quarantäne zurückzuführen, die weltweit Depressionen, Wut, Langeweile und ein Gefühl der Einsamkeit hervorrufen haben.

In Italien traten außerdem soziale Probleme aufgrund der Wirtschaftskrise auf, und zwar in einem solchen Maße, dass die Sorge um Arbeit und Existenz größer war als die Angst vor einer Ansteckung mit dem Virus.

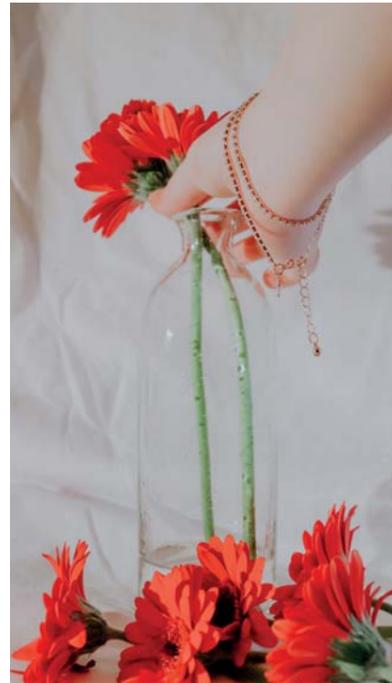
Die Pandemie hat außerdem zu einem starken Anstieg des Alkoholkonsums, insbesondere bei Jugendlichen und sehr jungen Menschen, zu Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, Internetsucht und daraus resultierende psychische Probleme wie Angstzustände, Depressionen und Schlafstörungen geführt.

Es ist daher unvermeidlich, dass auch psychische Erkrankungen zunehmen, vor allem die Belastungsstörungen und damit die Selbstmordgefahr, insbesondere bei den schwächsten und verletzlichsten Menschen.

Maurizio Pompili definiert in einem Artikel über den Dienst zur Suizidprävention Selbsttötung als einen extremen Akt der Selbstverletzung, die eine Person in einem Zustand schwerer sozialer Not oder psychischer Krankheit vornimmt.

Suizid ist immer mit Kummer, Scham, Demütigung, Angst und Schrecken verbunden.

Seelischer Schmerz bringt Menschen oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit und lässt sie jeglichen Halt verlieren.



Die Angst vor der Zukunft wird unerträglich, und der einzige Ausweg ist der Selbstmord.

Das Schlüsselwort in diesem Zusammenhang ist aber nicht „Tod“, sondern „Leben“: eigentlich möchte man weiterleben, aber ohne den unerträglichen seelischen Schmerz.

Es stimmt nicht, wie weithin angenommen wird, dass ein Suizid aus heiterem Himmel und ohne Vorwarnung erfolgt. Ihm geht ein langes psychisches Leiden voraus, das die Menschen in einem Zwiespalt der Gefühle leben lässt, in dem sich der Wunsch gerettet zu werden und der Wunsch zu sterben die Waage halten.

Auch geschieht nicht alles im Verborgenen, ohne dass Signale oder Botschaften gesendet werden. Nahestehende Menschen sind immer involviert, sogar über eine lange Zeit,



gerade weil der Wunsch, gerettet zu werden, überwiegt.

Edwin S. Shneideman, der sich sein Leben lang mit der Erforschung des Suizids beschäftigt hat, weist auch auf die sehr einfachen Fragen hin, die man einem Menschen stellen kann, der signalisiert, dass er sterben will und auf seine Weise um Hilfe bittet: Wo verspürst du Schmerzen? Wie kann ich dir helfen?

Wenn das Ziel des Suizids tatsächlich darin besteht, unerträglichen seelischen Schmerzen ein Ende zu setzen, wird derjenige, der sie nicht mehr ertragen muss, sich für das Leben und nicht für den Tod entscheiden, weil dies nicht mehr die einzige Lösung ist, um den quälenden Gefühlen, Schmerzen und Ängsten zu entkommen.

Wenn das psychische Leiden, das aus Scham, Schuld, Wut, Einsamkeit und Verzweiflung resultiert, die ihrerseits durch unerfüllte psychische Bedürfnisse verursacht werden, zu einem unerträglichen Zustand wird, scheint das geeignetste Mittel der Selbstmord zu sein.

Auf Freunde zählen zu können, unabhängig zu sein, akzeptiert, verstanden und getröstet zu werden, sind lebenswichtige Bedürfnisse. Andererseits gibt es das Gefühl, einsam zu sein, isoliert zu sein, missverstanden zu werden und nicht kommunizieren zu können.

Wenn das Unwohlsein aufgrund dieser Probleme oder eines dieser Probleme zu lange andauert, ist Selbstmord die beste oder einzige Lösung, um dieses zu beenden.

Endlich Frieden!

Im Gegenteil, wenn der Schmerz, die Emotionen, die Qualen nicht mehr so unerträglich sind, wird die Wahl auf das Leben fallen.

Es ist ein Hilfeschrei, der sich an die Gesellschaft richtet: Lasst mich nicht allein! Verlasst mich nicht. Ich kann dieses Leiden nicht länger ertragen. Bevor jedoch dieser Weg ohne Wiederkehr eingeschlagen wird, den der Verstand immer wieder zu verwerfen versucht, werden alle anderen Lösungen geprüft. Erst am Ende einer langen Suche nach Lösungen für das Leben wird der Tod als einzige Möglichkeit gesehen, dem Leiden zu entkommen.

Wenn Selbstmord nicht durch plötzliche Ursachen verursacht wird, welche Faktoren können dann davor schützen?

Enrico Larghero, Arzt und Bioethiker, nennt Schutzfaktoren wie das Zusammenleben mit Kindern, be-

Immer weiter...

*Nur noch Trümmer
leben von mir.
Es braucht nicht viel,
dass ich auch sie verlier.
Dann bin ich still -
- für immer.*

(Martin)

Hilfe, Unterstützung und Information für Betroffene, Angehörige, Freunde:

Im Notfall

- Notrufnummer 112
- Diensthabende*r 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

stimmte religiöse Überzeugungen, ein zufriedenes Leben, eine gute Gesundheit und soziale Integration. Er spricht sich vor allem für die Resilienz aus, die Fähigkeit, auch in Situationen des Leidens einen inneren Sinn im Leben zu finden.

Was sind wirksame präventive Maßnahmen zur Verhinderung von Selbstmord?

Larghero hält die Politik im Bereich der psychischen Gesundheit für besonders wichtig, um wirksame Dienstleistungen in den Bereichen Sozialfürsorge, psychische Gesundheit und Förderung der psychischen Gesundheit anzubieten.

Bei der Tagung „Krisenintervention“ im September 2021 des Netzwerkes Suizidprävention, dem „Ariadne“ angehört, haben die Teilnehmenden verschiedene Verbesserungsvorschläge einfließen lassen:

- telefonische Anlaufstelle (öffentliche, einheitliche Nummer 24/7)
- mobile Interventionsangebote
- bessere Vernetzung privat-öffentlich und Zusammenarbeit der bestehenden Dienste
- Kriseninterventionszentrum

In der Interessensvertretung setzt sich „Ariadne“ zudem ein für neue Ansätze, wie:

- Open dialogue: gemeinsame Suche nach bestmöglicher Lösung durch ein multiprofessionelles Team und der betroffenen Familie
- Peer to peer Beratung und Genesungsbegleiter*innen
- Öffentliche Diskussion, um eine gesellschaftliche Änderung der Haltung gegenüber psychisch erkrankten Menschen und deren Familien auf den Weg zu bringen
- Gewalt- und zwangsfreie Behandlung „no restraint“
- Alternativen und therapeutische Behandlungen zusätzlich zur oder neben der medikamentösen

Ebenso wichtig sind Maßnahmen zur Verringerung des übermäßigen und schädlichen Alkoholkonsums. Natürlich ist der Zugang zu einer raschen und angemessenen Behandlung von psychischen Störungen und Drogenkonsum dafür unerlässlich.

Um Selbstmord zu verhindern, ist es auch wichtig, den Zugang zu den Mitteln nicht zu leicht zu machen (z. B. Gift, Waffen, Brücken usw.), denn dann hat man mehr Zeit zum Nachdenken und erkennt, dass dies vielleicht nicht die Lösung war, und kann versuchen, Hilfe zu bekommen.

Und schließlich kann die beste Vorbeugung darin bestehen, der Person bei der Bewältigung der Krise durch direkte Intervention zu helfen.

Normalerweise denkt man, dass das Reden über Selbstmord jemanden dazu bringt, ihn zu begehen, aber das Gegenteil ist der Fall: Es ist für jeden eine Erleichterung, über seine Probleme, sein Leid sprechen zu können.

Aber wie kann man danach fragen, ob jemand die Absicht hat, Selbstmord zu begehen? Es ist möglich, wenn man sich langsam herantastet, wenn man zuhören kann, wenn man Interesse und Einfühlungsvermögen zeigt.

Wie und wann soll man fragen? Wichtig ist es, sich dem betreffenden Menschen ruhig zuzuwenden, mit einer Körperhaltung und Stimmlage, die echtes Interesse an seinem Leiden zeigt; Zuhören ohne zu unterbrechen,

versuchen die Empfindungen hinter den Worten zu erspüren und auf keinen Fall zu werten sind wichtige Voraussetzungen für ein gelingendes Gespräch. Ebenso sind hierbei Phrasen und sogenannte gut gemeinte Ratschläge oder neugierige Fragen fehl am Platz.

Nicht zuletzt ist es von großer Bedeutung zu zeigen, dass wir Vertrauen in die Person haben, in ihre Fähigkeit zu handeln, aber auch, dass wir ihr Leiden anerkennen.

Lassen wir sie spüren, dass wir sie nicht allein lassen werden! ●



Bibliografie:

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 hat sich das Leben genommen!

Interview von Martin Achmüller

Mit dieser Telefonnachricht begann die Erfahrung einer sechzehnjährigen Jugendlichen, die wir hier Erika nennen, mit dem Thema Suizid. Heute, nach einigen Jahren, erklärt sie sich bereit, darüber zu reden, obwohl sie es bisher eher verdrängt hat. Gerade aus diesem Grund bedanke ich mich ganz herzlich bei Erika für die Bereitschaft und die Offenheit für das folgende Interview.

Wie hast du auf die Nachricht vom Tod deiner Freundin reagiert?

Ich wollte und konnte es nicht glauben. Zuerst bin ich zu meinen Eltern gerannt und habe gerufen: „Vanessa lebt nicht mehr!“ Dann habe ich mich in meinem Zimmer eingeschlossen. Ich war überfordert, ich musste allein sein, um mich damit auseinanderzusetzen, ich wollte auch einfach nicht darüber reden.

Wie lange hat das gedauert?

Es ist über viele Wochen gegangen, immer wieder in Wellen, immer wieder die Zweifel, das kann doch nicht wahr sein, immer wieder die Fragen, was ich hätte tun können... Und die beschäftigen mich auch heute noch.

Meinst du, du hättest etwas anders machen können oder sollen?

Ja, ich hätte ihr mehr zuhören sollen, wenn sie angedeutet hat, dass es ihr nicht gut geht...

Aber das werden wohl alle Jugendlichen zwischendurch sagen?

Ja, schon. Aber ein oder zwei Mal hat sie geweint. Und ein paar Mal hat sie so nebenbei erwähnt: „Ich könnte mich ja auch umbringen!“ Da hätte ich sie vielleicht mehr auffangen sollen, obwohl sie gleich darauf sagte, das sei nicht ernst gemeint gewesen...

Aber du hast ja mit ihr geredet, hast ihr zugehört, hast ihr damit

Halt gegeben... Denkst du oft noch an die Umstände vom Tod deiner Freundin?

Ja, die Gedanken kommen immer wieder – besonders an ihrem Geburtstag oder ihrem Todestag erinnere ich mich an sie, manchmal auch nur, wenn ich in die Schulklasse hineingehe.

Und was macht das dann mit dir?

Es wechselt stark. Zeitweise komme ich gut damit zurecht, dann wieder kann ich es nicht wahrhaben, will es nicht glauben. Dann ziehe ich mich zurück, will mit niemand reden... auch, weil ich nicht vor anderen weinen will. Aber ich habe gelernt, anderen aufmerksamer zuzuhören, einfach da zu sein, und das ist mir sehr wichtig geworden...

Das bedeutet, dass der Tod deiner Freundin dich zu einem viel stärkeren, offeneren, bewussteren Menschen gemacht hat.

Ja, aber ihr hilft es nicht mehr!

Was würdest du also ihr gegenüber anders machen? Was würdest du ihr jetzt sagen?

Ich habe ihr nach ihrem Tod mehrere SMS auf meinem Handy geschrieben, auch einmal einen Brief - was mich belastet, womit ich nicht zurechtkomme, dass ich sie verstehe, auch wenn ich immer wieder nicht glauben kann, dass sie nicht mehr hier ist, dass ich sie hier brauche...

Das ist eine starke und absolut klare Botschaft! Eindrucksvoller kann man das wohl nicht ausdrücken. Vielen herzlichen Dank Erika für deine Offenheit und dein Vertrauen!

Gerne Martin. Auch für mich haben sich durch dieses Gespräch noch weitere Wege aufgetan, wie man mit Menschen umgehen kann, denen es nicht gut geht. ●



Eltern erzählen...

Festgehalten von Carla Leverato

Der Vater: Es sind einige Jahre vergangen seit jener Nacht. Was nicht vergangen ist, ist der Schmerz, die Bestürzung. Die Erinnerung ist manchmal sehr lebendig, brennend. Manchmal hingegen ist sie dumpf, als wäre alles nur ein Traum gewesen.

Es gab keine Anzeichen, die darauf hindeuteten, und trotzdem habe ich immer noch Gewissensbisse. Warum ist mit nichts aufgefallen? Warum habe ich mich nicht mit ihm zusammengesetzt und mit ihm gesprochen? Warum habe ich ihn nicht gefragt, wie es ihm geht? Um drei Uhr in dieser Nacht.

Scheinbar ist drei Uhr morgens eine kritische Zeit für Menschen, denen es nicht gut geht und in der Krankenhausmitarbeiter ein besonders wachsameres Auge auf gefährdete Patienten haben.

Doch es war ein Tag wie jeder andere. Pietro sprach wenig, das ist wahr. Aber so war er schon als kleines Kind. Er war immer schon sehr sensibel, ein

Kind, das alles bemerkte, alles wahrnahm mit seinen schönen, tiefen, stets wachsamem Augen. Er drückte sich mit einer Geste, einer ganz leichten Veränderung des Tonfalls aus. Er war überaus intelligent: In der Schule verstand er immer alles sofort, hat sich alles gemerkt.

Trotz seiner schulischen Erfolge schien er aber immer traurig zu sein, sehr zurückhaltend, und er zeigte seine Emotionen und Gefühle nur sehr zögerlich. Sein Gedächtnis und seine Beobachtungsgabe reichten nicht aus, um einen geeigneten Arbeitsplatz zu finden.

In dieser Nacht habe ich nur bemerkt, dass er nicht schlief, weil ich die leisen Schritte aus seinem Zimmer in die Küche hörte.

Warum habe ich ihn nicht gefragt, ob er etwas braucht? Warum bin ich nicht gleich aufgestanden?

Wieder hörte ich Schritte. Ich stand auf und wollte ihm sagen, ich hätte Durst, damit er nicht dachte, ich wür-

de ihn beobachten. Ich ging in die Küche. Pietro war auf dem Balkon. Vielleicht ist ihm warm, habe ich gedacht.

Im nächsten Moment war er weg.

Von diesem Moment an war ich für lange Zeit wie ferngesteuert. Wie ferngesteuert habe ich den Notdienst alarmiert. Ich lief in den Hof hinunter, um auf den Krankenwagen zu warten. Wo bist du hingegangen, Pietro? Warum sagst du nichts? Warum liegst du nur so da?

Mindestens ein Jahr lang lebte ich wie im Nebel. Nebel in meinen Gedanken, in meinen Bewegungen, in den Worten, die ich gesagt habe, in denen, die ich nicht gesagt habe, in den sehr langen Nächten des Schmerzes und der Verzweiflung.

Ich habe jeden um Hilfe gebeten, ich bin zu den Leuten hingegangen. Ich habe Menschen gefunden, die mir Frieden gaben, indem sie einfach bei mir waren, ohne etwas zu sagen. Es gab Menschen, die mir zuhörten, die meine Worte, meine wirren Gedanken hörten.

Und dann... nur
STILLE
geblieben ist nur
eine rote Blume
auf dem Bürgersteig,
scharlachrot,
nass vom Tau der Tränen. ●

Die Mutter: Von Anfang an habe ich mich an meinen Erinnerungen festgehalten. Ich habe sie nie abgelehnt, sie haben mir nie Angst gemacht, auch nicht die schlimmen Erinnerungen.

Ich ziehe es immer noch vor, mich in den süßen Bildern dieses schönen Kindes zu verlieren, mit seinen tiefen Augen, seinem fernen Blick, der auf eine eigene Welt gerichtet ist.

Was uns beide verletzt, tief verletzt hat, war das Unverständnis der Lehrpersonen und vor allem, dass wir mit einem Problem allein gelassen wurden, dessen Lösung nicht meine Aufgabe, sondern vielmehr die des Psychologischen Dienstes gewesen wäre.

Und nicht nur das. Vor allem fehlte es an individueller Hilfe, um ihm eine auf seine Fähigkeiten zugeschnittene Arbeit zu vermitteln. Dieser grundlegende Weg wurde ihm verwehrt.

Jetzt, wo ich weiß, dass Pietro am Asperger-Syndrom litt, ist mir alles klar geworden.

Damals nicht.

Seine Schwierigkeiten, mit seinen eigenen Gefühlen in Kontakt zu treten, soziale Bindungen zu knüpfen, zu kommunizieren, wurden damals als „Macken“ bezeichnet und ich als „unzulängliche“ Mutter abgestempelt.

Wie viele Enttäuschungen hat mein Sohn erlebt? Wie einsam und isoliert muss er sich gefühlt haben? In der letzten Zeit litt er auch unter Schlaflosigkeit. Erst jetzt weiß ich, dass dies

ein klares Anzeichen für Not und Gefahr war. Aber ich war allein.

Aber auch jetzt möchte ich nicht an den Schwierigkeiten festhalten und mir die schönen Erinnerungen nehmen lassen.

Nicht einmal, wenn es die letzten unerwarteten und schockierenden Momente sind.

Ich möchte weiterhin das inzwischen erwachsene Kind in meinem Herzen tragen, das zu mir sagt: „Wenn du mich liebst, lass es mich tun“ und vor allem: „Mama, ich liebe dich. Sag Papa dass ich ihn lieb habe!“ ●



„Pianissimo“

Nur leise
klingt meine Flöte
im großen Orchester.
Erst im Nachhinein,
wenn sie schweigt,
wird bewusst,
dass auch sie
dazugehörte.

(Martin)

Die Notfallseelsorge

Interview mit Marlene Kranebitter, Leiterin der Notfallseelsorge Südtirol, geführt von Martin Achmüller

Wie entscheidet man sich, bei der Notfallseelsorge zu arbeiten?

Ich habe berufsbegleitend Psychologie studiert, da fand ich Gefallen an der Begleitung von Menschen in Extremsituationen. In dieser Zeit entstand in Südtirol die Notfallseelsorge, und deshalb bin ich 2001 „eingestiegen“, bin jetzt also seit über 20 Jahren dabei.

Was sind eure Aufgaben?

Wir werden in der Akutphase bei Notfällen gerufen, also bei schweren Unfällen und Todesfällen, um die Angehörigen „aufzufangen“ oder ihnen die Nachricht eines Todesfalls zu überbringen. Manchmal begleiten wir die Angehörigen auch zu den Verstorbenen, z. B. ins Krankenhaus.... Dieser „Besuch“ wird dann so gut wie möglich vorbereitet.

Wie geht ihr da vor?

Es geht vor allem darum, für die Menschen da zu sein und sie zu begleiten. Wir versuchen zu beobachten, zu erkennen oder zu erahnen, was sie brauchen. Wir beantworten ihre Fragen mit klaren, kurzen Sätzen, ohne persönliche Kommentare zu Ursachen, Schuld... Das kann oft auch bedeuten, einfach zu schweigen.

Bringt ihr dabei den Herrgott, den Glauben, die Religion... ins Spiel?

Anfangs haben wir häufiger Kerzen angezündet, vielleicht ein Gebet „angestoßen“, haben persönlicher Stellung genommen. Jetzt sind wir sicher zurückhaltender geworden, versuchen auch zu erkennen, ob die Leute vielleicht von sich aus beten wollen...

Wie lange dauert so ein Einsatz?

Natürlich schwankt das sehr, aber im Durchschnitt sind wir so 3-5 Stunden anwesend, also wirklich für den Notfalleinsatz; dann verweisen wir auf weitere mögliche Hilfen.

Sind da auch Suizidfälle dabei bzw. hat sich deren Anzahl in der Corona-Zeit so erhöht, wie man allgemein hört?

Die Statistik spricht von etwa 50 Suizidfällen pro Jahr mit relativ geringen Schwankungen. Auch in der Corona-Zeit gab es kurze Zeiträume mit wechselnden Häufungen, aber laut offiziellen Zahlen das gleiche Auf und Ab wie sonst.

Also nicht so, wie man laut Meldungen den Eindruck hat?

Von unseren Einsätzen her hat man diesen Anschein nicht. In den Jahren 2015-2017 gab es kurzzeitig eine extreme Häufung bei jüngeren Männern zwischen 16 und 29 Jahren (15 Fälle in 15 Monaten). Solche „Ausfallszeiten“ kommen immer wieder. In der Corona-Zeit scheint die Einstellung „Wir sitzen im gleichen Boot, wir gehen da zusammen durch“ eher mehr Halt gegeben zu haben. Wie sich die Pandemie langfristig auf die seelische Gesundheit und damit vielleicht auch auf die Suizidrate auswirken wird, darüber gibt es noch kaum fundierte Erkenntnisse. Über Suizidversuche erfahren wir in der Notfallseelsorge naturgemäß kaum etwas. Vor allem kann ich mir vorstellen, dass die Todesmeldung von jüngeren Menschen viel mehr Aufmerksamkeit hervorruft und damit möglicherweise auch viel eher auf die derzeitige Situation zurückgeführt wird. Aber ganz unabhängig



davon liegt ein Hauptaugenmerk auf der Prävention. Dazu arbeitet das Netzwerk Suizidprävention, bei dem inzwischen 24 Institutionen dabei sind.

Und dazu wird auch in den Schulen gearbeitet...?

Ja, es gab Aktionen. Die wurden allerdings durch die Corona-Pandemie gebremst, sollen aber bald wieder aufgenommen werden. Jugendliche brauchen zunehmend mehr diese Unterstützung in Richtung „Resilienz“, ganz unabhängig von Corona, also Aufbau der Widerstandsfähigkeit bei (psychischer) Belastung – übrigens nicht nur Jugendliche!

Vielen herzlichen Dank für die klaren Worte und den schweren Einsatz in der Notfallseelsorge! ●

Der Dienst der Notfallseelsorge wurde 1996 in der Sektion Brixen als Pilotprojekt des Landesrettungsvereins Weißes Kreuz ins Leben gerufen. Dieser wichtige Dienst bietet Hinterbliebenen bzw. Betroffenen, die durch Unfall oder Krankheit in eine akute psychosoziale Notlage geraten sind, menschliche Betreuung und seelsorglichen Beistand. Der Dienst wird über die Landesnotrufzentrale 112 von den Einsatzkräften vor Ort sowie den Basisärzten angefordert.

Heute gibt es insgesamt zehn Notfallseelsorgegruppen in Brixen, Bruneck, Innichen, Sterzing, Meran, Schlanders, Unterland, am Ritten sowie in Seis und Bozen. Insgesamt sind in Südtirol rund 170 ausgebildete, ehrenamtliche Notfallseelsorger einsatzbereit,

Einfach da sein und zuhören

Waltraud ist eine davon...

Ein Einsatz, bei dem wir zu Angehörigen nach einem Suizid gerufen werden, ist und bleibt für mich immer wieder eine Herausforderung. Schon auf der Hinfahrt bewegen sich meine Gedanken zwischen „Wie schlecht muss sich jemand fühlen, wenn er/sie solch eine Entscheidung nicht nur trifft, sondern diese auch umsetzt?“ bis hin zu: „Was erwartet uns Notfallseelsorger*innen bei diesem Einsatz bei den Angehörigen nach solch einer tragischen Tat?“

Meist erlebe ich in den Stunden unserer Begleitung Fassungslosigkeit, Wut, Hilflosigkeit und große Trauer, nachdem sich der liebe Mensch nun endgültig entschieden hat, zu gehen. In den meisten Fällen erkenne ich, dass sich die Angehörigen der schwierigen Lebenssituation bewusst waren und versucht haben, zuzuhören und Hilfe anzubieten: mit viel Einsatz und der Hoffnung, dass ihr lieber Sohn, ihre Tochter oder Ehegatte diese Unterstützung auch annehmen würde... Und nach all der Zeit des Auf und Ab, des Bangens und aufs Neue immer wieder Mut fassens ist dieser Suizid nun unwiderrufliche Tatsache.

Kein Wort des Trostes wäre nun von unserer Seite eine richtige Begleitung, genau jetzt gibt es keinen Trost! Es ist so unvorstellbar, was passiert ist, dass wir nur zuhören und da sein können, um den Hinterbliebenen die

Gewissheit zu geben, dass sie nun in dieser schweren Zeit nicht alleine sind. Ganz besonders schwierig ist es vor allem für jene Person, welche den Leichnam gefunden hat. Sie muss sich mit diesem Bild, das einen Wochen, Jahre und auch ein Leben lang in Erinnerung bleiben wird, auseinandersetzen.

Wir Notfallseelsorger*innen sind – wie übrigens bei allen unseren Einsätzen – der absoluten Schweigepflicht unterworfen. Dies zum Schutz der Angehörigen und Freunde, aber auch zu unserem eigenen Schutz. Wir sind monatlich zu verpflichtenden Supervisionen eingeladen, und diese „Nachbetreuung unserer Seele“ ist ein wesentlicher Aspekt besonders nach einem Suizid: keiner ist gleich, jeder Suizid ist auch für uns mit einer eigenen inneren Entwicklungsarbeit verbunden. Es wäre längerfristig nicht möglich, das „nur so alleine zu schaffen“, da braucht es die Begleitung von unseren Psychologen, um speziell für den nächsten Suizid einsatzfähig zu bleiben.

Rückblickend frage ich mich immer wieder, ob es auch den Angehörigen in der Zukunft gelingt, über den Suizid in der Familie zu sprechen, sich mit anderen auszutauschen und auch professionelle Hilfe anzunehmen, um das Leid durch genau diesen Austausch zu teilen und nicht alleine tragen zu müssen. ●

Wenn ein Gedicht helfen kann, dich zu retten

Manuel Gatterer

Ich bin Dozent für Mehrsprachigkeit und EX-IN-Genesungsbegleiter. Ich habe in der Vergangenheit dreimal einen Suizidversuch gemacht: Manchmal scheint der Tod der einfachste Weg zu sein.

Später wurde mir klar, wie viel Glück ich hatte, dass diese Versuche scheiterten. In diesen Momenten hatte ich mehrere Menschen an meiner Seite, die mich unterstützten: Verwandte, Freunde, Fachleute. Zudem hatte ich auch ein Gedicht, das ich nach einer schweren depressiven Phase geschrieben habe. Es half mir in meinen darauf folgenden suizidalen Momenten.

Dieses Gedicht möchte ich gerne mitteilen:

Ver-zerr-t

VER-
Lernen zu leben heißt
sich selbst zu achten.
Sagen ist besser als schreien;
Schweigen ist besser als raten.

Verschüttet liegt das Wrack der
verschwommenen Bedeutung.
Wird es wer
bergen?

ZERR-
Fließendes Leben
malt ein Bild.
Reden hilft bei
wiederholter Störung

Licht bricht und findet keinen Boden, wo eine
verzerrte, verstümmelte
Fratze im unkenntlichen Dunkel
den Hohlkörper zerdrückt.

T
Rauer Wind treibt dahin.
Es zerrt das Nichts, doch
Trennung ist nicht taub,
Trauer ist nicht stumm.

Der Text, der original in meiner Muttersprache gefasst ist, kann auf zwei Arten gelesen werden: die hypomani-sche und die depressive. Die letztere Version ist im Text versteckt und kann durch die Verwendung der negativen Präfixe am Anfang der Zeilen gelesen werden (Beispiel: „T-“ plus „rauer“ ergibt „Trauer“).

Es ist schwierig, ja fast unmöglich, dieses Gedicht in einer anderen Sprache zu fassen. Bestimmte Phänomene lassen sich nicht einmal in der Muttersprache ausdrücken. Psychosen, tiefe Depressionen und Manien sind schwer mit Worten zu beschreiben. Dennoch habe ich versucht,

dies zu tun, und habe eine gewisse Matrix verwendet, die Neologismen schafft – fast eine neue Sprache, die für diejenigen nicht verständlich ist, welche diese Erklärung des Textes nicht haben; diesen Schlüssel zum Schloss, das die Bedeutungen des Textes verschließt.

Für mich als Kind und Jugendlicher war es wichtig, immer einen Fluchtweg zu haben. Diesen Fluchtweg habe ich unter anderem in der schwammigen Zweideutigkeit gefunden, welche sich auch im Text des Gedichts widerspiegelt. Jetzt, nach einem langen



therapeutischen Weg, weiß ich, dass Klarheit für ein glückliches Leben meistens nützlicher ist.

Der Doppelsinn dieses Gedichtes steht also für einen Fluss des Lebens, wo sich abwechselnd Momente der Verzweiflung und des Schmerzes mit denen der Freude und des Glücks verquirlen. Positive Gedanken, treffen auf negative und schaffen komplexe Turbulenzen. Tiefe und edle Gefühle können da mit egoistischen und oberflächlichen in Konflikt geraten. Wir befinden uns oft in einem Konflikt mit uns selbst, sind ständig auf der Suche nach einem Gleichgewicht, nach Selbstakzeptanz. Diese Herausforderung kann auch zu Leichtigkeit und Freude führen.

Im Leiden, in den Prüfungen des Lebens, können wir etwas Wesentliches verstehen lernen: Trotz allem auch Freude zu empfinden und lachen zu können.

Der Tod darf niemals missbraucht werden. Ich habe das erkannt, die Folgen für mich, für meine Familie und für andere Menschen sind grausam. ●

Sind wir nur noch Zahlen?

Martin Achmüller

Fast alle Medien sprechen von einer markanten Zunahme von psychischen Störungen, psychischen Erkrankungen und in der Folge von Suizidversuchen und Suiziden als Folge der Corona-Epidemie. Manche bringen auch klare Zahlen, die diese Zunahme belegen. Andere zählen die belastenden Faktoren auf, die Menschen in dieser weltweiten Krise in die Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit treiben – die Erkrankung an Covid-19, die Angst davor, die teilweise schweren gesundheitlichen Folgen, die soziale Isolation, den Verlust von Arbeit, von Verdienst, die Zunahme der Aggressivität – auch durch die Einschränkungen bzw. durch die Maßnahmen der Politik, die dauernden Änderungen der oft widersprüchlichen und unverständlichen Bestimmungen, das eingeeengte Zusammenleben durch „home office“, Quarantäne oder Isolation, fehlende Betreuung der Kinder oder der pflegebedürftigen Menschen, die Überforderung jener, die die Arbeit anderer übernehmen müssen, die Verschwörungstheorien...

Braucht es diese Zahlen? Braucht es ein Aufzählen dieser belastenden Faktoren? Müssen oder können wir nur durch solche statistischen Da-

ten beweisen, dass sich die ganze Welt in einer extremen Krise befindet? Und wenn wir solche Zahlen zur Verfügung haben – ändert das irgend etwas an der Situation? Hilft das einem einzigen der Betroffenen? Oder ändert es irgendetwas an den oft verwirrenden, widersprüchlichen Maßnahmen, die offensichtlich sehr oft nicht nach wissenschaftlichen, sondern nach wirtschaftlichen Kriterien erstellt wurden? Können die großen Lobes- und Dankeshymnen an die Pflege- und Einsatzkräfte eine einzige Minute der ausufernden und aufopfernden Arbeit, der Überstunden... kompensieren, die Erschöpfung reduzieren?

Leben wir nur mehr von – und für – Zahlen? Sind wir nur mehr Nummern, keine Menschen, die ALS EINZELNE ETWAS WERT sind? Der einzelne Kranke, der einzelne Pflegende, der einzelne Tote... der geht unter in der Flut an Zahlen, die den Verlauf der Epidemie belegen soll?

In England hat man (noch vor Corona!) ein EINSAMKEITSMINISTERIUM errichtet – ein erster Schritt gegen die Vereinsamung der Menschen, die in der Corona-Pandemie ihren vorläufigen Höhepunkt erreicht hat. Die nächsten Schritte werden hoffentlich umgesetzt, nicht nur versprochen! ●



Seelenfinsternis

*Einsam ist die Seele,
wenn ich Dir erzähle,
was in ihr erklingt.*

*Lahm ist meine Seele,
als ob die Kraft ihr fehle,
die nach Leben ringt.*

*Müd ist meine Seele
trotz der Helle,
die der Tag mir bringt.*

*Nacht umgibt die Seele
wie in einer Höhle,
in die kein Licht eindringt.*

(Martin)

Mitgliederversammlung des Verbandes Ariadne

Sonia Simonitto, Vizepräsidentin des Verbandes Ariadne

In diesem Jahr nahmen nicht so viele Menschen an der Generalversammlung unserer Vereinigung teil wie in der Zeit vor der Pandemie. Die Pandemie ist immer noch da und Covid macht uns immer noch Angst.

Die Beziehungen sind schwieriger geworden. Haben wir uns etwa daran gewöhnt, uns nicht mehr zu treffen?

Als Vorstand wollten wir die Jahreshauptversammlung persönlich abhalten, weil wir glauben, dass dies eine Gelegenheit ist, zuzuhören, sich auszutauschen und teilzunehmen.

Ursprünglich war ein Vortrag von Dr.in Donatella Arcangeli, Leiterin der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, für die Tagung vorgesehen. Leider musste sie kurzfristig absagen. Ihr Beitrag sollte sich auf die Kinder- und Jugendpsychiatrie/-therapie in Südtirol beziehen. Wir wissen, dass verschiedene Störungen aufgrund der Pandemie zugenommen haben, auch, aber nicht nur bei der jungen Bevölkerung. Das belegen die Dienste jetzt auch

mit Zahlen zu diesem wachsenden Phänomen.

Die Versammlung wurde traditionsgemäß mit der Begrüßung durch den Präsidenten Günther Plaickner eröffnet. Wir möchten daraus gerne eine wichtige Überlegung zu den Diensten im psychiatrischen und psychologischen Bereich hervorheben: wir haben eine freundschaftliche Verbindung zu den Diensten und wollen diese auch aufrecht erhalten. Eine gute Freundschaft allerdings bedeutet auch, kritisch sein zu müssen und deshalb werden wir auch weiterhin kritische Punkte aufzeigen, um Verbesserungen in der Versorgung zum Wohle der Betroffenen zu erreichen.

Anschließend wurden die verschiedenen Tagesordnungspunkte von den Mitgliedern einstimmig genehmigt.

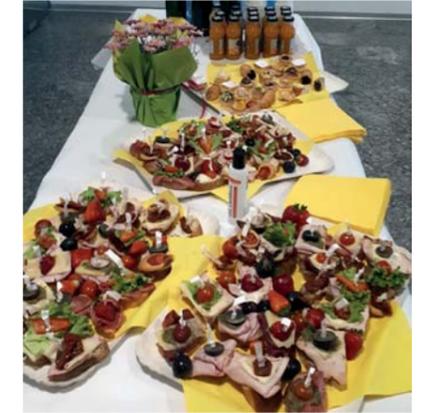
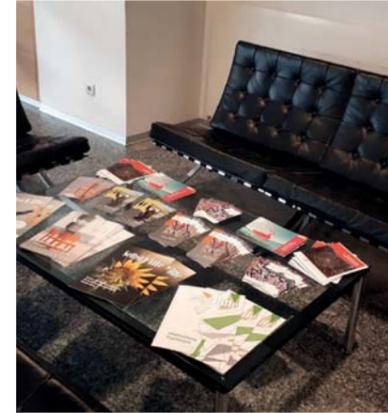
Wir erinnern daran, dass alle Mitglieder die ausführlichen Informationen zu den jeweiligen Punkten vor der Versammlung erhalten haben und Einsicht nehmen konnten.

Die Vizepräsidentin Sonia Simonitto gab einen kurzen Überblick über die Tätigkeiten, die der Verband Ariadne trotz aller Corona geschuldeter Schwierigkeiten 2021 durchführen und die Dienstleistungen, die er gewährleisten konnte. Der „Stützpunkt“ verzeichnet einen weiteren Anstieg der Anfragen: insgesamt 608, 77 mehr als im Vorjahr und 169 mehr als noch 2019. Der Verband dankt Barbara Morandell, die diese wichtige Tätigkeit des Zuhörens und der Unterstützung, insbesondere für Angehörige, mit großer Professionalität und Kompetenz ausübt.

Die dialogischen Treffen, die in deutscher und italienischer Sprache angeboten wurden, wurden erfolgreich fortgesetzt - größtenteils im Online-Modus - mit durchschnittlich 20 Teilnehmern pro Treffen. Für die Selbsthilfegruppen des Verbandes scheinen Online-Treffen nicht die richtige Form zu sein und so beschlossen drei der fünf Gruppen, sich aufzulösen.

Andererseits war es möglich, 6 Ferienaufenthalte durchzuführen: zwei in Riccione, einen in Gatteo Mare, einen in Toblach, einen in Cattolica und einen in Florenz.

Die Gruppengröße musste zwar reduziert werden, aber dennoch konnten 92 Personen aus der ganzen Provinz diese Freizeitmöglichkeit nutzen. Begleitet wurden sie von 32 Freiwilligen. Das Projekt „Von Mensch zu Mensch“, bei dem Freiwillige, Menschen in ihrer Freizeit begleiten, wurde ebenfalls, sofern es die Sicherheitsbestimmungen zuließen, fortgesetzt, indem sie Spaziergänge, Ausflüge, Besuche kultureller Veranstaltungen, gesellige Diskussionsrunden oder Brettspiele



organisierten. Die Freiwilligen konnten von Schulungen profitieren: online im April und in Präsenz im September und Dezember.

Was die EX-IN-Genesungsbegleitung angeht, so konnte die zweite Ausbildung nach mehreren Verschiebungen aufgrund der Corona-Pandemie endlich im Juni starten. Bis Dezember fanden 6 der insgesamt 12 Module statt.

Margot Gojer hat anschließend den Bericht des Kontrollorgans zur Bilanz und Jahresabschlussrechnung 2021 mit der Empfehlung um Entlastung des Vorstandes verlesen. In diesem Jahr war der Haushalt insgesamt umfangreicher als in den Vorjahren. Dies auch auf Grund des Projektes „Zueinander (finden) - trovarsi“ und der Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleitung, welche zusätzlich finanziert wurden sowie verschiedener Spenden an den Verband (u. a. vom Raiffeisenverband und der Gruppe Jugendlicher, die das „Urban Goose Game“ organisierte). Die Bilanz 2021 schließt mit einem positiven Ergebnis und zwar mit einem Überschuss von rund 2.500 Euro.

Schließlich stellte Günther Plaickner das Tätigkeitsprogramm für das Jahr 2022 sowie den Haushaltsvoranschlag und Finanzierungsplan vor. Das Programm sieht die bereits erwähnten Unterstützungsangebote vor, die sich bewährt haben, sehr beliebt sind und geschätzt werden. Außerdem kündigt er an, dass

im Herbst eine weitere Tagung zu „Hilfeleistung Psychiatrie“ stattfinden wird und dass nach einer Möglichkeit gesucht wird, die Selbsthilfegruppen in neuer Form zu unterstützen.

Er erinnert an das Angebot von „Sprechstunden“ mit den Vorstandsmitgliedern. Diese bieten eine gute Gelegenheit, die Bedürfnisse und Wünsche der Mitglieder kennenzulernen, Momente wie die Jahresvollversammlung, in denen der Vorstand Gelegenheit hat, die Erwartungen zu hören und die Bedürfnisse der Menschen und Familien, die er vertritt, zu erfahren.

In diesem Sinne leitet der Präsident über zum letzten und wohl wichtigsten Punkt der Tagesordnung, der „Diskussion mit den Mitgliedern“.

Es gab mehrere Wortmeldungen aus dem Publikum im Saal, von denen zumindest einige kurz erwähnt werden sollen:

Georg bemängelt, dass Menschen, die aus der Psychiatrie entlassen werden, auf sich allein gestellt sind. Manchmal landen sie sogar auf der Straße, ohne Informationen über örtliche Hilfsdienste.

Richard bestätigt, dass die stationären und häuslichen Dienste im Vergleich zur Nachfrage unzureichend sind, die, wie mehrfach in der Versammlung betont wurde, aufgrund der Pandemie und jetzt auch aufgrund der Angst vor dem nahegelegenen Krieg und der allgemeinen Unsicherheit gestiegen ist.

Verena Perwanger, Leiterin des psychiatrischen Dienstes des Gesundheitsbezirks Meran und Koordinatorin des Netzwerks Psychische Gesundheit im Südtiroler Sanitätsbetrieb, erinnert an das „Netzwerk psychische Gesundheit“, das daran arbeitet, in Südtirol in Zukunft eine 24-stündige gemeindepsychiatrische Versorgung zu schaffen.

Anita bedankte sich und lobte den Verband für seine vielen Angebote. Ganz besonders die EX-IN-Ausbildung habe einen unschätzbaren Wert, sie verändere Menschen auf ihrem Wege und gebe ihnen Fähigkeiten zurück, die verloren schienen. Gleichzeitig ist sie auch als Botschafterin zweier Kolleginnen hier und möchte deren Anliegen an den Verband überbringen: Erika, die den Verein um Initiativen in der Natur im Unterland bittet, und Johanna, die sich einen Schreibtherapie-Workshop wünscht und für nützlich hält.

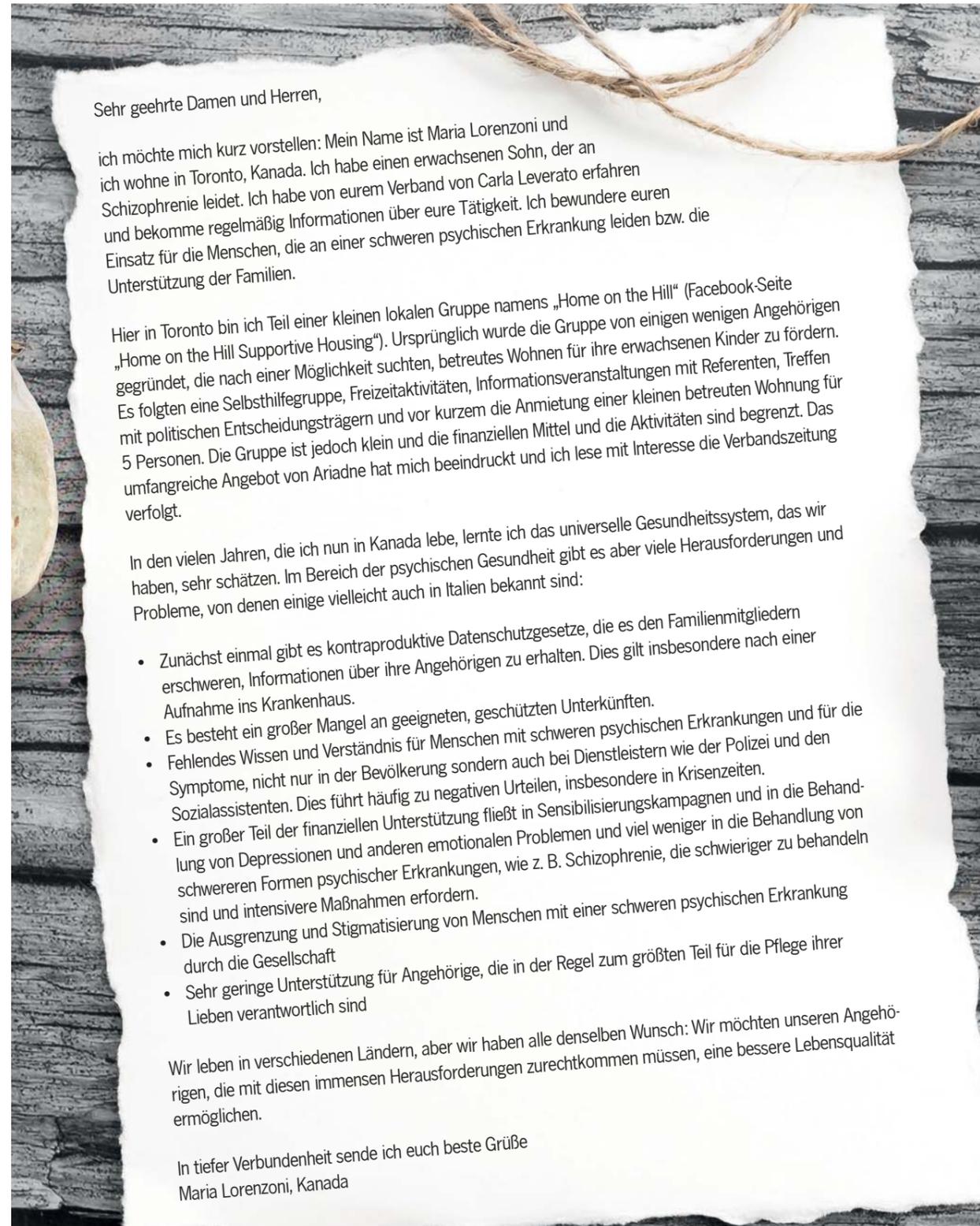
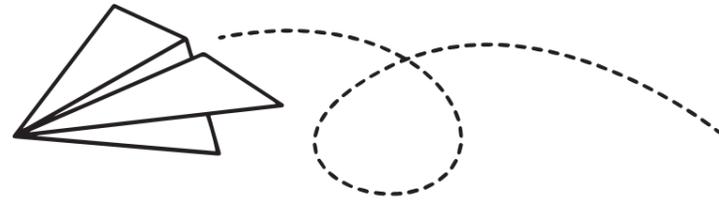
Die Mitgliederversammlung endete mit einem geselligen Austausch, bei dem diejenigen, die länger bleiben konnten, die Gelegenheit hatten, informell noch einige Eindrücke auszutauschen.

Im kommenden Jahr, wenn wir den Vorstand für die nächste Amtszeit (2023-2026) wählen werden, hoffen wir auf die Anwesenheit, die Beiträge und die Anregungen vieler Mitglieder. ●



Post aus Kanada:

...wir leben zwar in verschiedenen Ländern,
aber wir haben alle denselben Wunsch...



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!



Ein Kind entzündet einige Tage vor Weihnachten eine Kerze an der Flamme, die in der Geburtsgrube in Bethlehem brennt und bringt das Licht nach Österreich. Von dort aus wird es in ganz Europa und darüber hinaus verteilt. Am Heiligen Abend holen unzählige Menschen dieses Licht zu sich nach Hause als ein Zeichen der Verbundenheit und des Friedens unter den Menschen.

Seit 1992 kommt es auch nach Südtirol, wo die Pfadfinder*innen die Verteilung organisieren. Sie verknüpfen damit auch eine Spendenaktion und unterstützen so 2021 u. a. den Verband Ariadne!

Am 09. April 2022 fand nun die feierliche Scheckübergabe im Vinzentinum in Brixen statt. Wir freuen uns sehr über die großzügige Spende in Höhe von 7.250 Euro und danken von Herzen allen, die sich an der Aktion beteiligt haben.

Mit dieser großen Unterstützung werden wir uns weiterhin für Familien mit einem psychiatrischen Lebenshintergrund einsetzen. ●



Die Belastung von Angehörigen

INFORMATIONSBEND zur Mitbetroffenheit der Familie bei psychischer Erkrankung



Das Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Menschen stellt seine Familie vor große Herausforderungen. Missverständnisse, Schuldgefühle, Verunsicherung, Ratlosigkeit..., verbunden mit dem Wunsch zu helfen, fordern Angehörige. Besonders belastet sind die kleinen Angehörigen (Kinder psychisch erkrankter Eltern).

Doch trotz der großen Belastung ist es möglich, einen Umgang mit der Krankheit zu finden, ohne sich dabei völlig aufzureiben. Auch den Profis kommt dabei eine Schlüsselrolle zu: Je besser auch sie die Angehörigen unterstützen und einbeziehen, umso leichter finden diese einen Weg, die Situation zu händeln. ●

Info

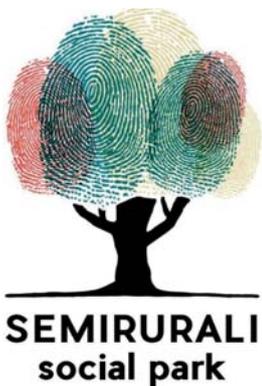
Datum und Uhrzeit:
Dienstag, 07. Juni 2022
19:00 bis 21:00 Uhr

Ort:
Pastoralzentrum Bozen
(Domplatz 2)

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

Simultanübersetzung vorgesehen!

Weitere Infos: www.ariadne.bz.it



Sommer 2022 im Semirurali Park Einladung zu zahlreichen Events

Wir laden alle, die den Semirurali-Park in Bozen noch nicht kennen, ein, ihn am

8. Juni zu besuchen. An diesem Tag werden die vielen Events, die dort im Sommer 2022 stattfinden, vorgestellt.

Seit 2017 organisiert ein Netzwerk aus Bozner Vereinen unterschiedliche kulturelle und soziale Events der Begegnung in dieser grünen Oase mitten in einem der historischen Viertel der Stadt.

Seit letztem Jahr ist auch „Ariadne“ Teil dieses Netzwerks, weil wir der Überzeugung sind, dass solche Sport- und Spielinitiativen sowie ein reiches Unterhaltungsangebot mit Musik, Theater usw. Gelegenheit bietet, sich zu treffen sich auszutauschen und um ZUEINANDER ZU FINDEN.

Deshalb werden wir am **Mittwoch, 08. Juni von ca. 10:00 bis 15:00 Uhr** mit unserer orangefarbenen, sozialen Bank, dem Symbol unserer Sensibilisierungskampagne zur psychischen Gesund-

heit „Zueinander (finden) – trovarsi“ im Park sein.

Jeder, der uns treffen, uns etwas erzählen oder einfach nur zuhören und einen Tag im Park genießen möchte, ist herzlich willkommen. ●

08.06.2022

