

2 | 2022
estate

Auto Aiuto

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

**La sfida
al cambiamento**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-5 Accompagnamento alla guarigione EX-IN in Alto Adige
Conclusa la seconda formazione
- 6 Festa di fine formazione
- 7-9 Le esperienze di alcune partecipanti
- 10-11 Il trialogo
- 12-13 Punto di Sostegno dell'Associazione:
La sofferenza dei giovani
- 14-15 Festeggiare insieme!
Il grazie dell'Associazione Ariadne ai volontari
- 16-17 Un'escursione professionale in Alto Adige
Psichiatria sociale: uno sguardo oltre le frontiere
- 18 Estate al Parco delle Semirurali a Bolzano
Programma promettente
- 18 Preavviso: Convegno

Impressum

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

Editore: Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti ODV, Via G. Galilei, 4/a - 39100 Bolzano, Tel. 0471 260 303 - fax 0471 408 687, info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Responsabile: Carla Leverato

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

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

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

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Karo Druck, Frangarto

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

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



Carla Leverato

Care amiche e cari amici!

Ogni volta che mi fermo a considerare le varie attività dell'Associazione e tutte le persone che ad esse ruotano intorno contribuendo a realizzarle, non posso fare a meno di provare ammirazione per l'impegno, sia delle volontarie e volontari tutti, fra i quali le indispensabili persone elette nel Direttivo, che del personale dell'ufficio.

Nemmeno la crisi dovuta al corona virus è riuscita a bloccare il lavoro dell'Associazione, che ha accettato in pieno la sfida dovuta ai cambiamenti causati dal corona virus, riuscendo a tenere in piedi le più importanti iniziative, per continuare a progredire in favore dei nostri soci e di tutte le famiglie che vivono con sofferenza la malattia psichica, ben decisa ad evitare il regresso, cioè la perdita delle conquiste fin qui ottenute.

Le attività, gli interventi progettati e realizzati sui quali in particolare ci siamo soffermati in questa edizione estiva vanno infatti in questa direzione.

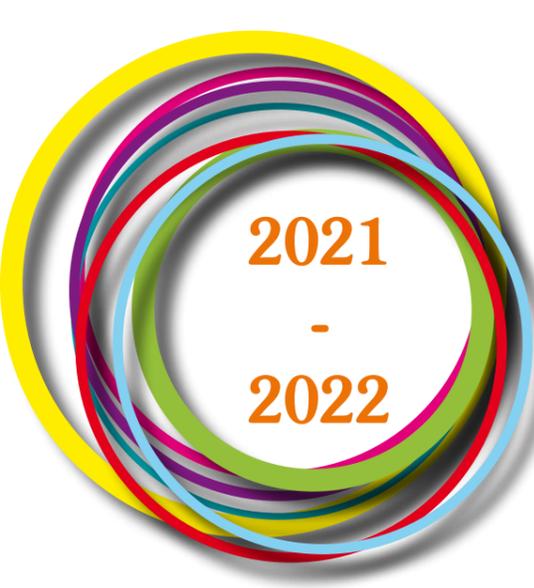
La situazione sociale dovuta al corona virus, ha portato al continuo aumento delle richieste che provengono al Punto di Sostegno, soprattutto da parte di genitori preoccupati per le difficoltà dei bambini e dei giovani, come efficacemente descritto nell'articolo di Barbara Morandell.

L'importanza degli incontri trialogici emerge chiaramente dalle testimonianze di alcune persone partecipanti, che sono riuscite a descrivere efficacemente il significato e l'importanza di far parte di un gruppo, nel quale possono ascoltare ed essere ascoltati.

Da rilevare inoltre il completamento della formazione di un nuovo gruppo di accompagnatori alla guarigione EX-IN, con l'importanza per le e i partecipanti, di riuscire a trasformare in valore l'esperienza della malattia psichica, ponendola al servizio di chi con fatica sta ancora tentando di uscirne.

La festa di fine corso con la consegna dei diplomi è stata progettata e realizzata con grande successo dal gruppo partecipante.

La strada verso il cambiamento è stata percorsa dal Direttivo, realizzata dal personale dell'Ufficio e con l'apporto costante del gruppo delle 70 persone volontarie che sono state festeggiate e ringraziate durante un pomeriggio conviviale all'insegna di "tutti insieme, con l'attenzione dell'uno verso l'altro". ●



2021
-
2022

Accompagnamento alla guarigione EX-IN in Alto Adige

Conclusa la seconda formazione

La formazione

EX-IN viene svolto in tandem fra utenti esperti in psichiatria e professionisti, che hanno partecipato insieme a un apposito corso per formatori.

La formazione consiste in un corso base e in un corso di perfezionamento ed è composto da 12 moduli, 2,5 giorni ognuno.

Il corso base comprende i seguenti moduli:

- Atteggiamenti/comportamenti che favoriscono la guarigione
- Empowerment
- Esperienza e inclusione
- Recovery/guarigione
- Trialogo

I moduli di perfezionamento comprendono:

- Autoanalisi
- Intervenire
- Visione d'insieme
- Consulenza e accompagnamento
- Accompagnamento in situazioni di crisi
- Insegnare e imparare
- Modulo conclusivo: presentazione

Inoltre vengono effettuati due tirocini. Ogni partecipante redige un portfolio (Situazione attuale e pianificazione del futuro).

A maggio del 2015 la nostra Associazione ha organizzato a Bolzano il convegno: "Io, protagonista del mio benessere psichico".

In quest'occasione rappresentanti di diverse organizzazioni italiane ed estere che si occupano di salute mentale hanno raccontato delle loro personali esperienze di recupero e del loro impegno con e per le persone con malattia psichica. Riportavano una nuova immagine di sé e palesemente mostravano anche che in Germania come in altre parti d'Italia si era già allora molto più avanti nell'inclusione delle persone con malattia psichica. Abbiamo percepito persone "malate" che erano riuscite a prendere nelle loro mani il proprio percorso di recupero e siamo rimasti stupiti da quanta energia e forza questa autodeterminazione può offrire.

La scintilla è partita così e da lì: l'idea del supporto fra pari per l'accompagnamento alla guarigione ha quindi iniziato a prender piede anche in Alto Adige.

È noto da tempo che le persone con vissuto psichiatrico hanno una grande esperienza e se incontrano persone che soffrono di disturbi sono in grado di capirle meglio, viste le esperienze simili. In qualità di persone accompagnatrici al recupero possono contribuire a formare connessioni tra le figure professioniste e le persone sofferenti.

Sono persone che possono costruire ponti, essere ambasciatrici e portatrici di speranze.

Le loro aree di attività possono spaziare dall'accompagnamento diretto

EX-IN Italia

Anche a livello nazionale "EX-IN" ha suscitato interesse. Particolarmente convinto della validità del modello Giuseppe Salamina, Direttore del servizio di Igiene e Sanità Pubblica nell'Azienda Sanitaria della città di Torino. Al suo grande instancabile impegno negli anni passati dobbiamo il fatto che nell'autunno di quest'anno per la prima volta si inizierà una formazione EX-IN a livello nazionale in lingua italiana nelle vicinanze di Bologna. Alla progettazione ha partecipato concretamente anche l'Associazione Ariadne.

di persone con sofferenza psichica nella quotidianità, al passaggio da una degenza ospedaliera all'ambiente abituale, alla cooperazione nei servizi psichiatrici e socio-psichiatrici; ma anche in ambito formativo per le persone professionalmente attive in questo settore.

Al fine di poter essere in grado di raggiungere questi obiettivi, le persone interessate si preparano attraverso una formazione della durata di un anno.

Dopo il successo della prima formazione e grazie ai riscontri positivi, l'associazione ha deciso di offrire un secondo ciclo di formazione.

A giugno del 2021 ben 19 persone future accompagnatrici alla guarigione hanno iniziato l'anno di formazione. Potevano aderirvi tutte le persone che sono state colpite da sofferenza psichica e hanno raggiunto un certo grado di gestione della malattia, tale da poter convivere con i propri sintomi.

La formazione verteva sull'acquisizione di competenze e conoscenze, ma anche sull'apprendimento in base all'esperienza personale, puntando alla riflessione sulla propria storia per

consolidare strategie di gestione, reazione e resistenza; nonché sull'allenamento al cambio di prospettive, un prerequisito importante per lo sviluppo delle capacità di consulenza.

In tal modo, durante la formazione le partecipanti e i partecipanti diventano sempre più persone esperte per esperienza. È in atto un importante processo di emancipazione ed empowerment.

Chiaramente non va dimenticato e sottovalutato che affrontare il proprio passato e il proprio malessere non è affatto facile: bisogna affrontare le difficili fasi della vita che "ricomparano" e scendere a patti con loro. Non tutte le persone esperte per esperienza sono pronte ad affrontare questa sfida e superarla: svolge quindi un ruolo strategico il modo con il quale si riesce a sostenere il proprio essere, ad accettare il proprio malessere.

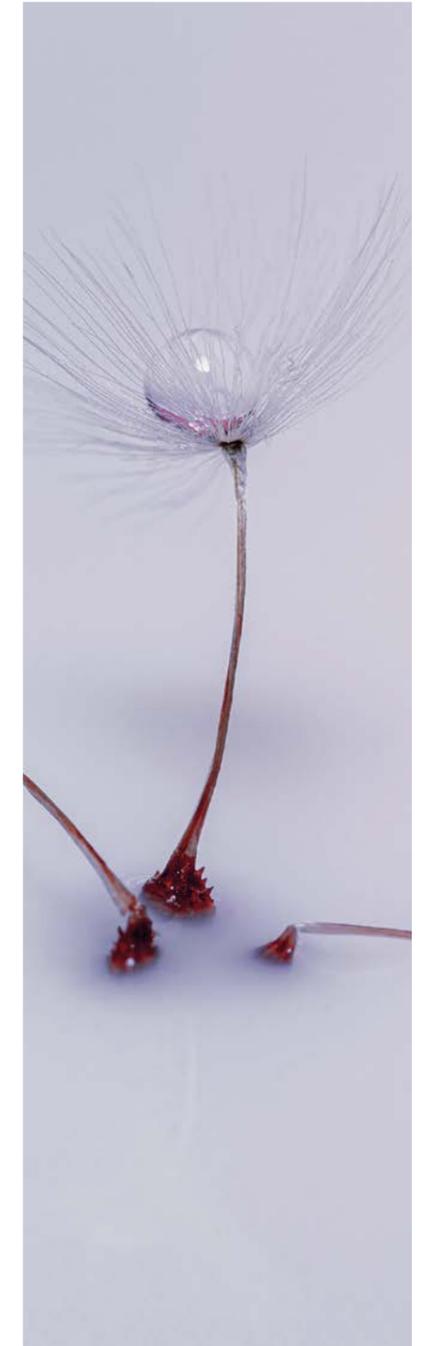
Ogni partecipante è stato guidato da un tandem di formazione, composto da un/a professionista e una persona anch'essa esperta per esperienza, che ha già concluso la formazione Ex-In. Petra Ostini, Joya Bose, Andreas Jung ed Elias Nolde, provenienti rispettivamente da Austria e Germania, sono stati un team ben coordinato di allenatori e allenatrice che hanno accompagnato con competenza il gruppo durante tutto l'anno. Renate Ausserbrunner, responsabile per il corso dell'Associazione per tutte le persone partecipanti è stata la persona di riferimento per domande e difficoltà.

A giugno del 2022 le persone diplomate sono state solennemente salutate all'Accademia Cusanus, luogo dove si è svolta la formazione. Con questa conclusione in Alto Adige ora abbiamo altre persone EX-IN che sono pronte ad offrire supporto e trovare posto nell'assistenza socio-riabilitativa-psichiatrica.

Attraverso un'intensa collaborazione con enti responsabili e servizi vari, l'associazione è riuscita a creare le

prime opportunità di lavoro retribuito per Ex-In. Tuttavia, tutto ciò che è nuovo richiede tempo.

Le persone che accompagnano alla guarigione sono pioniere di un forte movimento di cambiamenti; della loro voce - quali esperti per esperienza - i contesti psichiatrici e sociali nonché la nostra comunità intera ha urgente bisogno. ●



Festa di fine formazione

Sonia Simonitto



La festa per la conclusione di questa formazione, con la relativa consegna dei diplomi alle persone partecipanti da parte del Presidente Günther Plaickner e della curatrice del progetto Renate Ausserbrunner, è stata organizzata nei minimi dettagli dal gruppo partecipanti.

Ognuna delle persone ha avuto un ruolo attivo e ha partecipato con una parte o più parti: chi ha suonato, chi cantato, chi ha letto la propria impressione o un personale commento, chi ha recitato un ruolo in una scena di incontro fra un cliente della psichiatria e un accompagnatore alla guarigione, chi ha ringraziato anche chi ha lavorato dietro le quinte perché questo progetto si realizzasse.

Tutte le persone partecipanti hanno appunto avuto un ruolo attivo e si percepiva chiaramente nell'atmosfera

createsi durante l'evento finale che durante questa formazione fra docenti, referente e partecipanti si sono create delle relazioni sane e profonde, di affetto e stima.

Un grande lavoro e risultato del gruppo intero nel tessere relazioni, costruire legami di fiducia: complimenti!

Nessun è stato dimenticato o messo da parte, anzi ognuno è stato valorizzato e ha partecipato col suo personale contributo lavorando in gruppo. Questo si è soprattutto notato quando ognuno di loro ha letto un pezzo del resoconto anche ironico della formazione, con un sentito ringraziamento, o meglio dimostrando gratitudine e gioia per l'opportunità vissuta.

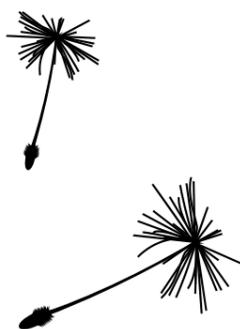
Serberò un ricordo indelebile di quel pomeriggio all'Accademia Cusano, soprattutto non dimenticherò gli ab-

bracci calorosi, i sorrisi sinceri, le lacrime di commozione, nonché le risate. Per me, come son convinta anche per altre persone presenti, sono stati dei momenti veramente emozionanti.

In un periodo storico nonché pandemico che ci ha indotto e costretto a contatti col distanziamento, dettati dalla paura, poter di nuovo vivere dei sani contatti umani ravvicinati, grazie alla fiducia instaurata nel breve tempo di una formazione, sembra esser quasi un privilegio, un privilegio che dovrebbe esser invece diritto di tutti, un bene essenziale per la nostra salute mentale.

Complimenti a Renate Ausserbrunner, ai 4 docenti Petra Ostini, Joya Bose, Andreas Jung ed Elias Nolde, ma soprattutto alle 18 persone che hanno accettato questa sfida, si sono impegnate con grande senso di responsabilità.

Un augurio personale che questo gruppo si consolidi e rafforzi nel tempo. Già il giorno dopo era prevista una gita al Garda tutti insieme. E questo è un ulteriore prova di quanto il senso di non sentirsi soli, diversi, ma in compagnia e accompagnati ci possa far sentire più forti e coraggiosi nell'affrontare le sfide della vita. ●



Le esperienze di alcune partecipanti

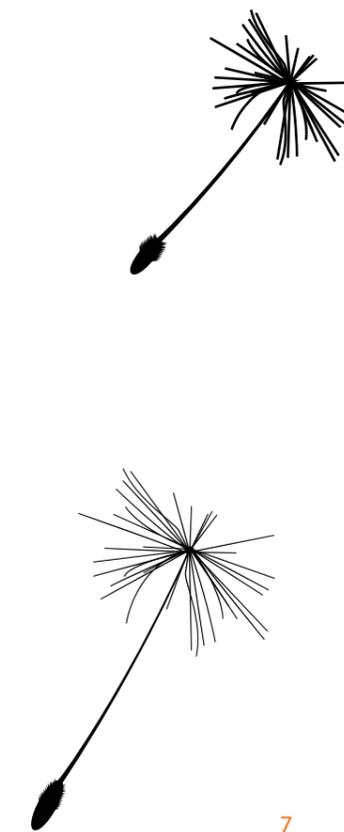
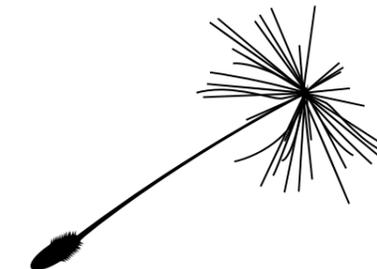


La formazione come accompagnatrice alla guarigione EX-IN mi ha arricchito e mi ha aperto un nuovo orizzonte. I contenuti erano molto pratici e importanti. Per mezzo delle esercitazioni e dei lavori di gruppo nonché attraverso la scrittura del mio portfolio ho avuto modo di confrontarmi concretamente con il mio passato, di elaborarlo e di acquisire una visione completa dei requisiti professionali richiesti per una accompagnatrice alla guarigione EX-IN. Il processo di empowerment che ho potuto seguire mi ha permesso di sviluppare una forza interiore che prima non avevo.

Secondo me, gli accompagnatori/le accompagnatrici alla guarigione EX-IN sono preparati interiormente e resi in grado di aiutare altre persone con problemi psichici, di accompagnarle e di trovare assieme a loro possibili soluzioni. La possibilità di vedere le cose dal punto di vista degli interessati, ossia di chi le ha già vissute, può fornire un contributo prezioso nel processo di guarigione psichica delle persone. Si tratta, soprattutto, di incontrarsi a livello paritario, in modo da creare fiducia, di mostrare empatia e di avere comprensione. La trasmissione del patrimonio esperienziale ha un valore straordinario.

Io mi auguro che il profilo professionale di accompagnatore/accompa-

gnatrice alla guarigione EX-IN possa affermarsi stabilmente e acquisire, assieme ad un adeguato inserimento nel mondo professionale, il necessario riconoscimento anche dal punto di vista economico. È importante che siano creati posti di lavoro adeguati alle esigenze sia dell'accompagnatore/dell'accompagnatrice alla guarigione EX-IN sia degli interessati/clienti, nonché di altri esperti e dei famigliari. A tal fine è sicuramente fondamentale il necessario accompagnamento/addestramento per lo specifico ruolo al lavoro. Sarebbe bello se si consolidasse una cultura dell'accoglienza per accompagnatori/accompagnatrici alla guarigione EX-IN e che la nostra esperienza e la nostra disponibilità fosse apprezzata e percepita come una possibilità di arricchimento da utilizzare e da integrare. Sarebbe bello, inoltre, che ci fosse una forma di impiego flessibile; l'ingresso autonomo degli accompagnatori/accompagnatrici alla guarigione EX-IN nelle strutture pubbliche sarebbe importante, così come una buona interconnessione di tutti (i /le partecipanti). Noi EX-IN vorremmo essere dei costruttori di ponti e delle specie di ambasciatori/ambasciatrici. ●





Anita

Cosa ti ha portato, personalmente, la formazione?

*C'era una volta un mondo spezzato (situazione di partenza) in cui vivevano la mia malattia ed io
E in questo mondo ferito
Mi sono persa paurosamente*

*Non mi separava alcun mare all'esterno
né alcun muro, né alcuna lingua,
ciò che mi teneva separata era solo tanta solitudine e dolore e ricordi*

Cosa significa, secondo te, il coinvolgimento degli accompagnatori/delle accompagnatrici alla guarigione EX IN per l'Alto Adige?

*C'era una volta un piccolo territorio (Alto Adige) circondato da montagne e valli,
e in questo territorio non c'era più nessun re ancora in vita,
in grado di guidare con saggezza e responsabilità i destini degli uomini e dei luoghi*

C'era in questo piccolo territorio, nascosto in una casa di formazione, un luogo dove io sono cresciuta con un pugno di persone in un futuro pieno di domande, di segni, di meraviglie a fianco della vita (crescita personale) a fianco dell'amore

Qui ho incontrato persone care e le parole scambiate con loro hanno creato dei legami tra mondi e ricordi, tra passato e presente, tra malattia e guarigione

Nei nostri incontri sono nati dei sogni e si sono resi visibili dei punti di svolta. E attraverso la musica e lo scambio di esperienze, attraverso l'apprezzamento e altri passi ha incominciato a svilupparsi una conoscenza della guarigione.

Noi siamo pionieri (significato del coinvolgimento degli accompagnatori alla guarigione)

Nella torre costruita attorno al mio cuore per proteggerlo potranno aprirsi finestre e porte?

Ci sarà mai un anno in cui potremo vedere i fiori che abbiamo seminato? Così come, in quello stesso anno, potranno mai sbocciare i fiori che il nostro team (i nostri trainer) ha seminato nei nostri cuori?

Oppure in questo territorio senza re i nostri sforzi si spegneranno come gocce d'acqua su una pietra calda?

Cosa sarebbe per te importante in generale, cosa ti auguri: riguardo alla formazione degli EX-IN, alle ulteriori attività, alla possibilità di occupazione, ecc.?

C'era una volta un piccolo Paese in cui non c'era effettivamente alcun re, e però c'erano dappertutto delle persone a fianco della vita, a fianco dell'amore. Fino a quando le loro mani si stringeranno, fino a quando rimarrà il loro sì alla vita, fino a quando rimarranno anche delle stelle nel buio di questo tempo, a indicare la via per le persone amate e per i pionieri appena cresciuti.



Nadine

Personalmente la formazione mi ha portato ad affrontare la mia malattia in modo più sicuro e fiducioso e ad aiutare altre persone ad affrontarla meglio.

Mi sono anche sentita libera e sollevata dopo aver scritto e letto la mia storia di guarigione. Mi hanno molto toccato le storie di recupero di tutti i partecipanti al corso, si può imparare molto da tutti loro. Durante il mio lavoro ho capito che posso creare una buona rete tra pazienti e professionisti.



Sieglinde

Il corso di formazione per accompagnatori alla guarigione EX-IN mi ha dato tanto. Lo scambio personale di esperienze tra partecipanti ha notevolmente arricchito la mia esperienza nella relazione con i clienti. Nei diversi moduli ho appreso nuovi metodi preziosi e costruttivi e, in particolare, il Trialogo, l'empowerment, il recovery, la salutogenesi, l'apprendimento, l'insegnamento e la ricerca, così come i giochi di ruolo.

Se le attività degli accompagnatori alla guarigione EX-IN fossero maggiormente conosciute, il loro inserimento nel sistema sociopsichiatrico dell'Alto Adige potrebbe rappresentare, a mio avviso, un grande valore. Questo agevolerebbe una ricerca ra-

Grazie alle mie abilità comunicative riesco a mettere in contatto persone con prospettive diverse (professionisti, parenti e pazienti). Durante il tirocinio ho potuto conoscere per la prima volta la prospettiva di chi mi affiancava sul lavoro e vedere quanto sia vario e stimolante questo compito. Ho anche capito quanto spesso sia difficile prendere le decisioni giuste per i tirocinanti. D'altra parte, quando i tirocinanti trovano un lavoro che piace loro, questo

lavoro può anche essere molto appagante.

Per la futura attività e occupazione desidero poter contribuire nel campo dell'inclusione lavorativa e sul mio posto di lavoro, sono segretaria, di poter lavorare come accompagnatrice alla guarigione EX-IN. Vorrei anche che il profilo professionale di accompagnatore alla guarigione EX-IN fosse riconosciuto in Alto Adige, in modo da creare più opportunità di lavoro. ●



pidata e adeguata di un posto per il tirocinio. Su questo aspetto sono ancora molti gli ostacoli che i corsisti devono superare. A mio avviso, il compito di noi accompagnatori alla guarigione è quello di lavorare in modo orientato alla salute e di ampliare e rafforzare le risorse dei clienti.

I diritti dei clienti devono essere tutelati da possibili abusi o da disposizioni spesso troppo rigide delle Istituzioni, compresa la tutela da parte dei servizi sociali (educatori sociali). Grazie a noi, persone neutrali, estranee al sistema sociopsichiatrico e con un proprio bagaglio esperienziale, dovrebbe essere possibile stare al fianco dei clienti, rispondere alle loro esigenze individuali, sia che si tratti della ricerca di un lavoro, dell'organizzazione del tempo libero o delle terapie. Accompagnarli nel loro personale percorso di vita e,

nel lavoro tra pari, mediare o addirittura arbitrare tra clienti, professionisti e familiari. Non di rado si presentano complesse relazioni familiari.

Reputo importante rafforzare nei confronti dell'opinione pubblica la conoscenza degli accompagnatori alla guarigione, in modo che i loro servizi nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale siano maggiormente riconosciuti e, di conseguenza, ricompensati. Sarebbe inoltre sensato e molto importante istituire in Alto Adige un apposito sportello per gli accompagnatori alla guarigione, che si occupi delle procedure burocratiche come l'iscrizione, la retribuzione ecc., affinché la qualifica o l'esercizio di questa professione, che in Italia non ha un profilo professionale riconosciuto, abbia un futuro anche nel settore sanitario di domani! ●



Trialogo

UTENTI
FAMILIARI
PROFESSIONISTI

L'origine degli incontri di Trialogo risale al Seminario sulle psicosi, promosso ad Amburgo nel 1989 da Dorothea Buck, la "Grande Signora" dell'Auto Aiuto e da Thomas Bock, psicologo, ex direttore attualmente in pensione dell'Ambulatorio di Psichiatria Sociale presso la clinica universitaria Eppendorf di Amburgo. Una psichiatria nel passato pri-

va e nel presente povera di dialogo, fu per Dorothea Buck lo stimolo per introdurre, attraverso gli incontri trialogici una nuova visione nel pensiero psichiatrico, cioè porre a disposizione delle persone con malattia psichica uno spazio in cui essere ascoltate.

L'esperienza psicotica ha reso esperti coloro che ne sono affetti ed i loro familiari attraverso il proprio vissuto, gli operatori attraverso la propria formazione. Attraverso lo scambio collettivo di esperienze in uno spazio aperto e neutro, nella cornice di un dialogo circolare e al di là di vincoli e gerarchie, diviene possibile un incontro alla pari. In uno scambio in comune si può sviluppare una comprensione della patologia, che va oltre una pura visione biologica e consente di pervenire ad una comprensione antropologica della malattia dell'anima. Questa visione allargata può produrre in tutti i partecipanti un cambiamento di atteggiamento che a sua volta influenza positivamente la collaborazione, la partecipazione e l'inclusione di malati e familiari nel trattamento e cura.

Apertura, sincerità, rispetto e apprezzamento con e per tutti i partecipanti sono importanti premesse per la riuscita degli incontri trialogici. Gli incontri del Trialogo derivano dall'Auto Aiuto e da un reale e sincero interesse verso gli altri. Si sente la volontà di capire gli altri e di includere la prospettiva dei pazienti e dei familiari nella cura psichiatrica, la volontà di dare loro voce, di dare valore alla loro esperienza. Tutto questo è un contributo per sviluppare empowerment (riconoscimento di capacità e potere)

e recovery (guarigione), partecipazione e una psichiatria più democratica. Ai Sevizi Psichiatrici ciò può servire, per non imprigionarsi in modelli rigidi, ma per interrogarsi e continuamente riflettere orientandosi così anche sui bisogni delle persone interessate e dei loro familiari.

Già dal 2015 l'Associazione Ariadne offre incontri trialogici in lingua tedesca e dal 2020 anche in lingua italiana. Essi sono iniziati a Merano, sono seguiti poi Bressanone e Bolzano. Il grande successo degli incontri è da ricondurre anche alla collaborazione con l'Associazione Lichtung, al Servizio per gruppi di auto aiuto come pure ai Servizi psichiatrici di Merano, Bressanone e Bolzano e ai Servizi Sociali delle Comunità Comprensoriali del Burgraviato, della Val d'Isarco e di Bolzano.

Ogni incontro si svolge intorno ad un tema particolare, sul quale i partecipanti si confrontano. Degno di nota è che la moderazione degli incontri varia e che anche malati e familiari possono esserne incaricati.

Durante la pandemia e per poter continuare ad offrire questa preziosa attività mantenendo rigorosamente le regole di distanziamento, negli ultimi due anni gli incontri si sono tenuti quasi esclusivamente online. Questa proposta è stata ben accettata ed ha dimostrato di avere anche i suoi vantaggi. Infatti in questo modo è stato superato il problema delle distanze ed hanno potuto partecipare agli incontri trialogici anche persone di altre regioni italiane (e perfino una socia residente a Toronto in Canada), portando la loro preziosa esperienza. ●

I principi più importanti:

Attraverso il reciproco ascolto e scambio è possibile apprendere dagli altri. In un clima di vicendevole rispetto, di apertura e di riservatezza si può arrivare ad un reale incontro e ad una profonda e comune comprensione della malattia psichica.

Per questo serve rispettare alcune regole:

- Si può tacere, si può parlare, ma si deve ascoltare.
- Riservatezza: tutto quello che viene detto, rimane tra le quattro mura.
- Parliamo l'uno con l'altro e non l'uno dell'altro, raccontiamo di noi e delle nostre esperienze.
- Esperienze ed opinioni sono personali e non vengono né valutate, né giudicate.
- L'esperienza dei singoli, per vissuto o per formazione, gode della reciproca stima e rappresenta un arricchimento.
- Ciascuno decide autonomamente se e quando vuol dire qualcosa.

Partecipare agli incontri trialogici è come fare tutti assieme un bel puzzle, raffigurante un mare profondo ed alle volte un po' tempestoso ma sempre navigabile; oppure una montagna con i sentieri percorsi da tutti i partecipanti ci si può incontrare in una radura per confrontarsi e raccontare, condividere i passi fatti e quelli che si possono ancora compiere per continuare a crescere. È bello, perché ognuno viene visto come persona con le sue potenzialità e le sue esperienze e perché ogni incontro è un momento in cui poter condividere e riflettere assieme in profondità, con semplicità e speranza.

Chiara

Sono entrata agli incontri, in cerca di confronto e risposte sui tanti dilemmi, che come familiare di persona con disturbo bipolare da tempo mi assillano. Da subito ho trovato un "luogo" accogliente e paritario, dove gli intrecci dei racconti portano nuovi spunti e prospettive con cui guardare le cose. Fondamentale è il contributo che ciascuno offre, perché ogni situazione viene vissuta in modo relativo, a seconda del punto da cui la si guarda, e la visione di chi si trova da un altro punto di osservazione permette di rivedere e rielaborare i nostri giudizi o pregiudizi. La grande sfida dei dialoghi è proprio quella di mettersi in "ascolto dell'altro", conferendo dignità e parità ad ogni partecipante, uscendone arricchiti ogni volta.

Antonella

La parola che associo al trialogo è benevolenza. Parlare di sé o degli altri in un modo che ti fa sentire nel

posto che cercavi. Il mio primo incontro di trialogo è avvenuto tramite il computer eppure l'esperienza che ho avuto è stata di grande vicinanza. Le prime volte ascoltavo, perché

non avevo mai affrontato apertamente il tema della malattia mentale con altre persone. Parlavano i malati, i familiari, i terapeuti. Mentre ascoltavo era come mettere a fuoco la situazione che vivevo nella mia famiglia, era come dare voce ai miei pensieri finché sono riuscita anch'io a trovare le parole per raccontare quanto vivevo.

Aspettavo ogni mese quell'incontro perché ogni volta imparavo dagli altri e mi sentivo parte di un mondo dove tutti hanno il proprio valore, non c'è giusto o sbagliato, non c'è un modello di famiglia alla quale uniformarsi.

Se c'è la malattia tutti ne sono coinvolti, così come dovrebbe essere per tutta la società, ma la società spesso si gira dall'altra parte perché non riesce a guardare. Per me è stato importante anche il fatto che ci fossero persone di età diverse, con esperienze diverse; così era più facile capire la situazione da più aspetti - le madri chiedevano ai giovani presenti che rispondevano in base al proprio percorso di vita; i terapeuti - psichiatra, psicologa... - non davano soluzioni, ma spunti dalla propria esperienza. Un'altra cosa che ho imparato è che non c'è la malattia pura, con la sua bella definizione e una cura di farmaci. Spesso si arriva a un nome dopo anni di confusione, di incomprendimento, di uso di alcool, droghe e ogni mezzo che possa alleviare la fatica e la sofferenza. Non è facile cercare quando si sta male, ma ci si può aiutare a stare meglio. Devo dire che la forza che ho ricevuto dal trialogo mi sta aiutando ogni giorno.

Donatella

Partecipare al trialogo per me è stata un'esigenza per avere un supporto morale, quale familiare. Ricevo, attraverso i vissuti raccontati, sentimenti ed empatie.

Il mio contributo purtroppo è molto scarso, fatico a raccontare il mio dolore e a partecipare attivamente. Ringrazio di aver ascoltato mio figlio Livio nella penultima riunione e mi scuso se nell'ultima non ho potuto seguire attentamente. Grazie di cuore.

Adriana

Punto di Sostegno dell'Associazione

La sofferenza della gioventù

Barbara Morandell

Barbara Morandell lavora come consulente presso il "Punto di Sostegno" dell'Associazione Ariadne, un'offerta di consulenza facilmente accessibile. I parenti di persone con un disagio psichico che cercano aiuto trovano un supporto veloce.

Non esiste una metafora che sia stata usata più frequentemente durante la pandemia del corona virus del termine "lente di ingrandimento". La pandemia ha riguardato tutti gli ambiti della vita (famiglia, lavoro/scuola, tempo libero), ha agito come una lente rivolta su temi scottanti, disastri sociali ed emergenze, ingrandendoli.

Le misure di contenimento hanno completamente trascurato molti

aspetti della salute mentale. Molte persone che avevano precedentemente sofferto di stress psicologico o di una precedente malattia hanno dovuto sperimentare che i sintomi della depressione, un disturbo d'ansia, un disturbo ossessivo-compulsivo o un disturbo alimentare sono ricomparsi o peggiorati.

Anche il consumo di droga è aumentato, così come i conflitti domestici e la violenza. La mancanza di personale nell'area socio-sanitaria ha comportato la chiusura dei reparti di salute mentale o delle strutture diurne, la riduzione dei posti letti o dei posti di accoglienza, il rinvio delle visite mediche o l'offerta di psicoterapia solo online, tanto che spesso il malato psichico e la sua famiglia sono stati lasciati soli con il trattamento e la gestione della malattia e sono stati quindi oltremodo provati.

E sono proprio questa impotenza, la solitudine, le paure e le preoccupazioni per le opzioni di trattamento e cure inadeguate, i progetti di integrazione lavorativa, ecc. che occupano ancora molto spazio nelle consulenze.

Tuttavia la pandemia finora ha riguardato e messo alla prova anche le persone sane, con limitazione dei contatti, con le lezioni scolastiche online e lo smartworking, che hanno cambiato il vivere quotidiano in senso peggiorativo, oltre alle paure ed ansie concrete diffuse e alle insicurezze esistenziali. Di conseguenza le persone cercano maggiormente il sostegno dei professionisti per alleviare le ferite degli ultimi due anni. I temi che vengono presentati sono molto simili e vanno da paura per il futuro a paura sociale riguardante la solitudine, stati depressivi, malattie psicosomatiche, da conflitti familiari fino a separazioni, mobbing. Cambiati sono soltanto i destinatari, formati da persone che per la prima volta nella loro vita si devono preoccupare della loro salute psichica.

Soprattutto quello che vorrei mettere in risalto è l'attuale sofferenza dei giovani. I loro bisogni sociali, di movimento, di emancipazione sono stati i più colpiti dai limiti imposti, ed è rimasta la paura di uscire nuovamente, di resistere alla pressione sociale, di frequentare regolarmente la scuola e molto altro.

Si rivolgono a noi molto più di prima genitori di bambini e ragazzi, che combattono con disturbi di ansia o osses-



sivo-compulsivi, depressione, con aumentato consumo di sostanze e droghe.

Fa veramente pensare e rattristare il fatto che ragazzi nell'età della scuola media abbiano avuto pensieri e tentativi di suicidio, che siano bloccati da paure, depressioni e compulsioni in modo tale da non avere più il coraggio di uscire, da non frequentare più la scuola e nemmeno gli amici.

I genitori anche in questo caso si sentono impotenti, lasciati soli e cercano il confronto con genitori nella stessa situazione, desiderano precise e valide misure di sostegno sociopsichiatrico per la psichiatria infantile e dell'età evolutiva, desiderano interventi professionali domestici e un vademecum su come si possa formare e costruire una collaborazione fra famiglia-psichiatria/sanità e scuola, che cosa essi possano chiedere, quali limiti strutturali siano (ancora) da accettare. Spesso aumenta il desiderio di posti in strutture per giovani in e fuori provincia, quando né l'ospedale né la casa genitoriale risultano essere il posto adatto per la guarigione psichica.

Aiuto effettivo, sgravio, coinvolgimento nella terapia oppure l'impostazio-

ne della cura, tutto ciò è considerato per lo più non soddisfacente da parte dei genitori. I tempi di attesa per un primo appuntamento sono lunghi, difficili da reperire i referenti, i collegamenti fra i servizi ancora incerti.

Concludendo vorrei ancora aggiungere che ultimamente nei colloqui sono state presentate domande riguardanti informazioni e chiarimenti sul trattamento di ADHS ("Disturbo di attenzione e/o iperattività"), specialmente nei bambini e nei giovani, ma anche negli adulti. È probabile che anche qui ci siano collegamenti fra le mutate situazioni di vita e i sintomi più frequenti come inquietudine, impulsività, difficoltà di concentrazione, aggressività. In riferimento a ciò viene sempre più spesso affrontato il fenomeno della ipersensibilità dei genitori, già esaminata scientificamente ma da noi ancora poco conosciuta.

Complessivamente la pandemia ha contribuito a ingrandire i temi psichici, proprio come fa una lente di ingrandimento. Rapportarsi con questi richiede nuovi approcci e metodi di cura alternativi.

Cerchiamo di sperare che ciò avvenga presto. ●



Festeggiare insieme!

Il grazie dell'Associazione Ariadne ai volontari

Tutti insieme, nell'eccezionale atmosfera di generosa vicinanza l'uno all'altro, come solo chi si dedica al volontariato sa fare.

Ma che cosa significa mai essere volontari oggi? Che cosa è il volontariato, questo sconosciuto tanto prezioso? Che cosa significa farne parte?

È un mondo particolare quello del volontariato, a volte frainteso. Essere volontari non significa essere eroi, non avere un minuto di tempo per sé, perché tutto il proprio tempo è dedicato agli altri... È semplicemente uno stile di vita, che ci accompagna sempre, perché fa parte del proprio DNA e che man mano si perfeziona. Lo si trova nell'atmosfera di generosa vicinanza delle persone fra di loro, negli occhi e nell'attenzione di chi sa vedere i bisogni dell'altro/a. La principale caratteristica del volontario è che sa soprattutto ascoltare, cioè percepire le emozioni nascoste dietro le parole, dietro il tono di voce e l'atteggiamento del corpo. Sono sempre persone generose i volontari e le volontarie che sanno regalare attenzione e sorrisi, sanno donare la cosa più preziosa che tutti abbiamo, e che a sua volta ci è stata donata, cioè il nostro tempo.

Ogni volontario/a è prezioso/a e indispensabile: per ciascuno/a il grazie di cuore dall'Associazione Ariadne!

Carla Leverato

Purtroppo per ben due anni di seguito - a causa della pandemia - non abbiamo potuto svolgere la tradizionale castagnata, un appuntamento al quale sono invitate tutte le persone che regalano ore e ore del loro tempo libero impegnandosi gratuitamente nelle attività varie promosse dalla nostra Associazione.

Il Direttivo, per non rischiare di dover saltare un'altra volta questo importante appuntamento, ha deciso quindi di organizzare un pomeriggio conviviale in estate, in una data in cui non erano previsti soggiorni, al fine di poter raccogliere tante adesioni.

Il programma della gita prevedeva una passeggiata sul sentiero di San Martino a Colonia e a conclusione una merenda insieme alla Trattoria Plattner. "Un sentiero per avvicinarsi a Dio e al Creato - per bambini e non -

come recita il volantino - un percorso meditativo realizzato in collaborazione con la Südtiroler Pfadfinderschaft e gli scout AGESCI, appositamente strutturato a tappe con l'intento di voler favorire la crescita dello spirito di comunità invitando a sperimentare, pregare, cantare, parlare, mangiare... insieme".

Su circa 70 volontari/e attivi/e hanno potuto aderire una quarantina di persone: chi è arrivato direttamente in auto, chi prima in bus o in treno e poi col pulmann prenotato dal nostro ufficio.

La giornata era splendida come mezzogiorno ma anche la voglia di conoscersi, stare in compagnia e l'allegria hanno accompagnato questo gradevole pomeriggio conviviale.

Tutte le organizzazioni di volontariato, come i servizi socio sanitari scarseg-

giano di personale in questo periodo storico, faticano a reperire volontarie e volontari per poter garantire le loro attività. Siamo sinceramente grati nei confronti di chi, anche da diversi anni, offre e presta gratuitamente il proprio tempo libero e le proprie personali competenze per accompagnare nei soggiorni e nel tempo libero.

Speriamo tanto di poter offrire presto ed ancora delle occasioni di incontro e confronto, per poter consolidare e rafforzare anche con nuove entrate il nostro gruppo di volontarie e volontari.

E come il sentiero percorso del "santo a cavallo" che ispira alla sua vita e al suo insegnamento, speriamo di riuscire a stimolare sempre più persone a vivere un po' di più come San Martino. ●

Sonia Simonitto



Un'escursione professionale in Alto Adige

Psichiatria sociale: uno sguardo oltre le frontiere

Constantin v. Gatterburg, Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V. DGSP (Società tedesca per la psichiatria sociale, Associazione provinciale di Hessen)

I commenti positivi di Andreas Jung nella seduta del direttivo della DSGP (società tedesca per la psichiatria sociale di Hessen/Germania) ci hanno indotto a conoscere di persona la cura „psicosociale“ in Alto Adige. Una vera partecipazione nonché un accesso facile al sostegno psicosociale stanno a cuore da sempre al nostro Bundesland Hessen. Di particolare interesse è stata la stretta collaborazione della rete di servizi sociopsichiatrici, assieme allo sviluppo di idee innovative di cura basate sul „recovery“ e l'integrazione con l'accompagnamento alla guarigione.

Siamo partiti per l'Alto Adige il lunedì di pentecoste. Alla „Cusanus-Akademie“ di Bressanone Andreas ed altri collaboratori avevano iniziato la seconda parte della formazione di accompagnamento alla guarigione. Questa accademia appena rinnovata è stata un punto di partenza ideale per le nostre escursioni che ci hanno portato a Merano, Brunico e Bolzano.



Foto: Joya Bose, Constantin v. Gatterburg

MERANO E SINIGO

Avevamo un appuntamento con la dott.ssa Verena Perwanger, primaria della psichiatria presso l'ospedale di Merano. Dal 2015 ha preso il posto del dott. Lorenzo Toresini, ben noto nella nostra DGSP, e continua a porre nuovi impulsi. La sua unità di cura sociopsichiatrica consta di un piccolo reparto per cure urgenti e di un team multiprofessionale per le cure ambulatoriali. Non vi è qui una separazione fra malattia, riabilitazione e „aftercare“ (accompagnamento a lungo termine). Una parte importante della discussione sono stati il trattamento forzato e le fissazioni. Il commento della dott.ssa Perwanger: „Grazie al trattamento soprattutto ambulatoriale i trattamenti forzati sono da noi abbastanza rari. In Italia c'è un'attività considerevole di reparti. Il „club SPDC no-restraint“ ha l'obiettivo di rinunciare alle fissazioni, ed anche noi ne facciamo parte.“

Molti collaboratori, oltre alla loro qualificazione di base, hanno fatto una formazione addizionale come tecnici specialisti alla riabilitazione. Sono tutti convinti del valore dell'approccio multiprofessionale; le visite domiciliari vengono effettuate anche nei posti più isolati delle valli.

Fa parte del comprensorio di Merano anche la „Casa Basaglia“ a Sinigo; istituzione di riabilitazione e domiciliare. Da una raccolta di idee tra gli utenti è nato il nome di „Casa Basaglia Gatto Matto“ – ed un gatto punteggiato con gli occhi melancolici lo si trova all'interno ed all'esterno dell'edificio. In casa ci sono laboratori per piccoli



Foto: Joya Bose, Constantin v. Gatterburg

manufatti in stoffa e legno, e per l'elaborazione di prodotti dell'orto. Alcuni utenti lavorano persino in negozi o ditte nei dintorni, sia part-time come a tempo pieno. Tutto ha l'aspetto di una riabilitazione adattata ai bisogni. È prospettato anche l'impiego di accompagnatori alla guarigione. Lo spirito sociopsichiatrico di Franco Basaglia e della riforma della psichiatria italiana è qui presente dappertutto.

BRUNICO E GAIS

A pochi chilometri da Brunico si trova il paesino Gais con il progetto di alloggio e lavoro „Sägemüllerhof“. Ci saluta Waltraud, ergoterapeuta con la qualifica aggiuntiva di tecnica alla riabilitazione.

Un insegna esposta nel cortile cita „impresa Demeter“ per miscele di erbe e tè, verdure, cereali, pane, uova,

(„Schlutzkrappen“) e il pane prodotto in casa vengono venduti, ad esempio: torte calde. Più tardi ci è stato spiegato che l'intenzione era di dare la sensazione di trovarsi a casa propria soprattutto a persone con malattie psichiatriche provenienti dalla Val Pusteria, storicamente terra di contadini.

Anche al „Sägemüllerhof“ ci sono utenti che hanno un lavoro „esterno“. Ci sono ovviamente anche qui in Alto Adige limitazioni e problemi di personale causati dalla pandemia, in parte per l'obbligo rigoroso di vaccinarsi che ha causato la dimissione di collaboratori/trici.

Dopo un po' di riposo ci muoviamo in direzione Brunico, in una specie di centro diurno dal divertente nome „InterMezzo“. Ci riceve una collega molto simpatica. Qui offrono piccoli lavori e per tre pomeriggi alla settimana un caffè aperto. Ci fanno vedere un flyer dell'Associazione „Lichtung/Girasole“ che, tra l'altro, ha offerte di passatempo per il tempo libero. Un altro flyer colorato offre vacanze per persone con malattie psichiche – e, guarda un po' è proprio dell'Associazione Ariadne di Bolzano che visiteremo il giorno dopo.

BOLZANO

Di questa Associazione Ariadne si presentano sei membri (attivi o „emeriti“) del direttivo nonché la direttrice. L'Associazione è la forza motrice per



Foto: Joya Bose, Constantin v. Gatterburg

una visione triologica che attualmente sta entrando in modo più ampio nella cura in Alto Adige. Offre progetti di arte, azioni di informazione e comunicazione, attività per il tempo libero nonché la formazione per l'accompagnamento alla guarigione. L'Associazione, che ha sul banner la „salute psichica di tutti“, chiede e promuove lo sviluppo di una psichiatria sociale in Alto Adige in tutti gli ambiti comprensoriali e provinciali. È un'Associazione vivace, pluri-orientata, che con iniziative varie porta avanti progetti con ampia partecipazione di volontarie e volontari.

L'incontro ci ha portato molte idee rinfrescanti e motivanti, perché i familiari sono il motore dello sviluppo, sono loro che partecipano attivamente e tengono d'occhio in modo credibile la „salute mentale di tutti“. Veramente un incontro bellissimo!

Un piccolo bilancio: Di particolare rilievo risulta l'aiuto a bassa soglia e di rete attraverso un programma di aiuto e riabilitazione. D'altra parte è ammessa la critica che un cambiamento spesso è molto difficile. Il lavoro in rete dei vari servizi risulta meno oneroso con il finanziamento. In tal modo gli utenti hanno meno difficoltà ad orientarsi e meno bisogno di ulteriore sostegno e coordinamento.

L'unica cosa che non abbiamo trovato sono istituzioni per i diritti dei malati (per la possibilità di reclami, consulenze indipendenti, visite nei reparti ecc.). Come conclusione ci risulta chiaro che una collaborazione sistemica più stretta rende possibile un aiuto meno burocratizzato, un accesso meno complicato, colloqui meno faticosi e quindi un sostegno orientato al massimo alla vita quotidiana.

Il problema – usuale nel sistema pubblico – risiede nella lentezza delle istituzioni e nella scarsa accettazione alle innovazioni.

Ma per questo c'è Ariadne ed una psichiatra come la dott.ssa Perwanger. ●

Estate al Parco delle Semirurali a Bolzano

Programma promettente

Martin Achmüller

Nella zona delle Semirurali a Bolzano ai primi di giugno è stato presentato un ampio programma estivo dalle oltre 40 associazioni presenti nel quartiere. Sono previste varie manifestazioni: concerti, persino un'opera, teatro, film, letture, pomeriggi per bambini, in più anche una casetta per leggere i libri messi a disposizione, per ripararsi in caso di pioggia e bere qualcosa.

Anche l'Associazione Ariadne è stata presentata brevemente da Sonia Simonitto e Martin Achmüller con la nostra „panchina arancione“ come invito al „zueinander – trovarsi“. Abbia-

mo potuto accennare alla situazione delle persone con sofferenza psichica, specialmente negli ultimi due anni di pandemia si sono trovate ancora più isolate, esattamente come è successo ad altri gruppi che vivono al margine della società: migranti, tossicodipendenti, persone con problemi di precarie situazioni lavorative ed abitative...

Presenti erano anche rappresentanti dell'amministrazione comunale che hanno richiamato l'attenzione sul bellissimo parco pieno di verde, situato proprio in vicinanza della pista ciclabile del Lungo Isarco, invitante al riposo.

Chiaramente sarebbe auspicabile una panchina arancione fissa a disposizione di chi desidera incontrare altre persone, per stare insieme e confrontarsi su problemi comuni e ascoltare chi ne avesse bisogno. Una panchina fatta per „trovarsi“, per semplicemente esserci e ascoltare. ●



Preavviso Convegno

Salute psichica: insieme in cammino

All'insegna del motto "Salute psichica: insieme in cammino" si terrà in novembre l'annuale Convegno di Ariadne a Bolzano. Il 2015 è stato l'anno nel quale con le innovative iniziative accompagnamento

alla guarigione EX-IN e incontri trialogici sono state poste le basi per un ampliamento dell'assistenza psichiatrica per mezzo della partecipazione e collaborazione di persone esperte in psichiatria e dei loro familiari. Ora vorremmo mettere ancor di più a fuoco questi temi avveniristici e offrire visibilità agli accompagnatori alla guarigione EX-IN, ai familiari, ai partecipanti al Trialogo come pure ai professionisti. In conferenze sul tema e tavole rotonde verranno illustrate e discusse con lo stile del trialogo le esperienze del peer support che vanno per mano con gli EX-IN, ma non solo. ●

Giovedì, 10 novembre 2022
dalle ore 09:00 alle ore 13:00
Bolzano - Centro Pastorale

È prevista la
traduzione simultanea!

Tutte le ulteriori informazioni
seguiranno presto!