

1 | 2024
primavera

Auto Aiuto

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

GRAZIE
per il vostro **5 permille!**
Il nostro codice fiscale:
00736190216

**Self-care:
aver cura di sé stessi**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-6 Self-care: prendersi cura di sé per prendersi meglio cura degli altri
- 7 Sostegno per i familiari
- 8 Sarebbe molto meglio che io non ci fossi più...
- 9 Il diritto a distinguermi
- 10-11 Elia e le storie tese
- 12 Come tua figlia...
- 13 La mia esperienza
- 14-15 Salute psichica: Il coraggio della cura di sé
- 16 Assembela Generale Ordinaria dei Soci
- 17 Happy birthday Ariadne! 35 anni: 1989-2024
- 18 Istituzione della Fondazione „Nach uns - dopo di noi“
- 18 5 per mille per l'Associazione
- 19 Via libera al supporto telefonico in caso di crisi
- 19 Seminario per familiari:
Le relazioni - il compito più difficile della nostra vita
- 20 SAFE THE DATE! Preavviso incontro informativo e seminario

Impressum

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

Editore: Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti APS, 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, Donatella Segna;

Traduzione: Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller;

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!

Buon compleanno Ariadne!

L'Associazione Ariadne compie 35 anni! Quanta strada abbiamo fatto insieme in questi anni!

Dai faticosissimi inizi dell'Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici, che effettivamente, come dice anche il nome, è stata creata, dalla buona volontà, ma anche dalla disperazione dei familiari, del tutto inesperti e di colpo travolti dal compito difficilissimo di farsi carico dei malati usciti dai manicomi in seguito alla legge Basaglia, fino al giorno d'oggi dove una struttura solida e il sostegno politico e sociale sempre più forte permette di creare validissime iniziative per migliorare la situazione di vita delle famiglie colpite dalla malattia, ci troviamo oggi a presentare temi del tutto innovativi come quello presentato in questa edizione del "selfcare - aver cura di sé stessi".

Come chiaramente dice la psicologa,

Valentina Palumbo, nell'articolo introduttivo, senza prendersi cura di sé non è possibile prendersi cura degli altri.

Come al solito preziosa la collaborazione dei soci con le testimonianze molto sentite e magistralmente descritte che ci hanno inviato, e che tracciano il lungo e faticoso percorso di consapevolezza da essi seguito dagli inizi, quando ancora ritenevano di dover prodigare tutte le proprie energie in favore del familiare sofferente, fino alla conquista dell'equilibrio raggiunto avendo cura di se stessi.

Con piacere, quale socia da 30 anni, durante l'Assemblea Generale del 5 aprile ho raccontato la storia della nostra Associazione, soffermandomi specialmente sul significato simbolico del nome Ariadne, che ha sostituito quello iniziale e piuttosto pesante, portando anche nel simbolo una ventata di speranza.

Ariadne è infatti l'ideatrice, nella mitologia greca, dell'efficacissima soluzione del proverbiale "filo di Ariadne", riuscendo in quello che fino a quel momento a nessuno era riuscito, cioè uscire vivi dal labirinto.

Trasferendoci nel mondo attuale reale, l'Associazione Ariadne è la prova che si può uscire dal labirinto della malattia psichica, grazie al lavoro di chiunque ed a qualsiasi titolo lavori nell'Associazione.

Troverete in questa edizione le solite informazioni su eventi ed attività dovute al lavoro del Direttivo e portate a termine dalle impareggiabili Margot e Carmen e tutte le persone che a vario titolo danno continuamente il loro impegno.

Buona estate! ●



Self-care:

prendersi cura
di sé per
prendersi meglio
cura degli altri

Valentina Palumbo, psicologa

Il concetto di self-care nasce a metà del '900 grazie ad un'infermiera statunitense, Dorothea Orem, che inventò il modello "Self Care Deficit Nursing Theory", chiamato anche "modello Orem". Nella sua pratica professionale Orem ha infatti riscontrato in alcune persone una tendenza a non essere più in grado di soddisfare appieno i propri bisogni di cura personale e ha quindi teorizzato la necessità che qualcuno, in questo caso un infermiere, si occupi di rafforzare questi aspetti.

Il concetto di self-care, che può infatti essere tradotto in italiano come "prendersi cura di sé", nel tempo si è allargato e la "cura di sé" non si intende più solo su un piano semplicemente medico o fisico ma più profondamente come un avere a cuore il proprio benessere personale e mettere in atto azioni per

preservare la propria salute fisica e psicologica.

Il self-care quindi, nato come concetto legato alle persone malate, si è poi ampliato arrivando a porre l'attenzione alla capacità di tutti di prendersi cura di sé a tutti i livelli e indipendentemente dal proprio stato di salute. Il self-care, quindi, è l'atteggiamento proattivo e consapevole che ci permette di sostenere e migliorare la nostra salute. I vari aspetti sotto cui questo atteggiamento si può declinare includono il piano fisico, finanziario, psicologico, ambientale, professionale e familiare.

Parlare di self-care è diventato sempre più importante sia sul piano personale che su quello collettivo. Solamente le persone che riescono a prendersi cura di sé, ossia che sanno mettere in atto strategie efficaci di self-care,

saranno poi realmente utili anche per gli altri.

Self-care per i caregivers familiari

Questo concetto diventa ancora più importante per tutti i caregivers familiari, cioè per coloro che in maniera gratuita e continuativa si prendono cura di familiari non autosufficienti o con patologie croniche invalidanti.

L'Istituto Superiore di Sanità riporta che in Italia siano più di 3 milioni i caregivers familiari (CF) e che il 65% di loro siano donne tra i 45 e i 55 anni. La figura del caregiver familiare, nonostante alcune virtuose eccezioni locali, come ad esempio quello della Regione Lazio, non ha ancora un riconoscimento ufficiale in Italia e di conseguenza non può godere di alcuna misura di sostegno o supporto specifici da parte dello Stato. Le conseguenze dell'elevato carico assistenziale a cui sono sottoposti i CF e dello stress che ne consegue, spesso si ripercuotono negativamente sulla salute e sul benessere di queste persone.

Tuttavia, per poter essere d'aiuto nel proprio nucleo familiare con efficacia e proattività è necessario che i caregivers riescano a prendersi cura primariamente di loro stessi e del proprio benessere. Così come su un aereo in caso di emergenza è necessario prima indossare la propria maschera per l'ossigeno e solo successivamente farla indossare al bambino che viaggia con sé, in modo da poter avere l'ossigeno necessario per operare con calma e garantire la sicurezza a noi e al nostro bambino, allo stesso modo diventa fondamentale imparare a prendersi cura di sé, sia sul piano fisico sia su quello

della ricerca di un proprio benessere personale, in modo da poter avere le energie e la serenità necessaria per sostenere e supportare anche le difficoltà e i bisogni dei nostri familiari.

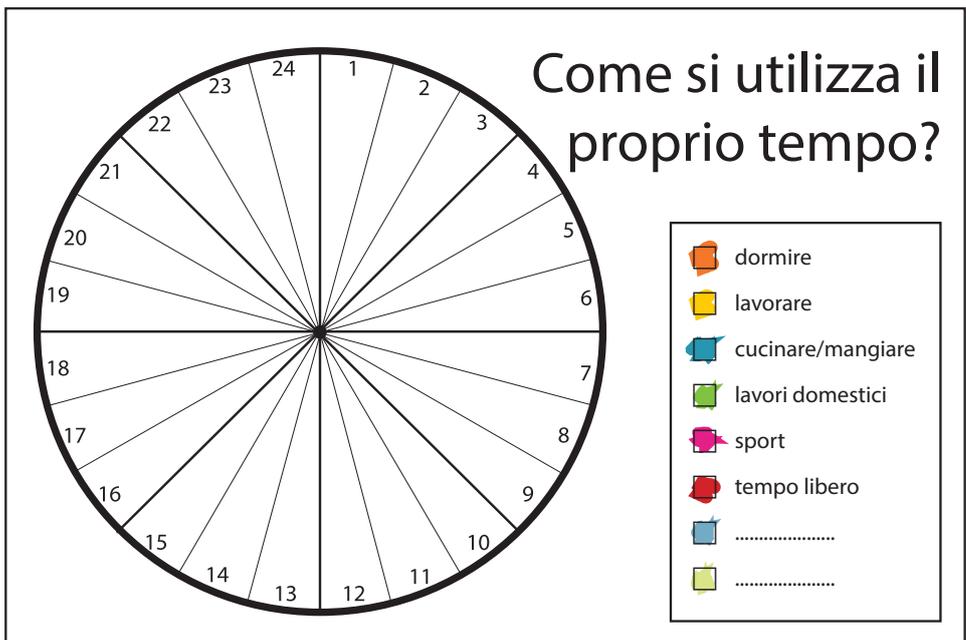
Difficile da mettere in pratica

Per quanto questo concetto possa risultare condivisibile e quasi banale, è altrettanto evidente che esso spesso risulti molto difficile da mettere in pratica. La frenetica quotidianità impedisce spesso a chiunque di ritagliarsi dei momenti personali e questo è tanto più vero per coloro che prestano la loro opera di cura all'interno del nucleo familiare, laddove un'organizzazione dei propri tempi e dei propri spazi è spesso quantomeno complessa per molti motivi oggettivi: il familiare malato, infatti, potrebbe aver bisogno di costante presenza e di continuo supporto, l'aiuto esterno potrebbe essere troppo limitato rispetto alle necessità, le strutture potrebbero essere troppo poco capillari sul territorio o non rispondere alle esigenze specifiche delle famiglie. Vi sono inoltre anche

motivi soggettivi e personali che possono impedire una corretta gestione del self care nei caregivers familiari: il prendersi dei momenti per sé spesso può portare a rimorsi o a sensi di colpa perché concedendo del tempo a noi stessi, riteniamo di toglierlo ad una persona che ne avrebbe più bisogno. Tuttavia in questo caso, è importante ricordarsi l'esempio delle maschere sull'aereo: senza ossigeno non si è d'aiuto a nessuno! E soprattutto in un'occupazione come quella del CF, la qualità della cura offerta è importante tanto quanto la sua quantità. Il prendersi cura di sé stessi è quindi anche un atto d'amore per coloro che poi usufruiranno di una cura più serena ed efficace.

Inoltre per potersi prendere cura di sé è fondamentale ricordarsi che non si è soli. Altre persone vivono in situazioni simili alle proprie e combattono contro le stesse difficoltà. Creare rete e prendere esempio da loro potrebbe essere una via per trovare nuove soluzioni a vecchi problemi.

Il prendersi cura di sé non è un temperamento, una dote innata o una visione del mondo, ma è una capacità che si può allenare nel tempo e, con costanza, può diventare una parte importante della nostra quotidianità. ▶



Come si utilizza il proprio tempo?

Come capire quindi se ci si sta ritagliando del tempo per sé? Come concedersi delle "pause" per essere poi di nuovo in forza e di reale supporto?

Innanzitutto, diventa di fondamentale importanza capire come si utilizza il proprio tempo in una giornata. Per fare ciò, a livello pratico, si può utilizzare una tabella o un grafico circolare da dividere in spicchi sulla base del tempo che occupano le nostre attività quotidiane all'interno di una nostra giornata tipo. Molte delle 24 ore saranno occupate dal dormire,

poi ci sarà una parte dedicata alla pulizia di sé e degli ambienti e un'altra parte che sarà occupata dal lavoro o dalla nostra occupazione primaria. Ognuno avrà una circonferenza difforme, ma guardandola sarà chiaro quanto tempo di una giornata si utilizza per sé.

Una volta che si ha maggiore consapevolezza del proprio tempo è necessario capire da quali attività è possibile ritagliare del tempo da aggiungere alla categoria "self-care". Non è necessario che questa categoria diventi una delle principali all'interno della propria torta, ma è importante che sia presente almeno per poche decine di minuti al giorno o per qualche ora alla settimana. Per fare ciò ci si potrebbe chiedere: "ho realmente bisogno di tutto quel tempo per fare quell'attività? Potrei farla meno spesso, senza che per me diventi fonte di stress? C'è qualcuno o qualche struttura a cui potrei delegare quell'attività?"

Oltre a trovare il tempo per sé sarà inoltre anche necessario capire come spenderlo al meglio. All'interno della self-care possono rientrare moltissime attività differenti: fare dell'attività fisica, leggere un libro, partecipare ad un corso di cui si ha voglia da molto tempo ma che non ci si è mai concessi, riposarsi sorseggiando una bibita al bar o uscire con gli amici. L'obiettivo principale è quello di conquistare del tempo per sentirsi bene, ricaricare le energie e puntare alla felicità.

In conclusione, sebbene possa essere impegnativo da attuare, specialmente per i caregivers familiari, è cruciale comprendere che prendersi cura di sé stessi non è un atto egoistico, ma piuttosto un requisito fondamentale per fornire un sostegno efficace agli altri. L'autoconsapevolezza del proprio tempo e delle proprie attività, insieme alla scelta di dedicare momenti al self-care, sono passi vitali verso una vita equilibrata e gratificante, sia per sé stessi che per coloro che ci circondano. ●

Esempi di comportamenti di self-care

Self-care a livello fisico

Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo: mangiate regolare ed equilibrata, fate esercizio fisico, preferibilmente all'aperto, concedetevi pause (di riposo) e dormite a sufficienza, restate a casa se siete malati.

Self-care emotiva

Siate consapevoli dei vostri sentimenti: permettetevi di essere arrabbiati, tristi, di cattivo umore. Ridete, mostrate la vostra gioia, il vostro amore. Trascorrete del tempo con persone che vi fanno bene. Prendetevi del tempo per voi stessi, godetevi il vostro tempo da soli.

Self-care a livello cognitivo

Prendetevi del tempo per pensare e riflettere: annotate i vostri pensieri, le vostre opinioni, le vostre idee... in un diario, apritevi a cose nuove, imparate a gestire la negatività.

Self-care in ambito sociale

Trascorrete del tempo con altre persone: incontrate altre persone e create ricordi condivisi. Affrontate i conflitti e fatevi valere.

Self-care spirituale

Date spazio ai vostri valori personali: siate grati, umili, cercate di accettare ciò che non potete cambiare, siate devoti, ottimisti e speranzosi. Apritevi, meditate, entrate in contatto con la natura.



Sostegno per i familiari

Donatella Segna

I familiari si rivolgono alle istituzioni per avere risposte ai loro dubbi, per avere spiegazioni e rassicurazioni. Questo succede anche con l'Associazione, nata per dare un aiuto a parenti e amici di chi ha una malattia psichica.

Io sono un familiare e come tale mi sono rivolta all'Associazione Ariadne in cerca di aiuto.

All'interno dell'Associazione c'è la possibilità di avere colloqui con un/a consulente, con un/a avvocato/essa per trovare risposte. È possibile ricevere il giornale "Auto Aiuto" e partecipare a convegni per essere aggiornati su tanti temi incentrati sulla malattia psichica e su come sia vissuta dagli utenti e dai loro familiari.

Io ho potuto usufruire di tutte queste iniziative, ma in questo momento ciò che mi ha fatto prendere maggiore consapevolezza è stata la partecipazione al "trialogo", sia in presenza (in lingua tedesca) sia online (in lingua italiana). Durante questi incontri, dove utenti-familiari-esperti parlano alla pari, ho ascoltato le esperienze di tante persone. Durante gli incontri in "trialogo" si percepiva la ricerca di come affrontare ogni giorno la vita senza lasciarsi schiacciare dalla malattia, nelle parole c'era sofferenza e fatica, ma anche il bisogno di superarle e la voglia di una vita normale, una vita degna di essere vissuta e questo era ciò che volevano tutti (utenti-familiari-esperti).

Non avevo mai partecipato a un gruppo così, dove le persone si esprimono con lealtà verso se stesse e verso gli altri, dove non c'è finzione ma



si può mostrare la propria fragilità senza temere di essere sopraffatti dai giudizi.

Ogni parola è un pezzetto di vita che ti resta dentro.

Ad ogni "trialogo" trovo chiarimenti alla malattia, o meglio, su come la malattia sia stata affrontata da chi ne era afflitto/a e dai suoi familiari.

Ho scoperto il valore di essere un familiare che sappia prendersi cura di qualcuno, di avere forza quando all'altro manca, ma anche, e forse soprattutto, a fare un passo indietro quando rischiamo di essere io a togliere autonomia.

Ho imparato che la situazione evolve, niente rimane fermo, nemmeno la malattia, che i miglioramenti bisogna saperli vedere, e quindi anch'io dovevo cambiare. Il "trialogo" rimane per me un punto di sostegno e forza. ●

Siete curiosi?

Gli incontri trialogici si svolgono mensilmente online in lingua italiana e in presenza in lingua tedesco a Merano, Bressanone e Brunico. Informazioni aggiornate sono sempre disponibili sul sito www.ariadne.bz.it



Sarebbe molto meglio che io non ci fossi più...

Anonimo

Sarebbe molto meglio che io non ci fossi più: ti sto rovinando tutta la tua vita", disse un giorno la mia mamma depressa, quella volta in cui la vita le era più pesante che mai. La mia risposta: „No, non è vero. Ho imparato a badare a me stessa.“

Negli ultimi anni mia mamma, che viveva sola, ha attraversato molti gravi episodi di depressione, e lo stress quale unica figlia è stato per me molto e sempre più grande, al punto che spesso sono andata ben oltre i limiti della mia resistenza mentale ed emozionale.

Quando me ne sono accorta, ho capito anche che non potevo più andare avanti così. Io ho un partner e due bambini, che a loro volta hanno bisogno rispettivamente di una compagna e di una mamma equilibrata.

Allora sono ricorsa ad un „pronto soccorso emozionale“ da un' amica e la signora Morandell del "Punto di Sostegno" dell'Associazione Ariadne, impegnandosi con molte telefonate, mi ha convinta a dare la precedenza ai miei bisogni personali.

Negli ultimi anni parecchie consulenze mi hanno convinta di quanto importante sia la cura di sé stessi, specialmente se si tratta di un familiare malato psichico.

Nel frattempo ho interiorizzato che spesso mi trovo davanti al mio occhio interiore: in aereo si legge sempre l'avvertenza che, in caso di infortunio si deve fornire di ossigeno prima se stessi e poi in un secondo momento i bambini. Lo stesso principio vale quando si vive vicino ad una persona

che soffre di una malattia psichica. Si può aiutare l'altro soltanto se si è procurato a sé stessi l'ossigeno, cioè significa sufficiente energia. Se non lo si fa, le batterie si scaricano velocemente e non si è in grado di aiutare nessuno.

Come succede a molti si tratta di un processo lungo, non sempre facile, fatto di capacità di riconoscere e di imparare. Così alla fine dello scorso anno ho fatto ricoverare mia mamma per tre settimane in una casa di cura. Questa decisione mi è stata tutt'altro che facile, ma sapevo che in questo modo avrei protetto e alleggerito la mia famiglia.

Attraverso questo percorso di cura di sé è avvenuto un inaspettato cambiamento interno: adesso sono spesso felice e contenta, anche se mia mamma continua a non star bene. Mi sento con lei, ma non soffro più così tanto con lei. Mi trovo spazi liberi, avendo trovato una assistente sociale, che nelle fasi difficili la segue tutto il giorno. Così riesco a distanziarmi meglio fisicamente e mentalmente da questa difficile situazione e in questo modo mi sento sollevata.

Mi serve in particolar modo tutto quello che dalla mente se ne va attraverso il fisico: vado nel bosco, faccio yoga, vado ad arrampicare... ma tutto quello che nell'ultimo anno mi ha decisamente aiutato è la danza libera (danza estatica a Bressanone). Lì posso espri-

mere i miei sentimenti in uno spazio sicuro e provo una leggerezza piena di ottimismo, cosa che il quotidiano con un familiare gravemente depresso generalmente e dolorosamente perdo.

Quando mi accorgo di aver bisogno di maggior sostegno, chiamo le amiche di mia mamma e chiedo loro aiuto. Così non devo fare sempre tutto da sola, ma posso distribuire quello che mi pesa su varie spalle: anche per me questa è stata una scoperta completamente nuova e indicativa.

Qualche volta mi chiedo che senso abbia la malattia di mia mamma. Non conosco purtroppo la sua risposta, ma nel frattempo ho trovato la mia. Se lei non fosse così gravemente ammalata non avrei mai imparato ad avere così bene cura di me stessa. ●



Il diritto a distinguermi

Martin Achmüller

Noi familiari possiamo vivere molte situazioni critiche, molte sfide che ci portano vicini ai nostri limiti. In quei casi bisogna porsi la domanda come affrontarle. Persino tante piccolissime ferite possono cambiare la nostra **COMPRESIONE** in **COMPASSIONE** (nel senso di „partire“ o di „patologia“) – e siamo noi ad ammalarci!

Simili situazioni saranno diverse per forma, intensità, significato, conseguenza a seconda del fatto se siano coinvolti genitori, figli, partner o altre persone e molti altri fattori (forma e durata della malattia, „compliance“ alla terapia, tempo a disposizione...).

Come affrontiamo situazioni in cui

- pretendono da noi di essere sempre disponibili, mentre loro non mantengono gli accordi presi? O se pretendono un cambiamento del **NOSTRO** atteggiamento, mentre **LORO** non vi sono minimamente disposti?
- se pretendono continuamente da **NOI** che li ascoltiamo, ma loro, a loro volta, non lo fanno?
- se ci mettono sotto pressione (negare la terapia, minacce di suicidio...).
- dicono bugie, si aggrovigliano in contraddizioni (noi „non facciamo niente per loro“...), vogliono far pesare su **NOI** ogni responsabilità (per la loro salute, la loro vita, l'assunzione dei farmaci...), dall'altra parte vogliono decidere sempre **LORO** secondo il loro proprio volere?
- se danno a noi la „**COLPA**“ della loro malattia oppure affermano che siamo **NOI** i malati?
- se ci minacciano in qualsiasi forma o mettono in pericolo noi o altri o essi stessi (vita, salute, leggi...)?



Se tali situazioni si accumulano non deve per forza essere in pericolo la nostra **VITA**, ma sicuramente lo è la nostra **QUALITÀ DI VITA**. Allora non è solo un **DIRITTO**, ma un **DOVERE** non farci travolgere, non sacrificarci, ma **PORRE** dei **LIMITI**, non solo **SOPRAVVIVERE** ma **VIVERE** la **NOSTRA VITA**!

Anche considerando dal punto di vista religioso, leggiamo nella Bibbia: „Ama il prossimo tuo **COME TE STESSO!**“ Questa seconda parte la voglio cambiare in „**MA NON DIMENTICARE TE STESSO!**“ oppure „Non danneggiare te stesso!“ Psicologicamente parlando si potrebbe dire „**PRENDERSI CURA DI SE**“. Abbiamo anche questo dovere! Se non ci prendiamo sufficientemente cura di noi stessi, come pretendiamo di essere in grado di prenderci cura degli altri?

Abbiamo il diritto ed il dovere di chiarirci fino a dove arrivano i limiti della nostra responsabilità per poi passarla – in caso di necessità – a chi è in grado di assumerla. ●

Elia e le storie tese

Max Bunker

Questa è la triste, ma peraltro non triste se confrontate ad altre storie tristi, di Elia e dei suoi poveri e inconsapevoli genitori. Elia era un bambino bellissimo, non è per vanto perché sono il papà, tutte le bambine dell'asilo e delle elementari volevano sposarlo, poi per fortuna loro, si sono sposate con altri. Da piccolo dava pochissimi segnali della sua malattia, a me ne ha dato uno che mi ha fatto pensare per diversi giorni, ma che reazione è mai questa ad un mio rimprovero? Che tipo di adulto diventerà questo bambino? Dava piccoli segnali anche all'asilo, alle elementari e alle medie ma cose insulse degne di poca nota.

I problemi sono arrivati alle superiori con l'uso di sostanze stupefacenti, vado al SERD (Servizio per le dipendenze), lui aveva 16 anni, e mi dicono di non dargli soldi. Altro non potevano e forse non sapevano dirmi. Io ne sapevo poco di droga, avevo fatto qualche lettura, conoscevo sempre attraverso letture Don Ciotti, sapevo dell'esistenza delle comunità. Così decidiamo insieme di non dargli più soldi. Il risultato è che inizia a procurarsi soldi spacciando. Non mi ha mai chiesto soldi, solo una volta mi ha portato via 1.400 euro con un finto contratto di locazione quando era a Vienna, non si capiva se per studio o per lavoro. Inizialmente iscritto al liceo scientifico riesce a prendere il diploma all'Istituto tecnico economico WFO con molte difficoltà soprattutto durante l'ultimo anno. Essendo estremamente intelligente ha alla fine preso un voto di maturità superiore a quello che abbiamo preso io e mia moglie.

Vienna dicevo, va a Vienna, mia moglie gli aveva chiesto cosa gli piacesse fare, e li cominciano i guai, prende tutti i tipi di sostanze e la malattia mentale, schizofrenia paranoide diranno poi i medici, con invalidità 100%.

Vado a prenderlo a fine giugno 2019 quando finalmente sono andato in pensione. Pensando di farmi dei bei viaggi avevamo già prenotato e pagato un viaggio in caicco in Turchia per luglio, ho perso viaggio e prenotazione, così come perderò tutti i viaggi che volevo fare fino a quando non entrerà in comunità. Quando torna a giugno straparla dice che è perseguitato da una gang di francesi e che a Vienna ha visto cose orribili fatte ad una ragazza che mi descrive un po' e anch'io rimango scioccato. Denuncia questi atti al Dipartimento di investigazione criminale di Vienna che ci telefona a casa. Noi avevamo capito che qualcosa nella sua testa non funzionava quando ci aveva detto che il vicino, della casa dalle finestre rosse lo osservava quando passava e voleva fargli del male. Per fortuna conosco il vicino, ex maestro persona innocua e grande lavoratore.

Così diciamo al Dipartimento di investigazione criminale, che le denunce non erano da prendere sul serio. Poi voleva denunciare altre persecuzioni da lui subite ai carabinieri ma per fortuna, all'ultimo momento, prima di entrare in caserma, sono riuscito a farlo desistere. Insomma abbiamo capito che non stava bene di testa e che fare? Boh, siamo andati in psichiatria a parlare con lo psichiatra, nel frattempo lui continuava a drogarsi ed a diventare sempre più violento



a volte dando anche calci e rompendo mobili. Lo psichiatra ci ha detto di chiamare i carabinieri durante uno di questi episodi di violenza e mia moglie lo ha fatto dopo aver preso un paio di calci, sono arrivati i carabinieri e lo hanno portato in psichiatria in trattamento TSO (Trattamento Sanitario Obbligatorio), anche in psichiatria ha avuto episodi di violenta ribellione ed essendo alto 1,98 m e molto grosso e forte hanno dovuto legarlo al lettino in più persone, quando sono andato a trovarlo me lo sono trovato legato e piangente al letto il quale aveva un buco al centro per la pipì e la cacca, non è stata per me una bella esperienza e non la auguro a nessun papà.

Nel frattempo noi per circa tre anni abbiamo partecipato alle attività di gruppo dell'Associazione „Amici di San Patrignano Lavis“ (TN) che ci hanno informato su come si deve trattare un drogato grave, un grazie ancora a Maurizio e a tutti i membri della comunità. Poi una volta capito che aveva anche problemi psichici ci siamo iscritti ad Ariadne ed anche lì gli esperti ci hanno molto aiutato e sostenuto, è molto importante essere aiutati ad aiutare, è fondamentale, da soli non ce la si fa e si rischia il tracollo.

Dopo è stato tutto un entra e esci in psichiatria e poi finalmente siamo riusciti a convincerlo di entrare in comunità, inizialmente comunità per tossicodipendenti 6 mesi, ma non era solo un drogato, era anche schizofrenico e poi per diagnosi cosiddetta doppia diagnosi, 2 anni. Direi che durante il ricovero in comunità la famiglia ha tirato un grande sospiro di sollievo, e se riesco adesso a scherzarci sopra è perché è ancora in comunità, mentre quando era a casa non c'era assolutamente spazio per i nostri bisogni, c'erano sempre tensioni e ci ha messo quasi in crisi come famiglia.

A giugno tornerà a casa, ma è molto cambiato, prende le terapie che necessita, non fa più uso di sostanze,

ha detto che parteciperà ai gruppi di Ariadne. Si discute bene con lui, parla, risponde con raziocinio e dimostra molto amore per la sua famiglia nonostante gli scontri che ci sono stati in passato, noi siamo molto ottimisti chissà che stavolta riesca davvero a stare lontano dalle sostanze ed anche a trovarsi un lavoro, il nostro sogno. Dobbiamo molto al Servizio Sanitario dell'Alto Adige ed alle possibilità che ci ha dato di mandarlo in comunità fuori provincia, prima a Camparta (TN) e poi a Pine-rolo (TO), grazie ancora, comunità che funzionano e che consigliamo a tutti quelli che hanno o avranno problemi come il nostro. ●

Come tua figlia

Anonimo

30 anni fa.
Come tua figlia.

Come potevo volermi accorgere dei miei limiti,
di fronte all'infinita sofferenza che la tua malattia
mi procurava?

Allora,
senza avere la minima idea, che una grave malattia
avrebbe sempre più spezzato
il nostro incontrarci,
allora, quando eravamo in gioco
noi come famiglia...
Allora, quando nessuno comprendeva la gravità della tua
malattia,
e nemmeno doveva capire, che
ti avrebbero tolto i figli
che da poco erano nati.
La nostra famiglia, torre dalle solide mura,
torre, nella quale nessuno doveva penetrare.
Progetti di vita.

Afferrare... te e i piccoli e le situazioni,
che sempre più a me era impossibile afferrare.

La tua lotta per una normalità,
la tua lotta per tenere in piedi esistenza e quotidianità.

Io, sovraccaricandomi senza limiti, ed insieme
portando la responsabilità che tu nelle violente tempeste
nella tua anima dovevi lasciar andare.
Tutti noi figli portando la responsabilità per molti anni,
di fronte alla devastazione, che la tua grave malattia lascia-
va dietro di sé.
Allora troppo poco sapevo della malattia dell'anima
per capire, quanto fosse importante, riuscire a ristabilire
l'equilibrio nella mia vita.
Allora niente sapevo di cura di se stessi.

Come facevo ad imparare a sentire i miei bisogni, se non
c'era nemmeno lo spazio perchè tu potessi sentire e
prendere seriamente i tuoi bisogni?

Allora all'ordine del giorno stava sopravvivere,
senza averne la coscienza, nella tua vita e nella mia.

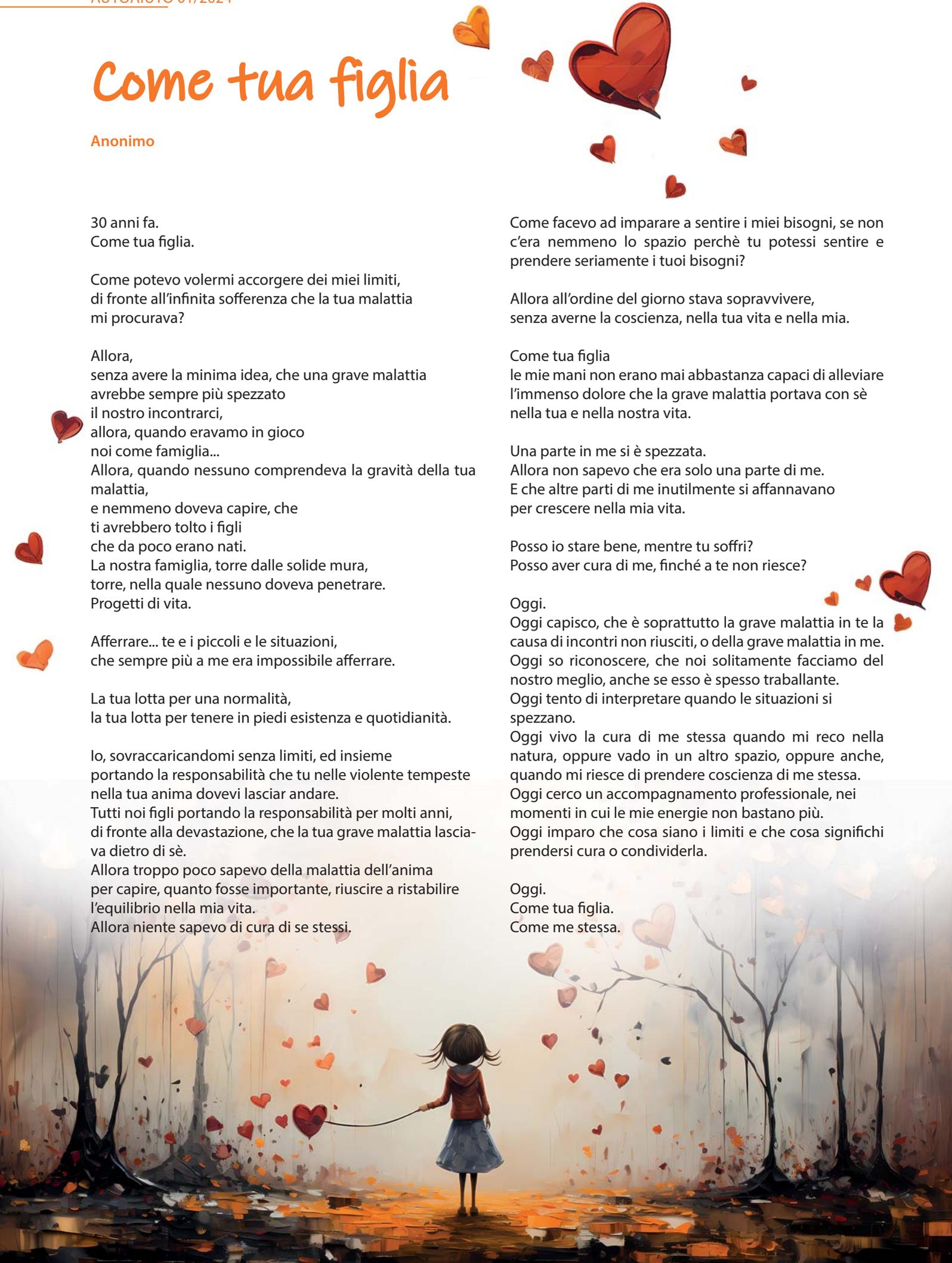
Come tua figlia
le mie mani non erano mai abbastanza capaci di alleviare
l'immenso dolore che la grave malattia portava con sé
nella tua e nella nostra vita.

Una parte in me si è spezzata.
Allora non sapevo che era solo una parte di me.
E che altre parti di me inutilmente si affannavano
per crescere nella mia vita.

Posso io stare bene, mentre tu soffri?
Posso aver cura di me, finché a te non riesce?

Oggi.
Oggi capisco, che è soprattutto la grave malattia in te la
causa di incontri non riusciti, o della grave malattia in me.
Oggi so riconoscere, che noi solitamente facciamo del
nostro meglio, anche se esso è spesso traballante.
Oggi tento di interpretare quando le situazioni si
spezzano.
Oggi vivo la cura di me stessa quando mi reco nella
natura, oppure vado in un altro spazio, oppure anche,
quando mi riesce di prendere coscienza di me stessa.
Oggi cerco un accompagnamento professionale, nei
momenti in cui le mie energie non bastano più.
Oggi imparo che cosa siano i limiti e che cosa significhi
prendersi cura o condividerla.

Oggi.
Come tua figlia.
Come me stessa.



La mia esperienza

Anonimo

Vorrei condividere con voi la mia esperienza di marito, dal 1981 di una persona malata di disturbo bipolare.

Questo disturbo viene trattato dal 2015 dal Centro di Salute Mentale (CSM).

All'inizio consideravo la malattia come piuttosto trascurabile, finchè i sensi di colpa hanno iniziato a farsi sentire sempre di più. Nei primi tempi era mia moglie ad occuparsi delle terapie e non realizzavo nemmeno i colloqui con gli psicologi. Non so quando ho iniziato ad accompagnare mia moglie dallo psichiatra ed a capire e conoscere la natura della malattia.

Purtroppo nei primi anni ho avuto ben poco sostegno dalla mia famiglia.

Dal 2022 la fase maniacale si è fatta così pesante da rendere necessario un ricovero ospedaliero. Nello stesso anno sono crollato anch'io, non psichicamente ma fisicamente e mi sono ammalato gravemente, perchè, secondo me, il mio sistema immunitario ha ceduto. Sono stato ricoverato in ospedale e, in seguito ad un intervento per tumore, mi è stato offerto un trattamento psicologico che ho accettato riconoscente. Per fortuna posso dire che mi è stato assegnato un ottimo psicologo, che mi ha spiegato in più sedute che cosa avevo interpretato male della situazione e cosa potevo migliorare.

Ho capito che non avevo assolutamente colpa della malattia di mia moglie e che dovevo mettere al primo piano la mia salute. Inoltre ho com-

preso che anche gli altri famigliari dovevano prendersi una parte di responsabilità per alleggerirmi.

Ho conosciuto l'Associazione Ariadne, incontro periodicamente altri familiari e partecipo a convegni per avere uno scambio costruttivo.

Anche gli incontri trialogici, organizzate dall'Associazione Ariadne mi aiutano a conoscere meglio la malattia e l'approccio alla stessa. Desidero consigliare ad ogni familiare di farsi seguire psicologicamente per il tempo necessario. ●



Salute psichica: Il coraggio della cura di sé

Andrea Siebrecht

Il mio desiderio di far partire un gruppo in Oltradige all'insegna di „Salute psichica. Il coraggio della cura di sé” insieme con l'Associazione Ariadne era già evidente alla fine del 2021, nella mia formazione quale consulente di conflitti positivi, secondo l'approccio della psicoterapia positiva del dott. Nossrat Peseschkian.

Volevo creare uno spazio di scambio nel mio ambiente, dove le persone, accompagnate da linee di psicoterapia positiva e transculturale, potessero iniziare il tentativo autodeterminato di realizzare il loro pieno potenziale, basato sulla comprensione dell'immagine positiva dell'uomo. „L'uomo è come una miniera ricca di gemme preziose, che egli stesso può dissotterrare” (dalla religione Bahà'í). Ad un certo punto il nostro tempo è terminato, la nostra energia, la nostra vita esaurite. Siamo solo ospiti su questa terra, che vogliamo lasciare in buono stato alle future generazioni. Noi uomini siamo anco-

ra sempre di fretta, esposti alla pressione della proprietà e del denaro, alle opinioni altrui. Spesso non sappiamo come fare a adempiere a tutti i nostri doveri. Vorremmo sempre fare di più e puntare più in alto, finché finiamo in uno stato di mancanza di energia ed anche in pieno stress. Sarebbe meglio riflettere in anticipo su quello che si deve fare, piuttosto che farlo sempre e comunque; dove si vorrebbero stabilire chiari confini, piuttosto che diventare invisibile alla controparte o essere conglobato da questo.

Amore di sé e self-care

Ognuno di noi affronta la vita a modo suo. Ma in fin dei conti si tratta di chiedersi perché mai io esista e se conduco una vita piena. Tutte queste mie osservazioni dei nostri simili, anche nel mio lavoro di consulenza, collocato in una società sempre più abbruttita, confortevole e complessa, mi ha fatto capire che la maggior parte delle persone si concentra sul 5% della propria vita che sta andando male, invece che sul 95% che sta andando veramente bene.

In particolare la mia personale esperienza che la malattia e le crisi della vita gettano completamente a mare le solite cose, mi ha dimostrato quanto sia importante guardare su sé stessi, praticare l'amore per sé stessi (ti permetti di essere la persona più importante della tua



vita) e praticare la cura di sé.

Per sopravvivere psicologicamente sono necessarie tre cose:

1. Devi essere in grado di osservare la situazione.
2. Devi essere in grado di influenzare la tua vita.
3. Devi pensare che ciò abbia senso.

Se ciò non è dato, allora inizia il tentativo che, anche nella situazione più paradossale, si può e si deve andare avanti. E si può anche riuscirci, ma risulta molto difficile e può portare velocemente a stress e malattia. Non si può sempre influire su quanto succede. Si possono però influenzare il nostro atteggiamento e il nostro comportamento. Mantenere la calma anche in situazioni difficili e pensare in modo creativo porta ad un'imm-

Nossrat
Peseschkian

Il prof. dott. Nossrat Peseschkian (1933-2010) è stato uno specialista in neurologia, psichiatria e medicina psicoterapeutica. Nonché il fondatore della psicoterapia positiva (e transculturale). L'autore di molti libri è nato in Iran e vive in Germania dal 1954.

gine positiva delle persone. Vedere il positivo soddisfa la vita e ne aumenta la qualità. Il termine „positivo“ (dal latino positum) deve essere inteso come „il tutto, il dato“. Ciò include i punti di forza, le risorse, la salute delle persone, esattamente come i disturbi, i sintomi e le malattie delle persone. Qui sta l'arte di capire i disturbi, come premessa per volgersi verso lo sviluppo dei propri bisogni e desideri profondi. Qui inizia la formazione del gruppo.

L'offerta di gruppo ad Appiano

Obiettivi degli incontri mensili aperti (8-12 partecipanti): confronto fra pari, scambio di esperienze, riflettere insieme, attivare competenze e risorse (self-care "Come sto?"), sostegno reciproco nel gruppo.

All'inizio degli incontri viene data a tutti la possibilità per mezzo di particolari schede di condividere le attuali emozioni: "Come sto?"; „Chi ha un bisogno particolare, un tema?“, stando seduti in cerchio sperimentare il legame „non sono solo, avere spazio, in luogo protetto, di imparare dalle esperienze altrui, e potersi esprimere, dare spazio ai propri sentimenti, fare insieme passi per uscire dalla mancanza di energie e dall'impotenza.

La comune esperienza come familiare di persona con esperienza psichiatrica unisce: „So di che cosa gli altri stanno parlando“. I partecipanti si esercitano in un atteggiamento concentrato sulle risorse e sulle capacità delle persone. Esse si occupano di salutogenesi, il modello dell'equilibrio peseschiano, di norme e valori.

Basandosi su letteratura selezionata i partecipanti si esercitano nella interpretazione positiva di immagini e storie. Risolvere i conflitti in modo positivo non è soltanto un obiettivo auspicabile in tutti gli ambiti privati e professionali, ma libera energie positive e apre nuovi modi, costruttivi e innovativi, del lavorare insieme. I

partecipanti traggono vantaggio dal lavoro di gruppo, nel senso di una formazione personale, si conquistano insieme nuove strategie sulla base di nuove idee, ai fini di un miglioramento delle proprie qualità di vita nel proprio ambiente personale e professionale.

La consulenza positiva sui conflitti insegna a comprendere questi ultimi nella loro interezza e a riconoscerne il potenziale di crescita. Si tratta soprattutto di indicare possibilità, che prima erano al di fuori della realtà individuale, e che sono rese accessibili attraverso nuove prospettive, secondo il motto: „Se hai bisogno di una mano che ti aiuti, cerca all'estremità del tuo braccio“ (da 'Storie di saggezza dall'Oriente' di Nossrat Peseschkian). I partecipanti vengono presi per mano per far pulizia nel loro interiore, per fare spazio alla fiducia in sé stessi, alla gioia di vivere, alla pace interiore. Si esercitano a liberarsi dalle catene e a osservare le preoccupazioni da nuove prospettive. Completamente secondo il motto: „Se vuoi ciò che non hai mai avuto, fai quello che non hai mai fatto“ (da 'Racconti di saggezza e calore' di Nossrat Peseschkian - Edizione tascabile).

Si tratta di lasciar andare, passo dopo passo, le cose che ti rendono la vita difficile, per muoversi verso una vita felice e spensierata. È un duro lavoro, come mi confermano continuamente i partecipanti nei nostri incontri. Ma „chi non risica, non rosica“. L'essere felici incomincia sempre da noi stessi, e ciascuno è responsabile di persona della sua vita e del proprio equilibrio di energie.

La mia esperienza dall'autunno 2022 con il gruppo è stata sempre positiva, un arricchimento prezioso che mi procura grande piacere nell'accompagnamento. L'iniziativa è stata accolta con gratitudine dai partecipanti, che, grazie agli impulsi positivi del gruppo, sono stati in grado di riflettere e applicare i contenuti. È anche bello vedere che sempre più uomini aderiscono a questa iniziativa. Ci sono comunque anche partecipanti per i quali al momento la partecipazione al gruppo è fuori questione, oppure che altri eventi della vita, come la nascita di un bambino, al momento hanno la precedenza.

In conclusione vorrei raccomandare un libro "Una nuova storia (non cinese) dell'umanità" di Rutger Bregman che dà speranza su un nuovo atteggiamento dell'immagine positiva dell'uomo e maggior senso comunitario nella nostra società. ●

Prossimi incontri
(in lingua tedesca):
21 maggio 2024
11 giugno 2024

Gli incontri continuano dopo la pausa estiva con il nuovo moderatore Simon Kostner.

Se possa interessare, gli incontri si potrebbero proporre anche in lingua italiana a Bolzano a partire dal 2025. Preghiamo di comunicarlo all'ufficio di Ariadne Tel. 0471 260 303 - e-mail: info@ariadne.bz.it

05 aprile 2024

Assemblea Generale Ordinaria dei Soci

Carla Leverato e Donatella Segna

Si apre l'Assemblea con i saluti del Presidente Günther Plaickner alle persone presenti e il suo sentito ringraziamento alle collaboratrici Margot e Carmen, che rendono possibile il grandissimo e impegnativo lavoro dell'Associazione, ricchissimo di attività importanti curate appunto dal personale dell'Ufficio.

Ringrazia anche tutti coloro che sostengono l'Associazione finanziariamente con donazioni, con la cessione del 5 per mille, o col proprio lavoro di volontari in vari campi.

Carla Leverato ha quindi il piacere di ricordare il "compleanno" di Ariadne che quest'anno festeggia i 35 anni e che lei stessa accompagna con stima e ammirazione incondizionata da ben 30 anni. Racconta di come l'Associazione, alla quale era stato dato il nome di Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici, sia nata dal nulla per il coraggio e l'impegno soprattutto dei familiari, e come dai difficilissimi inizi si sia arrivati ai giorni nostri, all'Associazione Ariadne, con il nome simbolo di colei che con la semplice ma efficacissima soluzione del proverbiale "filo di Arianna" è riuscita a far quello che sembrava impossibile, cioè far uscire le persone dal labirinto della malattia psichica, che è appunto l'obiettivo principale dell'Associazione.

A tal fine l'Associazione progetta e realizza le numerose efficaci iniziative, sempre più raffinate, regolarmente riportate dalla rivista Auto Aiuto. Vengono quindi presentate alternativamente dal Presidente e dalla nuova Vicepresidente Herta Rufinatscha, le attività svolte nell'anno 2023 e quelle

programmate per il 2024, il rendiconto finanziario 2023 e quello preventivo 2024, tutto regolarmente approvato all'unanimità dall'Assemblea.

Il Presidente comunica che Paola Zimmermann è stata cooptata nel Consiglio Direttivo in sostituzione della dimissionaria Sonia Simonitto. L'Assemblea generale approva questa decisione e conferma Francesca Barbisan nel suo incarico di Organo di Controllo.

A conclusione dell'Assemblea viene dato spazio ai soci per domande o richiesta di chiarimenti.

Di interesse per i soci è particolarmente il recepimento del "modello del dialogo aperto" originario dalla Finlandia. Si tratta di un modello di ricerca innovativo per dominare le crisi psichiche, con la preghiera al Direttivo di sollecitare i politici altoatesini a darsi da fare in favore. In questa direzione stanno andando i Servizi Sociali della Val Venosta. Qui al momento si sta affrontando il modulo base della formazione "Dialogo Aperto - affrontare le crisi psichiche".

I soci esprimono proposte per un coinvolgimento dell'Associazione Ariadne in nuovi progetti per aiutare i giovani con malattia psichica che

si trovano in carcere e chiedono, se l'Associazione vuole interessarsi e affrontare consapevolmente questa tematica, per richiamare l'attenzione sul fatto che le persone che non riescono ad affrontare la detenzione, hanno bisogno di essere aiutate.

Si chiede anche di creare prevenzione e sensibilizzazione soprattutto nelle scuole e per aiutare precocemente i giovani in stato di psicosi.

Ci si lamenta dei tempi troppo lunghi per accedere alle psicoterapie, mentre i disturbi psichici sono nuovamente in crescita, specialmente tra i giovani.

L'Assemblea si conclude con un momento conviviale e un amichevole scambio di opinioni. ●



Happy birthday Ariadne

35 anni: 1989-2024

Trentacinque anni fa, per iniziativa di un gruppo di familiari disperati, ma nello stesso tempo determinati e coraggiosi, veniva fondata l'Associazione Parenti ed Amici di Malati Psicici, per venire incontro ai problemi creati con la chiusura dei manicomi e l'impreparazione dei familiari stessi ad affrontarli. Dal 2017 l'Associazione ha assunto la denominazione di Ariadne, mantenendo il significativo il logo consueto: il labirinto.

La malattia psichica è ben rappresentata dal labirinto. Esso è un luogo dal quale chi entrava, non sapeva uscire più, fino alla scoperta e l'aiuto di Ariadne, la mitologica fanciulla che, fornendo una semplicissima soluzione, il filo appunto di Arianna, ha fatto sì che nel labirinto non si dovesse più morire.

I punti salienti della storia dell'Associazione hanno messo in luce i punti salienti delle conquiste delle famiglie di malati psichici verso il miglioramento delle qualità di vita di tutti.

È bello vedere che dal 1989 ad oggi il programma dell'Associazione non ha cambiato i suoi obiettivi. Da sempre ha continuato infatti a favorire la possibilità di scambio fra famiglie e professionisti, come pure quella di offrire una valida consulenza a chi ne avesse bisogno. Non ha mai smesso di lottare contro lo stigma, mettendo al primo posto la persona e non la sua malattia.

Si è aperta al di fuori dei confini provinciali al resto dell'Italia e all'Europa. Ha sempre curato i gruppi di auto aiuto. Non ha mai smesso di organizzare soggiorni di vacanza per malati psichici. Si sta orientando verso metodi di cura alternativi.

In particolare negli ultimi anni l'Associazione ha realizzato straordinarie alternative, quali l'accompagnamento nel tempo libero da parte di volontari appositamente preparati; la formazione dei familiari per divulgare le opportune strategie comunicative utili nei momenti di crisi, e importantissima e straordinaria innovazione, la preparazione e l'impiego degli "accompagnatori alla guarigione", attraverso la quale i malati stessi, "esperti per esperienza" fanno da tramite con i professionisti, trasformando così la malattia da vergogna in risorsa preziosa e utile. Ben Frequenti sono gli incontri dialogici che riuniscono persone con esperienza psichiatrica, familiari e professionisti e promuovono lo scambio e la comprensione reciproca.

Infine un'ultima osservazione: molta strada è stata fatta, però molta ne resta da percorrere. È sempre presente il rischio di scivolare di ritorno, cosa che potrebbe anche avvenire se l'unica preoccupazione dei servizi socio-sanitari dovesse diventare quella del risparmio, se la burocrazia sempre più continuerà a complicare la vita delle associazioni del terzo settore, e se in ambito sociale non si continuerà a educare indistintamente tutti alla solidarietà, alla condivisione, al rispetto. ●

Istituzione della Fondazione „Nach uns - dopo di noi“

Un grande problema di diverse Organizzazioni, fra le quali “Ariadne” ha potuto essere risolto dopo u’ accurata preparazione.

Il 23 aprile 2024 è stato sottoscritto l’Atto Notarile di costituzione della Fondazione “Nach uns – dopo di noi”, da un totale di 9 fondatori: Lebenshilfe Alto Adige, Federazione per il Sociale e la Sanità, Associazione Ariadne, Associazione Genitori Bambini audiolesi, Associazione A.I.A.S.-sezione Bolzano, Associazione AEB-Genitori attivi per l’inclusione delle persone con disabilità, Associazione per l’Amministrazione di sostegno, Fondazione Cassa di Risparmio, come pure la Società San Vincenzo.

La nuova fondazione si concentrerà prevalentemente sul benessere e sulla difesa degli interessi di persone che hanno una compromissione fisica, cognitiva o sensoriale o una malattia psichica e, in conformità allo scopo

della Fondazione, consentirà di condurre alle persone accompagnate una vita il più possibile autodeterminata, attraverso la progettazione, la realizzazione, l’accompagnamento e la conduzione di progetti individuali, anche e specialmente dopo la morte dei genitori.

È soprattutto il punto di riferimento per i più svariati problemi dei genitori e offre consulenza legale su

tutte le questioni riguardanti assistenza e cura. Inoltre essa fornisce consulenza e sostegno a genitori e persone di riferimento, che a loro volta hanno bisogno di cure e desiderano vivere il più a lungo possibile nella loro casa.

La fondazione ha sede nell’edificio della Cassa di Risparmio in piazza Walther a Bolzano. ●



Nella foto (d.s.a.d.): Konrad Bergmeister (Fondazione Cassa di Risparmio), Günther Plaickner (Ass. Ariadne), Roberto Bortolotti (Associazione Genitori Bambini audiolesi), Josef Haspinger (Società San Vincenzo), Claudio Pizzato (Ass. A.I.A.S.-sezione di Bolzano), Angelika Stampfl (AEB - Genitori attivi per l’inclusione delle persone con disabilità), Roberta Rigamonti (Ass. per l’Amministrazione di Sostegno), Roland Schroffenegger e Armin Reinstadler (Lebenshilfe Alto Adige), Wolfgang Obwexer (Federazione per il Sociale e la Sanità);

5 per mille

Sostieni l’attività dell’Associazione con la tua firma sulla dichiarazione dei redditi!

codice fiscale:
00736190216

Poco impegno per voi, grande aiuto per noi!

Destinate il vostro 5 per mille in sede della dichiarazione dei redditi all’Associazione Ariadne.

Grazie di cuore per il vostro grande aiuto in favore di famiglie con malattia psichica!

Via libera al supporto telefonico in caso di crisi

Le crisi psicologiche non possono essere pianificate. Inoltre, non spettano dei precisi orari, men che meno quelli di apertura di un servizio. Possono accadere a chiunque e in qualsiasi momento. Il nuovo servizio offre aiuto e supporto in caso di crisi psicologica – ed è disponibile 24 ore su 24.

Il servizio si rivolgerà principalmente a persone in situazioni di crisi esistenziale. Psicoghe e psicologi appositamente formati risponderanno alle chiamate e valuteranno le esigenze delle persone che chiedono aiuto. L'attenzione si focalizzerà sulla valutazione della situazione psicologica, sulla stabilizzazione e sulla de-escalation, nonché sulla valutazione dei bisogni, del rischio, della complessità e dell'urgenza. Successivamente, le persone in cerca di aiuto verranno indirizzate alle or-

ganizzazioni e ai servizi competenti. Ciò garantirà il supporto necessario grazie a un intervento appropriato e coordinato.

“Cercare aiuto durante una crisi psicologica non è un segno di debolezza. Al contrario, richiede coraggio e forza”, dice Erwin Steiner, Responsabile della Psicologia d'emergenza e gestione delle acuzie psicologiche pres-

so l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, che ha svolto un ruolo di primo piano nella creazione della linea telefonica per il supporto psicologico.

La Rete per la Salute Mentale dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige ha lanciato questa nuova iniziativa in collaborazione con il Forum Prevenzione e l'Organizzazione provinciale di soccorso Croce Bianca. ●



Nuovo servizio

Supporto telefonico in caso di crisi psicologica

800 101 800

(numero verde)

Invito: Seminari per familiari

Le relazioni - il compito più difficile della nostra vita

Proviamo a “vedere” cosa succede nelle relazioni, come “funzionano” le relazioni e a riflettere su come noi ci “muoviamo” nelle relazioni.

Nei tre incontri cercheremo di mettere a fuoco quello che succede tra noi e gli altri, passando attraverso la visione di video, il reciproco scambio di riflessioni e simulazioni.

Il seminario in tre parti è rivolto ai familiari di persone con malattia psichica. Si svolge in italiano e tedesco. I partecipanti parlano nella loro lingua madre.

Date

- martedì, 28 maggio 2024
- venerdì, 31 maggio 2024
- martedì, 04 giugno 2024

dalle ore 14:00 alle ore 17:00

Luogo

Bolzano, Antico Municipio di Gries (Casa Altmann) - Piazza Gries 18

Relatore

Alberto Degiorgis, medico psichiatra e psicoterapeuta

Lingua

italiano e tedesco

ulteriori info: www.ariadne.bz.it

Iscrizione presso
l'Ass. Ariadne:
Tel. 0471 260 303
info@ariadne.bz.it



SAFE THE DATE!

Preavviso incontro informativo con discussione e un seminario con il **Dott. med. Friedrich Leidinger**, l'accompagnatore alla guarigione **EX-IN Manuel Gatterer** ed altri.

Incontro informativo

“La libertà è terapeutica? - oppure: Esiste una psichiatria senza coercizione?”

Data: giovedì, 26 settembre 2024

Orari: pomeriggio

Luogo: Bolzano

Lingua: traduzione simultanea

Seminario

Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen

**(Evitare la violenza e la coercizione nelle
istituzioni psichiatriche)**

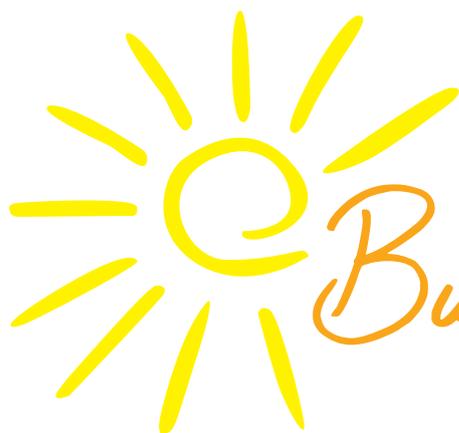
Data: venerdì, 27 settembre 2024

Orari: giornata intera

Luogo: Bolzano

Lingua: tedesco (**NON** è prevista la traduzione simultanea)

Il relativo programma è in preparazione.
Seguiranno ulteriori informazioni.



Buon estate a tutti!