

1 | 2024
Frühjahr

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG

**Selbstfürsorge:
sich gut um sich
selbst kümmern**

Wir sagen
DANKE
für Ihre **5 Promille!**
Unsere Steuernummer:
00736190216

Inhalt

- 3 Editorial
- 4-6 Selbstfürsorge: sich gut um sich selbst kümmern, um sich um andere kümmern zu können
- 7 Unterstützung für die Angehörigen
- 8 Es wäre doch viel besser, ich wäre nicht mehr da...
- 9 Das Recht, mich abzugrenzen
- 10-11 Elias und die aufregenden Geschichten
- 12 Als deine Tochter...
- 13 Meine Erfahrung
- 14-15 Psychische Gesundheit - Mut zur Selbstfürsorge
- 16 Mitgliederversammlung des Verbandes Ariadne
- 17 Happy birthday Ariadne! 35 Jahre: 1989-2024
- 17 5 Promille für den Verband Ariadne
- 18 Projekt „IRIS“ - Individuelle Ressourcen Intensiv Stärken
- 18 Gründung der Stiftung „Nach uns - dopo di noi“
- 19 Startschuss für das Psychologische Krisentelefon
- 19 Seminar für Angehörige
Beziehungsgestaltung - die größte Herausforderung unseres Lebens
- 20 Vorankündigung: Austauschtreffen zum besseren Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen
- 20 Vorankündigung: Vortrag mit Diskussion und Seminar

Impressum

Dritteljährliche Informationsschrift des Verbandes Ariadne -
für die psychische Gesundheit aller VFG, Eintragung beim Tribunal Bozen
Nr. 17/95 R. St. vom 3.7.1995

Herausgeber: Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG, G.-Galilei-Str. 4/a -
39100 Bozen, Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Verantwortlich für den Inhalt: Carla Leverato

Redaktion: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen
Premstaller, Donatella Segna;

Übersetzung: Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller;

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Lanarepro, Lana

Bilder: Archiv; pixabay.com; unsplash.com; pexels.com;

Nachdruck und Verbreitung - auch auszugsweise - nur mit Einwilligung des Herausgebers. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors wieder.

Die Redaktion dankt allen, die durch verschiedene Beiträge zur Veröffentlichung dieser Ausgabe beigetragen haben. Sie behält sich das Recht vor, Kürzungen an den Texten vorzunehmen.





Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

Herzlichen Glückwunsch Ariadne!

Der Verband Ariadne wird 35 Jahre alt! So vieles haben wir zusammen erreicht in diesen Jahren! Von den mühsamen Anfängen des Verbandes Angehöriger und Freunde psychisch Kranker - der wie der Name schon sagt, auf Initiative und aus tiefster Verzweiflung von Angehörigen ins Leben gerufen wurde, die plötzlich mit der äußerst schwierigen Aufgabe konfrontiert waren, sich um ihre psychisch erkrankten Familienmitglieder, die in Folge des Basaglia-Gesetzes aus den Nervenheilanstalten nach Hause kamen, kümmern zu müssen und damit überfordert waren - bis heute, wo solide Strukturen und stärkere politische und soziale Unterstützung, sehr gute Hilfen zur Verbesserung der Lebenssituation betroffener Familien ermöglichen, können wir nun über innovative Themen wie „Selbstfürsorge – sich gut um sich selbst kümmern“ sprechen.

Wie die Psychologin Valentina Palumbo in ihrem Artikel deutlich

macht, ist es auf Dauer schwer, sich um andere zu kümmern, wenn man sich nicht gut um sich selbst kümmert.

Die Mitarbeit der Mitglieder an dieser Ausgabe war wie immer wertvoll. Sie haben uns wieder an ihren berührenden und ergreifenden Erfahrungen teilhaben lassen. Sie zeugen von Erlebnissen langer und mühsam zurückgelegter Wege im Einsatz für das erkrankte Familienmitglied bis hin zur Findung eines gesunden Gleichgewichts für sich selbst.

Seit 30 Jahren bin ich Mitglied im Verband, und so habe ich bei der Mitgliederversammlung vom 5. April 2024 mit großer Freude die Geschichte unseres Verbandes erzählt. Wichtig war mir dabei auf die symbolische Bedeutung des Namens „Ariadne“ hinzuweisen, der den stigmatisierenden ursprünglichen Namen ersetzt und einen Hauch von Hoffnung in sich trägt.

„Ariadne“ gelang laut griechischer Mythologie, was bis dahin noch niemandem gelungen war: Durch die geniale Idee des „Ariadne-Fadens“ half sie Theseus, wieder lebend aus dem Labyrinth herauszufinden.

Übertragen in unsere heutige Zeit ist der Verband Ariadne Dank des Einsatzes aller Unterstützer*innen, Begleiter*innen und Wegbereiter*innen, Ausdruck für Möglichkeiten, aus dem Labyrinth der psychischen Erkrankung herauszufinden.

Ihr findet auch in dieser Ausgabe Informationen über zukünftige Veranstaltungen und Initiativen, die der Arbeit des Vorstandes zu verdanken sind, und die von den unvergleichbaren Büromitarbeiterinnen Margot und Carmen sowie den vielen Menschen, die sich kontinuierlich engagieren, verwirklicht werden.

Ich wünsche euch einen schönen Sommer! ●

The background of the page is a soft, out-of-focus image of several dried, light-brown leaves. The leaves are scattered across the frame, with some showing clear vein patterns. They are set against a pale, warm-toned background, creating a natural and organic feel.

Selbst- fürsorge:

sich gut um
sich selbst kümmern,
um sich um andere
kümmern zu können

Valentina Palumbo, Psychologin

Das Konzept der „Selbstfürsorge“ geht auf die amerikanische Krankenschwester Dorothea Orem zurück, die Mitte des 20. Jahrhunderts das Modell der „Self Care Deficit Nursing Theory“, auch „Orem-Modell“ genannt, entwickelte. Durch ihren Beruf konnte Orem feststellen, dass einige Menschen ihren persönlichen Pflegebedürfnissen nicht mehr vollständig nachkommen konnten, da die notwendigen Kompetenzen oft nicht mehr gegeben waren. Sie stellte daher die Theorie auf, dass es jemanden brauchte, in diesem Falle eine*n Krankenpfleger*in, der*die dafür Sorge trägt, diese Aspekte wieder zu stärken.

Selbstfürsorge, also das „sich um sich selbst kümmern“, hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Bei Selbstfürsorge geht es nicht mehr nur um

die medizinische oder körperliche Seite; es geht darum, sich bewusst zu sein, wie wichtig es ist, sich gut um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und sich Gutes für Körper und Seele zu tun.

Das Konzept, das sich ursprünglich auf kranke Menschen bezog, hat mittlerweile den Fokus auf die Fähigkeit gerichtet, unabhängig vom Gesundheitszustand gut auf sich selbst zu achten. Selbstfürsorge ist daher ein proaktiver Ansatz, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Sie ist ein grundlegendes Prinzip, das physische, finanzielle, psychologische, umweltbezogene, berufliche und familiäre Faktoren beinhaltet.

Über Selbstfürsorge zu sprechen, ist sowohl auf individueller als auf ge-

sellschaftlicher Ebene immer wichtiger geworden. Nur Menschen die für sich selbst eintreten, und/oder die wissen, wie sie wirksame Selbstfürsorgestrategien anwenden können, werden auch anderen eine wirkliche Hilfe sein können.

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Noch wichtiger wird dieses Konzept für pflegende Angehörige, d. h. für jene Menschen, die unentgeltlich und ständig pflegebedürftige Familienmitglieder oder Menschen mit invalidisierenden Krankheiten betreuen.

In Italien gibt es mehr als 3 Millionen pflegende Angehörige, auch Caregiver genannt, berichtet das Nationale Gesundheitsinstitut (Istituto Superiore di Sanità – ISS). 65 % davon sind Frauen im Alter zwischen 45 und 55 Jahren. Trotz einiger positiver Ausnahmen, wie z. B. in der Region Latium, ist die Figur der pflegenden Angehörigen in Italien immer noch nicht offiziell anerkannt und genießt folglich keine besondere Unterstützung oder Förderung durch den Staat. Die Folgen der hohen Pflegebelastung, denen Caregiver ausgesetzt sind, wirken sich häufig negativ auf deren Gesundheit und deren Wohlbefinden aus.

Um im eigenen familiären Umfeld effizient und vorausschauend helfen zu können, müssen sich die Pflegenden in erster Linie um sich selbst und ihr eigenes Wohlbefinden kümmern. So wie man bei einem Notfall im Flugzeug zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufsetzen muss und dann erst dem mitreisenden Kind. Das wirkt zwar irritierend, ist aber lebensnotwendig. Wie sollte man jemand anderem helfen können, während man selbst um seine Kräfte ringt? Nur wer auf die eigenen Ressourcen achtet, ist

in der Lage, anderen eine Stütze zu sein und kann folglich auch für andere da sein ohne sich zu verausgaben. Sich zuerst um sich selbst zu kümmern ist nicht egoistisch, sondern wichtig: Gerade diese Selbstfürsorge ist es, die stark macht und für Krisen wappnet.

Eine Umsetzung ist allerdings oft schwierig

So nachvollziehbar und fast banal dies klingen mag, so offensichtlich fällt es besonders Angehörigen bei der Pflege schwer, es für sich umzusetzen. Der hektische Alltag verhindert immer wieder, auf Körper und Psyche zu achten.

Das erkrankte Familienmitglied braucht ständige Anwesenheit und Unterstützung, und die externe Hilfe ist im Verhältnis zum Bedarf zu gering. Womöglich gibt es zu wenig flächendeckende Einrichtungen, oder sie werden den besonderen Bedürfnissen der Familien nicht gerecht.

Menschen vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer

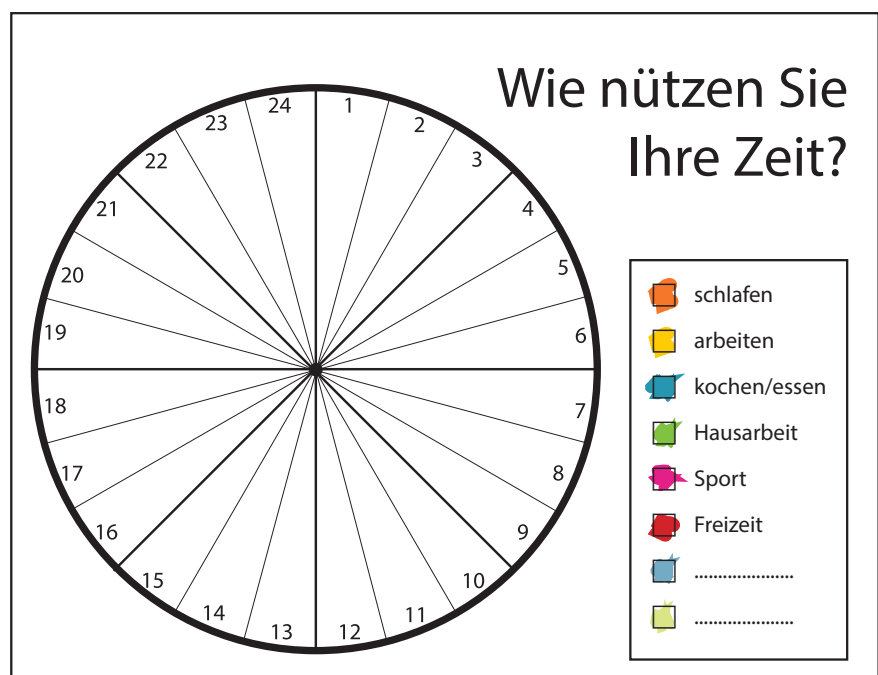
Verpflichtungen, weil Gewissensbisse, Schuldgefühle oder der Glaube, egoistisch zu sein, eine gute Selbstfürsorge oft vereiteln.

Hier ist es wichtig, sich an das Beispiel der Masken im Flugzeug zu erinnern: Wenn mir die Luft ausgeht, kann ich niemandem mehr helfen!

Und besonders bei Caregivern ist Qualität in der Pflege ebenso wichtig wie Quantität. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, ist ein Ausdruck der Liebe, um folglich als Helfer*in ausgeglichener und effizienter zu sein.

Außerdem ist es wichtig, daran zu denken, dass man nicht alleine ist. Auch andere Menschen leben in ähnlichen Situationen und haben mit denselben Schwierigkeiten zu kämpfen. Der Austausch mit anderen und das Abschaue von anderen könnte auch ein Weg sein, um neue Lösungen für alte Probleme zu finden.

Selbstfürsorge ist keine Charaktereigenschaft, kein angeborenes Talent oder eine Weltanschauung, sondern vielmehr eine Entscheidung, die man täglich aufs Neue trifft und die mit etwas Übung zur Selbstverständlichkeit werden kann.



Wie nützen Sie Ihre Zeit?

Wie lässt sich abschätzen, wie viel Zeit wir uns für uns selbst nehmen? Wie schafft man es, sich Auszeiten zu gönnen?

Zunächst einmal ist es wichtig zu erkennen, wie man den Tag verbringt. Zur Veranschaulichung kann das Kreisdiagramm auf Seite 5 helfen: welchen Tätigkeiten widmen wir täglich wie viel Zeit? Wie sieht ein durchschnittlicher Tag aus?

Der Tagesablauf ist von Mensch zu Mensch sicherlich unterschiedlich,

aber einen großen Teil verbringen wir mit Schlafen oder Bettruhe. Wir brauchen Zeit für die persönliche Hygiene und für das Aufräumen der Wohnung. Auch unser Beruf oder andere wichtige Beschäftigungen nehmen Zeit ein.

Sobald wir einen besseren Überblick über die Verwendung unserer Zeit haben, gilt es herausfinden, wo die Zeitfresser sind, wo es Möglichkeiten gäbe, Zeit „abzuzwacken“, um mehr Zeit für Selbstfürsorge zurück zu gewinnen.

Dabei geht es nicht darum, dass dieses Prinzip die meiste Zeit vom Tag einnimmt, aber es ist wichtig, dass man etwas davon in den Alltag integriert und Selbstfürsorge zum festen Bestandteil im Leben wird.

Wir sollten überlegen, ob und wie wir bei der Verwendung unserer Lebenszeit andere Prioritäten setzen können. „Brauche ich wirklich so viel Zeit für dies oder jenes? Könnte ich etwas weniger oft machen, ohne dass es zu Stress führt? Könnte jemand anderes damit beauftragt werden oder könnte eine Einrichtung hilfreich sein?

Mit der wieder erlangten Freizeit gilt es zu entscheiden, was man am besten damit anstellt.

Zur Integration von Selbstfürsorge in den Alltag gibt es mehrere praktische Wege: Bewegung und Sport, Zeit für Ruhe und Entspannung finden, lesen, ein lang ersehntes Seminar besuchen, soziale Kontakte pflegen, sich mit Freunden treffen. Es geht darum, sich bewusste Auszeiten zu nehmen für ein gesundes und erfülltes Leben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es insbesondere für pflegende Angehörige nicht einfach sein mag, die Zeit für sich zu finden, aber es ist wichtig zu verstehen, dass Selbstfürsorge keine egoistische Handlung, sondern vielmehr der Schlüssel zu einem ausgewogenen Leben ist und die Voraussetzung, um gut für andere Menschen da sein zu können. ●

Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten

Körperliche Selbstfürsorge

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers: Essen Sie regelmäßig und ausgewogen, bewegen Sie sich, möglichst im Freien, gönnen Sie sich (Ruhe)Pausen und Auszeiten und genügend Schlaf, bleiben Sie daheim, wenn Sie krank sind.

Emotionale Selbstfürsorge

Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr: Sie dürfen ärgerlich, traurig, wütend, schlecht gelaunt sein. Lachen Sie, zeigen Sie Ihre Freude, Ihre Liebe. Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen gut tun. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, genießen Sie die Zeit alleine.

Kognitive Selbstfürsorge

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken und Reflektieren: Halten Sie Ihre Gedanken, Meinungen, Ideen... in einem Tagebuch fest, öffnen Sie sich für Neues, lernen Sie, mit Negativem umzugehen.

Soziale Selbstfürsorge

Verbringen Sie Zeit mit anderen Menschen: Pflegen Sie soziale Kontakte durch persönliche Treffen und schaffen Sie gemeinsame Erinnerungen. Sprechen Sie Konflikte an, stehen Sie für sich ein.

Spirituelle Selbstfürsorge

Räumen Sie Ihren persönlichen Werten einen Platz ein: Seien Sie dankbar, bescheiden, versuchen Sie zu akzeptieren, was Sie nicht ändern können, seien Sie hingebungsvoll, optimistisch und hoffnungsvoll. Öffnen Sie sich, meditieren Sie, verbinden Sie sich mit der Natur.

Unterstützung für die Angehörigen

Donatella Segna

Die Angehörigen wenden sich an Einrichtungen, um Antworten auf ihre Zweifel, Erklärungen auf Fragen und um Besänftigung zu erhalten. Aus denselben Gründen wenden sie sich an den Verband Ariadne, der gegründet wurde, um Angehörigen und Freunden von psychisch erkrankten Menschen zu helfen.

Ich bin Angehörige, und als solche habe ich mich hilfesuchend an den Verband Ariadne gewandt.

Auf der Suche nach Antworten können Hilfesuchende beim Verband mit der Beraterin des „Stützpunktes“ und/oder mit einem Anwalt sprechen. Mitglieder wie ich bekommen die Verbandszeitung, und durch die Teilnahme an Tagungen erhält man viele Informationen rund um die psychische Erkrankung sowie Einblick in die Erfahrungen anderer Betroffener und ihrer Familien.

Profitiert habe ich von jedem dieser Angebote, aber am meisten beeindruckt hat mich die Teilnahme am „Trialog“, sowohl an jenem in Präsenz (in deutscher Sprache) als auch an jenem online (in italienischer Sprache). Während der trialogischen Treffen, bei denen sich Betroffene, Angehörige und Profis auf Augenhöhe zu festgelegten Themen austauschen, konnte ich vielen Menschen zuhören, die von ihren Erfahrungen berichteten. Bei den Treffen konnte ich spüren, dass es für Angehörige und Betroffene eine tägliche Suche nach einem Weg ist, sich dem Leben zu stellen, und sich nicht von der Erkrankung unterkriegen zu lassen. In ihren Worten steckt Leid und Erschöpfung, aber auch der Wille, diese Erkrankung



zu überwinden und der Wunsch nach einem „normalen“ Leben. Bei Betroffenen, Angehörigen und Profis war der Wunsch nach einem lebenswerten Leben für alle spürbar.

Noch nie hatte ich an Gruppentreffen teilgenommen, bei denen die Teilnehmenden sich selbst und den anderen gegenüber loyal verhalten, wo man sich nicht verstellen muss, sondern auch Schwäche zeigen kann, ohne Angst, verurteilt zu werden.

Jedes Wort ist wie ein Stückchen Leben, das ich nicht vergessen werde.

Bei jedem „Trialog“ erhielt ich Erklärungen zur Krankheit oder vielmehr darüber, wie sich andere Betroffene und Angehörige der Situation bzw. der Erkrankung gestellt haben.

Ich habe erfahren, wie wertvoll informierte und aufgeklärte Angehörige sind, die wissen, wie man sich um jemanden kümmert und die stark sind, wenn dem anderen die Kraft fehlt, die vor allem aber auch wissen, wann

man sich zurückziehen muss, um den anderen nicht in seiner Selbständigkeit einzuschränken.

Ich habe gelernt, dass sich alles in ständigem Wandel befindet, dass nichts stillsteht, auch die Krankheit nicht. Ich habe gelernt, Verbesserungen zu sehen und festgestellt, dass auch ich mich ändern musste. Der „Trialog“ ist und bleibt für mich eine Stütze und Quelle der Kraft. ●

Neugierig geworden?



Trialogische Treffen in Südtirol finden regelmäßig in deutscher Sprache online und in Präsenz in Meran, Brixen und Bruneck sowie online in italienischer Sprache statt. Aktuelle Infos immer auf www.ariadne.bz.it

Es wäre doch viel besser, ich wäre nicht mehr da...

Anonym

Es wäre doch viel besser, ich wäre nicht mehr da, ich ruiniere dir dein ganzes Leben!“, sagte meine depressive Mutter an einem Tag, an dem ihr das Leben besonders schwer fiel. Meine Antwort lautete: „Nein, das stimmt nicht, ich habe gelernt, gut auf mich zu schauen.“

In den letzten Jahren durchlebte meine allein lebende Mutter viele schwere depressive Episoden, und die Belastung als einzige Tochter war für mich zugegebenermaßen sehr groß – ich bin des Öfteren über die Grenzen meiner (mental und emotionalen) Belastbarkeit hinausgegangen.

Als ich das erkannt habe, wusste ich, dass es so nicht weiter gehen kann. Ich habe zwei Kinder und einen Partner, die ihrerseits eine ausgeglichene Mutter und Lebensgefährtin brauchen.

Ich habe dann bei einer Freundin „Emotionelle-Erste-Hilfe“ in Anspruch genommen und Frau Morandell vom „Stützpunkt“ des Verbandes Ariadne hat mich während vieler Telefongespräche darin bestärkt, meinen eigenen Bedürfnissen Vorrang zu geben. In den letzten Jahren bin ich durch zahlreiche Gespräche immer wieder darauf gestoßen, wie wichtig die Selbstfürsorge allgemein und im Falle eines psychisch kranken Angehörigen ist.

Mittlerweile habe ich ein Bild verinnerlicht, das ich stets vor meinem inneren Auge trage: Im Flugzeug wird immer darauf hingewiesen, dass man im Falle eines Unglücks zunächst sich selbst und dann in einem zweiten Schritt seine Kinder mit Sauerstoff versorgen soll. Dasselbe Prinzip gilt, wenn man

nah an einem Menschen lebt, der an einer psychischen Erkrankung leidet. Man kann demjenigen erst helfen, wenn man sich selbst mit Sauerstoff, also mit ausreichend Lebensenergie versorgt hat. Tut man dies nicht, dann sind die Batterien schnell leer, und niemandem ist damit geholfen.

Wie bei Vielem war dies ein langwieriger Erkenntnis- und Lernprozess, der nicht immer leicht war. So habe ich meine Mutter Ende letzten Jahres für 3 Wochen in einem Pflegeheim untergebracht. Diese Entscheidung ist mir alles andere als leicht gefallen, aber ich wusste, dass ich mich und meine Familie dadurch etwas schützen und entlasten kann.

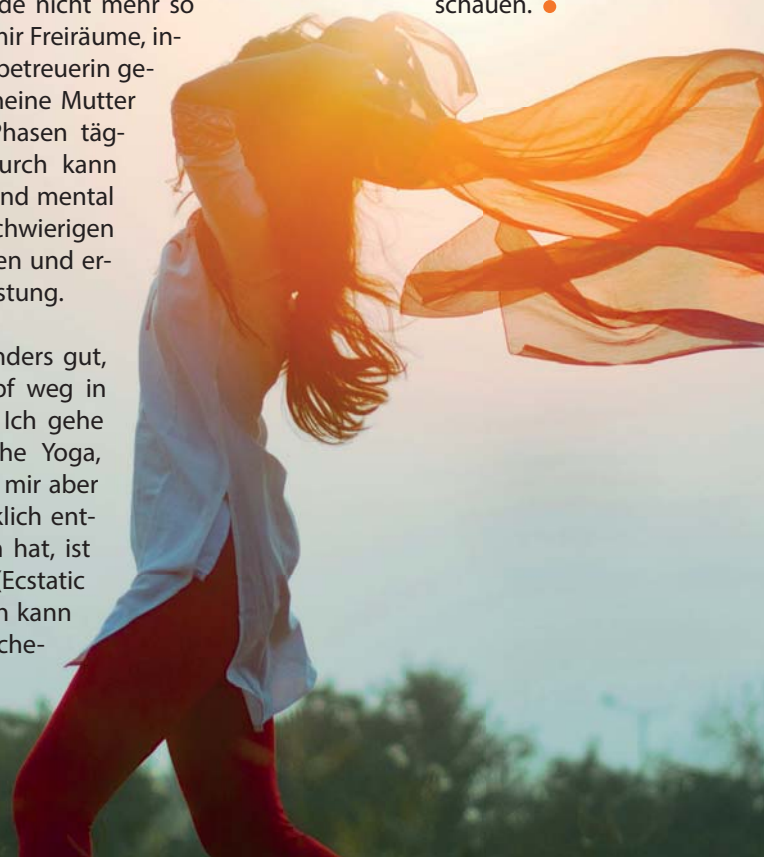
Durch diesen Prozess der Selbstfürsorge kam innerlich eine unerwartete Wende: Ich bin jetzt öfters glücklich und zufrieden, auch wenn es meiner Mutter sehr schlecht geht. Ich fühle mit ihr, aber ich leide nicht mehr so mit ihr. Ich schaffe mir Freiräume, indem ich eine Sozialbetreuerin gefunden habe, die meine Mutter in den schweren Phasen täglich begleitet. Dadurch kann ich mich physisch und mental besser von dieser schwierigen Situation distanzieren und erfahre dadurch Entlastung.

Mir hilft alles besonders gut, was mich vom Kopf weg in den Körper bringt: Ich gehe in den Wald, mache Yoga, gehe klettern... was mir aber im letzten Jahr wirklich entscheidend geholfen hat, ist das freie Tanzen (Ecstatic Dance in Brixen). Ich kann dort in einem siche-

ren Rahmen meine Gefühle zum Ausdruck bringen und finde eine lebensbejahende Leichtigkeit, die ich im Alltag mit einem schwer depressiven Angehörigen meist schmerzlich vermisste.

Wenn ich merke, dass ich in der Begleitung mehr Unterstützung brauche, rufe ich die Freundinnen meiner Mutter an und bitte sie um Hilfe. Ich muss nicht immer alles alleine machen, sondern kann diese Last auf mehrere Schultern verteilen: Das war für mich auch eine wegweisende Erkenntnis.

Manchmal frage ich mich, welchen Sinn die psychische Erkrankung meiner Mutter macht. Die Antwort für sie weiß ich leider nicht, aber die für mich habe ich mittlerweile gefunden: Wenn sie nicht immer wieder so schwer erkrankt wäre, dann hätte ich niemals gelernt, so gut auf mich zu schauen. ●



Das Recht, mich abzugrenzen

Martin Achmüller

Als Angehörige erleben wir viele kritische Situationen, viele Herausforderungen, bei denen wir an unsere Grenzen stoßen. Dann gilt es, uns die Frage zu stellen, wie wir damit umgehen. Wie weit reicht unsere Geduld, unser Verständnis? Auch viele kleinste Verletzungen können dazu führen, dass unser MITLEID zum MIT-LEIDEN wird, so dass wir selber KRANK WERDEN!

Solche Situationen ergeben sich in ganz verschiedener Form, Intensität, Bedeutung, Auswirkung..., je nachdem, ob es ein Elternteil, ein Kind, ein/e Partner/in oder sonst jemand ist und wird von vielen weiteren Variablen beeinflusst (Art und Dauer der Erkrankung, Therapiebereitschaft, zur Verfügung stehende Zeit...).

Wie verhalten wir uns,

- wenn sie verlangen, dass wir immer für sie da sind, sie sich aber z. B. nicht an Vereinbarungen halten? Oder von uns verlangen, dass WIR UNSER VERHALTEN ÄNDERN, sie selbst aber keineswegs dazu bereit sind? Oder dass wir ihnen zuhören, sie uns aber nicht?
- wenn sie uns unter Druck setzen wollen (Therapie absetzen..., Suizid-Drohungen...)?
- Wenn sie uns „SCHULD“ zuweisen an ihrer Erkrankung oder UNS als krank bezeichnen?
- Wenn sie uns in irgendeiner Form bedrohen, uns oder andere – oder auch sich selbst – gefährden (Leben, Gesundheit, Gesetze...)?
- wenn sie Unwahrheiten behaupten, sich in Widersprüche verwickeln (dass wir „nichts für sie tun“), UNS die Verantwortung übertra-



gen (für ihre Gesundheit, ihre Tagesplanung, die Medikamenteneinnahme...), andererseits aber alles nach IHREM WILLEN entscheiden wollen?

Wenn sich solche oder ähnliche Ereignisse häufen, dann ist nicht unbedingt immer unser LEBEN in Gefahr, wohl aber unsere GESUNDHEIT und damit zumindest unsere LEBENSQUALITÄT. Dann haben wir nicht nur das RECHT, sondern die PFLICHT, GRENZEN AUFZUZEIGEN, uns nicht aufzuopfern oder überwältigen zu lassen, nicht nur zu ÜBERLEBEN, sondern zu LEBEN!

Auch wenn man es von christlicher Warte anschauen will, heißt es

in der Bibel: „Liebe deinen Nächsten WIE DICH SELBST!“ Diesen zweiten Teil will ich abändern in „VERGISS DABEI NICHT DICH SELBST!“ oder „Schade dabei nicht dir selbst!“ Diese Einstellung würde man im (psychologischen) Alltag wohl am ehesten als SELBSTFÜRSORGE bezeichnen. Auch dazu sind wir verpflichtet! Wenn wir nicht (genügend) für uns selber sorgen, wie wollen wir dann ausreichend für andere sorgen?

Wir haben das Recht und die Pflicht, uns klar zu werden, wie weit unsere Verantwortung reicht, und bei Bedarf die Verantwortung abgeben an jemanden, der sie auf sich nehmen kann. ●

Elias und die aufregenden Geschichten

Max Bunker

Dies ist die traurige Geschichte von Elias und seinen armen und ahnungslosen Eltern, im Übrigen aber auch nicht trauriger als andere traurige Geschichten.

Elias war ein wunderschönes Kind, und das sage ich nicht nur, um als Vater anzugeben. Im Kindergarten und in der Grundschule wollten ihn alle Mädchen heiraten. Zum Glück haben sie sich umentschieden. Als Kind gab es nur sehr wenige Hinweise auf eine Erkrankung. Nur einmal gab mir sein Verhalten sehr zu denken. Was war das für eine Reaktion auf eine Ermahnung von mir? In welche Richtung wird sich dieses Kind entwickeln? Im Kindergarten, in der Grund- und Mittelschule gab es zwar kleine Anzeichen, aber nichts davon war der Rede wert.

Die Probleme begannen dann in der Oberschule mit dem Drogenkonsum. Beim Dienst für Abhängigkeitserkrankungen (D.f.A.) sagten sie mir, ich solle meinem Sohn - er war damals 16 Jahre alt - kein Geld mehr geben. Etwas anderes durften oder konnten sie mir nicht sagen. Ich wusste wenig über Drogen, hatte aber einiges darüber gelesen, unter anderem auch von Don Ciotti, den ich kennenlernte, und ich wusste von Therapie-Gemeinschaften. Also beschlossen wir gemeinsam, unserem Sohn kein Geld mehr zu geben. Als Reaktion darauf fing er an, mit Drogen zu dealen. Er hat mich nie um Geld gebeten. Nur ein einziges Mal, als er in Wien war, hat er mir mit einem gefälschten Mietvertrag 1.400 Euro abgeluchst. Uns war nicht ganz klar, ob er dort studieren oder arbeiten wollte. Nachdem er zuerst am Wissenschaftlichen Gymnasium eingeschrieben war, machte er - trotz

großer Schwierigkeiten vor allem im letzten Schuljahr - schlussendlich die Maturaprüfung an der Wirtschaftsfachoberschule. Als äußerst intelligenter Mensch hat er schlussendlich besser abgeschlossen als meine Frau und ich.

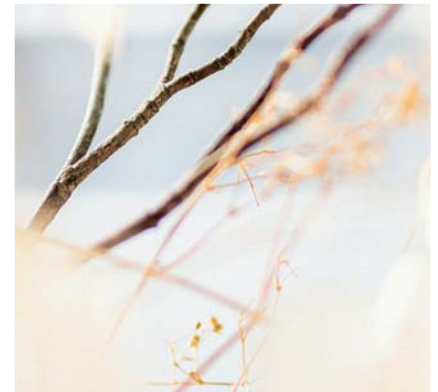
Aber wo war ich? Wien, er ging nach Wien. Meine Frau hatte ihn gefragt, was er gerne tun möchte, und da fingen die Probleme an: Er nahm alle möglichen Drogen und die psychische Erkrankung, paranoide Schizophrenie diagnostizierten die Ärzte, führte zu einer 100 %igen Invalidität.

Ende Juni 2019, als ich endlich in Rente war, holte ich unseren Sohn aus Wien zurück. Ich wollte viel reisen und für Juli hatte ich bereits einen Urlaub auf einem Caicco in der Türkei gebucht und bezahlt. Ich musste die Reise absagen, so wie ich auf alle Reisen verzichten musste, die ich machen wollte, bis er einen Platz in einer Therapie-Gemeinschaft bekam.

Nach seiner Rückkehr aus Wien erzählte mein Sohn, eine französische Bande sei hinter ihm her gewesen und dass er in Wien mitangesehen habe, wie einem Mädchen schreckliche Dinge angetan worden waren. Seine Beschreibung des Vorfalles hat mich schockiert. Er meldete diese Taten der Kriminalpolizei in Wien, die daraufhin bei uns zu Hause anrief. Uns wurde klar, dass etwas in seinem Kopf nicht stimmte, als er uns erzählte, dass ihn der Nachbar vom Haus mit den roten Fenstern beobachtet hatte als er dort vorbei ging und ihm etwas antun wolle. Zum Glück kenne ich den Nachbarn, einen ehemaligen

Lehrer, ein harmloser, hart arbeitender Mensch.

Also sagten wir der Kriminalpolizei, die Anzeigen seien nicht ernst zu neh-



men. Dann wollte er den Carabinieri weitere Verfolgungen melden, die er erlitten hatte. Zum Glück gelang es mir, ihn im letzten Moment, kurz vor Betreten der Kaserne, davon abzuhalten. Kurzum, wir merkten, dass es ihm nicht gut ging. Aber was sollten wir tun? Wir hatten keine Ahnung. Wir gingen in die Psychiatrie um mit dem Psychiater zu sprechen. Unser Sohn nahm weiterhin Drogen und wurde immer gewalttätiger. Manchmal trat er sogar gegen Möbel und zerbrach sie. Der Psychiater riet uns, während einer seiner Gewaltausbrüche die Carabinieri zu rufen, was meine Frau auch tat, nachdem unser Sohn sie getreten hatte. Die Carabinieri haben ihn in die Psychiatrie zwangseingewiesen. Selbst in der Psychiatrie zeigte er sich aggressiv und mit seiner Größe von 1,98 und seinem massigen, starken Körperbau brauchte es mehrere Personen, um ihn ans Bett zu fesseln. Als ich meinen Sohn in der Psychiatrie besuchte, war er an sein Bett fixiert und weinte. Für mich war das eine belastende Erfahrung und ich wünsche diese keinem Vater.

In der Zwischenzeit haben wir etwa drei Jahre lang an den Gruppenaktivitäten des Vereins „Amici di San Patrignano Lavis“ (Trentino) teilgenommen. Wir lernten, mit einem schwer drogenabhängigen Menschen umzugehen. Einen Dank an Maurizio und alle Mitglieder des Vereins. Als uns klar wurde, dass unser Sohn auch psychische Probleme hatte, meldeten wir uns bei Ariadne an, und auch dort halfen und unterstützten uns die Expert*innen sehr. Es ist sehr wichtig, Hilfe zu bekommen, um helfen zu können. Das ist grundlegend, alleine schafft man es nicht, und man riskiert einen Zusammenbruch.

Es folgte eine Zeit mit vielen Aufenthalten in der Psychiatrie. Dann haben wir endlich geschafft, ihn zu überzeugen, in Therapie zu gehen, zunächst für 6 Monate in eine Einrichtung für Drogenabhängige. Aber er war ja nicht nur drogenabhängig, er war auch schizophran. Aufgrund dieser sogenannten Doppeldiagnose

wurde sein Aufenthalt um 2 Jahre verlängert. Die Familie konnte während seines Aufenthalts endlich aufatmen, und wir sind froh, dass er immer noch in der Therapie-Einrichtung ist. Denn solange unser Sohn bei uns lebte, war absolut kein Platz für unsere eigenen Bedürfnisse. Es kam ständig zu Spannungen und die Situation löste beinahe eine Familienkrise aus.

Im Juni wird unser Sohn wieder nach Hause kommen. Er hat sich sehr verändert, er nimmt die Medikamente, die er braucht, er nimmt keine Drogen mehr. Wir können gut miteinander reden und vernünftig diskutieren. Trotz der Auseinandersetzungen in der Vergangenheit zeigt er Liebe für seine Familie. Wir sind alle sehr optimistisch, dass er es dieses Mal wirklich schafft, von den Drogen fernzubleiben und auch eine Arbeit zu finden - das wäre unser Traum. Wir verdanken dem Südtiroler Gesundheitsdienst viel, unter anderem die Möglichkeit, ihn in Therapieeinrichtungen außerhalb der Provinz zu schicken, zuerst in Camparta (TN) und dann in Pinero (TO), nochmals vielen Dank. Diese Therapieeinrichtungen funktionieren gut und wir empfehlen sie allen, die ähnliche Probleme wie wir haben oder haben werden. ●

Als deine Tochter

Anonym

Vor 30 Jahren.
Als deine Tochter.

Wie sollte ich meine Grenzen spüren wollen,
angesichts der grenzenlosen Not, die deine Krankheit
als Folge hatte?

Damals,
keine Ahnung habend, dass eine schwere Krankheit
die Begegnungen zwischen uns
immer mehr zerbrechen würde,
damals, als wir als Familie
auf dem Spiel standen...
Damals, als niemand die Schwere deiner Krankheit
verstand
und verstehen durfte,
Sie hätten dir die Kinder genommen,
die du zuletzt geboren hattest.
Unsere Familie, ein Turm mit festen Mauern,
ein Turm, den niemand von außen betreten durfte.
Lebensentscheidungen.

Auffangen... dich und die Kleinen und die Situationen,
die immer mehr mir nicht mehr aufzufangen möglich
waren.

Dein Kampf um eine Normalität,
dein Kampf darum, Dasein und Alltag
aufrechtzuerhalten.

Ich...mich grenzenlos überfordernd und dabei
die Verantwortung tragend, die du in den wilden
Stürmen
in deiner Seele loslassen musstest.
Wir alle Kinder Verantwortung tragend über viele Jahre,
angesichts der Verheerung, die deine schwere Erkrank-
ung zurückließ.
Damals wusste ich zu wenig von Krankheiten der Seele
um zu verstehen, wie wesentlich es war, das Gleichge-
wicht in meinem Leben wieder herstellen zu können.
Damals wusste ich nichts über Selbstfürsorge.

Wie sollte ich meine Bedürfnisse spüren lernen, wo
doch kaum Raum war, dass du deine Bedürfnisse spüren
und ernstnehmen konntest?

Damals stand Überleben an der Tagesordnung,
unbewusst in deinem Leben und in meinem.

Als deine Tochter
waren meine Hände niemals genug fähig, die immense
Not
zu lindern, die die schwere Krankheit in deinem Leben
und in unserem zur Folge hatte.

Ein Teil in mir ist daran zerbrochen.
Damals wusste ich nicht, dass es nur ein Teil in mir war.
Und dass andere Teile in mir vergeblich sich bemühten,
in mein Leben zu wachsen.

Darf es mir gut gehen, während du in Not bist?
Darf ich gut für mich sorgen, solange dir das nicht
gelingt?

Heute.
Heute verstehe ich, dass meist die schwere Erkrankung
in dir die Ursache ist für misslingende Begegnungen
oder die schwere Erkrankung in mir.
Heute kann ich erkennen, wie wir meist unser Bestes
tun, wenn auch ganz wackelig oft.
Heute versuche ich zu übersetzen, wenn Situationen
zerbrechen.
Heute lebe ich Selbstfürsorge, wenn ich in die Natur
gehe oder in einen anderen Raum, oder dann, wenn es
mir gelingt, mich selbst wahrzunehmen.
Heute suche ich professionelle Begleitung in Zeiten, wo
meine Kräfte nicht ausreichen.
Heute lerne ich was Grenzen sind und was es bedeutet
Sorge zu tragen oder zu teilen.
Heute.
Als deine Tochter.
Als ich selbst.



Meine Erfahrung

Anonym

Als Angehöriger und Ehepartner, verheiratet seit 1981, mit einer Frau mit einer bipolaren Störung möchte ich meine Erkenntnisse mit euch teilen.

Meine Partnerin wird seit 2015 vom Zentrum für psychische Gesundheit (ZPG) begleitet.

Am Anfang sah ich die Krankheit als eher überschaubar an, bis dann immer mehr meine Schuldgefühle in mir zu arbeiten begannen. In den ersten Jahren wurden die Therapien immer wieder von meiner Ehepartnerin ausgesetzt und auch die (aus meiner Sicht wichtigen) Gespräche mit Psychologen wurden immer wieder nicht wahrgenommen. Irgendwann habe ich begonnen, meine Ehepartnerin zum Psychiater zu begleiten, und dabei habe ich das Wesen der Krankheit kennen und verstehen gelernt.

Leider muss ich sagen, dass ich in den ersten Jahren von meiner restlichen Familie herzlich wenig Unterstützung bekommen habe.

Im Jahre 2022 wurde die manische Phase, die über Monate andauerte, so gravierend, dass eine Zwangseinweisung notwendig wurde. Ich selbst bin im selben Jahr, nicht psychisch, sondern physisch zusammengebrochen und selbst schwer erkrankt. Meiner Meinung nach hat mein Immunsystem einfach versagt. Ich wurde im Krankenhaus stationär aufgenommen. Da ich mich dann in Folge einer Tumor Operation unterziehen musste, hat man mir, dank sei Gott, psychologische Betreuung angeboten, die ich dankend annahm. Ich muss sagen, dass ich das Glück hatte, einen,

wirklich für mich, sehr guten Psychologen zugewiesen zu bekommen, der mir wirklich in mehreren Sitzungen erklärt hat, was ich, in unserer Situation bis jetzt falsch eingeschätzt habe und besser machen könnte.

Ich habe verstanden, dass ich absolut nicht Schuld an der Krankheit meiner Ehepartnerin bin und dass ich meine Gesundheit an die erste Stelle setzen muss. Ich habe jahrelang massiv unter den Schuldvorwürfen meiner Partnerin gelitten. Des weiteren habe ich gelernt, dass auch die übrigen Familienmitglieder Verantwortung übernehmen müssen, damit ich entlastet werde. Ich bin dem Verband Ariadne beigetreten und versuche regelmäßig die Angehörigen Treffen und Vorträge für einen lehrreichen Austausch zu nutzen. Auch die vom Verband Ariadne organisierten dialogischen Treffen helfen mir neue Erkenntnisse über die Krankheit und einen besseren Umgang mit derselben zu erlangen. Ich möchte jedem Angehörigen raten, für die dafür notwendige Zeit psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. ●



Psychische Gesundheit: Mut zur Selbstfürsorge

Andrea Siebrecht

Mein Wunsch, ein Gruppenangebot im Überetsch unter dem Motto „Psychische Gesundheit: Mut zur Selbstfürsorge“ zusammen mit dem Verband Ariadne zu starten, zeichnete sich bereits Ende 2021 in meiner Ausbildung zur positiven Konfliktberaterin nach dem Ansatz der positiven Psychotherapie laut Dr. med. Nossrat Peseschkian ab. Ich wollte einen Raum des Austausches in meiner Umgebung schaffen, wo Menschen begleitet durch Konzepte der positiven und transkulturellen Psychotherapie, selbstbestimmt den Versuch starten können, ihr volles Potenzial auszuschöpfen, basierend auf dem Verständnis des Positiven Menschenbildes „Der Mensch ist wie ein Bergwerk, reich an kostbaren Edelsteinen, die er selbst zu Tage fördern kann“ (aus der Bahá'í-Religion).

Irgendwann ist unsere Zeit vorbei, unsere Energie, unser Leben aufgebraucht. Wir sind nur

Gäste auf dieser Erde, welche wir den nachkommenden Generationen gut hinterlassen wollen. Immer wieder sind wir Menschen gehetzt, dem Druck von Eigentum und Geld, Meinungen anderer ausgesetzt. Wir wissen oftmals nicht wie wir alle unsere Verpflichtungen erfüllen sollen. Man möchte immer noch mehr leisten und höher hinaus, bis man in die Energielosigkeit und eventuelle Überforderung geht.

Besser wäre es oftmals im Vorfeld zu überlegen, was man nicht mehr machen möchte, als ständig zu machen; wo man klare Grenzen setzen möchte, anstatt für mein Gegenüber unsichtbar zu werden oder von diesem eingenommen zu werden.

Selbstliebe und Selbstfürsorge

Wir alle begegnen dem Leben auf unsere eigene Weise. Jedoch geht es eigentlich um die Fragen, warum ich überhaupt existiere, ob ich ein erfülltes Leben führe. Alle diese meine Beobachtungen unserer Mitmenschen, auch in der eigenen Beratertätigkeit, gebettet in eine immer mehr verrohende, bequeme und komplexe Gesellschaft, hat mich erkennen lassen, dass sich die meisten Menschen auf die 5% ihres Lebens konzentrieren, die schlecht laufen, statt auf die 95 %, die recht gut laufen.

Insbesondere meine eigene Erfahrung, dass Krankheit und Lebenskrisen das Gewohnte komplett über den Haufen wer-



fen, zeigte mir wie wichtig es gerade dann ist, auf sich selbst zu schauen, sich in Selbstliebe (man erlaubt sich selbst, der wichtigste Mensch in seinem Leben zu sein) und Selbstfürsorge zu üben. Um psychisch überleben zu können, braucht es drei Dinge:

1. Man muss die Situation überblicken können.
2. Man muss das eigene Leben beeinflussen können.
3. Man muss es für sinnvoll halten.

Wenn diese Dinge nicht gegeben sind, dann startet der Versuch, dass es auch in der paradoxesten Situation weitergehen kann und muss. Dies kann gelingen, ist aber sehr schwierig und kann schnell in Überforderung und Krankheit enden. Was geschieht, kann man nicht immer beeinflussen. Wie man damit umgeht (unsere Haltung) schon!

Nossrat
Peseschkian

Prof. Dr. Nossrat Peseschkian (1933–2010) war Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie Begründer der Positiven (und Transkulturellen) Psychotherapie. Der Autor vieler Bücher wurde im Iran geboren und lebte seit 1954 in Deutschland.

Auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und kreativ zu denken führt zu einem positiven Menschenbild. Das Positive zu sehen, erfüllt das Leben und erhöht die Lebensqualität. Das Wort „Positiv“ (aus dem Lateinischen Positum) ist zu verstehen als „das Ganze, das Vorgegebene“; dazu gehören die Stärken, Ressourcen und die Gesundheit des Menschen genauso wie die Störungen, Symptome und die Krankheit des Menschen. Hierin liegt die Kunst, die Störungen zu verstehen als Voraussetzung für die Hinwendung zur Entfaltung der eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte. Hier setzt auch die Gruppengestaltung an.

Gruppenangebot in Eppan

Ziele der offenen monatlichen Treffen (8-12 Teilnehmer*innen) sind, sich unter „gleichen“ austauschen zu können, Erfahrungen zu teilen, gemeinsam zu reflektieren, Fähigkeiten und Ressourcen zu aktivieren (Selbstfürsorge „Wie geht es mir?“) und sich gegenseitig in der Gruppe zu unterstützen. Am Anfang der Treffen wird jedem anhand z. B. von Emotionskarten die Möglichkeit gegeben seine derzeitigen Gefühle mitzuteilen, „Wie geht es mir?“, „Wer hat ein konkretes Anliegen, ein Thema?“, im Kreis sitzend Verbundenheit zu spüren „ich bin nicht alleine“, Raum haben, in einem geschützten Rahmen von Erfahrungen der anderen lernen und sich selbst einbringen können, den eigenen Gefühlen Raum geben, gemeinsam Schritte aus der Energie- und Hilflosigkeit gehen.

Die Mitbetroffenheit als Angehörige*r eines psychiatrieerfahrenen Menschen verbindet: „Ich weiß wovon mein Gegenüber redet“. Die Teilnehmer*innen üben sich in einer Haltung, deren Augenmerk auf den Ressourcen und Fähigkeiten des Menschen liegt. Sie beschäftigen sich mit dem Konzept der Salutogenese, dem Balancemodell nach Peseschkian und den Normen und Werten.

Anhand von ausgewählter Literatur üben sich die Teilnehmer*innen in der positiven Deutung von Sprachbildern und Geschichten. Konflikte positiv zu lösen, ist nicht nur ein erstrebenswertes Ziel in allen privaten und beruflichen Bereichen, sondern setzt auch positive Energie frei und öffnet neue, konstruktive und innovative Wege des Zusammenwirkens. Die Teilnehmer*innen profitieren von dem Gruppenangebot im Sinne einer persönlichen Weiterbildung, erarbeiten sich gemeinsam anhand von neuen Konzepten Strategien hin zu einer Verbesserung der eigenen Lebensqualität im persönlichen und beruflichen Umfeld.

Die positive Konfliktberatung lehrt, Konflikte in ihrer Ganzheit zu verstehen und ihr Wachstumspotenzial zu erkennen. Es geht vor allem darum, Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen, die zuvor außerhalb der individuellen Wirklichkeit standen und durch neue Sichtweisen zugänglich gemacht werden, nach dem Motto: „Wenn du eine hilfreiche Hand brauchst, so suche sie am Ende deines eigenen Armes“ (aus: ‚Weisheitsgeschichten aus dem Orient‘ von Nossrat Peseschkian). Die Teilnehmer*innen werden an die Hand genommen, ihr Inneres aufzuräumen, um Platz für Selbstvertrauen, Lebensfreude und inneren Frieden zu schaffen! Sie üben sich, Fesseln zu lösen und Sorgen aus neuen Perspektiven zu betrachten. Ganz nach dem Lebensmotto „Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast“ (aus ‚Geschichten voll Weisheit und Wärme‘ von Nossrat Peseschkian - Kartonierte Ausgabe).

Es geht darum, Schritt für Schritt die Dinge loszulassen, die das eigene Leben schwer machen, hin zu einem glücklichen und unbeschwerten Leben. Dies ist harte Arbeit wie mir die Gruppenteilnehmer*innen immer wieder bei unseren Treffen bestätigen. Aber „wer nichts wagt, der auch nichts gewinnt“. Glückliche sein beginnt immer bei uns selber, jeder ist

für sein Leben und seinen Energiehaushalt selbst verantwortlich.

Meine Erfahrung seit Herbst 2022 mit dem Gruppenangebot ist durchweg positiv, eine wertvolle Bereicherung und bereitet mir in der Begleitung große Freude. Das Angebot wurde von den Teilnehmer*innen dankbar angenommen, und sie kommen Dank der positiven Impulse der Gruppe in das Reflektieren und Anwenden der Inhalte. Schön ist auch zu sehen, dass sich immer mehr Männer diesem Gruppenangebot öffnen. Jedoch gibt es auch Teilnehmer*innen, für die letztendlich ein Gruppensetting derzeit nicht in Frage kommt oder andere Lebensereignisse wie z. B. die Geburt des Kindes Vorrang haben.

Abschließend möchte ich ein Buch empfehlen, „Im Grunde gut: Eine neue Geschichte der Menschheit“ von Rutger Bregman, welches Hoffnung auf eine neue Haltung des positiven Menschenbildes und mehr Gemeinschaftssinn in unserer Gesellschaft gibt. ●

Die nächsten
Termine in Eppan:
21. Mai 2024
11. Juni 2024

Nach der Sommer-
pause finden
weitere Treffen
mit dem neuen Leiter
Simon Kostner statt.

Alle Infos
demnächst auf
www.ariadne.bz.it

05. April 2024

Mitgliederversammlung

Carla Leverato und Donatella Segna

Der Präsident Günther Plaickner begrüßte die Mitglieder und bedankte sich herzlich bei den Mitarbeiterinnen Margot und Carmen, die die sehr umfangreiche und anspruchsvolle Arbeit, die vielen Tätigkeiten und Initiativen des Verbandes ermöglichen. Er dankte allen, die den Verband unterstützen, sei es durch Spenden, durch die Zuweisung der 5 Promille und/oder durch ihre tatkräftige, ehrenamtliche Mitarbeit in den vielen Bereichen von Ariadne.

Carla Leverato war es eine Ehre, an den „Geburtstag“ von Ariadne zu erinnern. Der Verband feiert heuer sein 35-jähriges Bestehen, und sie begleitet ihn seit nicht weniger als 30 Jahren voller Wertschätzung und Bewunderung.

Frau Leverato erzählt, wie der Verband, damals mit dem Namen „Ver-

band Angehöriger und Freunde psychisch Kranker“ gegründet, Dank des Mutes und Engagements von Angehörigen aus dem Nichts entstand und wie sich der Verband wie sich der Verband von den schwierigen Anfangszeiten bis heute entwickelt hat. Der Verband, der nun den symbolträchtigen Namen jener Namensgeberin trägt, die mit einer einfachen aber wirkungsvollen Lösung des sprichwörtlichen „Ariadne-Fadens“ das Unmögliche geschafft hat, was auch Hauptziel des Verbandes ist, nämlich Menschen aus dem Labyrinth der psychischen Erkrankung heraus zu holen.

Dieses Ziel im Fokus organisiert und verwirklicht der Verband zahlreiche wertvolle und innovative Initiativen. Die Zeitschrift des Verbandes „Selbsthilfe“ informiert regelmäßig darüber.

Am Ende der Mitgliederversammlung gab es wie in jedem Jahr einen regen Austausch mit den Mitgliedern. Es wurden Fragen gestellt und Anliegen vorgebracht.

Von Interesse für die Mitglieder ist die Umsetzung des aus Finnland stammenden Open Dialogue-Modells, eine aufsuchende, innovative Methode zur Bewältigung von psychischen Krisen, mit der Bitte an den Vorstand, bei den Politikern in Südtirol das Eis dafür zu brechen. In diese Richtung gehen die Sozialdienste Vinschgau. Dort findet derzeit das Basismodul der Ausbildung „OPEN DIALOGUE – psychischen Krisen begegnen“ statt.

Die Mitglieder äußerten das Bedürfnis zur Beteiligung des Verbandes Ariadne an neuen Projekten und fragten, ob er bewusstseinsbildend tätig werden möchte, um darauf hinzuweisen, dass es für inhaftierte Menschen, vor allem Junge, die mit der Haftsituation nicht zurechtkommen, eine Unterstützung bräuchte.

Darüber hinaus werden Präventions- und Sensibilisierungsmaßnahmen, insbesondere in Schulen sowie eine frühzeitige Hilfe für junge Menschen mit einer Psychose gefordert.

Bemängelt werden die viel zu langen Wartezeiten für Psychotherapien, während psychische Erkrankungen weiterhin im Steigen sind, vor allem bei jungen Menschen.

Die Mitgliederversammlung endete mit einem geselligen Beisammensein und einem gemütlichen Gedankenaustausch. ●



Die im Jahr 2023 durchgeführten und die für 2024 geplanten Tätigkeiten, der Jahresabschluss 2023 und der Haushaltsvoranschlag 2024 wurden abwechselnd vom Präsidenten und der neuen Vizepräsidentin Herta Ruffinatscha vorgetragen und von der Mitgliederversammlung genehmigt.

Der Präsident teilte mit, dass Paola Zimmermann als Nachfolgerin des zurück getretenen Vorstandsmitgliedes Sonia Simonitto in den Vorstand kooptiert wurde. Die Mitgliederversammlung genehmigte diese Entscheidung und bestätigte Francesca Barbisan in ihrem Amt als Kontrollorgan.

Happy birthday Ariadne

35 Jahre: 1989-2024

Vor 35 Jahren gründete eine Gruppe verzweifelter und gleichzeitig entschlossener und mutiger Angehöriger den Verband Angehöriger und Freunde psychisch Kranker mit dem Ziel, die großen Schwierigkeiten anzugehen, die durch die Schließung der Nervenheilanstalten mit dem Basaglia Gesetz 180/1978 auf die unvorbereiteten Angehörigen zukamen. Seit 2016 trägt der Verband nun den Namen „Ariadne“, der sinngemäß dem Logo des Verbandes entspricht: dem Labyrinth.

Gar einige Meilensteine hat der Verband in diesen 35 Jahren erreicht. Diese zeigen, welche bedeutenden Errungenschaften durch die Forderungen, den Einsatz und die Bemühungen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in der Verbesserung der Lebensqualität aller Familien erzielt wurden.

Der Verband hat seine Ziele seit 1989 nie aus den Augen verloren. Von Beginn an hat er sich für den Austausch zwischen Familien und Fachpersonen eingesetzt, ebenso dafür, den An-

gehörigen Beratung und Unterstützung anzubieten. Er hat nie aufgehört, gegen das Stigma zu kämpfen. Immer stand der Mensch an erster Stelle, nicht seine Krankheit. Der Verband hat sich über Südtirols Grenzen hinausgewagt, nach Italien und nach Europa. Er hat stets Selbsthilfegruppen geführt. Schon seit jeher organisiert er Ferienaktionen für psychisch erkrankte Menschen. Der Verband orientiert sich hin zu alternativen Behandlungsmethoden.

In den letzten Jahren hat der Verband eine neue Richtung eingeschlagen und folglich innovative Unterstützungsmaßnahmen umgesetzt, beispielsweise den Begleitdienst, bei dem Freiwillige psychisch erkrankte Menschen in der Freizeit begleiten; ebenso werden Weiterbildungen für Angehörige über Kommunikationsstrategien, die hilfreich in Krisenmomenten sein können, organisiert. Eine großartige bahnbrechende Neuerung war die Ausbildung und der Einsatz der EX-IN Genesungsbegleiter/innen, durch die Betroffene, „Expert/innen aus Erfahrung“,

Brückenbauer zwischen anderen Betroffenen und der Fachwelt sind und so die Erkrankung in eine wertvolle und nützliche Ressource umwandeln. Immer noch gefragt und gut besucht sind die dialogischen Treffen, die psychiatrieerfahrene Menschen, Angehörige und Profis auf Augenhöhe zusammenbringen und den Austausch und das Verständnis untereinander fördern.

Vieles wurde getan, vieles bleibt noch zu tun. Achtsamkeit gilt den politischen Entwicklungen, um das schwer Erreichte zu schützen und beizubehalten und darauf zu achten ist, dass die Einsparungen im soziosanitären Bereich nicht auf Kosten der Lebensqualität der Menschen gehen, weil die Bürokratie entgegen der Versprechungen, überhand nimmt und das Leben erschwert. Nicht außer Acht gelassen werden darf, dass in der Gesellschaft wieder mehr der Eigenwert des Menschen, nicht der Nutzwert zählt und Werte wie Mitgefühl, Fürsorge und Respekt wieder ihren Platz finden. ●

5 Promille

Unterstütze die Tätigkeit
des Verbandes mit deiner Unterschrift
auf deiner Steuererklärung!

Steuernummer:
00736190216

Geringer Aufwand für euch, große Hilfe für uns!

Weist eure 5 Promille bei der Steuererklärung
dem Verband Ariadne zu und unterstützt damit
ungemein seine Tätigkeit für Familien
mit psychischer Erkrankung!

Vielen herzlichen Dank!

Projekt „IRIS“

Individuelle Ressourcen Intensiv Stärken

Das Projekt hat die Förderung und Nutzung persönlicher Stärken und Fähigkeiten zum Ziel, um Lebensqualität, Selbstbestimmung und psychische Widerstandsfähigkeit bei den Teilnehmenden zu erhöhen. Durch eine Kombination aus kreativer Arbeit, Erleben in der Natur und Tipps aus der konkreten Arbeitsrealität werden die Teilnehmenden in ihrer persönlichen, sozialen und beruflichen Entwicklung unterstützt. Die Zusammenarbeit und der gemeinsame Austausch in einer Gruppe sind ein zentrales Element, großes Augenmerk

wird dabei auf die individuellen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Ressourcen jedes einzelnen gelegt.

Das Projekt richtet sich an junge Erwachsene mit psychischen Erkrankungen und Menschen, die mit psychosozialen Herausforderungen konfrontiert sind.

Das Projekt IRIS dauert 14 Wochen (03.07.-04.10.2024) und besteht aus einem Wechsel von

Theorie und Praxis. Die Teilnahme ist kostenlos. ●

Weitere Informationen:

Koordinationsstelle Berufliche Weiterbildung
in Kooperation mit dem Biosozialhof Vintlerhof
Tel: 0471 416 934
e-mail: helga.huber@provinz.bz.it

Anmeldung (innerhalb 30.05.2024):

Link <https://forms.office.com/e/KbUGr732Uz>

oder scannt den QR-Code



Infos auch auf
www.ariadne.bz.it

Gründung der Stiftung „Nach uns - dopo di noi“



Im Bild (v.l.n.r.): Konrad Bergmeister (Stiftung Sparkasse), Günther Plaickner (Ariadne), Roberto Bortolotti (Elternverband hörgeschädigter Kinder), Josef Haspinger (Südt. Vinzenzgemeinschaft), Claudio Pizzato (A.I.A.S.), Angelika Stampfl (AEB), Roberta Rigamonti (Verein für Sachwalterschaft), Roland Schöffenegger und Armin Reinstadler (Lebenshilfe), Wolfgang Obwexer (DSG);

Ein großes Anliegen von mehreren Organisationen, darunter „Ariadne“, konnte nach gründlichem Vorlauf nun verwirklicht werden.

Am 23. April 2024 wurde die notarielle Gründungsurkunde der Stiftung „Nach uns - dopo di noi“ von insgesamt 9 Stiftungsgründern, Südtiroler Lebenshilfe, Dachverband für

derung, Verein für Sachwalterschaft, Stiftung Südtiroler Sparkasse sowie Südtiroler Vinzenzgemeinschaft, unterzeichnet.

Die neue Stiftung wird sich schwerpunktmäßig um das Wohlbefinden sowie die Interessensvertretung von Personen kümmern, die eine physische, kognitive oder sensorische

Soziales und Gesundheit, Verband Ariadne, Elternverband hörgeschädigter Kinder, Verein A.I.A.S.-Sektion Bozen, Verein AEB-Aktive Eltern von Menschen mit Behin-

Beeinträchtigung oder eine psychische Erkrankung haben, und gemäß Stiftungszweck, den Begleiteten durch Planung, Umsetzung, Begleitung und Führung von individuellen Wohn- und Betreuungsprojekten ein möglichst selbstbestimmtes Leben ermöglichen, auch und insbesondere nach dem Tod der Eltern. Sie ist Anlaufstelle für die verschiedensten Anliegen von Eltern, bietet rechtliche Beratung rund um Fragen der Betreuung und der Fürsorge. Darüber hinaus berät und unterstützt die Stiftung auch Eltern und Bezugspersonen, die selbst pflegebedürftig werden und den Wunsch haben, selbst auch so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können.

Der Sitz der Stiftung befindet sich im Sparkassengebäude am Waltherplatz in Bozen. ●

Startschuss für das Psychologische Krisentelefon

Psychische Krisen halten sich nicht an Dienst- oder Öffnungszeiten. Sie können jeden Menschen zu jeder Zeit treffen. Ein neues Angebot bietet nun Hilfe in psychischen Notsituationen – und das rund um die Uhr.

Der Dienst richtet sich hauptsächlich an Menschen in existenziellen Krisensituationen. Ausgebildete Psycholog*innen nehmen die Anrufe entgegen und ordnen die Bedürfnisse der anrufenden Personen ein. Schwerpunkte sind dabei die Einschätzung der psychischen Situation, Stabilisierung und Deeskalation, Erhebung von Bedarf, Risiko, Komplexität und Dringlichkeit. In weiterer Folge werden die hilfesuchenden Personen an die zuständigen Einrichtungen und Dienste weitergeleitet. So wird angemessen und abgestimmt „interve-

niert“ und die notwendige Betreuung gewährleistet.

„Sich in einer psychologischen Krise Hilfe zu holen, ist kein Zeichen für Schwäche. Im Gegenteil, es gehören Mut und Stärke dazu“, so Erwin Steiner, Leiter der Notfallpsychologie und des psychologischen Krisenmanagements beim Südtiroler Sanitäts-

betrieb, der federführend an der Einrichtung des Krisentelefons beteiligt war.

Das neue Angebot wurde vom Netzwerk für Psychische Gesundheit im Südtiroler Sanitätsbetrieb in Zusammenarbeit mit dem Forum Prävention und dem Landesrettungsverein Weißes Kreuz gestartet. ●



Neues Krisentelefon

Hilfe in psychischen
Notsituationen

800 101 800

(Grüne Nummer)

Einladung: Seminar für Angehörige

Beziehungsgestaltung – die größte Herausforderung unseres Lebens

Versuchen wir zu „sehen“, was in Beziehungen passiert, wie Beziehungen „funktionieren“ und darüber nachzudenken, wie wir uns in Beziehungen „verhalten“.

In drei Treffen werden wir anhand von Filmbeispielen, durch Selbstreflexion und Simulation im Dialog mit anderen und im gegenseitigen Austausch den Fokus auf das richten „was zwischen uns und anderen geschieht“.

Das Seminar richtet sich an Eltern, Partner*innen, Geschwister, erwachsene Kinder... von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Es findet in deutscher und italienischer Sprache statt. Die Teilnehmer*innen sprechen in ihrer jeweiligen Muttersprache. ●

weitere Infos: www.ariadne.bz.it

Termine

- Dienstag, 28. Mai 2024
- Freitag, 31. Mai 2024
- Dienstag, 04. Juni 2024

jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr

Ort

Bozen, Bürgerzentrum,
Altmann-Haus (Grieserplatz 18)

Referent

Alberto Degiorgis, Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie

Sprache

deutsch und
italienisch

Anmeldung beim
Verband Ariadne:
Tel. 0471 260 303
info@ariadne.bz.it



Vorankündigung

Austauschtreffen zum besseren Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen

Der Verband Ariadne bietet ab Herbst 2024 Austauschtreffen zum besseren Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen unter der fachlichen Moderation eines zertifizierten AiProF-Ausbilders - Fachbereich Aggressions-/Gewaltprävention an. Im geschützten Rahmen wird den Teilnehmenden ermöglicht, vertrauensvoll zu reden und gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten.

Eingeladen sind alle, die eine aktuelle Belastungssituation mit Energien wie Wut, Aggression erleben bzw. die kürzlich eine solche Erfahrung gemacht haben. •

Merken Sie sich die Termine vor:

- Freitag, 04.10.2024
- Freitag, 25.10.2024
- Freitag, 15.11.2024

Zeit: 20:00-21:30 Uhr
Ort: Bozen

Die Teilnahme ist kostenlos, es können maximal 10 Personen teilnehmen. Die Treffen finden in deutscher Sprache statt.

Alle weiteren Informationen folgen!

SAFE THE DATE!

Vorankündigungen Vortrag mit Diskussion und Seminar mit **Dr. med. Friedrich Leidinger, EX-IN Genesungsbegleiter Manuel Gatterer** und anderen.

Vortrag mit Diskussion

„Ist die Freiheit therapeutisch? – oder: Gibt es eine Psychiatrie ohne Zwang?“

Datum: Donnerstag, 26. September 2024

Zeit: nachmittags

Ort: Bozen

Seminar

Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen

Datum: Freitag, 27. September 2024

Zeit: ganztags

Ort: Bozen

Das jeweilige Programm ist in Ausarbeitung.
Weiteren Informationen folgen.

