

1 | 2025
primavera

Auto Aiuto

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

Solitudine



Indice

- 3 Editoriale
- 4 Introduzione
- 5 La solitudine
- 6-7 La solitudine fa male
- 8 La „signora“ dai vari volti
- 9 Poesia: „solitudine“
- 10 Solitudine e cambiamento
- 11 Una richiesta di aiuto
- 12 Pensieri sulla solitudine
- 13 Solitudine e malattia
- 14 Poesia: „Solitudine“
- 15 Solitudine - Dall'altra parte della luce... - Come ordino la mia solitudine
- 16-17 *Intervista sulla nascita del gruppo di auto-aiuto contro la solitudine a Merano: Un cammino verso più comunità*
- 17 Emozioni e vissuto (dall'incontro con Josef Tappeiner)
- 18-19 *Assemblea dei soci 2025: uno sguardo al passato, uno slancio verso il futuro*
- 19 *Relazione: Nutrizione e benessere psichico*
- 20-21 *Finalmente anche a Bolzano una rete per i disturbi alimentari*
- 21 *Convegno interregionale: Suicidio. E poi?*
- 22 *7000 passi al giorno contro la depressione*
- 23 *5 per mille*
- 23 *Vacanze con valore aggiunto - Riposo e socializzazione per persone con malattia psichica*
- 24 *Gita a Innsbruck*

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, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Donatella Segna;

Traduzione: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Paola Zimmermann;

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Lanarepro, Lana

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

Riproduzione, anche parziale, solo previa autorizzazione dell'editore. Gli articoli firmati rispettano 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!

Solitudine: parola che può far paura, specialmente se la accostiamo al concetto di isolamento ed emarginazione, se pensiamo o abbiamo sperimentato che cosa voglia dire non essere accettati, non essere compresi. Succede però anche che ci sia chi vive ed è a contatto con altre persone e che comunque si senta solo.

La solitudine è spesso una realtà difficile da vivere e sopportare, specialmente se vi ci sono immerse, come spesso succede, persone con malattia psichica ed i loro familiari.

L'obiettivo di questa edizione vuole essere quello di aiutare le persone a capire come affrontare questa dolorosa situazione, almeno migliorarla o meglio di tutto evitarla.

Come al solito abbiamo trovato molto toccanti le esperienze inviateci dai nostri soci, che un'altra volta ringra-

ziamo per la disponibilità e la notevole capacità di espressione.

Tra gli eventi importanti descritti in questa edizione, troverete anche una relazione sulla 36a Assemblea Generale dei Soci della Associazione.

Con emozione mi sono accorta che, tranne forse i primi due anni, da tanti altri anche io faccio parte di Ariadne, convinta che sia un'associazione ottimamente organizzata e molto efficace nel difendere e rappresentare gli interessi delle persone con malattia psichica e delle loro famiglie.

Come nemmeno la più piccola formica di un formicaio si chiede quanto il suo contributo sia importante, ma lo da e basta, così anche io nell'Associazione, sempre orgogliosa di farne parte.

Grazie Ariadne. ●

Introduzione

Martin Achmüller

Sappiamo benissimo che non esiste la soluzione ideale per contrastare la sensazione di solitudine. Ogni persona che ne soffre, ciascuna delle possibili cause, ogni contesto di vita richiede un'altra forma di approccio. Ci sembra importante incoraggiare le persone a riconoscere ed affrontare l'oscurità o la disperazione nelle quali ci si può trovare – ed indicare come sia almeno possibile provarci. È proprio per questi motivi che anche questa volta abbiamo invitato i soci di Ariadne a comunicarci le loro esperienze. Un grazie di cuore per tutti i toccanti contributi che ci sono pervenuti.

C'è qualcuno che forse si sente isolato o emarginato, altri soprattutto

non capiti. A volte è il ricordo del passato che pesa, altre volte la disperazione causata dalla malattia. Sono soprattutto le persone con malattia psichica che più spesso sono particolarmente sensibili alle ingiustizie, che si sentono deboli, indifesi, senza speranza... e non di rado succede anche che si vergognino. È anche vero che ultimamente si parla molto di più della frequenza delle malattie psichiche – ma siamo tuttora lontanissimi dal considerare ed accettare le persone con malattie psichiche come „persone normali“! Non c'è quindi da meravigliarsi se esse soffrono di solitudine! Come faccio a credere che io vada bene così come sono? E in tal modo la mia autostima è nuovamente a terra.

E così il circolo vizioso prosegue: quanto più soffro di solitudine, tanto più mi riuscirà difficile aprirmi e comunicare con gli altri. In tal modo

sarà più difficile per gli altri capirmi, poter accostarsi a me – non perché io voglia per forza combattere da solo contro il mio esaurimento, ma perché troppe volte ho fatto l'esperienza che ci vuole molto tempo e molta fatica per superare questa situazione eccezionale. Ed allora le parole possono anche non aiutare, ma invece far male (se pur dette con buone intenzioni, ma sotto sotto „vuote“ o persino lesive). Eventualmente il solo esserci, senza parole, o un abbraccio possono essere più efficaci di tante parole (se però sono capace di accettare una presenza fisica).

Attenzione: spesso per gli uomini risulta più difficile accettare i sentimenti di consolazione e/o conforto ed i contatti „fisici“ – perché temono di mostrare debolezza. In genere risulta più facile alle donne contattare apertamente i sentimenti, parlarne, cercare o darsi vicendevolmente aiuto. ●

La solitudine

Mia Pollinger

Si presenta in vari percorsi e molteplici aspetti.

A volte inizia quasi strisciante, come una sottile nuvola di foschia, che ti avvolge leggera e morbida, quasi quasi piacevolmente protettiva, isolante dalla luce, dai rumori e dalle ferite del mondo circostante. Progressivamente la foschia si addensa, ti si appiccicosa addosso, si fa pesantemente stringente, ti chiude dentro, rimani solo/a chiuso in casa, quasi immobile. Nessuno ti cerca, nessuno si interessa di te. Il mondo sta fuori di te, lo senti lontano e cupo. Anche la tua salute fisica ne risente e peggiora via via.

A volte si può cadere in solitudine anche vivendo in mezzo alla frenesia del quotidiano, di corsa continua tra impegni di lavoro, cura di casa, inseguiti da compiti e doveri. Si trascura se stessi, manca il tempo per percepirsi, chiedersi dove si vuole andare, curare relazioni. Si perdono le persone con le quali condividere gioie e dolori, speranze e sconfitte: Forse si perde anche se stessi, importante resta che si funzioni.

A volte si può cadere in solitudine anche in seno alle proprie famiglie, compressi dai cambiamenti sempre più rapidi della società attuale. Ogni suo membro segue e insegue un ritmo proprio, una propria routine quotidiana tra impegni obbliganti e ricerca di svaghi. Vengono meno anche importanti riti familiari. I pasti per esempio spesso non vengono più consumati insieme, oppure, anche se ci si trova insieme, si mangia davanti alla TV accesa con il cucchiaio in una mano ed il cellulare nell'altra. Il tempo e la voglia di comuni-

care si perdono: "Come stai? Come hai passato la giornata? Vuoi parlare di qualche problema? Vogliamo organizzare qualcosa insieme?" Domande di questo tipo non vengono nemmeno poste.

A volte la solitudine colpisce d'improvviso: muore il/la compagno/a di vita, oppure perdi il lavoro, vai in pensione, ti devi prendere cura in modo intensivo di un familiare ammalato o fragile. In molte di queste situazioni si perdono velocemente contatti abituali e non si ha la forza o la possibilità di allacciarne di nuovi.

Descritta così, la caduta in solitudine può apparire come un destino quasi inevitabile dentro la nostra frenetica società del benessere. Io non la penso così.

La società siamo noi stessi, ognuno/a di noi ne è una parte. Noi umani siamo nati come esseri sociali, da soli non possiamo sopravvivere, perciò la responsabilità e di conseguenza la possibilità di prevenire l'isolamento e quindi la solitudine sta in noi stessi, in ognuno di noi.

In passato si veniva al mondo in seno alle famiglie ed in seno ad esse si moriva. La famiglia era la struttura sociale fondamentale degli essere umani contenitrice di gioia e dolori, sostegno nelle varie situazioni della vita.

Ai giorni nostri gli orizzonti di vita ed i percorsi vanno ben oltre, al di fuori, lontano, così lontano da rischiare la perdita di valori umani essenziali, i nostri sostegni.

Sulla scia di queste considerazioni vorrei incoraggiare tutti/e di soffermarsi a riflettere in tempo su questo tema, finché pensiamo che va tutto



bene. La facoltà di evitare gli isolamenti, le solitudini sta in noi.

Come? Di preciso non lo so, ma penso che si possa capire da sé, i modi sono tanti: non lasciarsi trascinare dalla frenesia del quotidiano, concedersi delle pause, fermarsi ogni tanto, concedersi tempo per se stessi, percepirsi per poter percepire gli altri, vivere davvero le relazioni, dentro e fuori dalle famiglie, guardarsi intorno, interessarsi agli altri, prendersi cura sentirli, vivere ed agire con responsabilità verso se stessi e agli altri.

In breve: vivere da umani durante tutto il percorso della nostra vita. ●

La solitudine fa male

Brigitte Hofmann, responsabile della "Telefonseelsorge" (Sostegno al Telefono)

Dall'inizio

Il servizio di sostegno telefonico, istituito nel 2002 dalla Caritas e dalla San Vincenzo, è da oltre 20 anni al fianco di tutte le persone che desiderano parlare o scrivere delle loro preoccupazioni e necessità.

In questi vent'anni il servizio di consulenza telefonica della Caritas in Alto Adige ha conosciuto un notevole sviluppo, strettamente correlato alle mutate esigenze dell'utenza. Solitudine e stress psicologico sono regolarmente al centro delle richieste e da sempre sono in cima alla lista dei problemi trattati dal servizio. Tuttavia, i problemi per i quali le persone chiamano sono tanto diversi, quanto i

bisogni e le preoccupazioni delle persone stesse.

Dalle crisi acute al sostegno a lungo termine, ad esempio contro la solitudine o lo stress psicologico: la gamma è ampia, anche per quanto riguarda il profilo di coloro che chiedono consulenza. La maggior parte delle persone che chiamano ha un'età compresa tra i 40 e i 70 anni. Tuttavia, anche molti giovani adulti e persino adolescenti ricorrono al servizio di consulenza telefonica, così come gli anziani oltre gli 80 anni.

A colloquio

La solitudine viene raramente tematizzata in modo esplicito, ma risuona piuttosto in sottofondo nelle conversazioni ed è come un filo conduttore trasparente che colpisce molte persone, uomini o donne, giovani o anziani.

La solitudine ha molte origini e si manifesta in modi diversi e soggettivi. Ad esempio attraverso la perdita di una persona cara o la morte di un coniuge, un divorzio o una separazione o quando uomini e donne devono improvvisamente affrontare da soli le numerose sfide della vita, come il lavoro, la casa o il prendersi cura dei figli. I legami affettivi più stretti si spezzano e questo è molto stressante.

Anche le diverse aspettative nei

confronti della vita, del rapporto di coppia, della famiglia o della propria identità e il venire a capo del proprio ruolo nella società rappresentano spesso per molte persone un grande peso e una sfida.

Le persone chiamano il servizio di consulenza telefonica anche quando provano un sentimento di inutilità e di vuoto, quando hanno perso il senso della vita e sembrano essere scollegati dal mondo. Stanno vivendo una grave crisi esistenziale o soffrono di una malattia cronica. Di conseguenza, si sentono limitati, ma a volte anche isolati ed evitati.

Pressione e prestazione

La società altoatesina mette a dura prova molte persone. Ci sono ancora argomenti tabù e le persone si vergognano quando hanno bisogno di aiuto. La pressione prestazionale e la ricerca della perfezione pesano molto, poiché la mentalità altoatesina ne è fortemente impregnata. Molte persone si identificano nel riconoscimento sociale, nel successo sul lavoro o danno priorità alla capacità di soddisfare da soli il proprio fabbisogno. Coloro che non soddisfano queste elevate aspettative cadono nel dimenticatoio, si sentono dei falliti e si ritirano.

Questa mentalità può portare a non affrontare apertamente i problemi. A nessuno piace ammettere la propria debolezza e ancor meno chiedere aiuto. Il servizio di consulenza telefonica offre un importante riferimento, perché si può parlare o scrivere a qualcuno in modo completamente anonimo. Confidarsi con qualcuno e non rimanere soli con il proprio fardello apre nuove prospettive e permette di trovare nuove strade e nuovi punti di vista.



Tabù e stigma

Un altro argomento tabù sono i disturbi psichici nelle loro varie forme: ansia, panico o depressione rendono difficile mantenere i contatti sociali o costruire nuove relazioni. Lo stigma associato a queste malattie porta spesso le persone colpite a sentirsi incomprese e a ritirarsi ulteriormente dalla società. Le persone trovano nel servizio di consulenza telefonica un ascolto attento che li rassicura che va tutto bene e che il mondo, dopo tutto, potrebbe non crollare. 24 ore su 24, anche al di fuori dell'orario di lavoro e nei fine settimana c'è qualcuno che li ascolta.

Ma si parla anche di violenza, di abusi e di suicidio, così come della perdita di un figlio dopo un aborto o di mobbing. È sempre importante esserci e prendere sul serio le persone nella loro sofferenza e nella loro situazione. Tutto questo avviene in un ambiente protetto, in modo anonimo e rispettoso.

I mesi estivi e le festività rappresentano per molte persone una sfida particolare. Si sentono particolarmente sole o sotto pressione perché la so-

cietà intorno a loro sembra attiva, felice e idilliaca e loro sentono di non riuscire a tenere il passo.

Le proposte

Negli ultimi dieci anni il servizio di consulenza telefonica ha ampliato e adattato i propri servizi per rispondere alle mutate esigenze della popolazione altoatesina. La combinazione di consulenza telefonica e servizi online via e-mail e chat consente di aiutare persone di diverse fasce d'età, nelle diverse situazioni.

Gli 82 volontari sono reperibili al telefono (in lingua tedesca) 24 ore su 24. Coloro che cercano una consulenza via e-mail ricevono una prima risposta entro 48 ore e la persona di contatto rimarrà disponibile per eventuali e-mail di follow-up per una settimana. La chat, invece, è disponibile dal lunedì al giovedì dalle 18.00 alle 21.00.

Chi è interessato al servizio di sostegno telefonico in lingua italiana può rivolgersi a Telefono Amico al Numero Unico Nazionale 02 2327 2327 (dalle ore 09:00 alle ore 24:00). Ulteriori informazioni: www.telefonoamico.it. ●



Caritas 
 Diocese Bozen-South Tyrol
 Diocese Bolzano-South Tyrol
 Diocese South Tyrol

Sostegno al telefono

Parlare aiuta.
 Scrivere anche.
Noi ci siamo.

Telefono: 0471 052 052 (in lingua tedesca - 24/24 ore)

Chi è interessato al servizio di sostegno telefonico in lingua italiana può rivolgersi a Telefono Amico al Numero Unico Nazionale 02 2327 2327 (dalle ore 09:00 alle ore 24:00). Ulteriori informazioni: www.telefonoamico.it

La „signora“ dai vari volti

Paola Ferrari

Prima o poi la incontriamo tutti. Può raggiungerci mostrando i suoi tratti migliori o quelli peggiori. Di certo possiede molte sfaccettature. Se s'avvicina mostrando le proprie negatività, e la lasciamo fare, è capace di trascinarci in un mondo di tristezza, paura e a volte d'angoscia e disperazione. Le è infatti davvero facile attivare il lacerante dolore dell'anima, ma anche quello del corpo, perché la sua presenza può rendere difficile tutto, spegnere le più piccole gioie della vita e avvolgerci, a volte, in una paralisi dai tratti depressivi. L'ho conosciuta.

Porta con sé una lente d'ingrandimento che ti piazza davanti agli occhi, tanto da ingigantire quei problemi che, anche se oggettivi, tende ad amplificare facendoti sentire impotente, sempre più stanco e schiacciato dall'idea che sarà impossibile trovare soluzioni per sfuggire da quel deser-

to in cui non si scorgono orizzonti di salvezza.

Può influire pure sul fisico. A seguito di approfonditi studi è stato verificato che si correla con l'ipertensione, i disturbi del sonno, l'obesità, le dipendenze, ecc. Ormai avrete indovinato che il nome della "signora" in questione è SOLITUDINE. Compagna di molti, indistintamente dal loro livello sociale o culturale.

È che quando si è sotto pressione, impegnati a gestire al meglio certe pesantezze, può capitare di non trovare nemmeno il tempo mentale per riuscire a intravedere nel quotidiano un significato soddisfacente. Inoltre non è sempre facile venire capiti da chi si trova in tutt'altre circostanze.

Così questa "signora" avanza e nutre i nostri pensieri più cupi. Come farci dunque i conti? Come affrontarla?

Non esistono ricette che vadano bene per ognuno, ma sta a noi fare un primo piccolo passo, seppur magari faticosamente: quello di cercare sostegno per non rimanere segregati a tu per tu in sua compagnia.

Ricordiamoci allora che oltre ai supporti professionali degli psicologi, esiste una realtà davvero importante che è quella dell'auto mutuo aiuto.

Incontrarsi con persone nelle medesime condizioni e condividere gli stati d'animo, i propri timori e difficoltà in un ambiente protetto di accoglienza, ascolto, rispetto e comprensione, favorisce senza dubbio la creazione di una connessione efficace per favorire non solo contatti e relazioni significative, ma anche per far emergere nuove idee e prospettive.

Oltre ai gruppi, esistono volontari preparati a offrire un sostegno pratico e non solo emotivo, e associazioni che offrono gratuitamente varie attività utili a rompere l'isolamento e a creare nuove amicizie e occasioni relazionali di valore.

Teniamo inoltre presente che la solitudine non è eterna. Certo, spaventa, ma la vita stessa è in divenire e anche lei alla fine può trasformarsi e mostrare una gamma di altri aspetti meno nocivi.

Può sopraggiungere per porci delle domande, per invogliarci a comprendere meglio le nostre necessità, costringendoci alla fine a spostare il focus da situazioni ristagnanti verso dei cambiamenti positivi e magari nuovi interessi.

È in grado quindi, a volte, di avvicinarci più profondamente alla personale interiorità, di spingerci a diventare maggiormente consapevoli di quei punti di forza dimenticati o sconosciuti e ci può aiutare a scoprire nuove abilità.

Ecco allora un suo differente volto: quello evolutivo.

La solitudine può anche insegnarci a dedicare un po' di tempo a una persona davvero importante: noi.

Ci offre la possibilità di connetterci alla nostra vera identità, ai nostri pensieri e alle personali emozioni.

In conclusione, inevitabilmente lei esiste e ci viene a trovare, ma alla fine starà sempre compito nostro farne una carceriera o una guida verso più ampie prospettive. ●



solitudine

chi
non prova più amore
da solitudine è invaso,
che soffoca il cuore.

poi chissà dove
– forse –
una mano che cura e accarezza
scioglie i nodi,

si prende il dolore,
ti riporta
alla vita.

(senza nome)

Solitudine e cambiamento

Anita

Svegliarsi mille mattini.
Ritrovarsi diversa persona
nel mondo.
Spazi troppo lunghi
nel buio interiore e
nel dolore.

Per decenni nessuno
che volesse sapere
del mio buio profondo.
Nessun familiare,
nessuno dei conoscenti
o dei pochi amici,
che ancora fanno parte della mia vita.
Una volta in settimana
un colloquio con la mia
terapeuta, e basta
come incontri.
Per migliaia di giorni.

Le parole si fanno aspre e amare,
le parole fanno male e si spezzano,
le parole si perdono.
Parole... scritte
e afferrate.

Nella solitudine e nella
malattia mutano
percezioni e realtà.

Vicino a me persone che
si sposano, lavorano
sono famiglia per i figli,
organizzano vacanze,
fanno più bello il mondo là fuori

E in me
non basta l'energia,
per cambiare la fatica
per sciogliere il profondo interiore dolore
per migliaia di giorni.

Nessuno che mi aspetti,
nessuno a cui manchi
nessuno che mi cerchi
nessuno che desideri che io viva.
Per migliaia di giorni.

Svegliarsi al mattino
dopo 30 anni
sempre nel profondo dolore
sempre diversamente
nel mondo.
Ancora e sempre.
Per migliaia di giorni?

Imparare a restare
fra tutto il dolore e cercare
di ritornare nel mondo.

Se esiste qualcuno
che ancora ascolta,
che resta ed aspetta,
al quale manco
e mi cerca
e desidera che io viva.

Perchè qualcuno vive.
Perchè tanti sono vivi.
Quelli che restano.
Volontari accompagnatori?
Dio?
Amici?
Famigliari?
Figli?
Conoscenti?
Tu?



Una richiesta di aiuto

Donatella

Alcuni anni fa, vicino a casa, ho incontrato una donna seduta su una panchina, i suoi occhi esprimevano disperazione. Forse voleva che mi fermassi, che mi sedessi vicino a lei, ma io mi sono limitata a un breve saluto, di quelli che scompaiono appena vengono pronunciati, che per abitudine riserviamo a uno sconosciuto qualsiasi.

Adesso ho capito che in quello sguardo c'era una richiesta d'aiuto. Ma io avevo una situazione pesante a casa, e questa mi è sembrata una giustificazione valida. Invece, se sono scappata è perché ho avuto paura. Paura non di quella donna, ma di dover fare io qualcosa per lei, anche se non sapevo cosa.

Tante volte, ripensandoci, avrei voluto tornare a quel momento, perché ora so che non sempre servono grandi cose. Per rompere la solitudine basta un piccolo gesto di ascolto. Un gesto che permetta all'altro di sentirsi ancora parte della realtà.

Quando anch'io mi sono trovata a chiedere quello stesso tipo di aiuto, ho imparato quanto possa diventare grande un gesto che arriva nel momento giusto. ●



Pensieri sulla solitudine

Albin

I solato dalla società.

Solitudine, ma anche opportunità di fare i conti con me stesso.

Solitudine: mi aiuta a ritrovare me stesso, a sentire il mio essere più intimo. Molti monaci aspirano alla solitudine. Incontrare il divino nella solitudine. Sono solo. Finalmente tempo per riflettere sul passato, di liberare la testa da pensieri che tormentano.

Aiuto, non so confrontarmi con la solitudine, vivere la solitudine.

Posso sentirmi interiormente solo e abbandonato anche fra la gente.

Sentire l'unione con il tutto, anche in momenti di solitudine.

Vive solo un recluso, un eremita?

Siamo veramente soli, oppure possiamo affinare anche la nostra consapevolezza per ciò che ci circonda (piante, cose, oggetti)?

Amore è anche vivere momenti di solitudine. Il silenzio, la pace, l'isolamento.

Anche gioia nell'essere soli, nella solitudine, nell'Essere Uno in Tutto

Ritirarsi nella solitudine può anche essere un segnale di "non sto bene" (malvolentieri).

Qui mi sembra importante mantenere il contatto con almeno una persona di fiducia.

Solitudine – positiva o negativa, l'esperienza comunque ci arricchisce.

Gli Yoga meditano non disturbati in solitudine.

Sentire fonti di energie, riscoprirmi nuovamente, riaggiustarmi, ma anche prendermi spazio e vedere la vita da un'altra prospettiva. ●



Solitudine e malattia

Anita

Nella mia vita la malattia psichica e la solitudine si influenzano a vicenda. A me, come pure alla maggior parte delle persone con malattia psichica, nessuno porta fiori in una crisi, e neppure un abbraccio.

La malattia cambia la mia percezione e il mio vissuto e rende molto difficile raggiungermi per familiari e amici.

Insieme con alcuni compiti di vita, lavoro e quotidianità, non riesce più a molti di essi continuare a mantenere la relazione con me.

Allora devo affrontare il distacco e la sofferenza. Per lo più da sola.

Nello stesso tempo qualche volta ci si fida di me, troppo spesso ci si aspetta da me, che io mantenga in contatto con me stessa e con gli altri. Qualche volta mi è impossibile riuscire a gestire la situazione.

Più grave è la malattia, più mi rinchiodo nel mio mondo, e più grave diventano i sintomi.

Dall'altra parte della luce

Nel buio della solitudine, nell'ascolto e valorizzazione dell'oscurità, là cresce la saggezza della vita.

Solitudine in me

Svegliarsi al mattino e trovare in me dolorosa oscurità e vuoto, che per settimane non si spengono e aspettare piena di dolore che incomincino a diventare più lievi, che sia loro concesso esistere.

Imparare a capire, che il vuoto, il dolore e l'oscurità sono altrettanto solu-

zioni, e che esse hanno bisogno contemporaneamente di apprezzamenti e sostegno per spegnersi.

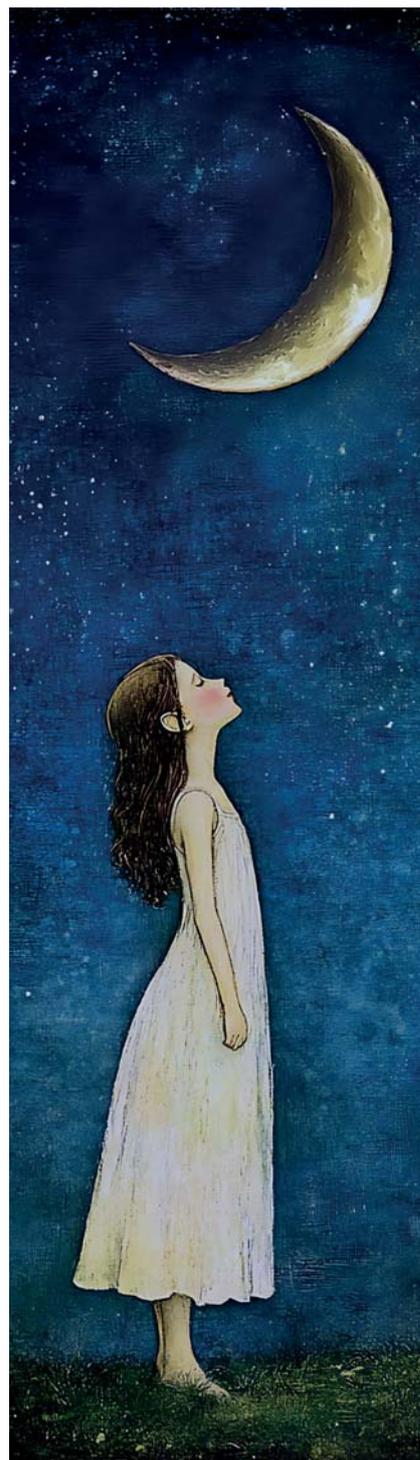
Solitudine e la luce della vicinanza

È in me come una brocca, che raccoglie tutto l'amore ricevuto. In certi giorni la brocca è rotta e tutta la luce e la vicinanza, che le persone mi regalano, non raggiungono più il mio cuore, non si fermano più, le perdo.

In questi giorni, conviene riparare la brocca in me, e questo è il mio compito più importante. Qualche volta ci vogliono alcuni giorni finché il buco è riparato. Soltanto quando il mio amare riempie nuovamente la brocca, anche l'amore delle persone può nuovamente arrivare.

Solitudine. La voce forte del vecchio serpente nel mio cuore, sul suo albero, che astutamente e convincentemente così argomenta: io non sono sufficiente, non ce la farò mai, non sono degno di amore, finché io vivo perderò tutte le care persone, le mie mani non riusciranno mai a fare qualcosa di buono... Questa è voce forte, che spezza la brocca che è in me, ancora e ancora.

La mia decisione è di non credergli e di rispondergli: NO non è vero. Ascoltare le voci lievi in me. E poi darmi da fare per riparare la brocca con azioni di apprezzamento nei miei riguardi, curando e consolando dolore e lacrime. Recarmi in luoghi dove ci sono persone, perché almeno le loro voci risuonino in me. Permettermi riposo e medicazioni d'emergenza, perché il mio essere abbia una possibilità. ●



Solitudine

A volte ti avvicini lentamente,
sei cupa... sembri non volere niente,
ma ecco invece la tua mano fredda
sfiorarmi mentre io divento preda
del mio sentirmi dentro a un luogo stretto,
che rende all'improvviso triste il senso
di questa mia giornata e di ogni fare...

Mi avvolgi e nel frattempo io non mi lascio andare
a coglier le bellezze della vita...
eppure voglio credere in una via d'uscita.
Ti osservo e tu mi inseguì un po' accigliata
e intanto io racconto come tu sia arrivata
con la valigia piena di vestiti
sbiaditi, grigi, tetri e po' squalciti,
ma assieme a chi conosce ogni tua mossa
ricoloriamo gli abiti ed ora sei disposta
a regalarmi quello che nascondi,

la mappa che racchiude i miei bisogni:
quelli profondi, antichi, ormai scordati,
sepolti dentro all'anima, affondati
in giorni sempre uguali e una carezza
adesso par che sciolga ogni incertezza.
Scorgo nuovi orizzonti, mi sento in risalita
e scorgo in te lo sguardo di un'amica.

Paola Ferrari



di Anita

SOLITUDINE

- Solitudine, a causa della mia malattia, perchè io a causa sua, non sono riuscita da sola a prendere valide decisioni di vita.
- Solitudine, a causa dei tabù come familiare...
- Solitudine, a causa delle conseguenze in me della mia malattia: quando incominciano eccesso di stimolazione, conseguenze di trauma, oscurità e luce, perdita di vicinanza.
- Solitudine, a causa di decisioni altrui di non avere più bisogno di me nella loro vita.
- Solitudine, per un indesiderato essere ammalata.
- Solitudine, per emarginazione, disprezzo e dinamiche di gruppo che minimizzano la violenza.
- Solitudine, per perdita di persone care perchè morte, trasferite, cambiamenti di vita.
- Solitudine, per perdita di affetto verso me stessa, le persone, il mondo e Dio.
- Solitudine, come conseguenza di fallimenti.
- Solitudine, come conseguenza della mia mancanza di competenza.

DALL'ALTRA PARTE DELLA LUCE...

- Vicinanza, per il mio esserci nella natura.
- Vicinanza, per la presenza di persone, che rimangono.
- Vicinanza, per l'esserci del mondo celeste, che unisce nell'amore tutto ciò che vive.
- Vicinanza, nell'incontro e il sorriso di persone care.
- Vicinanza, per affidabile preoccupazione per me.
- Vicinanza, per le nuvole e il silenzio e la pace e il sonno.
- Vicinanza, per ricordi in spazi di luce nel passato.
- Vicinanza, per la riconoscenza per il possibile e l'impossibile e i miracoli.
- Vicinanza, per libri, che mi permettono leggendo di incontrare continuamente altre persone.

COME ORDINO LA MIA SOLITUDINE?

- Solitudine, che in me tutto inonda e spezza e scioglie e allontana.
- Solitudine, che è causata dalla perdita di vicinanza. Perdita della vicinanza con me stessa, con le persone, con il mondo e con Dio.
- Solitudine, che procurano sia io che la mia malattia.
- Solitudine, che procura la società.
- Solitudine, che procurano le persone.

Intervista sulla nascita del gruppo di auto-aiuto contro la solitudine a Merano:

Un cammino verso più comunità

L'isolamento interiore può farci sentire soli anche quando, all'apparenza, abbiamo legami sociali. Per contrastare questo sentimento – e convinto di non essere l'unico a provarlo – un uomo di Merano si è fatto coraggio e ha organizzato un incontro, dal quale è nato un gruppo di auto-aiuto contro la solitudine.

Dopo quattro incontri ben riusciti, noi di "Ariadne" abbiamo intervistato Josef Tappeiner, il promotore dell'iniziativa, per conoscere le sue motivazioni, le esperienze vissute finora e le aspettative per il futuro.

La motivazione alla creazione del gruppo

"Il gruppo di auto-aiuto è nato da un'esperienza personale", racconta Josef. "Anch'io ho attraversato fasi di solitudine. Non volevo rassegnarmi a questa condizione, ho raccolto tutte le mie forze e cercato delle soluzioni. Il desiderio di confrontarmi con persone che avessero vissuto esperienze simili era così forte che mi ha spinto a organizzare un tempo e un luogo dove potersi esprimere liberamente", continua.

Ci racconta che, dopo aver annunciato il primo incontro, diverse persone si sono messe in contatto con lui. Molte di loro hanno espresso entusiasmo

per l'iniziativa, ma allo stesso tempo hanno ammesso di non sentirsi in grado di partecipare, bloccate dalla paura, dalla timidezza, da problemi di salute o da un senso di oppressione nel trovarsi in mezzo agli altri.

Cause della solitudine

Parlando con i partecipanti del gruppo, persone dai 50 agli 80 anni, è emerso subito chiaro che la solitudine ha molte facce. "I motivi sono i più diversi, come lo sono le persone," dice Josef.

"Qualcuno si sente isolato dopo un trasloco o una separazione, altri lottano con paure sociali, soffrono di depressione o hanno semplicemente difficoltà ad allacciare contatti. La solitudine è una sensazione che spesso non può essere determinata da fattori esterni. Molte persone sperimentano solitudine nonostante un ambito so-

ciale stabile, come famiglia, professione o relazione. Il gruppo offre perciò uno spazio protetto, dove questi temi possono essere affrontati senza la paura di venir giudicati.

Aspetti favorevoli del gruppo

Gli incontri effettuati fino ad ora hanno dimostrato quanto siano utili gli incontri con persone che condividono idee ed opinioni.

I membri del gruppo riferiscono di sentirsi meno soli dopo gli incontri, dice Josef. Attraverso attività comuni e il dialogo si forma una comunità, che offre sostegno e aiuto.

Le aspettative per il futuro

Il fondatore nutre grandi speranze per il futuro del gruppo di auto-aiuto. "Vorrei che questa iniziativa si consolidasse e potesse raggiungere sempre più persone", auspica Josef. È convinto che il gruppo possa diventare non solo un luogo di confronto, ma anche uno spazio di crescita personale.

Conclusione

La nascita del "Gruppo di auto-aiuto contro la solitudine" si è rivelata un passo importante per unire persone che condividono questa esperienza. Oltre agli incontri regolari, si organizzano ormai anche attività ricreative.



Emozioni e vissuto

(dall'incontro con Josef Tappeiner)

Carla Leverato

Queste iniziative rafforzano il senso di comunità e aiutano a consolidare i legami tra i membri. Che si tratti di una passeggiata, di una visita a un museo o di un'escursione nei dintorni, questi momenti offrono una preziosa occasione di svago e possono contribuire a superare la solitudine. I partecipanti raccontano di un miglioramento del loro umore e di un maggiore senso di connessione con gli altri, a dimostrazione di quanto siano importanti queste esperienze condivise per il benessere individuale.

Il gruppo si è così trasformato non solo in un luogo dove sentirsi accolti, ma anche in una piattaforma per nuove amicizie e momenti indimenticabili. Josef e i membri del gruppo guardano con entusiasmo ai prossimi incontri. ●

La gradevole sensazione iniziale, mi accompagna per tutto il tempo. Trovo bellissimo e accogliente il paese di Lagundo, come pure il bar che ci accoglie.

Siamo in tre: Josef, Margot e io.
Josef è il conduttore di un gruppo denominato "Solitudine".

Sono in atteggiamento di ascolto, come ormai è diventata mia abitudine: sento le parole, percepisco le emozioni, restituisco l'immagine che mi è giunta. Da ultimo esprimo quanto ho sentito, ma anche lasciando risuonare in me parole ed emozioni.

Gli chiedo di parlarci del gruppo.

Le persone, inizialmente 40 si stanno man mano riducendo, in particolare la parte maschile.

Da quanto ne so succede così a ciascuno di questo tipo di gruppi, che non è, come inizialmente pensavo, un gruppo di aiuto, ma di incontro.

L'obiettivo è quello di uscire dalla solitudine e magari costruire una nuova relazione.

Le persone si incontrano una volta al mese in un locale stabilito e inoltre fanno delle passeggiate insieme, anche allo scopo di approfondire la reciproca conoscenza.

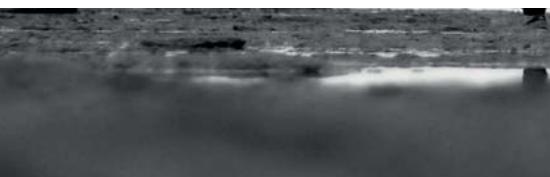
Nei gruppi di Auto Aiuto, per lo meno in quelli in cui sono da tantissimi anni facilitatrice, ci si trova per scambiarsi la propria esperienza su temi scelti di volta in volta e le parole che li possono definire sono: ACCOGLIENZA (tutti sono i benvenuti), CONDIVISIONE (si condividono infatti esperienze e pareri), RISPETTO (ci si ascolta senza controbattere, si cerca di capire, si chiede se qualcosa non è chiaro).

Facendo appello alla mia esperienza suggerirei di mescolare gli obiettivi di entrambi i tipi di gruppo, lasciando ogni volta un po' di spazio, per chi lo desiderasse, alla comunicazione dei propri pensieri, dei propri desideri, delle proprie aspettative.

La reciproca conoscenza potrà sicuramente allontanare eventuali aspettative con quasi inevitabili conseguenti pesanti delusioni.

Abbiamo passato insieme ben 2 ore, senza accorgerci del tempo che passava.

Al carissimo Josef: auguri per il suo gruppo e la nostra disponibilità per un aiuto o confronto che ci volesse richiedere. ●



Assemblea dei soci 2025: uno sguardo al passato, uno slancio verso il futuro

Venerdì, 11 aprile 2025 si è tenuta l'annuale Assemblea dei soci dell'Associazione Ariadne – un momento di scambio, di gratitudine e di riflessione condivisa sul percorso compiuto e su quello che ci attende. Il presidente Günther Plaickner ha aperto l'incontro con un discorso personale e sentito, ringraziando calorosamente la Scuola Provinciale per le Professioni Sociali "Hannah Arendt", che più volte ha accolto l'Associazione nei suoi spazi.

Il volontariato è il cuore della nostra attività

Plaickner ha ringraziato i presenti per il loro tempo, il loro interesse e il loro impegno. Un riconoscimento particolare è andato a tutte le volontarie e i volontari che, con la loro dedizione, rendono possibile il lavoro dell'Associazione: "Il volontariato è la colonna

portante di ciò che facciamo. È sullo stesso piano dell'aiuto professionale e permette alle persone di partecipare attivamente alla vita sociale", ha affermato il presidente.

Tra bilanci e prospettive

Nel ripercorrere l'anno 2024, Plaickner ha richiamato le tre aree fondamentali su cui si basa l'impegno di Ariadne: il sostegno diretto a soci e persone in difficoltà, l'attività di rappresentanza politica e la sensibilizzazione pubblica. Ha ricordato le numerose iniziative promosse, tra cui i soggiorni di vacanza, l'accompagnamento nel tempo libero, i gruppi di incontro, i seminari e la formazione EX-IN per operatori con esperienza personale di disagio psichico.

Dal punto di vista politico, l'Associazione ha preso parte attivamente a reti e tavoli importanti, come la rete

per la prevenzione del suicidio e il Comitato di monitoraggio. "La nostra voce deve essere ascoltata nei luoghi dove si decide della salute mentale", ha sottolineato Plaickner.

Un accento particolare è stato posto sul cortometraggio prodotto da Ariadne, in cui diverse persone raccontano in prima persona le proprie esperienze. Il video, proiettato durante l'assemblea, ha suscitato emozione e consenso.

Il saluto dell'assessora Rosmarie Pamer

Visibilmente toccata dal filmato, l'assessora provinciale alle politiche sociali e vicepresidente della Giunta, Rosmarie Pamer, ha ringraziato per l'invito e ha portato anche i saluti dell'assessore alla salute Hubert Messner, sottolineando l'importanza di un lavoro congiunto tra ambito sanitario e sociale.

Pamer ha ripreso i tre ambiti principali d'azione dell'Associazione, evidenziandone l'impatto a livello collettivo: "Le crisi psichiche non colpiscono solo l'individuo, ma hanno conseguenze su tutto il contesto sociale – spesso senza essere riconosciute per troppo tempo. Ecco perché realtà come Ariadne sono indispensabili: offrono aiuto concreto, orientamento e costruiscono ponti."



Relazione

Un tema che le sta particolarmente a cuore è la lotta contro il tabù che ancora circonda il disagio psichico: “Abbiamo bisogno di persone che parlino apertamente di questi temi. Ariadne svolge un lavoro prezioso di sensibilizzazione.”

In quanto assessora con delega anche al volontariato, Pamer ha infine espresso la sua gratitudine a tutte le persone che offrono il proprio tempo e le proprie competenze: “Senza il loro impegno, molte iniziative non sarebbero possibili. Chi dona il proprio tempo agli altri rafforza il tessuto sociale.” Ha concluso con un ringraziamento al team di Ariadne per il costante lavoro a favore della comunità.

2025: consolidare e rinnovare

La vicepresidente Herta Ruffinatscha ha presentato le attività previste per l'anno in corso. I servizi già avviati – consulenza, gruppi di scambio, auto-aiuto e sensibilizzazione – verranno portati avanti e ulteriormente sviluppati.

Con il motto “Rafforzare attraverso la visibilità” sarà celebrato anche il decennale del Trialogo in Alto Adige. Allo stesso tempo, Ariadne intende rafforzare il proprio impegno politico per i diritti delle persone con disagio psichico e per una maggiore attenzione pubblica al tema della salute mentale.

A conclusione dell'incontro, Günther Plaickner ha ricordato il cuore della missione di Ariadne: “Siamo accanto alle persone nei momenti difficili e lavoriamo affinché possano tornare a una vita dignitosa e autodeterminata. L'Assemblea è anche un'occasione per rinnovare il nostro slancio, a favore di chi è in difficoltà e di chi si impegna per loro.”

Con queste parole ha chiuso ufficialmente l'evento e ha invitato tutti i presenti a condividere un momento conviviale. ●

Nutrizione e benessere psichico

Karin Hofer, terapeuta nutrizionale qualificata, Centro Terapeutico „Bad Bachgart“

Nel corso dell'Assemblea, la signora Karin Hofer – dietista diplomata e terapeuta nutrizionale presso il centro terapeutico “Bad Bachgart” – ha tenuto un intervento stimolante su un tema tanto attuale quanto spesso sottovalutato.

Cibo e psiche: un'interazione continua

Fin dall'inizio del suo intervento, Karin Hofer ha sottolineato con chiarezza un messaggio fondamentale: ciò che mangiamo non influenza solo il nostro corpo, ma anche il nostro benessere mentale. In particolare nelle situazioni di disagio psichico – come depressione, disturbi d'ansia o disturbi alimentari – l'alimentazione può avere un ruolo chiave. Attraverso spiegazioni semplici ma scientificamente fondate, ha illustrato come certi nutrienti possano influenzare la chimica cerebrale e come una dieta equilibrata possa contribuire alla stabilizzazione emotiva e alla prevenzione di crisi.

Comprendere il quotidiano

Con esempi tratti dalla vita di tutti i giorni, Hofer ha mostrato quanto possa essere difficile, in momenti delicati, mantenere un rapporto sano con il cibo. Non si tratta solo di sapere cosa fa bene, ma anche di riconoscere i meccanismi emotivi che spesso condizionano il comportamento alimentare: sensi di colpa, abitudini rigide, regole imposte da diete restrittive.

Ritrovare l'equilibrio

La relatrice ha invitato i presenti ad adottare un atteggiamento più gentile e rispettoso verso sé stessi e le proprie scelte alimentari. Più che seguire schemi rigidi, è importante riconnettersi con i propri bisogni – sia fisici che emotivi. «Mangiare dovrebbe anche essere un piacere. Non cerchiamo la perfezione, ma l'equilibrio», ha affermato, riassumendo così il nucleo del suo messaggio.

Il cibo come parte del percorso terapeutico

Una parte del suo intervento è stata dedicata alla sua esperienza professionale presso il centro terapeutico Bad Bachgart, dove accompagna persone con disturbi alimentari, ma anche con depressioni o disturbi d'ansia, verso un rapporto più sano, consapevole e libero con il cibo.

Un dialogo ricco e partecipato

Al termine della presentazione, molti partecipanti hanno colto l'occasione per porre domande e condividere riflessioni personali.

L'intervento ha lasciato un'impressione profonda, ricordando quanto sia fondamentale affrontare il tema dell'alimentazione in modo sensibile, individualizzato e integrato nel percorso di cura della salute mentale. ●



Finalmente anche a Bolzano una rete per i disturbi alimentari

Roger Pycha, primario del Servizio Psichiatrico di Bressanone

In 14 anni si è creata una rete di importanza vitale nel sistema sanitario altoatesino, sottoposto a forte stress durante la pandemia Covid. La rete per i disturbi del comportamento alimentare (DCA) ha da poco un nuovo direttore, il primario del Servizio Psichiatrico di Bressanone Roger Pycha, che ha anche il compito di attuare le disposizioni governative. L'occasione è stata data dal fatto che in tutta Italia ci sono stati diversi casi di morte di persone affette da grave anoressia. Purtroppo, anche l'Alto Adige piange due di queste vittime.

Nel 2018 il Ministero della Salute ha quindi stabilito che i pazienti con disturbi alimentari debbano essere visitati con particolare attenzione presso gli ambulatori del Pronto Soccorso e ricoverati in ospedale se a rischio. Il ministero ha specificato esattamente in quali casi si debba provvedere.

La misura esatta del peso in relazione alla superficie corporea è stabilito dall'indice di massa corporea. Esso viene calcolato dal peso di una persona in kg diviso per il quadrato della sua altezza in metri. Un indice di massa corporea (BMI) inferiore a 17,5 è considerato un segno importante di anoressia, mentre un BMI superiore a 25 è considerato un segno di sovrappeso. I pazienti con diagnosi di anoressia nervosa e un BMI inferiore a 12, con una temperatura corporea inferiore a 35 gradi, con una frequenza cardiaca a riposo inferiore a 40 o superiore a 120 battiti al minuto, con potassio inferiore a 3 mmol/l o una glicemia inferiore a 45 mg/dl dovranno essere trattati in futuro in una struttura ospedaliera. A seconda del



Fondazione della rete DCA Bolzano in Villa Eea

rischio, in rari casi si tratta dell'unità di terapia intensiva con nutrizione artificiale, della medicina interna eventualmente anche con alimentazione artificiale, o della psichiatria, dove si affrontano molti mesi di lotta allo scopo di ottenere un aumento di peso lento e psicologicamente intenso, quando non c'è più pericolo di vita. Le persone colpite che sono già un po' più stabili, possono anche essere ulteriormente riabilite nel centro ad alta specializzazione Villa Eea a Bolzano o a Bad Bachgart.

A Villa Eea, le persone colpite possono vivere in un appartamento condiviso anche per molti mesi o addirittura anni in modo da poter passare al centro diurno della stessa struttura al momento giusto. L'ammissione a Bad Bachgart dura solitamente da due a tre mesi. Il reparto di pediatria di Bressanone accoglie bambini e adolescenti con gravi disturbi alimentari e la psi-

chiatria infantile di Merano si prende cura dei giovani pazienti quando coesistono malattie psichiche.

La base della rete per i disturbi alimentari è costituita da quattro équipe ambulatoriali nei distretti di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico. In queste équipe, molti quadri professionali lavorano insieme per poter accompagnare e sostenere le persone colpite e le loro famiglie. Si tratta in particolare di vari medici, psicologi, terapisti della nutrizione e infermieri. Il compito della rete è anche quello di stabilire una stretta collaborazione con i medici di medicina generale. Il trattamento avviene quindi al di fuori delle strutture. In questo modo è più facile per le persone colpite mantenere un ritmo di vita normale.

Come vicecoordinatore della rete è stato nominato il primario Micha-

el Zöbl del reparto pediatrico di Bressanone, che cura le statistiche da molti anni e che relativamente all'anno 2023 è in grado di riferire notizie positive: 571 pazienti (93% femmine, 7% maschi) sono stati trattati per forti disturbi alimentari in Alto Adige, il 7% in meno rispetto all'anno precedente. I nuovi casi sono addirittura diminuiti del 9%. Il masiccio aumento di quasi il 40% delle

persone colpite durante la crisi del Covid sembra essere terminato. Di tutte le persone trattate nel 2023, il 71% erano maggiorenni, l'11% dei quali ha dovuto essere ricoverato. I minori curati hanno dovuto essere ricoverati in ospedale o in centri specializzati nel 18% dei casi.

A Merano esiste da tre anni una rete molto attiva retta di Margit Coenen.

La rete bolzanina per i DCA è stata fondata il 30 gennaio 2025 a Villa Eea, ed è diretta dal medico nutrizionista Laura Valzolgher e dalla psicologa Elena Giovannini. Di tutto il territorio provinciale, Raffaella Vanzetta e il suo staff dell'INFES si occupano dell'attività educativa e della formazione degli esperti perchè solo una società ben informata può fornire un aiuto mirato. ●

Convegno interregionale

Suicidio. E poi?

La postvenzione nell'ambito della prevenzione del suicidio.
Esperienze

venerdì, 23 maggio 2025

ore 10-13 - relazioni

ore 14-16:30 - workshop

Bolzano

Sala di rappresentanza
del comune - vicolo Gumer 7

La partecipazione è gratuita, previa l'iscrizione entro il 16 maggio 2025
al link: <https://t.ly/R5qFA>.

Gli interventi saranno in parte in lingua tedesca e in parte in lingua italiana,
con traduzione simultanea.

Il volantino con il programma troverete sul sito www.ariadne.bz.it/it

iscrizione



7000 passi al giorno contro la depressione

Roger Pycha, Coordinatore italiano dell'Alleanza Europea contro la Depressione

Lo studioso del cervello umano, neuroscienziato Sir John Eccles, ha colto nel segno quando ha detto: "ci sono due vie per raggiungere l'intelligenza, il linguaggio e il movimento. Per curare i disturbi mentali da più di 100 anni si segue con molta determinazione la prima strada; Sigmund Freud ha diffuso in tutto il mondo la terapia della parola, la psicoterapia. Ma da molto più tempo è risaputo che il movimento favorisce il pensiero e che camminare facilita soluzioni e idee."

Gli antichi filosofi greci, per trovare soluzioni nella calura utilizzavano la stoa, un lungo portico che serviva per passeggiare all'ombra e la scuola di pensatori che ne derivò fu chiama-

ta Stoica. Come pensatori sul trono hanno influenzato l'Impero Romano e successivamente il Medioevo cristiano come nessun'altra comunità di pensatori, da Epitteto a Seneca a Marco Aurelio

Da migliaia di anni le tecniche di meditazione orientali hanno individuato movimenti e posture che favoriscono il rilassamento, l'assorbimento di energia, la concentrazione e la fusione con il mondo. Per noi, membri di una società dedita alla prestazione e all'informazione, ciò ha dato origine a delle nicchie per sfuggire dal ritmo frenetico della vita quotidiana e dallo stress sociale, almeno temporaneamente, attraverso lo Yoga, il Qi Gong o la respirazione olografica.

Nella psicologia moderna, il movimento è una forma di comunicazione che penetra nelle persone più profondamente di quanto possa fare il linguaggio che, in ultima analisi, nasce anche dal movimento della lingua, della cavità orale e della laringe.

Il linguaggio del corpo di una persona è un'indicazione molto precisa del suo stato d'animo e gli esercizi fisici hanno un effetto diretto sulla psiche.

Negli sport di resistenza, questa reciproca interazione viene sfruttata per organizzare i pensieri e gli obiettivi delle persone; le idee, orientate agli obiettivi, aumentano così la resistenza fisica. I maratoneti sviluppano una routine che possono mantenere per molto tempo e trasferiscono questa tenacia all'obiettivo di percorrere 42 chilometri senza pause.

Gli sport di resistenza funzionano anche grazie alla pratica di movimenti atipici che consentono di raggiunge-

re obiettivi straordinari, ad esempio nel sollevamento pesi, nel salto in lungo o nelle corse automobilistiche.

Chi sta su un palcoscenico sa bene che il movimento cambia il mondo: attori, ballerini e clown fanno meravigliare, piangere e ridere le persone che, osservando i loro movimenti, vengono facilmente suscitate nelle emozioni - questo è anche ciò che rende il cinema e la televisione così affascinanti.

La psichiatria moderna lavora con i più piccoli movimenti - i nostri passi quotidiani - e studia come utilizzarli per combattere la più grande sofferenza dell'umanità, la depressione. Uno studio spagnolo (Universidad Castilla - La Mancha), appena pubblicato su JAMA Network Open, ha esaminato quasi 100.000 persone e ha scoperto qualcosa di incredibile: almeno 7.000 passi al giorno riducono significativamente il rischio di sviluppare la depressione e più sono, più aumenta la protezione.

Gli smartphone sono dotati di questi contapassi integrati, in modo che ognuno possa facilmente controllare e allenarsi e, se necessario, aggiungere qualche passo per raggiungere il proprio obiettivo. Questo numero di passi favorisce il rilascio di dopamina, serotonina e noradrenalina nel cervello e migliora l'umore. Tuttavia, le persone che soffrono di depressione sono carenti di energia e raramente si attivano per fare esercizio fisico. Anche in questo caso, lo studio fornisce un'informazione: si possono ottenere effetti positivi già a partire da 5.000 passi al giorno. In altre parole, piccoli passi per grandi risultati. ●





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!

Grazie di cuore!

Vacanze con valore aggiunto - Riposo e socializzazione per persone con malattia psichica

Si avvicina l'estate – e con essa anche le opportunità tanto gradite di vacanza offerte della nostra Associazione! Da più di 35 anni „Ariadne“ offre soggiorni di vacanza per persone con malattia psichica di tutta la provincia. Queste vengono accompagnate da volontari dell'Associazione.

Che siano al mare sulla nota costa adriatica, che si tratti di un idillico lago in Italia o all'estero, o di una visita ad una città – le gite significano comunque rilassamento, piacevoli esperienze e socializzazione. A volte i partecipanti possono anche stringere nuove amicizie.

Perché viaggiare con noi?

- Sperimentare socializzazione – nel gruppo è più facile creare nuove amicizie.
- Svago e riposo per voi, noi pensiamo all'organizzazione.
- Accompagnamento individuale – i nostri accompagnatori / le nostre accompagnatrici assistono ed aiutano e si preoccupano di creare un'atmosfera accogliente.

I posti sono limitati, pertanto Vi preghiamo di interessarVi per tempo. Le prenotazioni si effettuano tramite i Centri di Salute Mentale.

Ulteriori info nella sede dell'Associazione oppure su www.ariadne.bz.it ●

Programma 2025:

Riccione 1

02-11 giugno 2025

Cattolica 1

03-12 giugno 2025

Lago Klopeiner (Austria)

21-28 giugno 2025

Gatteo Mare

28 giugno - 05 luglio 2025

Cattolica 2

08-17 settembre 2025

Riccione 2

12-21 settembre 2025

Mantova

13-17 ottobre 2025



L'Associazione Ariadne organizza
una gita per persone con malattia
psichica a

SABATO **24**
MAGGIO
2025

Innsbruck

**Vivete una giornata
divertente all'“Alpenzoo”
(zoo alpino) ed esplorate
il centro storico
della città**

quota di
partecipazione
euro 25,00

**Iscrizione entro il
15.05.2025!**

**Ulteriori informazioni
e il modulo d'iscrizione
disponibili su**

www.ariadne.bz.it

