

2 | 2023
estate

Auto Aiuto

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

Giovani e
resilienza

Indice

- 3 Editoriale
- 5-6 I giovani hanno bisogno di un freno, di una prospettiva e di fiducia
- 6-7 Scout - Movimento per la gioventù
- 8-9 Pronti per il futuro
- 9 Rafforzare l'autostima
- 10 Dalla pandemia la gioventù manifesta grandi paure del futuro
- 11 Sperimenta la comunità SKJ - senza pressione sulle prestazioni
- 13 Gioventù cattolica tedesca dell'Alto Adige: fede, comunità e significato
- 14-17 La negazione nella terapia crea relazione
Serata informativa presso la Casa della Pesa a Bolzano
- 18 „Giardino MoMente Garten“
- 18 30'anni Federazione per il Sociale e la Sanità
- 19 Incontri triologici: date autunnali
- 19 Gruppo di auto aiuto: date autunnali
- 20 Serate film in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale
- 21 Seminario per familiari Deescalation
- 21 Ali - spettacolo teatrale
- 22 Presentazione libro
- 22 Preavviso convegno:
Insieme in cammino: Psichiatria Sociale in Alto Adige

Impressum

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

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

Responsabile: Carla Leverato

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

Traduzione: Ulrike Federspiel, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto;

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

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Lanarepro, Lana

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

La redazione ringrazia per la preziosa collaborazione 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!

Giovani e resilienza” è il titolo di questa edizione. Ma che c’entra la parola resilienza con la situazione dei giovani d’oggi? E soprattutto che cosa significa resilienza, termine che va di moda? Essa è definita come “la fondamentale capacità di fare fronte in maniera positiva ad eventi traumatici nella nostra vita.” Sicuramente non arrendersi può davvero aiutare la vita dei giovani e dei non più giovani ad affrontare la vita in modo più costruttivo e soddisfacente.

Per capire che cosa manchi in realtà al giorno d’oggi ai giovani e che cosa li renda così fragili di fronte alle difficoltà, quelle in particolare create dalla pandemia, abbiamo preferito non soffermarci sull’analisi dei disagi e dei disturbi psichici, dei quali molto si parla e si è parlato; ma su quello del benessere psichico dei giovani e soprattutto di come favorirlo.

Abbiamo a tal fine interpellato alcune associazioni giovanili e la Garante per l’infanzia e l’adolescenza, dalle cui relazioni inviateci è emerso in modo molto evidente che se si vuole che i giovani escano dalla pesante situazione nella quale attualmente vivono, tale compito spetta agli adulti, che per primi hanno qualcosa da imparare, e cioè come accompagnar-

li con pazienza per ridare loro fiducia nel futuro, con consapevolezza delle capacità di ciascuno, senza inseguire le varie mode, senza dare retta ai modelli proposti dai media che sanno solo invitare ad inseguire impossibili chimere.

In breve: i giovani hanno bisogno di essere educati alla collaborazione e non alla competizione, all’aiuto reciproco in relazioni significative, per imparare anche ad affrontare e risolvere problemi e situazioni difficili.

Di rilievo, per l’interesse dimostrato dai partecipanti, è stata la serata informativa organizzata da Ariadne e condotta da Stefano Egidi e Harald Tappeiner, che hanno presentato un metodo per un migliore funzionamento della rete della salute mentale, che mette al centro la persona.

Potrete leggere un’accurata relazione con i punti cardine del metodo presentato.

E non dimenticate di prendere nota dei numerosi prossimi appuntamenti organizzati dall’Associazione.

Grazie di cuore a tutti coloro che con il loro valido aiuto hanno contribuito alla riuscita di questa edizione! ●

Alla nostra Associazione sta particolarmente a cuore il benessere psichico di minori e adolescenti, che, come risulta da diverse analisi, è in vari modi compromesso dall'attuale situazione psicosociale. I/le giovani infatti sono spesso disturbati da difficoltà psicologiche, problemi emotivi, disturbi d'ansia, depressione. Ci è sembrato opportuno rivolgerci a responsabili o collaboratori delle associazioni che operano per i giovani per chiedere la loro opinione in merito alla prevenzione e di descrivere quali obiettivi e attività si sono rivelati efficaci a tale scopo.

Nei contributi che abbiamo ricevuto e che qui di seguito pubblichiamo i relatori sono stati concordi nel segnalare la necessità di sollecitare la massima attenzione ai bisogni di bambini e giovani. Tutti si sono soffermati a sottolineare la necessità di particolari misure di prevenzione.

In generale si nota che l'accento viene posto sullo stato di isolamento ed incertezza in cui vivono i giovani, per i quali sarebbe invece importante avere come obiettivo la ricerca del senso della vita e riempire in tale modo il vuoto dato dalla mancanza di fiducia nel futuro, anche professionale, dove pare sia sempre più richiesto l'obbligo di dover essere brillanti in ogni campo.

In questo particolare momento i giovani hanno invece soprattutto bisogno di avere prospettive e fiducia, di essere ascoltati e di essere presi seriamente. Ai loro desideri, idee e capacità deve essere concesso uno spazio appropriato.



I giovani hanno bisogno di un freno, di una prospettiva e di fiducia

Daniela Höller - Garante per l'infanzia e l'adolescenza

Per rispondere alla domanda su cosa abbiano bisogno i giovani per avere l'opportunità di guardare avanti verso un futuro gratificante e degno di essere vissuto, si potrebbero probabilmente riempire le pagine di un intero libro. I bisogni sono diversi e individuali e ad una crisi ne fa seguito un'altra; i progressi tecnologici, i cambiamenti sociali, tutto ciò ci influenza notevolmente. Per accompagnare bambini e adolescenti nel miglior modo possibile e prepararli alla vita adulta è di grande importanza che l'Ufficio della Garante per l'Infanzia e l'Adolescenza li informi sui loro diritti e doveri, ma anche li consigli su problemi e questioni e, se occorre, li accompagni nella giusta sede. Occorre dunque prevenire, ma anche intervenire. Inoltre è importante richiamare l'attenzione sulle esigenze, sui problemi, ma anche su eventuali rischi, ed elaborare proposte di miglioramento, e ciò tutte le volte che è necessario, anche se più e più volte. Questo viene fatto in forma di dichiarazioni, pareri, comunicati stampa. Potrebbe anche essere necessario rivolgersi agli uffici e ai servizi di competenza.

Si scopre così che ci sono argomenti che sono ed erano simili per i giovani di tutte le generazioni, come ad esempio le difficoltà a casa o a scuola. Ma ci sono anche differenze: quello che da giovani interessava noi non può essere argomento per i giovani di oggi e viceversa. In fin dei conti, per capire che cosa oggi interessi in particolare ai singoli giovani, basterebbe soltanto chiederglielo! A questo punto mi riferisco al diritto di partecipazione dei fanciulli, (articolo 12 della Convenzione delle Nazioni



Unite sui diritti del fanciullo) che recita: "Gli Stati contraenti garantiscono al fanciullo, che sia in grado di formarsi una propria opinione, di esprimere liberamente tale opinione in tutte le questioni che lo riguardano, e inoltre tengono debitamente conto dell'opinione del fanciullo, adeguata e corrispondente alla sua età e alla sua maturità. I giovani devono quindi essere coinvolti nelle decisioni e soprattutto nei problemi che li riguardano. Devono essere ascoltati e presi seriamente, e ai loro desideri, idee e capacità deve essere riconosciuto e concesso uno spazio appropriato. La partecipazione dei bambini e dei giovani è quindi di fondamentale importanza.

L'Istituto Provinciale di Statistica (ASTAT) offre un quadro completo sulla vita e sulle idee dei giovani altoatesini, nella pubblicazione "Studio

sulla gioventù altoatesina". Da questo studio emerge fra il resto, che i giovani desidererebbero una politica giovanile più efficiente ed un maggior impegno nella protezione dell'ambiente e della natura. Emerge anche che nel 2021 chattare, seguire influencer e usare i social network è stata ed è ancora l'attività nel tempo libero più seguita tra i 14 e 25enni e che incontrare gli amici è invece molto meno frequente. I social media servono ai giovani come intrattenimento, distrazione e diversivo, però allo stesso tempo essi presentano una realtà falsata che può avere un effetto negativo sulla loro salute psichica. In qualità di garante per l'infanzia e l'adolescenza raccomandiamo quindi di creare attività nelle quali non predominino dei media, concentrandosi piuttosto sulla vita e sui contatti sociali reali, perchè, per potersi sviluppare al meglio, i bambi- ▶

ni hanno bisogno di altri bambini e i giovani di altri giovani.

Per accompagnare opportunamente i giovani sulla via verso la vita adulta, c'è anche bisogno di promuovere fattori di protezione individuali. È importante che dominino un'educazione non violenta, validi modelli, stabilità e apprendimento di strategie di soluzione di conflitti non violente. Inoltre i giovani han-

no bisogno di riconoscimento e di sperimentare il successo, come pure della possibilità di impiegare le loro energie in attività sportive, musicali, artistiche o in altro campo significativo.

Da ultimo, ma non quanto ad importanza, ai giovani si devono garantire sostegno e prospettive, come pure orientamento per quanto riguarda la carriera professionale, ini-

ziando con utili consigli circa le sue relative molteplici possibilità, come pure un buon accesso alla formazione e al lavoro a condizioni dignitose ed adeguate. Riguardo al futuro dei giovani adulti, giocano un ruolo sempre più importante aspetti quali alloggi a prezzi accessibili, una buona assistenza sanitaria, assistenza sociale e uguaglianza. La lista è lunga e ci sono ancora cose da fare: affrontiamole insieme. ●

Scout - Movimento per la gioventù

Don Paolo Zambaldi, AGESCI (Associazione Guide e Scouts Cattolici Italiani)

“È qui dunque lo scopo più importante della formazione scout: educare. Non istruire, si badi bene, ma educare; cioè spingere il ragazzo ad apprendere da sé, di sua spontanea volontà, ciò che gli serve per formarsi una propria personalità.”

Robert Baden-Powell, Il libro dei capi, p.55



Quello dello scautismo è un mondo a cui sono legato e che ho potuto vivere, in stagioni diverse della mia vita, in ruoli diversi: iniziando questa “avventura” da bambino/ragazzo, fino ad avere la fortuna di poter camminare assieme ad una comunità capi come AE (Assistente Ecclesiastico). La mia esperienza concreta è legata all’AGESCI (Associazione Guide e Scouts Cattolici Italiani) e in particolare al gruppo Bolzano 4 che ha le sue sedi presso la parrocchia bolzanina di Regina Pacis. Qui vengono offerti percorsi e attività per bambini, adolescenti e giovani dalla 3 elementare fino a dopo la maturità.

I due anni di pandemia sono stati certamente un tempo molto difficile per tutti e, in modo particolare, per i giovani. Distanziamento, divieto/limitazione di svolgere attività in presenza, regole varie da rispettare... hanno in

parte impedito o reso più complicato per tante realtà che lavorano con gruppi di ragazzi, Scout compresi, svolgere serenamente le proprie attività. Vorrei anche sottolineare che questi percorsi non sono mai stati sospesi “in toto”, ma ci si è dovuti adattare ed essere creativi nello sfruttare al meglio tutte le occasioni possibili e anche quelle risorse offerte dalle nuove tecnologie...

E in questo devo dire che i capi del Bolzano 4, così come tanti altri in regione e in tutto il paese, nonostante tutto non hanno mai perso il desiderio di stare vicino ai ragazzi e ai bambini, capendo molto bene quanto dare continuità a questa esperienza fosse importante per i giovani e per tutta la comunità. Non a caso l’ottavo punto della legge scout recita: “Sorridono e cantano anche nelle difficoltà!” Non è una frase che vada presa



“alla lettera” ma lo spirito e l’entusiasmo è stato, e deve essere sempre, lo stesso. Personalmente credo che per i giovani, soprattutto in un tempo difficile come quello del Covid-19, sia stato fondamentale avere vicino (assieme alla famiglia e ad altri educatori) figure positive di adulti come questi capi che hanno continuato ad occuparsi di loro, ad interessarsi, ad essere “in contatto” nei modi più diversi... trasmettendo loro speranza, fiducia, voglia di ricominciare.

Ritengo che oggi di fronte ad un multiforme disagio giovanile, spesso difficile da “leggere” e da “vedere”, il metodo e gli ideali che ispirano il cammino Scout siano ancora estremamente attuali.

Innanzitutto l’attenzione volta a far crescere il singolo all’interno di un gruppo, attivando relazioni significative, incentivando la collaborazione, sviluppando la capacità di risolvere situazioni e difficoltà con il reciproco aiuto. Il tutto con lo scopo di sviluppare una capacità crescente (proporzionata all’età!) di fare scelte, di essere responsabili/affidabili, di saper sviluppare un progetto, di progredire in una fede che (giorno per giorno) sia sempre più

“adulta” e “scelta”... Sono tutte cose importanti!

Un altro punto di forza del metodo Scout che mi è sempre piaciuto molto e che oggi è fondamentale e non sempre facile da trasmettere ai più giovani, è lo sviluppo delle abilità manuali e il re-imparare ad usare la fantasia. Questo porta con sé il risultato di un uso meno “ossessivo” e continuo, dei dispositivi tecnologici, che non vanno demonizzati ma usati con maggiore responsabilità.

Un altro e non meno importante obiettivo educativo è aiutare i giovani a sviluppare un rapporto sano ed equilibrato con il proprio corpo, con l’ambiente che li circonda, con la natura vista come un “dono”, qualcosa da scoprire, proteggere e rispettare.

Al contempo è visto come necessario lavorare, come si sta già facendo da anni nell’universo dello scoutismo, per fare crescere bambini e ragazzi nell’approccio ai temi sociali importanti: l’educazione alla pace, la disponibilità del mettersi “a servizio” in modo gratuito e attivo, il diventare onesti cittadini/e e cristiani/e “adulti/e” ●

Pronti per il futuro

Michael Reiner, Young+Direct - Servizio di consulenza e informazione per giovani Alto Adige

Ciò che è rilevato ormai da numerosi studi emerge anche nel servizio di consulenza giovanile Young+Direct: i giovani raccontano di un aumento dei sentimenti di: insicurezza, disorientamento, mancanza di significato, richieste eccessive, impotenza, aumento dello stress. Esprimono timori per il proprio futuro e molti si descrivono anche come depressi. Quale supporto può offrire Young+Direct?

Il bisogno di sicurezza è molto elevato nella nostra società. E fino ad ora la sensazione di sicurezza era data per scontata. Ma a causa della pandemia, dei cambiamenti climatici, della guerra in Ucraina, dell'inflazione, questa sensazione si è incrinata, per non dire che è stata profondamente scossa.





Schreib uns

 345 081 70 56

 online@young-direct.it

 Young+Direct

Ruf uns an

 0471 155 155 1

 [young.direct](https://www.young.direct)

Besuch uns

 J.-W.-v.-Goethe Str. 42 Bozen

Folge uns

 [younganddirect](https://www.instagram.com/younganddirect)

Info

 www.young-direct.it

Queste crisi hanno portato molti giovani a vivere un senso di impotenza e la perdita di controllo sulla propria vita. Gioca qui un ruolo importante l'elevato utilizzo di media digitali. Le notizie minacciose e le immagini inquietanti che dominano i titoli e sono disponibili tutto il giorno e per così dire penetrano nelle camere da letto provocano qualcosa ai giovani. Ma anche altri tipi di messaggi digitali turbano i giovani. Attraverso i social media ai giovani viene costantemente comunicato che devono essere perfetti ed apparire per essere amati e avere successo. Questo spesso porta gli adolescenti a definire la propria autostima dalle prestazioni personali e/o dalle conferme che ricevono dall'esterno. Se non ricevono conferme o critiche, lo vivono come un fallimento. Il mondo

crolla loro addosso e si sentono incapaci ed inutili.

Alcuni giovani si sentono anche sopraffatti dalle infinite possibilità che hanno disposizione per plasmare il loro futuro. Tutto il mondo è loro aperto, hanno la possibilità di scelta; ma decidersi su qualcosa significa sempre anche non decidere per tutto il resto che si potrebbe anche scegliere. In queste circostanze per alcuni giovani è quindi difficile scegliere la strada giusta per loro.

Attivare le risorse e recuperare l'autoefficacia

Affinché i giovani possano essere fiduciosi, devono sentire nuovamente che possono plasmare la propria vita, poter essere in grado di sperimentare di nuovo se stessi come autoefficaci. È qui che entra in gioco il servizio

di consulenza giovanile Young+Direct. Nelle consulenze il personale di Young+Direct cerca di aiutare i giovani a: trovare una via d'uscita dal loro senso di impotenza, sperimentarsi come persone capaci di agire, ritrovare la propria autoefficacia e fiducia; nonché venire a patti con sé stessi.

Un primo passo potrebbe essere ad esempio differenziare:

Quali sono le cause, quali sono i sintomi? Cosa posso influenzare ed eventualmente cambiare? Quali sono invece le circostanze sulle quali non ho influenza e non posso cambiare? E come posso vivere al meglio ambedue le situazioni?

Riflettendo insieme su queste e altre domande, pensieri e atteggiamenti radicati possono interrompersi e

orientarsi verso una direzione nuova. Anche un controllo delle proprie risorse è utile:

Cosa sono già riuscito a fare bene?

Cosa apprezzano gli altri di me e del mio carattere?

Cosa sta andando bene nella mia vita che voglio mantenere?

Cosa invece desidero cambiare e quali potrebbero essere i primi passi in questa direzione?

Aumentare la consapevolezza su tutto ciò può liberare molta energia e motivazione, conseguentemente aumentare anche la fiducia.

Può anche essere utile guardare all'esterno, verso quei giovani che - nonostante tutto e dopo tutto - sono ugualmente sereni e affrontano la vita

con fiducia. Da loro c'è molto da imparare, verso di loro bisogna guardare.

Trovare e accettare aiuto

I servizi offerti da Young+Direct sono a bassa soglia. I giovani possono contattare l'equipe di psicologi ed educatori, in modo anonimo, gratuito e attraverso vari canali, al fine di comunicare tutto ciò che li preoccupa.

I consulenti rispettano la loro riservatezza, dedicano molto tempo e ascolto ai giovani, li incoraggiano e cercano insieme a loro un modo nuovo per affrontare i loro problemi e prendersi cura di sé.

In definitiva, l'obiettivo è far sì che i giovani si considerino esperti della propria vita e che ne prendano le redini in mano. ●

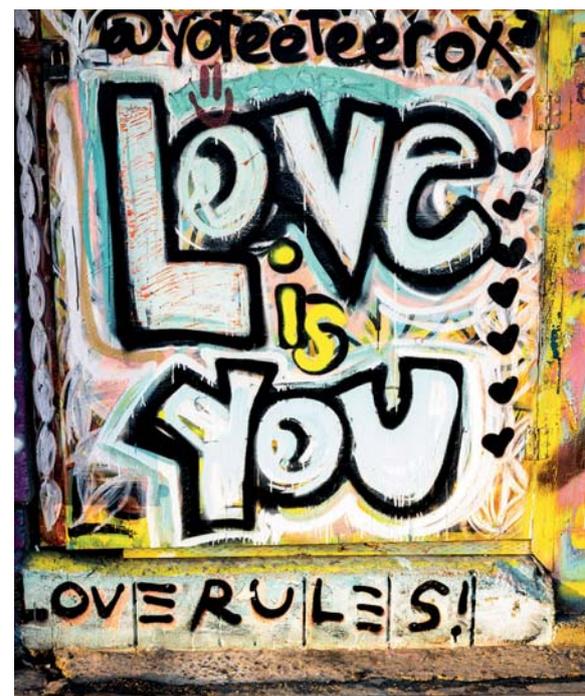
Rafforzare l'autostima

Manuel Thoman, Responsabile comunità alloggio per giovani "Juwog", Südtiroler Kinderdorf

Tematiche come il ritiro sociale, i comportamenti depressivi, i disturbi d'ansia, ecc. circolano da molto tempo tra gli adolescenti. Dalla pandemia, però, abbiamo rilevato un aumento di queste tendenze: le continue nuove decisioni durante la pandemia hanno causato grande incertezza e tristezza tra i giovani. Non potevano andare a casa a trovare i loro genitori, incontrare gli amici, frequentare il loro club sportivo. Di conseguenza le relazioni interpersonali con i coetanei sono passate sempre più in secondo piano. Un effetto di tutto ciò è stato, ad esempio, l'aumento dell'astensione scolastica. Abbiamo cercato di reintegrarli nel sistema scolastico per far loro concludere il ciclo scolastico, al fine di una prospettiva di carriera. Per

coloro in cui ciò non è stato possibile, abbiamo cercato delle alternative. Un'opzione davvero ottima e valida a nostro avviso sono gli stage di orientamento. I giovani sono stati in grado di avere un assaggio di varie aziende e possibilmente prenderci anche piede. In tal modo, anche giovani che non "si adattano al sistema scolastico" avrebbero così prospettive di carriera.

Un'altra misura importante affinché i giovani possano vedere al futuro con fiducia è stata quella di lavorare con loro sulle loro personali risorse. Spesso i giovani tendono a svalutarsi. Insieme a loro abbiamo cercato di scovare dove si trovano i loro punti di forza, per poterli mostrare e promuovere. Così l'autostima può aumentare. ●



Dalla pandemia la gioventù manifesta grandi paure del futuro

Raffaella Vanzetta, Coordinatrice ambito Disturbi Alimentari, Forum Prevenzione



Il mondo é cambiato e non siamo in grado di sapere in che direzione proseguirà.

Assisteremo alla fine del mondo? La catastrofe climatica arriverà prima del previsto e spazzerà via l'umanità?

I giovani di oggi si trovano di fronte a queste incertezze e per noi adulti é difficile trasmetter loro fiducia nel futuro.

Inoltre c'è anche l'insicurezza sul loro futuro professionale. Sentono pesantemente che devono essere eccellenti per avere opportunità di carriera e la pressione di dover brillare sempre e in ogni campo é quindi enorme.

Ciò di cui la gioventù ha bisogno è meno pressione. Anche solo la metà sarebbe ok. La perfezione non é un obiettivo da desiderare. Anche il dover esser felici crea loro pressione (voglio che tu sia felice!). Ma chi é sempre felice?

I giovani hanno pertanto bisogno di persone che li aiutino a trovare un senso nella vita e il significato deriva dall'aiutare nel plasmare le cose, dall'assumersi responsabilità.

Dobbiamo dare ai giovani più libertà, offrire loro di progettare le cose, devono essere in grado di partecipare alla nostra società, di esprimere le loro opinioni, sviluppare la sensazione di essere necessari, far loro sentire che sono importanti e che possono contribuire a plasmare il loro futuro.

Nei laboratori nelle scuole cerchiamo di mettere in discussione alcune tendenze sociali (devi essere magro, devi avere gli addominali scolpiti, devi apparire perfetto) e di rendere i giovani consapevoli delle loro capacità e potenzialità, al fine di rafforzare la loro autostima. ●

Sperimenta la comunità SKJ - senza pressione sulle prestazioni

Heidi Gamper, referente stampa, Gioventù Cattolica Alto Adige

I giovani hanno bisogno di un luogo dove potersi sviluppare che sia privo di pressione sulle loro prestazioni. È molto importante prendere sul serio i desideri della gioventù, avere un ascolto attento sulle loro preoccupazioni e dai loro suggerimenti costruttivi affidargliene la responsabilità. Perché la gioventù di oggi è il futuro di domani.

Anche le associazioni di volontariato svolgono un ruolo molto importante nel rafforzare e sostenere i giovani in modo tale che loro stessi possano contribuire a sviluppare il proprio potenziale.

La Gioventù Cattolica (tedesca) dell'Alto Adige - Südtirols Katholische Jugend SKJ è un'associazione giovanile indipendente che si occupa del lavoro giovanile nella Chiesa (cattolica) in Alto Adige a livello provinciale, distrettuale e locale. Le attività nei circa 80 gruppi territoriali sono varie: eventi ed escursioni, organizzazione di servizi religiosi orientati ai giovani, progetti di solidarietà e molto altro ancora.

I giovani adulti ricevono sostegno per idee, progetti e domande da collaboratrici e collaboratori a tempo pieno del centro per bambini e giovani della chiesa "Josef Mayr-Nusser" di Bolzano. Da oltre 40 anni la Gioventù Cattolica tedesca dell'Alto Adige - SKJ basa i suoi contenuti e le sue azioni su tre pilastri: essere giovani, essere cristiani, essere solidali.

I soci e le socie SKJ hanno anche l'opportunità di partecipare a vari corsi, attività ed eventi a livello nazionale, di conoscere giovani e sperimentare la vita di comunità.

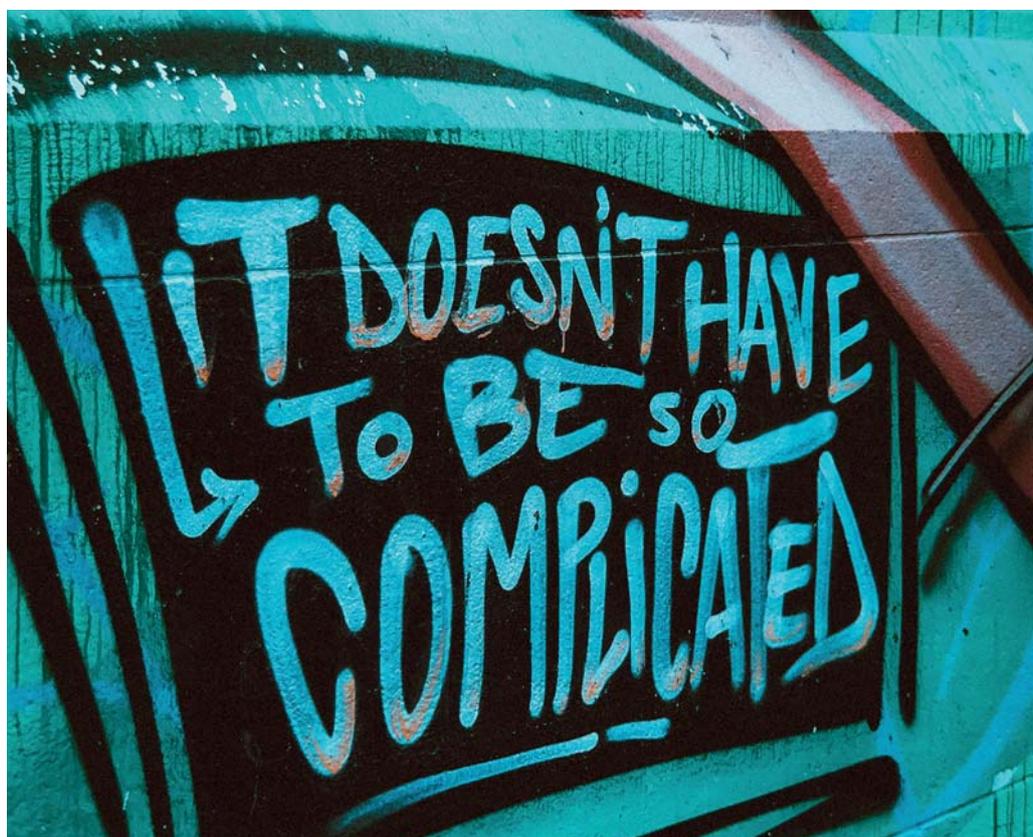
Il tema annuale 2023/2024 è il pilastro della solidarietà, al motto: "Siamo il mondo - noi forti insieme!".

Per noi è particolarmente importante:

- addio pressioni sulla prestazione: la gioventù ha bisogno di un luogo dove potersi sviluppare senza pressioni e valutazioni
- autodeterminazione: è permesso loro di contribuire a plasmare le cose, aver voce in capitolo, fare ciò che ritengono importante
- esserci l'un per l'altro: modelli e coetanei di cui potersi fidare

Grazie al comune impegno volontario i giovani possono acquisire esperienze preziose per le loro future vite.

Le amicizie e una rete di contatti sociali li fa sentire più forti anche in situazioni difficili, li aiuta a difendere insieme una varietà di cose e ad esprimere le proprie opinioni. ●



make
people
feel
loved
today

Gioventù cattolica tedesca dell'Alto Adige: fede, comunità e significato

Daniela Tschöll, collaboratrice pedagogica, Katholische Jungschar Südtirols (KJS) - Gioventù Cattolica Alto Adige

Nella nostra attuale società la prestazione e la digitalizzazione stanno giocando un ruolo sempre più importante. E da qui purtroppo si sviluppano le incertezze e ne derivano insoddisfazione e isolamento che colpiscono sempre più bambini e adolescenti.

Nonostante tutto stia diventando più veloce e rimane poco tempo per porsi delle domande sul vero significato della vita, la ricerca del senso della vita sta diventando sempre più forte. La fede, la coesione nella comunità religiosa, lo stare insieme e la speranza che la fede ci dona possono dare sostegno e fiducia alle persone.

La Gioventù Cattolica tedesca dell'Alto Adige (KJS - Katholische Jungschar Südtirols) esiste dal 1953 e con oltre 300 gruppi di giovani e chierichetti é la più grande organizzazione per bambini dell'Alto Adige che si occupa di lavoro ecclesiale extrascolastico con bambini dagli 8 ai 14 anni. Negli oltre 300 gruppi locali i volontari organizzano regolarmente nelle parrocchie lezioni di gruppo e altre attività per bambini. I quattro pilastri del KJS sono: spazio vitale per i bambini, chiesa con i bambini, aiutare i bambini e far pressioni (a livello politico) nell'interesse dei bambini. Le offerte del KJS sostengono bambini e giovani nel loro sviluppo e contribuiscono alla loro salute mentale.

Attività ricreative significative: nelle lezioni di gruppo i bambini possono sperimentare situazioni senza pressioni e crescere come gruppo. Il divertimento e la comunità sono in primo



piano. I bambini vengono accettati così come sono, con tutti i loro punti di forza e le loro debolezze, cosicché la fiducia in sé stessi si rafforza. Sono seguiti da capigruppo che rappresentano validi assistenti e diventano dei modelli per molti bambini. Grazie a diversi progetti partecipativi e stimoli i bambini imparano così che la loro voce é importante e che sono anche ascoltati.

Volontariato: i/le capogruppo stessi/e dei gruppi giovanili Jungschar non solo sperimentano la coesione e trovano sostegno nella fede, ma possono anche creare e raggiungere qualcosa insieme in un lavoro di comunità. Diventano così attivi/e, si assumono la responsabilità e possono sfruttare le proprie

capacità. Assumendo compiti importanti e significativi, possono crescere e conseguentemente imparare molto. La sensazione di fare qualcosa di significativo e di non "sprecare" il proprio tempo può infatti esser loro molto d'aiuto. Il volontariato rafforza anche la fiducia in sé stessi e sviluppa abilità sociali. Che "Fare del bene" renda anche felici é dimostrato dall'azione dei Cantori della Stella - Stensinger, in cui bambini e adolescenti apprendono condizioni di vita diverse e si attivano per aiutare altre persone.

Il senso di comunità nel gruppo giovanile, le attività significative svolte e la fede possono rafforzare la resilienza. E aiutano ad affrontare le crisi ed uscirne più forti. ●

La negoziazione nella terapia crea relazione

Serata informativa presso la Casa della Pesa a Bolzano

Alla serata informativa del 15.06.2023 a Bolzano alla Casa della Pesa, condotta da due esperti professionisti del Centro di Salute Mentale di Silandro erano presenti ben 40 persone. L'evento si è addirittura protratto ben oltre l'orario prestabilito, dato anche l'interesse manifestato dalle persone partecipanti che sono intervenute coi loro contributi e le loro domande.

Abbiamo ricevuto una testimonianza che potete leggere dopo questo articolo. Si tratta dell'esperienza di una madre, nostra socia, che ci ha chiesto l'anonimato per tutelare la privacy della figlia.

Da Stefano Egidi e Harald Tappeiner abbiamo appreso di un metodo per un migliore funzionamento della rete della salute mentale che l'equipe territoriale di Silandro pratica quotidianamente, mettendo al centro la persona, ovvero il cliente del servizio psichiatrico territoriale.

Un obiettivo questo che la nostra Associazione desidera sia applicato ovunque e a chiunque: un lavoro di rete dei diversi servizi territoriali preposti con la persona interessata e la sua comunità, per addivenire a un progetto di cura personalizzato.

Tutto ciò richiede naturalmente un rafforzamento dei servizi territoriali in termini di risorse umane impiegate nonché una loro formazione adeguata; soprattutto in considerazione dell'aumento delle persone in sofferenza che abbisognano tutte di interventi immediati di rete fin dal loro primo esordio acuto.

Qui di seguito quindi la spiegazione nei suoi punti cardine del metodo presentato.

Scopo della divulgazione dell'approccio negoziale è di sensibilizzare, motivare e abilitare, oltre agli operatori del servizio psichiatrico, anche gli interessati e le loro famiglie, in merito all'utilizzo attivo delle proprie competenze relazionali e negoziali nei colloqui terapeutici, onde permettere loro di operare personalmente con sempre maggiore efficacia sul proprio processo di guarigione.

Stefano Egidi e Harald Tappeiner,
riassunto di Ulrike Federspiel

La persona è sempre al centro in ogni situazione di negoziazione

Uno dei pilastri fondamentali dell'approccio terapeutico basato sulla negoziazione è l'idea di rete. Tale idea rappresenta un punto di svolta rispetto alla concezione, tuttora vigente in campo medico e psicologico, di cura centrata sull'individuo. Spostando l'attenzione sui contesti e sulle reti di un interessato si scoprono, in effetti, delle risorse potenzialmente utili per la soluzione di problematiche molto complesse.

Terapia basata sulla negoziazione

Per avviare una qualsiasi negoziazione è necessario che siano conosciuti e riconosciuti gli interessi soggettivi. Gli interessi ed i punti di vista dei partner nel concetto di terapia basata sulla negoziazione vanno scoperti attraverso idonee domande. Quanto più gli interessi sono noti tanto più ampio

e soddisfacente è l'ambito di relazione con l'interessato e il suo vissuto terapeutico. Attraverso colloqui terapeutici, con idonee domande mirate si possono rilevare abbastanza bene le eventuali resistenze e posizioni critiche dell'interessato. Tutto ciò aiuta a creare fiducia e/o comprensione tra i partner negoziali ed a stabilire le premesse per una relazione di lavoro accettabile.

Terapia orientata all'empowerment

Tale approccio ha lo scopo di promuovere l'autodeterminazione e l'autoefficacia e permettere una capacità di organizzazione autonoma della propria vita. Attraverso l'empowerment i/le pazienti riescono a uscire da situazioni soggettivamente percepite di dipendenza e soggezione e ad assumere una prospettiva più attiva ed autoefficace nella comunicazione con il/la terapeuta in campo psichiatrico. Ciò comporta, nel processo terapeutico basato sulla negoziazione, un flusso più attivo sulla terapia stessa e sulla sua strutturazione. Il contesto necessario a tale scopo va

creato attraverso colloqui terapeutici programmati e impostati su base negoziale.

I pazienti non vanno percepiti unilateralmente come individui malati, ma come persone con problemi e risorse. L'empowerment parte dal presupposto che i malati psichici nel corso della loro storia di malattia diventano degli esperti nel loro campo e possono quindi rappresentare in modo responsabile e competente i loro interessi, anche se tale competenza in determinate fasi acute della malattia possono essere ridotte o limitate.

Quanto più i/clienti sono messi in grado di svolgere autonomamente anche la strutturazione della terapia attraverso una partecipazione attiva alle varie fasi della terapia stessa, tanto più consapevoli diventano, tanto maggiori competenze sviluppano sul percorso terapeutico e di guarigione. E possono sempre più influire sul processo di guarigione e quindi essere capaci di autoefficacia.

Affinchè siano utilizzate al meglio le opportunità dell'empowerment è necessario non solo una ridefinizione dei loro ruoli da parte degli interessati, ma anche un adeguato sostegno da parte degli aiutanti professionali, onde creare un contesto che permetta agli interessati di migliorare la loro competenza sociale. Aiutando a procurare le necessarie risorse, si potrà far sì che gli interessati trovino la via per realizzare una loro vita autonoma.

Terapia negoziabile

L'obiettivo fondamentale nella comunicazione è quello di chiarire e di negoziare esplicitamente le reciproche aspettative. Spesso, infatti, si trascura il fatto che, da parte di tutti (pazienti, famiglie, servizi, altri partner as-

sistenziali, ecc.) operano diversi atteggiamenti impliciti di aspettativa. Tali aspettative reciproche, implicite ed esplicite, dei partner negoziali devono essere dichiarate nel corso dei colloqui di negoziazione in modo da poter essere identificati.

Nell'approccio terapeutico basato sulla negoziazione viene data molta importanza all'incontro alla pari. Uno scambio di questo tipo presuppone, tra l'altro, che si trovi un linguaggio comune comprensibile sia dai pazienti come dai famigliari e anche dai terapeuti.

L'approccio terapeutico deve corrispondere alla complessità e multidimensionalità del modello di malattia.

Le malattie psichiche sono inserite nel contesto del modello bio-psico-sociale. Ciò significa che le persone con malattie psichiche sono disturbate a diversi livelli: a livello fisico, a livello della psiche e del vissuto interiore ed infine a livello della loro integrazione sociale.

In ogni terapia, quindi, giocano un ruolo importante, accanto alla dimensione fisica (biologica) e dei fattori psichici-spirituali, anche la dimensione sociale, il contesto relazionale e lavorativo. Da tutto ciò deriva una comprensione completa della malattia, ovvero dello stato di salute, con adeguate misure preventive, diagnostiche e terapeutiche.

Obiettivi comuni

In linea con l'idea di considerare il paziente come un esperto nel suo campo, diventa un tema centrale nella

terapia basata sulla negoziazione elaborare obiettivi terapeutici comuni.

Nella terapia basata sulla negoziazione gioca quindi un ruolo fondamentale una corretta elaborazione e considerazione del punto di vista soggettivo dell'interessato e dei suoi famigliari o delle persone di riferimento ai fini del successo del percorso terapeutico, ovvero obiettivi, programma e processo terapeutico, nonché motivazione e disponibilità alla collaborazione.

L'approccio orientato alla negoziazione cerca di rispondere ai seguenti criteri:

- Negoziare prima di curare
- Tendere a terapie concordate
- Orientamento al soggetto
- Orientamento alla rete nel trattamento
- Rispetto e riconoscimento del valore
- Prospettiva in funzione delle risorse anziché dei deficit
- Riduzione dell'ansia e creazione di un rapporto di fiducia
- Coinvolgimento precoce dei famigliari e di altre persone di riferimento importanti
- Completezza di informazioni per tutti i partecipanti

La creazione di un rapporto di fiducia è al centro della terapia e dei relativi colloqui di negoziazione.

In sintesi, si tratta di raggiungere, nei colloqui di negoziazione, una comprensione intima con l'interessato riguardo a tutte

le fasi della terapia. Per passi successivi, attraverso il superamento di compiti e obiettivi sempre più difficili, si procede nella direzione dell'aumento delle capacità e dell'auto-responsabilizzazione dell'interessato. Naturalmente, l'obiettivo della terapia non potrà essere sempre la sua completa guarigione, per cui si potranno fissare anche degli obiettivi parziali, quali una "guarigione sociale", con un percorso di avviamento, addestramento o di aumento delle capacità lavorative.

Il modello terapeutico basato sulla negoziazione "lo posso partecipare attivamente all'impostazione della terapia, al progetto terapeutico".

Si parte dal presupposto che l'atteggiamento di fondo nel modello di terapia basata sulla negoziazione può contribuire a raggiungere una condizione psichica migliore, soprattutto riguardo alla spesso dichiarata sensazione di impotenza e di vulnerabilità del soggetto.

Nell'ambito del concetto terapeutico basato sulla negoziazione la malattia viene vista come una sfida che l'interessato deve affrontare in modo informato e orientato rispetto alla problematica specifica, cercando e trovando, attraverso i vari colloqui, sempre più possibilità di partecipare alla definizione del progetto terapeutico stesso.

L'approccio terapeutico basato sulla negoziazione permette di sviluppare l'auto-efficacia e contribuisce a ridurre l'auto-stigma.

Chi soffre di malattie psichiche deve spesso confrontarsi con due problematiche. Innanzitutto deve preoccuparsi di gestire i sintomi della malattia. Secondariamente, i pregiudizi della società riguardo alle malattie psichiche comporta-

no dei processi di stigmatizzazione che rappresentano un ulteriore grave peso per molti interessati. A loro volta i familiari di malati psichici vengono spesso stigmatizzati ed isolati a causa della stigmatizzazione dei soggetti interessati. Le persone stigmatizzate reagiscono poi spesso con forme di autoesclusione sociale, per sottrarsi da situazioni in cui vi sia pericolo di stigmatizzazione. L'interiorizzazione di auto-attribuzioni negative può pregiudicare fortemente la guarigione e rendere altresì difficile il ricorso a offerte di aiuto professionale nonché ridurre la motivazione a partecipare attivamente alla definizione ed alla conduzione della terapia. Il metodo migliore per affrontare lo stigma consiste proprio nel trattare nel modo più efficiente possibile la malattia: se si riesce a curare la malattia con successo si possono al tempo stesso combattere gli effetti dello stigma e della discriminazione.

Il nostro concetto vuole, tra l'altro, contribuire a rafforzare/recuperare l'aspetto della auto-efficacia nel trattamento delle malattie psichiche e motivare gli interessati ad impegnarsi in modo più consapevole ed attivo nell'applicazione delle strategie basate sulla negoziazione. L'atteggiamento orientato all'empowerment permette ai malati psichici di prendere in mano la loro situazione e di diventare più consapevoli delle loro stesse competenze. In questo modo essi possono anche agire più attivamente sui loro disagi soggettivi dovuti al loro vissuto di stigmatizzazione, nella misura in cui si genera in loro una motivazione al cambiamento e quindi alla richiesta ed alla partecipazione attiva agli incontri di negoziazione la terapia. ●

I relatori

Stefano Egidi, psichiatra, psicoterapeuta, istruttore di Mindfulness, Direttore del Centro di Salute Mentale di Silandro

Harald Tappeiner, psicologo, psicoterapeuta, supervisore al Centro di Salute Mentale di Silandro

Esperienza di una madre



Buongiorno a voi di Ariadne e grazie per darci questa possibilità. Ho potuto seguire solo il primo intervento della serata e quindi a questo mi riferisco.

Il modello di intervento descritto dal dottor Egidi rappresenta il minimo che un servizio di salute mentale territoriale dovrebbe garantire ai suoi utenti. E sarebbe un buon modello se davvero tutti gli ingranaggi funzionassero a dovere e se tutte le figure professionali (e familiari, certo) coinvolte si impegnassero per farlo funzionare al meglio e soprattutto per trovare, tra tutte le possibilità, l'intervento più appropriato nelle diverse situazioni.

Questo sarebbe fondamentale negli esordi psicotici dei giovani, purtroppo sempre più numerosi, in cui spesso l'approccio iniziale da parte dei servizi può essere l'elemento che determina l'evoluzione della situazione verso un recupero della salute psichica o verso la cronicizzazione della malattia.

La mia esperienza con il Servizio Psichiatrico di Bolzano risale a circa 3 anni fa ed è quella di madre di una giovane ragazza al primo episodio psicotico. Posso affermare che il trattamento ri-

cevuto prima presso il reparto di psichiatria e poi presso il Centro di salute Mentale (CSM) non assomiglia minimamente all'approccio esposto e proposto nel corso della serata. Sicuramente tutto ha funzionato nella fase acuta, quando è stato necessario trattare farmacologicamente il delirio, ma se mia figlia (giovane ma comunque adulta) fosse stata affidata alle esclusive cure del CSM ora sarebbe quasi sicuramente una malata psichica cronica. Questo indipendentemente dalla professionalità degli operatori e nonostante esista un lavoro di equipe che dovrebbe garantire un intervento integrato; ma in realtà l'unica lettura che viene data del problema è quella medico-biologica e quindi l'unica risposta quella farmacologica. Qualche esempio degli interventi proposti a mia figlia allora 21enne ed al suo primo episodio (a parte ovviamente i farmaci)?

I colloqui psicologici: lo psicologo dell'equipe, dopo il primo colloquio ritenne che non ci fossero grossi temi da affrontare (!!!) e le consigliò di scaricare un'app con degli esercizi da fare per mantenere in esercizio il cervello e limitare gli effetti dannosi degli psicofarmaci... Iniziammo quindi un percorso con una psicoterapeuta privata....

Quando la situazione migliorò mia figlia chiese un incontro con l'assistente sociale per un sostegno nella ricerca di un lavoro e le venne proposto un inserimento lavorativo in un laboratorio protetto.... abbiamo quindi cercato autonomamente un lavoro sul libero mercato.

A distanza di 3 anni mia figlia ha un lavoro "normale" e a tempo pieno e vive autonomamente. Penso che la maggior parte dei ragazzi al primo episodio psicotico avrebbe la possibilità di ritrovare un equilibrio se la loro crisi venisse affrontata e sostenuta con una visione che punti al completo recupero e non al mero controllo dei sintomi attraverso i farmaci dati a tempo indeterminato. Questo intendo quando affermo che abbiamo un servizio psichiatrico, per lo meno a Bolzano, che non cura ma che trasforma gli utenti in malati quindi disabili, cronici. E questo non è accettabile visto che abbiamo intorno tanti esempi (ben rappresentati nei convegni di Ariadne) di approcci diversi che ottengono risultati assolutamente incoraggianti.

Un caro saluto a tutti e un apprezzamento per il vostro lavoro e la vostra visione. ●

“Giardino MoMente Garten”

Rappresentano un richiamo visivo le due panchine sociali arancioni dell'Associazione Ariadne



L'area sul lato sud dell'edificio W dell'ospedale di Bolzano è stata finora poco appariscente e per niente invitante. Già da tempo si cercava di valorizzare l'area e di trasformarla in un giardino. Grazie al particolare interessamento di Andreas Conca, Primario del Servizio Psichiatrico e di Massimo Bernardo, Primario di Medicina Palliativa dell'Ospedale di Bolzano, si è voluto offrire ai pazienti, ai visitatori e al personale un luogo di rifugio e di riposo.

Il giardino di 1.300 mq, inaugurato ufficialmente il 21 giugno, si chiama “Giardino MoMente Garten”. Esso ha lo scopo di creare momenti di pausa per la mente e l'anima e di infondere nuova forza. Particolare attenzione è stata dedicata alla stimolazione di tutti i sensi e alla coltivazione di piante adatte alle api e agli insetti.

Parte di questa oasi di pace e di notevole attrazione sono le due panchine sociali color arancio, realizzate nell'ambito del progetto di sensibilizzazione “Zueinander (finden)-Trovarsi”, che l'Associazione Ariadne ha messo a disposizione dell'ospedale. ●

Ulteriori informazioni su progetto:
www.ariadne.bz.it/it/zueinander-finden-trovarsi/



Federazione per il Sociale e la Sanità

30° anniversario a maggio a Merano

Nel maggio 1993 è stata fondata la Federazione per il Sociale e la Sanità (FSS). I primi tentativi erano ancora timidi; sono state proprio le organizzazioni di e per le persone con disabilità – tra loro anche l'Associazione Ariadne – a fondare la Federazione, coinvolgendo tutti i gruppi linguistici. Successivamente si sono unite altre organizzazioni attive nel sociale.

Negli ultimi 30 anni innumerevoli misure a favore delle persone con disabilità portano la chiara firma della Federazione. Ad esempio, un contributo significativo è stato dato all'abbattimento delle barriere archi-

tettoniche in Alto Adige e all'agevolazione della mobilità delle persone con disabilità. Anche gli interventi per la nonautosufficienza sono una pietra miliare sociopolitica in cui la Federazione ha avuto un ruolo decisivo, così come l'amministrazione di sostegno. Le tante persone attive nelle associazioni e nei gruppi di auto-aiuto non lo fanno per hobby, ma per solidarietà. Si impegnano l'uno/a per l'altro/a in maniera volontaria. Ecco perché la Federazione ha sempre lavorato per rafforzare e sostenere il volontariato.

Oggi la Federazione riunisce circa 60 associazioni sociali e sanitarie e

lavora a stretto contatto con innumerevoli altre organizzazioni all'interno della rete. ●



Foto (da sinistra a destra): Coloro che hanno diretto la Federazione: Stefan Hofer, Walther Mitterrutzner, Martin Telser, Arthur Obwexer, Ida Lardschneider, il presidente attuale Wolfgang Obwexer e il direttore Georg Leimstädtner.



Trialogo

UTENTI
FAMILIAR
PROFESSIONISTI

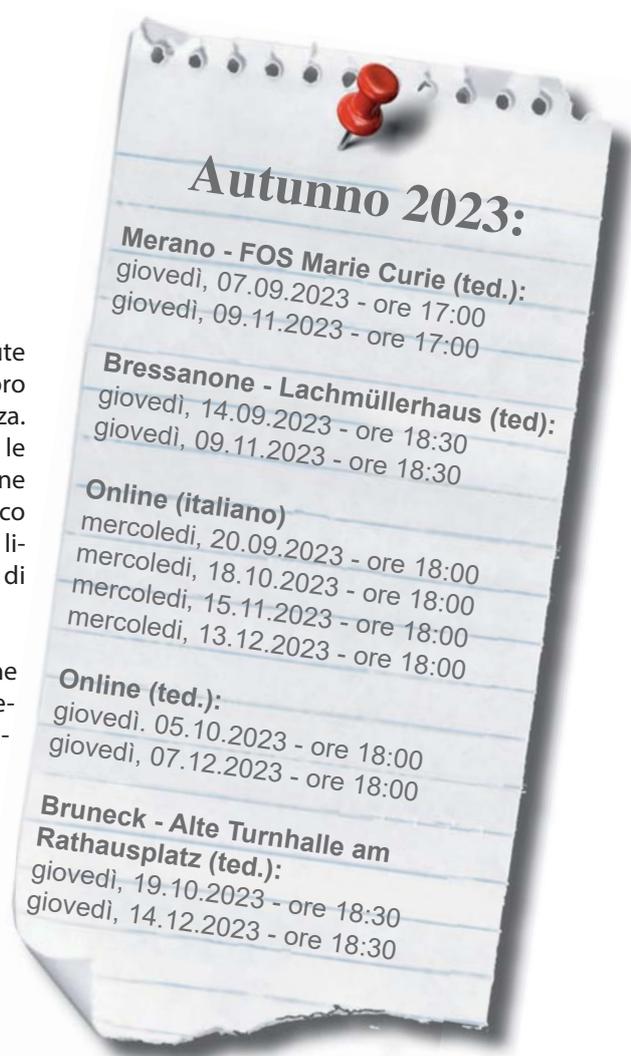
L'Associazione Ariadne organizza da diversi anni in Alto Adige regolari incontri trialogici in collaborazione con l'Associazione Girasole-Lichtung, il KVV del Distretto Val Pusteria, i Servizi Psichiatrici del Servizio Sanitario e i Servizi Sociali delle Comunità Comprensoriali. Incontri trialogici in lingua italiana vengono offerti attualmente in modalità online; mentre incontri in lingua tedesca si tengono online e in presenza a Merano, Bressanone e Brunico.

Negli incontri trialogici si trovano insieme persone esperte in psichiatria per esperienza, familiari e per-

sone attive nel campo della salute psichica, per comunicare tra loro alla pari sulla propria esperienza. Attraverso il reciproco ascolto le persone possono imparare le une dalle altre. Ogni incontro trialogico tratta un diverso tema. Ciascuno è libero di esprimersi o semplicemente di ascoltare.

Possono partecipare tutte le persone interessate. Non è necessaria la prenotazione, tranne che per gli incontri online.

Per ulteriori informazioni:
www.ariadne.bz.it ●



Gruppi di auto aiuto

La malattia psichica mette sempre alla prova tutta la famiglia. Per aiutare e sostenere le famiglie l'Associazione Ariadne offre tre gruppi di Auto Aiuto. Negli incontri i familiari si possono confrontare fra di loro e possono scambiarsi esperienze e consigli. Comunicare, ascoltare ed essere ascoltati e capiti è di grande aiuto per tutti. Soprattutto efficace risulta mettere in risalto il percorso verso il proprio benessere.

Dopo la pausa estiva i gruppi riprenderanno gli incontri regolari. È sempre possibile entrare a farne parte. Gli incontri si tengono mensilmente presso l'Ufficio dell'Associazione a Bolzano.

Per richiederne la partecipazione e per ulteriori informazioni ci si può rivolgere all'Ufficio telefonando al 0471 260 303 o scrivendo a info@ariadne.bz.it. ●

Italiano:

Gruppo per genitori, fratelli e sorelle di giovani che stanno vivendo una situazione di disagio psichico o psicologico:

mercoledì, 13.09.2023 - ore 17:30
mercoledì, 11.10.2023 - ore 17:30
mercoledì, 08.11.2023 - ore 17:30
mercoledì, 13.12.2023 - ore 17:30

Tedesco:

Gruppo per familiari (tedesco)

mercoledì, 20.09.2023 - ore 16:00
mercoledì, 18.10.2023 - ore 16:00
mercoledì, 15.11.2023 - ore 16:00

Gruppo per genitori (tedesco)

mercoledì, 06.09.2023 - ore 19:30
mercoledì, 04.10.2023 - ore 19:30
mercoledì, 08.11.2023 - ore 19:30

Giornata mondiale della Salute Mentale

Serate cinematografiche a Bressanone, Bolzano e Merano

Il 10 ottobre è la Giornata Mondiale della Salute Mentale (Mental Health Day). Numerosi eventi in tutto l'Alto Adige attirano durante questa giornata l'attenzione sulla salute psichica. Vengono date informazioni sulle malattie psichiche e si cerca di contribuire ad eliminare lo stigma e ridurre i pregiudizi.

In occasione di questa importante giornata, l'Associazione Ariadne organizza da 10 anni serate cinematografiche con discussione in collaborazione con il Filmclub, i Servizi Psichiatrici e il Gruppo di Lavoro "UP & DOWN".

Anche quest'anno l'Associazione Ariadne presenta due film, uno in tedesco e uno in italiano. Accanto a Bolzano e Merano c'è in programma anche Bressanone come nuova sede. ●

Film in lingua italiana:

MARILYN
ha gli occhi neri



Trailer

„Marilyn ha gli occhi neri“ racconta la storia di Clara e Diego. Lei è una bugiarda perfetta, capace di mentire così bene da buggerare persino se stessa, ha un carattere estroverso ed è molto istintiva. Lui è il suo esatto opposto, la vita lo ha messo alla prova, ha sviluppato diverse psicosi e un temperamento molto iracondo. I due si incontrano in un Centro Diurno che si occupa della riabilitazione di persone con diversi disturbi comportamentali. Entrambi vengono incaricati di gestire un ristorante senza, però, creare conflitti con il gruppo con cui collaborano. Nonostante Clara e Diego non abbiano nessuna capacità nella conduzione di un'impresa, i due scopriranno che collaborando possono raggiungere degli ottimi risultati e forse anche innamorarsi l'uno dell'altra.

Bolzano

martedì, 10.10.2023

ore 20:00

Filmclub Bolzano

via dott. Streiter, 8/d

Ticket:
euro 5,00

Film in lingua tedesca:

LUCA
TANZT LEISE



Trailer

Luca litt an einer schweren Depression, unter einer destruktiven Beziehung und nahm Drogen. Dunkle Jahre, in denen selbst alltägliche Dinge wie Aufstehen, Essen und Anziehen nicht mehr funktionierten. Nun ist die junge Frau dabei, sich aus einer Krise aufzurappeln. Luca stellt sich die großen Fragen: Wie funktioniert das Leben? Und wie kann man es meistern? Kann das Leben gelingen, wenn man versucht, nicht aufzufallen? „Luca tanzt leise“ ist ein Film über die Suche nach Stabilität. Ebenso hoffnungsvoll wie tragisch erzählt er vom Wiederaufraffen und Weitermachen, von einem selbstbestimmten Leben.

Brixen

Montag, 09.10.2023

20:00 Uhr

Filmclub Brixen - Astra

Romstraße 11

Bozen

Dienstag, 10.10.2023

18:00 Uhr

Filmclub Bozen

Dr.-Streiter-Gasse 8/d

Meran

Donnerstag, 12.10.2023

20:30 Uhr

Filmclub Meran - Ariston

Rennweg 25





Seminario per familiari

Deescalation

L'Associazione Ariadne organizza un seminario di deescalation in due parti in lingua italiana. I partecipanti potranno acquisire conoscenze di base sui diversi tipi di aggressività e sui possibili fattori scatenanti di comportamenti aggressivi. Riceverete consigli pratici su come affrontare le situazioni critiche e vi mostriamo i modi per riconoscere i momenti di tensione in anticipo e tecniche per allentarli.

Visita il sito web dell'Associazione per ulteriori informazioni
www.ariadne.bz.it/it ●

Date:

sabato, 14.10 e 21.10.2023

Orario: dalle ore 14:00 alle ore 17:00

Luogo: Bolzano - Casa Altmann (Piazza Gries 18)

Destinatari: Il seminario è rivolto ai familiari di persone con malattia psichica.

Le iscrizioni sono aperte!

ALI

Spettacolo teatrale

La rete altoatesina per la prevenzione del suicidio riunisce più di 20 associazioni, organizzazioni e servizi privati e pubblici attivi nel campo della prevenzione del suicidio. Anche l'Associazione Ariadne ne fa parte. Insieme all'annuale convegno specialistico sul tema della prevenzione del suicidio viene anche offerto un evento culturale per attirare il grande pubblico, che quest'anno sarà lo spettacolo teatrale „ALI“ del Teatro La Ribalta - Arte della diversità“.

Sebbene „ALI“ non affronti direttamente il tema del suicidio, offre però numerosi spunti di riflessione e suggerimenti, attraverso contenuti, struttura, storia e rappresentazione. Affrontando il problema del senso e del significato della vita, l'opera sollecita la riflessione sul benessere e il rafforzamento della salute psichica, che



Foto: Andreas Marini

A proposito dello spettacolo: „ALI“ racconta l'incontro di un giovane, deluso dalla vita, e un angelo ferito che vuole soffrire e amare come un essere umano. Curioso e ingenuo come un bambino, l'angelo scopre la terra e l'uomo prova sentimenti che non conosce.

Angelo e uomo si incontrano, si scontrano, litigano, si riconoscono, si aggrappano e iniziano una danza fra la vita e la morte.

sono di fondamentale importanza per la prevenzione del suicidio.

Sono previste due rappresentazioni per gli studenti delle scuole secondarie italiane e tedesche (il 17 e il 18 ottobre 2023 alle ore 10.30). Lo spettacolo serale è aperto a tutte le persone interessate e non è necessaria la prenotazione - basta presentarsi! ●

martedì, 17.10.2023
ore 20:30
Bolzano - Teatro
Comunale di Gries

Ingresso libero!

Psichiatria da protagonista

Dall'esperienza di utenti e familiari
un Servizio di salute mentale ideale

Chi, se non le famiglie colpite da disagio psichico, può dirci come dovrebbe essere strutturato e cosa dovrebbe fornire un servizio di salute mentale ideale? Da questa idea un po' rivoluzionaria è nato il libro di Paolo Giovanazzi (parente) e Andrea Puecher (utente). Secondo gli autori, questo è in realtà un progetto di scrittura collaborativa. Il libro contiene dichiarazioni di oltre 300 persone che devono affrontare le sfide della malattia psichica.

I contributi, le esperienze e i suggerimenti spaziano dal primo contatto

con il centro di salute mentale, al primo ricovero in reparto, al rapporto con i dipendenti, alle possibili strategie di prevenzione, eventi di sensibilizzazione e informazione della popolazione. Ma c'è anche spazio per questioni delicate sul "giusto" trattamento e sul reinserimento sociale spesso difficile nella società.

L'Associazione Ariadne, insieme all'Associazione La Strada-Der Weg, organizza questo evento in cui gli autori presentano il loro libro e ne discutono con il pubblico. Partecipate anche tu! ●



mercoledì, 15.11.2023

ore 15:00-17:00

Bolzano

Centro Ermete Lovera
Viale Europa, 3

PREAVVISO E INVITO AL CONVEGNO

INSIEME IN CAMMINO Psichiatria sociale in Alto Adige

In autunno l'Associazione Ariadne, in collaborazione con l'Associazione Lichtung-Girasole ed i Servizi Sociali, ha organizzato un convegno sul tema "Insieme in cammino - Psichiatria sociale in Alto Adige". Interverranno la psichiatra Monica Tonietto, l'ex direttore dei servizi sociali di Salto Sciliar Günter Staffler e il filosofo Georg Siller. Inoltre, saranno organizzati due dialoghi su "Psichia-

tria sociale oggi: il capolinea?" e verranno discussi argomenti di attualità.

Prendete nota della data! Seguiranno ulteriori informazioni. ●

Giovedì, 16 novembre 2023
ore 09:00-13:00
Bolzano - Centro Pastorale
È prevista la traduzione simultanea!