

1 | 2025  
Frühjahr

# Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG

## Einsamkeit



# Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Einleitung
- 5 Die Einsamkeit
- 6-7 Einsamkeit schmerzt
- 8 Die Dame mit den vielen Gesichtern
- 9 Gedicht: „Einsamkeit“
- 10 Wendepunkt
- 11 Ein stummer Hilferuf
- 12 Gedanken zu Einsamkeit
- 13 Einsamkeit und Krankheit
- 14 Gedicht „Einsamkeit“
- 15 Einsamkeit - Auf der anderen Seite das Licht... -  
Wie ordne ich meine Einsamkeit?
- 16-17 *Interview zur Gründung der Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit in Meran:  
Ein Weg zu mehr Gemeinschaft*
- 17 Eindrücke des Treffens mit Josef Tappeiner
- 18-19 Mitgliederversammlung 2025: Rückblick, Würdigung und Ausblick
- 19 Bericht: Ernährung und psychisches Wohlbefinden
- 20-21 Endlich hat auch Bozen ein Netzwerk für EssstörungenInterregionale
- 21 Tagung: Suizid. Was danach?
- 22 7000 Schritte täglich gegen Depression
- 23 5 Promille
- 23 Ferien mit Mehrwert - Erholung und Gemeinschaft  
für Menschen mit psychischer Erkrankung
- 24 Tagesausflug nach Innsbruck

## 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](mailto:info@ariadne.bz.it) - [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)

**Verantwortlich für den Inhalt:** Carla Leverato

**Redaktion:** Martin Achmüller, 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!

**E**insamkeit – ein Wort, das Angst machen kann, besonders wenn wir es mit Isolation und Ausgrenzung verbinden, wenn wir selbst erfahren haben, was es bedeutet, sich nicht angenommen und nicht verstanden zu fühlen.

Menschen können sich trotz Freundeskreis und Partnerschaft dennoch einsam fühlen.

Gerade Menschen in marginalisierten Lebenslagen, wie jene mit einer psychischen Erkrankung und ihre Angehörigen, sind tendenziell häufiger von Einsamkeit betroffen.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Wege aufzeigen, sich mit dieser durchaus schmerzhaften Erfahrung auseinanderzusetzen oder gar der Gefahr entgegenzuwirken, dass sich Einsamkeitsgefühle manifestieren.

Wie immer haben wir die Erfahrungsberichte unserer Mitglieder sehr be-

rührend empfunden. Wir danken ihnen erneut für die Bereitschaft und die bemerkenswerte Ausdrucksfähigkeit.

Unter all den wichtigen Texten, die Sie in dieser Ausgabe lesen können, finden Sie auch einen Bericht über die 36. Mitgliederversammlung des Verbandes.

Mit großer Freude habe ich festgestellt, dass auch ich beinahe von Beginn an Teil von Ariadne bin. Ich bin überzeugt davon, dass es eine hervorragend organisierte und effektive Vereinigung ist, die wirkungsvoll die Interessen von Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Familien verteidigt und sie vertritt.

Wie sich selbst die kleinste Ameise in einem Ameisenhaufen nicht fragt, wie wichtig ihr Beitrag ist, sondern ihn einfach leistet, so bin auch ich im Verband immer stolz darauf, ein Teil davon zu sein.

Danke, Ariadne. ●

# Einleitung

Martin Achmüller

Uns ist klar, dass es keine Patentlösung geben kann, um dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzuwirken. Jede\*r Betroffene, jede der vielen möglichen Ursachen oder Hintergründe, jede Lebenssituation erfordert andere Zugangsformen. Wichtig erscheint uns die Ermunterung, die Dunkelheit oder die Verzweiflung, in der man sich fühlen kann, anzuschauen und anzugehen – und aufzuzeigen, wie man es versuchen kann. Gerade aus diesem Grund haben wir die Mitglieder von Ariadne auch diesmal eingeladen, uns ihre Erfahrungen mitzuteilen und bedanken uns hier für die vielen berührenden Beiträge.

Die einen fühlen sich vielleicht eher isoliert und ausgegrenzt, andere

vor allem unverstanden. Manchmal belastet der Gedanke an die Vergangenheit, dann wieder die Verzweiflung wegen der Krankheit. Gerade Menschen mit psychischer Erkrankung sind oft besonders sensibel gegen Ungerechtigkeiten, fühlen sich hilflos, hoffnungslos... und gar nicht so selten kommt es auch vor, dass man sich schämt: es wird zwar weit mehr über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen gesprochen – doch davon, dass psychisch erkrankte als „normale“ Menschen gesehen und akzeptiert werden, sind wir nach wie vor weit entfernt! Kein Wunder, wenn man dann unter EINSAMKEIT LEIDET! Wie soll ich glauben, dass ich gut bin, so wie ich bin??? Und damit ist mein SELBSTWERTGEFÜHL einmal mehr am Boden.

Und so geht der Teufelskreis weiter: je mehr ich unter Einsamkeit leide, desto schwieriger wird es, mich zu öffnen und anderen mitzuteilen. Damit haben andere Menschen

schwerer Zugang zu mir – nicht, weil ich meine Erschöpfung alleine bewältigen will, sondern weil ich zu oft die Erfahrung gemacht habe, dass es viel Zeit und Anstrengung braucht, um diesen Ausnahmezustand zu bewältigen, zu überwinden. Und da können Worte (vielleicht gut gemeint, aber doch „leer“ oder gar verletzend) oft nicht helfen sondern noch mehr wehtun. Ein einfaches Da-Sein, ein Schweigen, vielleicht auch eine Umarmung können unter Umständen weit mehr erreichen als viele Worte (wenn ich für eine solche körperliche Nähe offen bin!).

Achtung: Männer haben oft einen schwereren Zugang zu den tröstlichen Gefühlen oder zu körperlicher Nähe, weil sie befürchten, dabei Schwäche zu zeigen. Frauen tun sich im Allgemeinen leichter, mit Gefühlen offen umzugehen, darüber zu reden und sich Hilfe zu holen oder sich gegenseitig zu helfen. ●

# Die Einsamkeit

Mia Pollinger

**S**ie hat unterschiedliche Entwicklungen und Gesichter.

Manchmal beginnt sie fast schleichend, wie eine dünne Dunstwolke, die dich leicht und weich umhüllt, fast angenehm schützend vor dem Licht, dem Lärm und den Wunden der Umgebung. Zunehmend wird der Dunst klebriger, schwerer, bedrückend bis hin zur Einzwängung: Man kommt nicht mehr heraus, sitzt oder liegt allein zu Hause. Niemand meldet sich oder sucht nach dir. Die Welt ist düster und weit weg. Auch der gesamte Gesundheitszustand verschlechtert sich zunehmend.

Manchmal vereinsamt man auch mitten in der Hektik der Stadt, man rennt hin und her, zwischen Arbeitsplatz und Haushalt, zwischen Aufgaben und Pflichten. Nimmt sich keine Zeit für sich selbst und für die menschlichen Beziehungen. Man hat niemanden um gemeinsam zu feiern oder zu trauern. Vielleicht hat man auch sich selbst nicht mehr, Hauptsache, man funktioniert.

Manchmal vereinsamt man sogar inmitten der eigenen Familie, eingengt in der sich immer rasanter verändernden Gesellschaft.

Jedes Mitglied hat seinen eigenen Tagesrhythmus, seine eigenen Tagesabläufe, Termine und Hobbies. Auch die Mahlzeiten werden kaum gleichzeitig eingenommen, oder man isst vor dem laufenden Fernseher oder mit dem Löffel in der einen und dem Handy in der anderen Hand. Für Kommunikation bleibt weder Zeit noch Lust: „Wie geht es dir? Wie war dein Tag? Willst du etwas besprechen? Unternehmen wir etwas gemeinsam?“ Fragen, die gar nicht gestellt werden.

Manchmal trifft einen die Einsamkeit ganz plötzlich: Der\*die Partner\*in stirbt, man verliert die Arbeit oder wird pensioniert, man muss ein erkranktes oder unselbstständiges Familienmitglied intensiv pflegen oder man erkrankt selbst. In vielen dieser Fälle verliert man sehr schnell gewohnte Kontakte und hat nicht die Kraft oder die Möglichkeit, neue zu knüpfen.

So beschrieben, könnte der Fall in die Einsamkeit fast als unausweichliches Schicksal unserer aktuellen, hektischen Wohlstandsgesellschaft erscheinen. Das muss aber nicht sein. Die Gesellschaft sind wir selbst, jede\*r einzelne von uns ist ein Teil davon. Wir Menschen sind als Gemeinwesen geboren, alleine können wir nicht überleben, deshalb liegt die Vermeidung und in Folge auch die Möglichkeit der Vereinsamung in der Verantwortung von uns allen.

In früheren Zeiten kam man in der Familie auf die Welt und man starb auch in deren Mitte. Die Familie war die wichtigste soziale Struktur der Gesellschaft und deren Halt, zuständig für Freud und Leid.

Heutzutage gehen unsere Horizonte und Leben weit darüber hinaus, so weit, dass wir riskieren uns zu verlieren, unseren Halt, unsere Menschlichkeit.

Aus diesen Überlegungen heraus würde ich gerne alle aufmuntern, rechtzeitig und solange man glaubt, dass alles gut laufe, sich darüber Gedanken zu machen. Es liegt in unser aller Hand, Vereinsamung zu vermeiden.

Aber wie? So ganz genau weiß ich es selber nicht, aber es ergibt sich fast



von alleine, Möglichkeiten gibt es viele.

Sinnvoll könnte es sein, sich nicht von der Hektik des Alltags treiben zu lassen, immer wieder inne zu halten, sich Zeit für sich selbst einzuräumen, sich selbst zu fühlen, um andere zu sehen, Beziehungen echt zu leben, innerhalb und außerhalb der Familie, sich umzuschauen, sich für andere zu interessieren, sich zu kümmern, sich selbst- und gesellschaftsverantwortlich zu fühlen, zu leben und zu handeln usw.

Kurz gesagt: Mensch sein im Laufe unseres gesamten Lebens. ●

# Einsamkeit schmerzt

Brigitte Hofmann - Leiterin Telefonseelsorge

## Von Anfang an

Die Telefonseelsorge, 2002 von der Caritas und dem Vinzenzverein ins Leben gerufen, ist seit mehr als 20 Jahren an der Seite all jener Menschen, die über ihre Sorgen und Nöte sprechen oder schreiben wollen.

In diesen zwanzig Jahren hat die Caritas Telefonseelsorge in Südtirol eine bemerkenswerte Entwicklung durchlaufen, die eng mit den veränderten Bedürfnissen der Anrufer verknüpft ist. Einsamkeit und psychische Belastungen stehen dabei regelmäßig im Mittelpunkt der Anliegen und sind immer

schon an der Spitze der Themen der Telefonseelsorge gewesen. Die Themen aber, mit denen die Menschen sich melden, sind so vielfältig, wie die Bedürfnisse und Sorgen der Menschen selbst.

Von akuten Krisensituationen bis hin zu langfristiger Unterstützung z. B. gegen Einsamkeit oder bei psychischen Belastungen: die Bandbreite ist groß, auch beim Profil der Ratsuchenden. Die meisten Anrufer sind zwischen 40 und 70 Jahren. Es greifen aber auch viele junge Erwachsene und sogar Jugendliche auf die Telefonseelsorge zurück sowie ältere Menschen über 80.

## Im Gespräch

Einsamkeit wird selten direkt angesprochen, sondern klingt vielmehr in den Gesprächen mit und ist wie ein durchsichtiger, roter Faden, der viele Menschen betrifft, ob Männer oder Frauen, jung oder alt.

Einsamkeit hat viele Gründe und äußert sich auf unterschiedliche und individuelle Weise. Zum Beispiel durch den Verlust eines geliebten Menschen oder den Tod des Ehepartners, durch Scheidung oder Trennung, wenn alleinerziehende Männer und Frauen auf einmal alleine die vielfältigen Herausforderungen des Lebens, wie z. B. Beruf, Haushalt, Kinder meistern müssen. Hier brechen enge, emotionale Bindun-

gen auseinander und das belastet sehr.

Aber auch die unterschiedlichen Erwartungen an das Leben, an die Partnerschaft, an die Familie oder die Identität und Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle sind für viele Menschen oft eine große Belastung und Herausforderung.

Bei der Telefonseelsorge rufen aber auch Menschen an, die ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Leere in sich spüren, den Lebenssinn verloren haben und die, wie es scheint, von der Welt getrennt leben. Sie stecken in einer schweren Lebenskrise oder leiden unter einer chronischen Krankheit. Dadurch sind sie eingeschränkt, werden aber auch teilweise isoliert und gemieden.

## Druck und Leistung

Die Gesellschaft in Südtirol stellt viele Menschen auf die harte Probe. Immer noch gibt es tabuisierte Themen und Menschen schämen sich, wenn sie Hilfe brauchen. Leistungsdruck und Streben nach Perfektion drücken schwer, denn die Südtiroler Mentalität ist stark davon geprägt. Viele Menschen definieren sich über ihre gesellschaftliche Anerkennung, ihren Erfolg im Beruf oder stellen die Fähigkeit, alleine allen Anforderungen gerecht zu werden, an die erste Stelle. Wer diesen hohen Erwartungen nicht entspricht, fällt durch das Raster, fühlt sich als Versager und zieht sich zurück.

Diese Mentalität kann dazu führen, dass Probleme nicht offen angesprochen werden. Niemand gibt seine eigene Schwäche gerne zu und noch weniger bittet er oder sie um Hilfe. Die Telefonseelsorge bietet



hier eine wichtige Anlaufstelle, weil man absolut anonym mit jemanden reden oder schreiben kann. Sich jemandem anzuvertrauen und mit seiner Last nicht alleine zu bleiben, öffnet neue Perspektiven und ermöglicht neue Wege und Sichtweisen.

## Tabu und Stigma

Ein weiteres Tabuthema sind die psychischen Probleme in ihren vielfältigen Formen: Ängste, Zwänge oder Depressionen machen es den Menschen schwer, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten oder neue Beziehungen aufzubauen. Das Stigma, das solche Krankheiten mit sich bringen, führt Betroffene oft dazu, sich nicht verstanden zu fühlen und sich noch mehr zurückzuziehen. Die Menschen finden dann in der Telefonseelsorge ein offenes Ohr, um sich z. B. zu vergewissern, dass alles in Ordnung ist, dass die Welt vielleicht doch nicht auseinanderfällt. Rund um die Uhr hört jemand zu, auch außerhalb der Dienstzeiten und am Wochenende.

Aber auch Gewalt, Missbrauch und Suizid kommen zur Sprache, der Verlust bei einem Schwangerschaftsabbruch oder Mobbing. Wichtig ist es immer, da zu sein und den Menschen ernst zu nehmen in seinem Leid und in seiner Situation. Das geschieht in

einem geschützten Rahmen, anonym und respektvoll.

Die Sommermonate und Feiertage stellen für viele Menschen eine besondere Herausforderung dar, denn sie fühlen sich da besonders einsam oder unter Druck, da das gesellschaftliche Leben um sie herum aktiv, glücklich und idyllisch erscheint und sie selbst das Gefühl haben, nicht mithalten zu können.

## Die Angebote

In den letzten zehn Jahren hat die Telefonseelsorge ihre Angebote erweitert und angepasst, um den sich verändernden Bedürfnissen der Südtiroler Bevölkerung gerecht zu werden. Die Kombination aus telefonischer Beratung und Onlineangeboten über E-Mail und Chat ermöglicht es, Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und Altersgruppen beizustehen.

Die 82 Freiwilligen sind rund um die Uhr am Telefon erreichbar. Bei der Mailberatung bekommen die Ratsuchenden innerhalb von 48h eine Erstantwort, auf Folgemails innerhalb einer Woche. Der Chat hingegen steht jeweils von Montag bis Donnerstag von 18 bis 21 Uhr zur Verfügung. Alle Informationen zur Nutzung der drei Dienste sind auf der Homepage zu finden. ●



**Caritas** 

Dioecesis Bozonen-Orzinuovi  
Diocesi Bolzano-Orientale  
Diocesi Bolzano-Piemonte

## Telefonseelsorge

Reden hilft.  
Schreiben auch.  
**Wir sind da.**

**Telefon:** 0471 052 052 rund um die Uhr erreichbar  
**Online-Beratung:** [telefonseelsorge.bz.it](https://telefonseelsorge.bz.it)  
**Chatberatung:** Montag - Donnerstag (18 - 21 Uhr)

**Weitere Informationen:**  
[www.telefonseelsorge.bz.it](https://www.telefonseelsorge.bz.it)

# Die „Dame“ mit den vielen Gesichtern

Paola Ferrari

**F**rüher oder später begegnet sie uns allen. Manchmal zeigt sie sich von ihrer sanften, manchmal von ihrer grausamen Seite. Eines ist aber sicher: Sie hat viele Facetten.

Zeigt sie sich von ihrer dunklen Seite, kann sie uns in eine Welt der Traurigkeit, Angst und Verzweiflung ziehen. Sie verstärkt Sorgen, bis sie uns über den Kopf wachsen und legt sich wie ein Schatten über die kleinen Freuden des Lebens. Sie kann uns in eine tiefe, lähmende Leere hüllen.

Ich habe sie kennengelernt.

Sie trägt ein Vergrößerungsglas bei sich, das sie uns direkt vor Augen hält. Plötzlich erscheinen selbst kleine

Probleme riesig, unüberwindbar. Sie nimmt uns die Kraft, bis wir uns hilflos und erschöpft fühlen. Die Vorstellung, dass es unmöglich erscheint, eine Lösung zu finden, dieser öden Wüste zu entkommen, erdrückt uns.

Doch sie wirkt sich auch auf den Körper aus. Umfangreiche Studien zeigen, dass sie Bluthochdruck, Schlafstörungen, Übergewicht, Suchtverhalten usw. verursachen kann.

Ihr habt es sicher schon erraten: Der Name dieser „Dame“ ist Einsamkeit. Sie begleitet viele von uns, unabhängig vom sozialen oder kulturellen Hintergrund.

Wenn wir unter Druck stehen, mit Herausforderungen zu kämpfen haben, haben wir manchmal nicht die mentale Kraft, um im Alltag einen zufriedenstellenden Sinn zu erkennen.

Außerdem ist es nicht immer einfach von anderen, die sich in völlig anderen Lebensumständen befinden, verstanden zu werden.

Und so gewinnt diese „Dame“ an Kraft und nährt unsere düsteren Gedanken. Doch wie können wir mit ihr umgehen? Wie können wir ihr begegnen?

Es gibt kein Patentrezept. Doch eines ist sicher: Es liegt an uns selbst, den ersten kleinen Schritt zu machen. Auch wenn es mühsam sein mag – wir dürfen uns nicht scheuen, Unterstützung zu suchen, um nicht länger in ihr gefangen zu bleiben.

Neben professioneller psychologischer Hilfe gibt es eine wertvolle Ressource: die Selbsthilfe.

Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen, das Teilen von

Sorgen und Hoffnungen in einem geschützten von Verständnis, Respekt und Akzeptanz geprägten Rahmen kann helfen, neue Kontakte und Perspektiven zu gewinnen.

Selbsthilfegruppen, geschulte Freiwillige und Vereine bieten vielfältige Aktivitäten, um dem Gefühl der Einsamkeit entgegenzusteuern, neue Freundschaften zu knüpfen und wertvolle Begegnungen zu schaffen.

Sich einsam zu fühlen, wird nicht ewig anhalten. Es kann bedrückend sein, doch das Leben ist im ständigen Wandel – und auch dieses Gefühl wird vergehen. Manchmal zwingt uns die Einsamkeit zum Nachdenken, um auf unsere eigenen Bedürfnisse besser zu achten, aus festgefahrenen Mustern auszubrechen und den Blick auf positive Veränderungen und vielleicht neue Interessen zu richten.

Einsamkeit kann uns daher manchmal näher an unser Selbst heranführen, uns dazu bringen, uns unserer vergessenen oder unbekannten Stärken bewusst zu werden, uns helfen, neue Fähigkeiten zu entdecken.

Damit zeigt sie uns nun ein anderes Gesicht zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie kann uns lehren, einer wichtigen Person Zeit zu widmen: uns selbst. Sie bringt uns dazu, uns mit unserer wahren Identität, unseren Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen.

Einsamkeit wird uns immer wieder begegnen. Doch es liegt an uns, ob wir sie als Gefängniswärterin betrachten oder als Wegweiserin zu neuen Horizonten. ●



einsamkeit

wer  
liebe nicht mehr spürt,  
dem entströmt eine einsamkeit,  
die das herz abschnürt.

bis irgendwann  
– vielleicht –  
eine heilende streichelnde hand  
die bänder löst,

sanft die seele berührt,  
den schmerz dir nimmt  
und dich zurück  
ins leben führt.

*anonym*

# Wendepunkt

Anita

Aufwachen tausend Morgen.  
Anders als Mensch  
in der Welt stehend.  
Zu lange Zeiträume  
an innerem Dunkel und  
innerem Schmerz.

Jahrzehnte lang niemand,  
der von dem Dunkel  
und mir wissen möchte.  
Niemand von meiner Familie,  
niemand von Bekannten  
oder den wenigen Freund\*innen,  
die noch in meinem Leben sind.  
Einmal die Woche  
ein Gespräch mit meiner  
Therapeutin, das ist alles  
an Begegnungen.  
Tausende Tage lang.

Worte werden wirr und zornig,  
Worte werden schmerzlich und gebrochen,  
Worte gehen verloren.  
Worte... niedergeschrieben  
und aufgefangen.

In der Einsamkeit und durch  
die Krankheit verändern sich  
Wahrnehmungen und Wirklichkeiten.

Neben mir Menschen,  
die heiraten, ihren Beruf leben,  
Kindern eine Familie sind,  
Ferien gestalten, die mutig die Welt  
da draußen schöner machen.

Und in mir  
nicht genug an Kraft,  
um die Not in mir zu verändern  
um den inneren, tiefen Schmerz zu lösen,  
tausende Tage lang.

Niemand der auf mich wartet,  
niemand der mich vermisst,  
niemand der mich sucht,  
niemand der möchte, dass ich lebe.  
Tausende Tage lang.

Aufwachen am Morgen,  
nach 30 Jahren  
immer noch inmitten tiefen  
Schmerzes  
immer noch anders  
in der Welt stehend,  
immer noch.  
Tausende Tage lang?

Lernen, da zu sein  
inmitten aller Not und den Weg  
in die Welt zurück zu suchen.

Weil jemand lebt,  
der zuhört,  
der da bleibt und wartet,  
und mich vermisst,  
und mich sucht,  
und möchte, dass ich lebe.

Weil jemand lebt.  
Weil immer mehr leben.  
Die dableiben.  
Freizeitbegleiter\*innen?  
Gott?  
Freund\*innen?  
Familienangehörige?  
Kinder?  
Bekannte?  
Du?



# Ein stummer Hilferuf

Donatella

Vor einigen Jahren sah ich, dort wo ich wohne, eine Frau auf einer Bank sitzen. In ihren Augen lag ein Ausdruck von stummer Verzweiflung. Vielleicht hoffte sie, dass ich stehen bliebe, mich zu ihr setze – aber ich tat es nicht. Ich grüßte nur kurz und flüchtig, so wie man gewöhnlich Fremde grüßt.

Heute verstehe ich, dass in ihrem Blick ein Hilferuf lag. Doch mir schien meine damalige eigene schwierige Lage eine ausreichende Entschuldigung zu sein. In Wahrheit aber ging ich weiter, weil ich Angst hatte. Nicht vor ihr, sondern davor, dass ich etwas für sie tun sollte, auch wenn ich nicht wusste, was es war.

Wie oft habe ich mir gewünscht, zu diesem Augenblick zurückkehren zu können, weil ich jetzt weiß, dass es nicht immer große Dinge braucht.

Alles, was es braucht, um das Gefühl von Einsamkeit zu durchbrechen, ist Zuzuhören – eine Geste, die es dem anderen ermöglicht, sich angenommen zu fühlen.

Als ich mich vor einigen Jahren selbst in einer ähnlichen Situation befand, wurde mir bewusst, wie viel eine kleine Aufmerksamkeit zur richtigen Zeit bewirken kann. ●



# Gedanken zu Einsamkeit

Albin

**I**soliert, von der Gesellschaft. Einsamkeit, aber auch Gelegenheit, mich mit mir zu befassen. Einsamkeit, hilft mir auch zu mir selbst zu finden, mein Innerstes zu spüren. Viele Mönche streben die Einsamkeit an. Göttlichem begegnen in der Einsamkeit. Bin einsam. Endlich Zeit über Vergangenes zu reflektieren, den Kopf freizubekommen von quälenden Gedanken.

Hilfe, kann mit Einsamkeit überhaupt nicht umgehen, Einsamkeit leben. Kann mich auch unter Menschen innerlich einsam und verlassen fühlen. Auch in einsamen Momenten, Verbindungen mit dem Ganzen spüren.

Lebt ein Einsiedler, Eremit einsam? Sind wir wirklich einsam, oder können wir auch unser Bewusstsein für die Umgebung (Pflanzen, Dinge, Gegenstände) schärfen.

Liebe es auch, einsame Momente zu leben. Die Stille, die Ruhe, die Abgeschiedenheit. Auch Freude im Alleinesein, in der Einsamkeit, im ALL-EIN-SEIN.

Rückzug in die Einsamkeit kann aber auch ein Signal von „es geht mir nicht gut“ sein (unfreiwillig). Hier scheint mir wichtig, den Kontakt zu mindestens einem vertrauten Menschen aufrecht zu erhalten.

Einsamkeit - positiv oder aber auch negativ, die Erfahrungen machen uns reicher.

Yogis meditieren in der Einsamkeit-Ungestörtheit. Kraftquellen spüren, mich neu entdecken, mich neu justieren, aber auch Abstand gewinnen und das Leben aus einer anderen Perspektive sehen. ●



# Einsamkeit und Krankheit

Anita

In meinem Leben bedingen sich die psychiatrische Erkrankung und die Einsamkeit gegenseitig. Mir, wie wohl den meisten psychiatrisch erkrankten Menschen, bringt kaum jemand Blumen in einer Krise oder schenkt eine Umarmung.

Die Erkrankung verändert meine Wahrnehmung und mein Erleben und macht es für Angehörige und Freunde sehr schwierig, mich zu erreichen. Neben eigenen Lebensaufgaben, Arbeit und Alltag gelingt es vielen von ihnen nicht mehr, die Beziehung zu mir weiter aufrecht zu erhalten.

Ich muss dann den Abschied und die Trauer in mir lösen. Meist alleine.

Gleichzeitig wird mir manchmal zgetraut, zu oft von mir erwartet, dass ich selbst, trotz allem fähig bin und bleibe, die Beziehung zu mir selbst und anderen aufrechtzuerhalten, was manchmal unmöglich erscheint, alleine auf die Reihe zu bekommen.

Je intensiver die Erkrankung, je mehr ich in meiner eigenen Welt mich bewege, umso mehr wächst auch die Einsamkeit. Und umso mehr die Einsamkeit zunimmt, umso intensiver werden meine Symptome.

## Auf der anderen Seite das Licht

Im Dunkel der Einsamkeit, im Zuhören und Wertschätzen der Dunkelheit wachsen Lebensweisheiten.

## Einsamkeit in mir

Aufwachen am Morgen und in mir schmerzhaftes Dunkel und Leere finden, die viele Wochen lang nicht mehr abklingen und schmerzlich darauf warten, dass sie behutsam aufgefangen werden, dass sie sein dürfen. Verstehen lernen, dass die Leere, der

Schmerz und das Dunkel so sehr Lösungen sind und gleichzeitig Wertschätzung und Unterstützung brauchen, um abzuklingen.

## Einsamkeit und das Licht der Verbundenheit

Da ist in mir so was wie ein Krug, der alles „liebgehabt werden“ auffängt. An manchen Tagen hat dieser Krug ein Loch und alles Licht und alle Verbundenheit, die Menschen mir schenken, kommen nicht mehr in meinem Herzen an. Sie geben keinen Halt mehr. Sie gehen mir verloren.

An diesen Tagen gilt es, den Krug in mir zu reparieren, und das ist dann meine wichtigste Lebensaufgabe. Manchmal dauert es einige Tage, bis das Loch repariert ist. Erst wenn mein „Mich-Liebhaben“ den Krug wieder füllt, kann das „Liebhaben anderer Menschen“ wieder ankommen.

Einsamkeit. Die laute Stimme der alten Schlange in meinem Herzen auf ihrem Baum, die raffiniert und überzeugend argumentiert: Ich sei nicht genug, ich würde es nie schaffen, ich sei nicht liebenswert, ich würde alle lieben Menschen verlieren, solange ich lebe. Meine Hände würden nicht ausreichen, etwas gut zu machen...

Diese laute Stimme, die den Krug in mir zerbricht, immer und immer wieder.

Meine Entscheidung, ihr nicht zu glauben, ihr zu antworten: NEIN, es ist anders. Den leisen Stimmen in mir zuzuhören. Und dann den Krug zu reparieren durch Handlungen der Wertschätzung mir gegenüber, durch Umsorgen und Trösten meiner Not und Tränen. Mein mich Hinbringen

an Orte, wo Menschen sind, damit wenigstens ihre Stimmen um mich klingen. Mein Ausruhen und Notfallmedikation mir erlauben, damit mein Wesen eine Chance hat. ●



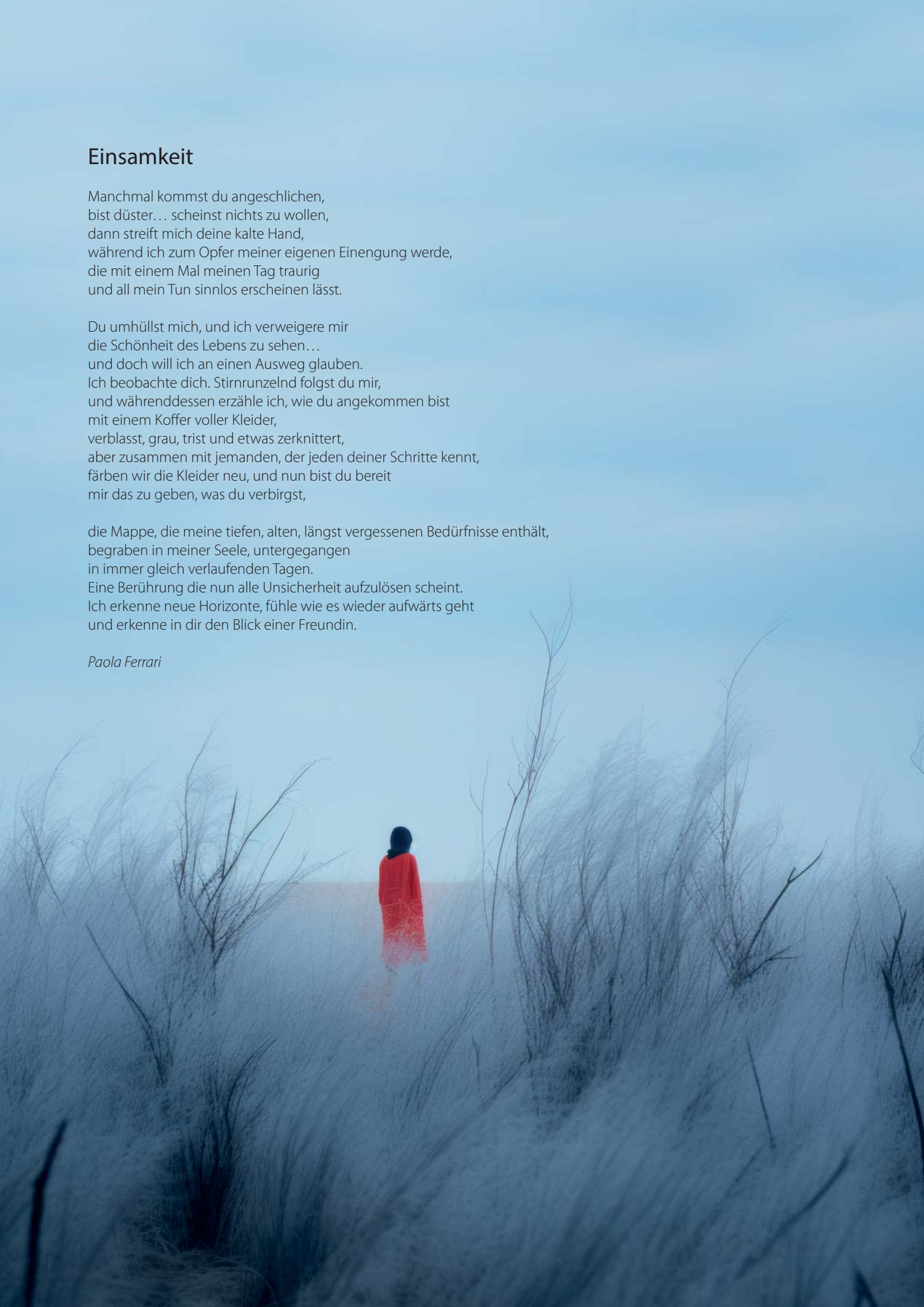
## Einsamkeit

Manchmal kommst du angeschlichen,  
bist düster... scheinst nichts zu wollen,  
dann streift mich deine kalte Hand,  
während ich zum Opfer meiner eigenen Einengung werde,  
die mit einem Mal meinen Tag traurig  
und all mein Tun sinnlos erscheinen lässt.

Du umhüllst mich, und ich verweigere mir  
die Schönheit des Lebens zu sehen...  
und doch will ich an einen Ausweg glauben.  
Ich beobachte dich. Stirnrunzelnd folgst du mir,  
und währenddessen erzähle ich, wie du angekommen bist  
mit einem Koffer voller Kleider,  
verblasst, grau, trist und etwas zerknittert,  
aber zusammen mit jemanden, der jeden deiner Schritte kennt,  
färben wir die Kleider neu, und nun bist du bereit  
mir das zu geben, was du verbirgst,

die Mappe, die meine tiefen, alten, längst vergessenen Bedürfnisse enthält,  
begraben in meiner Seele, untergegangen  
in immer gleich verlaufenden Tagen.  
Eine Berührung die nun alle Unsicherheit aufzulösen scheint.  
Ich erkenne neue Horizonte, fühle wie es wieder aufwärts geht  
und erkenne in dir den Blick einer Freundin.

*Paola Ferrari*



von Anita

### EINSAMKEIT

- Einsamkeit, durch meine Erkrankung, weil ich durch sie Lebensentscheidungen alleine nicht kompetent getroffen habe.
- Einsamkeit, durch Tabu als Angehörige.
- Einsamkeit, durch Folgen meiner Erkrankung in mir: Wenn Reizüberflutung, Traumafolgen, Dunkel und Leere, Verlust von Verbundenheit beginnen...
- Einsamkeit, durch Entscheidungen anderer, mich nicht mehr in ihrem Leben zu benötigen.
- Einsamkeit, durch unerwünscht Sein als Erkrankte.
- Einsamkeit, durch Ausgrenzung, Missachtung und Gruppendynamiken, die Gewalt verharmlosen.
- Einsamkeit, durch Verlust von geliebten Menschen durch Tod, Übersiedlung, Lebensentscheidungen.
- Einsamkeit, durch Verlust von Verbundenheit, zu mir selbst, den Menschen, der Welt und Gott.
- Einsamkeit, als Folge von Scheitern.
- Einsamkeit, als Folge von meiner Nicht-Kompetenz.

### AUF DER ANDEREN SEITE DAS LICHT...

- Verbundenheit, durch mein Dasein in der Natur.
- Verbundenheit, durch das Dasein von Menschen, die bleiben.
- Verbundenheit, durch das Dasein der himmlischen Welt, die alles in Liebe verbindet, was lebt.
- Verbundenheit, durch Begegnungen und durch das Lächeln von lieben Menschen.
- Verbundenheit, durch verlässliche Sorge für mich.
- Verbundenheit, durch Wolken und Stille und Ruhe und Schlaf.
- Verbundenheit, durch Erinnerungen an lichte Zeiträume in der Vergangenheit.
- Verbundenheit, durch Dankbarkeit für Mögliches und Unmögliches und Wunder.
- Verbundenheit durch Bücher, die mir erlauben Menschen immer wieder lesend zu begegnen.

### WIE ORDNE ICH MEINE EINSAMKEIT?

- Einsamkeit, die alles in mir überflutet und bricht und löst und entfernt.
- Einsamkeit, die durch den Verlust an Verbundenheit verursacht wird. Verlust der Verbundenheit zu mir selbst, zu den Menschen, zu der Welt und zu Gott.
- Einsamkeit, die meine Krankheit und ich verursachen.
- Einsamkeit, die die Gesellschaft verursacht.
- Einsamkeit, die Menschen verursachen.

Interview zur Gründung der Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit in Meran:

# Ein Weg zu mehr Gemeinschaft

**D**ie innere Isolation kann dazu führen, dass man trotz äußerer Bindungen das Gefühl hat, alleine zu sein. Um diesem Gefühl entgegenzuwirken, und weil er damit nicht der einzige sein kann, hat ein Mann in Meran den Mut gefasst und ein Treffen organisiert, aus dem nun eine Gruppe gegen Einsamkeit entstanden ist.

Nach bereits vier erfolgreichen Zusammenkünften haben wir von „Ariadne“ den Initiator der Gruppe Josef Tappeiner zu seinen Beweggründen, den bisherigen Erfahrungen und den Erwartungen an die Zukunft befragt.

## Motivation zur Gründung

„Die Idee zur Selbsthilfegruppe entstand aus einer persönlichen Erfahrung“, erzählt Josef. „Ich habe selbst Phasen der Einsamkeit durchlebt. Ich wollte aber diesen Zustand nicht, habe alle Kraft gesammelt und nach Auswegen gesucht. Der Wunsch, einen Austausch mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu haben, war so stark und hat den Anstoß gegeben, eine Plattform zu schaffen, auf der Menschen offen über ihre Gefühle sprechen können“, fährt er fort.

Wir erfahren von ihm, dass sich nach Bekanntgabe des ersten Termins der Gruppe auch mehrere Menschen bei ihm gemeldet haben. Diese haben ihre Freude über das Angebot zum

Ausdruck gebracht, jedoch im gleichen Moment auch verlauten lassen, dass sie es nicht schaffen werden, teilzunehmen. Angst oder andere Gründe wie Schüchternheit, gesundheitliche Einschränkungen oder das Gefühl der Überforderung unter Menschen zu sein, würde sie daran hindern.

Diese Rückmeldungen spiegeln ein Bild unserer Gesellschaft wider, in der Einsamkeit leider oft unbemerkt bleibt. Zu viele Menschen kämpfen mit inneren Barrieren, die sie daran hindern, soziale Kontakte zu knüpfen und an Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen. Es ist wichtig, ein stärkeres Bewusstsein zu entwickeln und Wege zu finden, dieser Isolation entgegenzusteuern.

## Gründe für Einsamkeit

Josef erzählte und, dass im Gespräch mit den Teilnehmer\*innen der Gruppe, die im Alter von 50 bis 80 Jahren

sind, schnell klar wurde, dass Einsamkeit viele Gesichter hat. „Die Gründe sind so vielfältig wie die Menschen selbst“, meint er. „Manche fühlen sich nach einem Umzug oder einer Trennung isoliert, andere kämpfen mit sozialen Ängsten, leiden an Depressionen oder haben einfach Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen. Einsamkeit ist ein Gefühl, das oft nicht an äußeren Umständen festgemacht werden kann. Viele Menschen erleben Einsamkeit trotz eines stabilen sozialen Umfelds, wie Familie, Beruf oder Partnerschaft.“ Die Gruppe bietet deshalb einen geschützten Raum, in dem diese Themen angesprochen werden können, ohne Angst vor Verurteilung.

## Hilfreiche Aspekte der Gruppe

Die bisherigen Treffen haben gezeigt, dass das Zusammenkommen mit Gleichgesinnten sehr hilfreich ist. „Die Gruppenmitglieder berichten, dass sie sich nach den Treffen weniger allein fühlen“, sagt Josef. Durch gemeinsame Aktivitäten und Gespräche entsteht eine Gemeinschaft, die Halt und Unterstützung bietet.

## Erwartungen an die Zukunft

Der Gründer hat große Hoffnungen für die Zukunft der Selbsthilfegruppe. „Die Initiative soll Bestand haben und noch mehr Menschen erreichen“, wünscht er sich. Josef ist überzeugt, dass die Gruppe nicht nur



ein Ort des Austauschs, sondern auch ein Raum für persönliches Wachstum sein kann.

## Fazit

Die Gründung der „Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit“ hat sich als ein wertvoller Schritt erwiesen, um einsame Menschen zusammenzubringen. Neben den regelmäßigen Austauschtreffen, werden mittlerweile auch Freizeitaktivitäten organisiert. Die Freizeitaktivitäten stärken das Gemeinschaftsgefühl und helfen, die Bindungen zwischen den Mitgliedern zu vertiefen. Ob es sich um einen gemeinsamen Spaziergang, einen Besuch im Museum oder einen Ausflug zu einem nahegelegenen Ziel handelt – diese Veranstaltungen bieten eine willkommene Abwechslung und können dazu beitragen, Einsamkeitsgefühle zu überwinden. Die Teilnehmer\*innen berichten von einer spürbaren Verbesserung ihrer Stimmung und einer stärkeren Verbindung zu anderen, was zeigt, wie wichtig solche gemeinsamen Erlebnisse für das Wohlbefinden sind. Die Selbsthilfegruppe hat sich somit nicht nur als Ort des „Sich-Angenommenfühlens“ entwickelt, sondern auch als Plattform für neue Freundschaften und unvergessliche Erlebnisse. Josef und die Gruppenmitglieder\*innen freuen sich auf die kommenden Treffen. ●

## Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit:

### Gruppe Meran

Kontakt: Josef, Tel. 346 3025142

### Gruppe Kaltern

Kontakt: Erwin, Tel. 327 9714554

### Gruppe Naturns (im Aufbau)

Ein nächstes Treffen findet am 10. Mai 2025 statt.

### Weitere Informationen:

Dienststelle für Selbsthilfegruppen  
Tel. 0471 1888110  
e-mail selbsthilfe@dsg.bz.it

## Eindrücke des Treffens mit Josef Tappeiner

### Carla Leverato

Die Atmosphäre war von Anfang an angenehm. Das Dorf Algund finde ich wunderschön und einladend, ebenso wie das Café, in dem wir uns treffen.

Wir sind zu dritt: Josef, Margot und ich.

Josef leitet eine Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit.

Ich höre aufmerksam zu, für mich eine Selbstverständlichkeit. Ich lausche den Worten, nehme die Emotionen wahr. Ich spiegle was bei mir ankommt, während ich die Worte und Gefühle in mir nachklingen lasse.

Ich bitte ihn, uns von der Gruppe zu erzählen.

Beim ersten Treffen haben an die 40 Personen teilgenommen, die Gruppe ist nun etwas kleiner geworden.

Soweit ich weiß, kommt das bei allen Gruppen dieser Art vor – die keine Selbsthilfegruppe im klassischen Sinne ist, wie ich zunächst dachte, sondern eine Gruppe der Begegnung.

Ziel ist es, aus der Einsamkeit herausfinden, vielleicht auch eine neue Beziehung aufbauen zu können.

Die Gruppe trifft sich monatlich in einem Lokal und zudem zu gemeinsamen Spaziergängen, um sich besser kennenzulernen.

In den Selbsthilfegruppen, in denen ich seit vielen Jahren als Unterstützerin tätig bin, trifft man sich, um sich über Erfahrungen zu ausgewählten Themen auszutauschen. Wörter, die diese Gruppen beschreiben, lauten: SOLIDARITÄT (jede\*r ist willkommen), VERSTÄNDNIS (es werden Erfahrungen und Meinungen ausgetauscht und geteilt), AUFMERKSAMKEIT (Wir hören einander zu, ohne zu widersprechen, versuchen zu verstehen und fragen nach, wenn etwas unklar ist).

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung in der Gruppenleitung würde ich beide Gruppenarten kombinieren, und jeweils etwas Raum lassen, über Gedanken, Wünsche und Erwartungen zu sprechen.

Diese Erkenntnis könnte dazu beitragen, sich von möglichen unerfüllten Erwartungen zu lösen, die oft mit unvermeidlichen Enttäuschungen verbunden sind.

Wir schauen auf die Uhr. Die Zeit ist wie im Flug vergangen.

Dem lieben Josef wünsche ich viel Erfolg mit seiner Gruppe und biete meine Hilfe an, sollte er Fragen haben oder einen Austausch wünschen. ●

# Mitgliederversammlung 2025: Rückblick, Würdigung und Ausblick

**A**m Freitag, 11. April 2025 fand die diesjährige Mitgliederversammlung des Verbands Ariadne statt – ein Ort des Austauschs, der Dankbarkeit und des gemeinsamen Nachdenkens über Vergangenes und Kommen-des. Präsident Günther Plaickner eröffnete die Veranstaltung mit einer persönlichen und wertschätzenden Ansprache, verbunden mit einem herzlichen Dank an die Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“, bei der wir immer wieder Gäste sein dürfen.

## Freiwillige sind das Herzstück unserer Arbeit

Günther Plaickner dankte allen Anwesenden für ihre Zeit, ihr Interesse und ihr Engagement. Besonders würdigte er die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer, ohne die der Verband

nicht bestehen könnte: „Freiwilligenarbeit ist das Rückgrat unserer Tätigkeit. Sie steht gleichwertig neben professioneller Hilfe und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe“, so der Präsident.

## Ein Blick zurück – und nach vorn

Beim Rückblick auf das Jahr 2024 orientierte sich Plaickner an den drei Grundsäulen des Verbands: der direkten Unterstützung von Mitgliedern und Hilfesuchenden, der verbandspolitischen Arbeit und der Öffentlichkeitsarbeit. Er erwähnte die vielfältigen Aktivitäten wie Ferienaufenthalte, Freizeitbegleitung, Gruppentreffen, Seminare und die EX-IN-Genesungsbegleitung. Politisch engagierte sich der Verband in wichtigen Gremien wie dem Netzwerk Suizidprävention

oder dem Monitoringausschuss: „Unsere Stimme muss dort gehört werden, wo über psychische Gesundheit entschieden wird.“

In der Öffentlichkeitsarbeit hob Plaickner besonders den von Ariadne produzierten Kurzfilm hervor, in dem die Beteiligten über ihre Erfahrungen sprechen. Der Film wurde bei der Versammlung gezeigt und fand großen Anklang.

## Grußworte von Sozial-Landesrätin Rosmarie Pamer

Landesrätin und Landeshauptmannstellvertreterin Rosmarie Pamer zeigte sich sichtlich bewegt vom Video. Sie überbrachte auch die Grüße von Gesundheitslandesrat Hubert Messner und betonte, wie wichtig eine enge Zusammenarbeit zwischen Gesundheits- und Sozialbereich sei.

Pamer ging auch auf die vorher genannten drei zentralen Arbeitsbereiche des Verbands ein und unterstrich deren gesellschaftliche Relevanz: „Psychische Krisen betreffen nicht nur Einzelpersonen, sondern das ganze soziale Umfeld und bleiben oft zu lange unerkannt. Daher seien Anlaufstellen wie Ariadne unverzichtbar, um Unterstützung, Orientierung und Brücken zu bie-



ten.“ Ein besonderes Anliegen sei ihr auch die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen: „Es braucht Menschen, die offen darüber sprechen. Der Verband leistet hier wertvolle Sensibilisierungsarbeit.“ Abschließend würdigte Pamer als zuständige Landesrätin für den Bereich des Ehrenamtes die vielen Freiwilligen: „Ohne ihr Engagement wären viele Angebote nicht möglich. Wer anderen seine Zeit schenkt, stärkt unsere Gemeinschaft.“ Sie dankte dem gesamten Team von Ariadne für den unermüdlichen Einsatz.

### 2025: Stabilität mit neuen Impulsen

Vizepräsidentin Herta Ruffinatscha stellte die geplanten Aktivitäten für 2025 vor. Bestehende Angebote – Beratung, Austauschgruppen, Selbsthilfe und Öffentlichkeitsarbeit – werden fortgeführt und weiterentwickelt. Unter dem Motto „Stärkung durch Sichtbarkeit“ wird das 10-jährige Bestehen des Dialogs in Südtirol gewürdigt. Gleichzeitig will der Verband seine gesellschaftspolitische Rolle stärken – für die Rechte psychisch erkrankter Menschen und mehr öffentliche Aufmerksamkeit für psychische Gesundheit.

Zum Abschluss betonte Günther Plaickner: „Wir begleiten Menschen in schwierigen Lebensphasen und setzen uns für ein würdiges, selbstbestimmtes Leben ein. Die Mitgliederversammlung ist nicht nur ein Rückblick sondern auch ein Moment der Ermutigung und des Aufbruchs – im Sinne aller, die psychisch belastet sind oder sich für sie einsetzen.“ Mit diesen Worten schloss der Präsident die Veranstaltung und lud zum gemeinsamen Buffet. ●

## Ernährung und psychisches Wohlbefinden

Karin Hofer, Dipl. Ernährungstherapeutin, Therapiezentrum „Bad Bachgart“



Im Rahmen der Mitgliederversammlung informierte Frau Karin Hofer, diplomierte Ernährungstherapeutin am Therapiezentrum „Bad Bachgart“ die Anwesenden in einem Impulsreferat über dieses wichtige Thema.

### Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche

Schon zu Beginn machte Karin Hofer deutlich: Was wir essen, hat nicht nur Auswirkungen auf unseren Körper sondern auch auf unser seelisches Gleichgewicht. Besonders bei psychischen Erkrankungen – wie Depressionen, Angststörungen oder Essstörungen – spielt die Ernährung eine wichtige Rolle. In ihrem Vortrag beleuchtete sie, wie bestimmte Nährstoffe die Hirnchemie beeinflussen und warum eine ausgewogene Ernährung zur Stabilisierung und Vorbeugung beitragen kann.

### Lebensnah erklärt

Mit praxisnahen Beispielen veranschaulichte sie, wie Ernährung im Alltag zur Herausforderung werden kann – besonders in psychisch belastenden Lebensphasen. Dabei thematisierte sie nicht nur „Was ist gesund?“ sondern auch den oft schwierigen Umgang mit Essen: emotionale Verknüpfungen, Schuldgefühle, strenge Regeln und Diäten, die das Essverhalten negativ beeinflussen können.

### Balance statt Verbote

Hofer plädierte für einen wertschätzenden, nicht wertenden Zugang zum eigenen Essverhalten. Anstatt starrer Ernährungsregeln sei es wichtig, wieder ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln – sowohl körperlich als auch emotional. „Essen darf Freude machen. Es geht nicht um Perfektion sondern um Balance“, lautete eine ihrer zentralen Botschaften.

### Ernährung im therapeutischen Kontext

Ein weiterer Fokus lag auf ihrer Arbeit im Therapiezentrum Bad Bachgart. Dort begleitet sie Menschen mit Essstörungen, aber auch solche mit Depressionen oder Angsterkrankungen, bei der Wiederentdeckung eines gesunden und selbstbestimmten Umgangs mit Essen.

### Rege Beteiligung und viel Austausch

Nach dem Vortrag hatten die Teilnehmenden noch Gelegenheit, Fragen an die Expertin zu stellen, was gerne genutzt wurde.

Das Impulsreferat zeigte eindrucksvoll, wie zentral das Thema Ernährung auch im Kontext psychischer Gesundheit ist – und wie wichtig ein sensibler, individueller Umgang damit. ●

# Endlich hat auch Bozen ein Netzwerk für Essstörungen

Roger Pycha, Leiter des Psychiatrischen Dienstes Brixen

In 14 Jahren ist ein lebenswichtiges Netzwerk im Südtiroler Gesundheitswesen entstanden, das während der Coronakrise großen Belastungen ausgesetzt war. Das Netzwerk für Essstörungen hat mit Primar Roger Pycha vom Psychiatrischen Dienst Brixen seit Kurzem einen neuen Leiter, der auch staatliche Auflagen verwirklichen muss. Die Anlässe dafür waren in ganz Italien mehrere Todesfälle von Menschen, die an schwerer Magersucht litten. Zwei solcher Opfer beklagt leider auch Südtirol.

2018 hat das Gesundheitsministerium deshalb verfügt, dass Patient\*innen mit Essstörungen an den Erste Hilfe Stationen besonders aufmerksam untersucht und bei Gefährdung im Krankenhaus aufgenommen werden sollen. Das Ministerium hat genau angegeben, wann das der Fall ist.

Ein genaues Maß für das Gewicht im Verhältnis zur Körperoberfläche stellt der Body-Mass-Index dar. Man errechnet ihn aus dem Gewicht einer Person in kg dividiert durch das Quadrat seiner Körpergröße in Metern. Ein Body-Mass-Index (BMI) von weniger als 17,5 gilt als wesentliches Zeichen einer Magersucht oder Anorexie, ein BMI von mehr als 25 gilt als Übergewicht. Patient\*innen mit der Diagnose Magersucht und einem BMI von weniger als 12, mit einer Körpertemperatur von weniger als 35 Grad, mit einem Ruhepuls von weniger als 40 oder mehr als 120 Schlägen pro Minute, mit Kalium von weniger als 3 mmol/l oder einem Blutzucker von weniger als 45 mg/dl sollen in Zukunft in einem Krankenhaus



Villa Eea, Gründung des Netzwerks für Essstörungen Bozen

weiter behandelt werden. Je nach Gefährdung ist das in seltenen Fällen die Intensivstation mit künstlicher Ernährung, die Innere Medizin eventuell auch mit Sondenernährung, oder die Psychiatrie für das viele Monate dauernde Ringen um langsame, psychologisch intensiv begleitete Gewichtszunahme, wenn keine Lebensgefahr mehr besteht. Betroffene, die bereits etwas stabiler sind, können auch im hoch spezialisierten Zentrum Villa Eea in Bozen oder in Bad Bachgart weiter rehabilitiert werden.

In der Villa Eea können Betroffene in einer eigenen Wohngemeinschaft auch über viele Monate oder sogar Jahre leben, um im richtigen Augenblick den Schritt hinaus in das Tageszentrum derselben Einrichtung zu unternehmen. Aufnahmen in Bad Bachgart dauern in der Regel zwei bis drei Monate. Die Pädiatrie in Brixen nimmt Kinder und Jugend-

liche mit schweren Essstörungen auf, auch die Kinderpsychiatrie in Meran versorgt junge Patient\*innen, wenn sie zusätzliche psychische Leiden aufweisen.

Die Basis des Netzwerkes für Essstörungen bilden vier ambulante Teams in den Bezirken Bozen, Meran, Brixen und Bruneck. In diesen Teams arbeiten viele Berufsbilder zusammen, um Betroffene und ihre Familien gut zu begleiten und zu betreuen. Im Wesentlichen sind das verschiedene Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Ernährungstherapeut\*innen und Pfleger\*innen. Ihre Aufgabe ist auch, mit den Hausärzt\*innen eine enge Zusammenarbeit aufzubauen. Die Behandlung findet dann außerhalb von Einrichtungen statt. Den Betroffenen gelingt es so leichter, einen normalen Lebensrhythmus aufrecht zu erhalten.

Zum Vizekoordinator des Netzwerks

wurde Primar Michael Zöbl von der Kinderabteilung in Brixen ernannt. Er führt seit vielen Jahren eine Statistik, und kann über 2023 Erfreuliches berichten: Damals wurden in Südtirol 571 Patient\*innen (93 % weiblich, 7 % männlich) wegen ausgeprägter Essstörungen behandelt, das sind um 7 % weniger als im Vorjahr. Neuerkrankungen sind sogar um 9 % zurückgegangen. Die während der Coronakrise massive Zunahme von Be-

troffenen um fast 40 Prozent scheint beendet zu sein.

Von allen 2023 Behandelten waren 71 % volljährig, 11 % von ihnen mussten stationär aufgenommen werden. Die behandelten Minderjährigen mussten in 18 % der Fälle im Krankenhaus oder in Fachzentren bleiben.

In Meran besteht seit 3 Jahren ein sehr aktives lokales Netzwerk unter

Frau Margit Coenen. In Bozen wurde das lokale Netzwerk unter der Koordination der Ernährungsmedizinerin Frau Laura Valzolgher und der Psychologin Frau Elena Giovannini am 30. Januar 2025 gegründet. Und im ganzen Land kümmert sich Raffaella Vanzetta mit ihren Mitarbeiter\*innen von der INFES um Aufklärungsarbeit und Ausbildung der Fachleute: Nur eine gut informierte Gesellschaft kann gezielt helfen. ●

Interregionale Tagung

# Suizid. Was danach?

Die Postvention im Rahmen der Suizidprävention.  
Erfahrungen

**Freitag, 23. Mai 2025**

10-13 Uhr - Theoretische Impulse

14-16:30 Uhr - Workshops

**Bozen**

Festsaal der Gemeinde

Gumergasse 7

Die Teilnahme an der Tagung ist kostenlos, eine Anmeldung ist innerhalb 16. Mai 2025 unter folgendem Link erforderlich: <https://t.ly/R5qFA>

Die Tagung findet teils in deutscher und teils in italienischer Sprache statt. Eine Simultanübersetzung wird angeboten.

Den Flyer mit dem ausführlichen Programm findet ihr auf [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)

Anmeldung



# 7000 Schritte täglich gegen Depression

Roger Pycha, Italien-Koordinator der European Alliance Against Depression

**D**er Hirnforscher Sir John Eccles brachte es auf den Punkt, als er sagte: Es gibt zwei Wege zur Intelligenz – Sprache und Bewegung. Bei der Heilung seelischer Störungen geht man seit mehr als 100 Jahren den ersten Weg sehr konsequent, Sigmund Freud hat die Kur mit Worten, die Psychotherapie, über die ganze Welt verbreitet. Noch viel länger aber ist bekannt, dass Bewegung das Denken fördert, dass im Gehen Lösungen und Einfälle leichter kommen. Die alten griechischen Philosophen benutzten dazu in der brütenden Hitze die Stoa, die schattige Wandelhalle, und die Schule der daraus entstehenden Denker nennt man Stoiker.

Sie haben das römische Kaiserreich als Philosophen auf dem Thron und später das christliche Mittelalter so wesentlich geprägt wie keine andere Denkergemeinschaft, von Epiktet über Seneca bis Marc Aurel.

Fernöstliche Meditationstechniken haben seit Tausenden von Jahren Bewegungsmuster oder Haltungen aufgespürt, die Entspannung, Kraftaufnahme, Versenkung und Verschmelzung mit der Welt fördern. Daraus sind für uns als Teilnehmer der Leistungs- und Informationsgesellschaft Nischen entstanden, die wir nutzen können, um aus der Hektik des Alltagslebens und aus dem sozialen Stress auszusteigen – zumindest zeitweise schafft man das über Yoga oder Qui Gong oder holotropes Atmen.

In der modernen Psychologie ist Bewegung eine Form der Kommunikation, die tiefer in den Menschen eindringt als Sprache es kann, wobei Sprache letztlich auch aus Bewegung von Zunge, Mundhöhle und Kehlkopf entsteht. Die Körpersprache eines Menschen ist ein sehr genauer Hinweis auf sein seelisches Befinden, und körperliche Übungen wirken unmittelbar auf das Seelenleben zurück. Im Ausdauersport macht man sich diese gegenseitige Beeinflussung zu Nutze, indem Bewegungsmuster die Gedanken und Ziele von Menschen ordnen, und die zielgerichteten Ideen das körperliche Durchhaltevermögen steigern. Marathonläufer entwickeln einen Ablauf, den sie sehr lange durchhalten können, und übertragen diese Zähigkeit auf das Ziel, 42 km ohne Pause zurückzulegen. Auch der Belastungssport arbeitet damit, dass untypische Bewegungen so gut

eingübt werden, dass damit außerordentliche Ziele erreicht werden können – beim Gewichtheben, Weitsprung oder Autorennen etwa.

Dass Bewegung die Welt verändert, wissen die Menschen auf der Bühne: Schauspieler, Tänzerinnen, Clowns bringen Menschen zum Staunen, Weinen und Lachen, weil Emotionen sehr leicht hervorgerufen werden, wenn man die Bewegung anderer Menschen beobachtet – das macht auch die große Faszination von Film und Fernsehen aus.

Die moderne Psychiatrie arbeitet mit kleinsten Bewegungsabläufen – unseren täglichen Schritten – und untersucht, wie wir damit dem größten Leiden der Menschheit, der Depression, begegnen können. Eine soeben im JAMA Network open publizierte Studie aus Spanien (Universidad Castilla – La Mancha) hat fast 100.000 Menschen untersucht, und Unglaubliches entdeckt: Mindestens 7.000 Schritte am Tag reduzieren deutlich das Risiko, an Depression zu erkranken, wenn es mehr sind, wird der Schutz noch stärker. Smartphones haben diese Schrittzähler eingebaut, sodass jeder sich selbst leicht überprüfen und coachen kann, und notfalls einige Schritte zulegt, um das Ziel zu erreichen. Diese Schrittzahl fördert die Ausschüttung von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin im Gehirn, und verbessert die Stimmung. Depressiv Erkrankte leiden allerdings an Energiemangel und raffen sich kaum zu viel Bewegung auf. Auch da gibt die Studie Auskunft: Bereits ab 5.000 Schritte täglich sind positive Auswirkungen zu erwarten. In kleinen Schritten also zu größeren Erfolgen. ●





## Geringer Aufwand für euch, große Hilfe für uns!

Bitte 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!*

# Ferien mit Mehrwert -

## Erholung und Gemeinschaft für Menschen mit psychischer Erkrankung

**D**er Sommer naht – und damit auch die beliebten Ferienangebote des Verbandes! Seit über 35 Jahren bietet „Ariadne“ Ferientaufenthalte für Menschen mit psychischer Erkrankung aus ganz Südtirol an. Begleitet werden sie vorwiegend von Freiwilligen des Verbandes.

Ob am Meer an der bekannten Adriaküste, an einem idyllischen See im In- und Ausland oder bei einem Stadtbummel – die Reisen stehen ganz im Zeichen von Entspannung, schönen Erlebnissen und geselligem Beisammensein. Die Teilnehmenden können vielleicht sogar neue Freundschaften schließen.

### Warum mit uns verreisen?

- Gemeinschaft erleben: In der Gruppe fällt es leichter, neue Kontakte zu knüpfen.
- Entspannung und Erholung: Wir übernehmen die Organisation.
- Individuelle Begleitung: Unsere freiwilligen Begleiter\*innen unterstützen, helfen und sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Die Plätze sind begrenzt, daher bitten wir, sich frühzeitig zu interessieren. Die Anmeldungen erfolgen über die Zentren für psychische Gesundheit.

Weitere Informationen im Verbandsbüro oder auf [www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it) •

### Angebot 2025:

#### Riccione 1

02.-11. Juni 2025

#### Cattolica 1

03.-12. Juni 2025

#### Klopeinensee (A)

21.-28. Juni 2025

#### Gatteo Mare

28. Juni - 05. Juli 2025

#### Cattolica 2

08. - 17. September 2025

#### Riccione 2

12. - 21. September 2025

#### Mantua

13. - 17. Oktober 2025



Der Verband Ariadne organisiert  
einen Tagesausflug für Menschen  
mit psychischer Erkrankung nach

**SAMSTAG**  
**24**  
**MAI**  
**2025**

# Innsbruck

**Erlebt einen spannenden Tag  
im Alpenzoo und erkundet  
die Altstadt**

Teilnahmebeitrag  
**25,00 Euro**

**Anmeldung  
innerhalb 15.05.2025!**

**Weitere Infos und das  
Anmeldeformular  
findet ihr auf**

**[www.ariadne.bz.it](http://www.ariadne.bz.it)**

