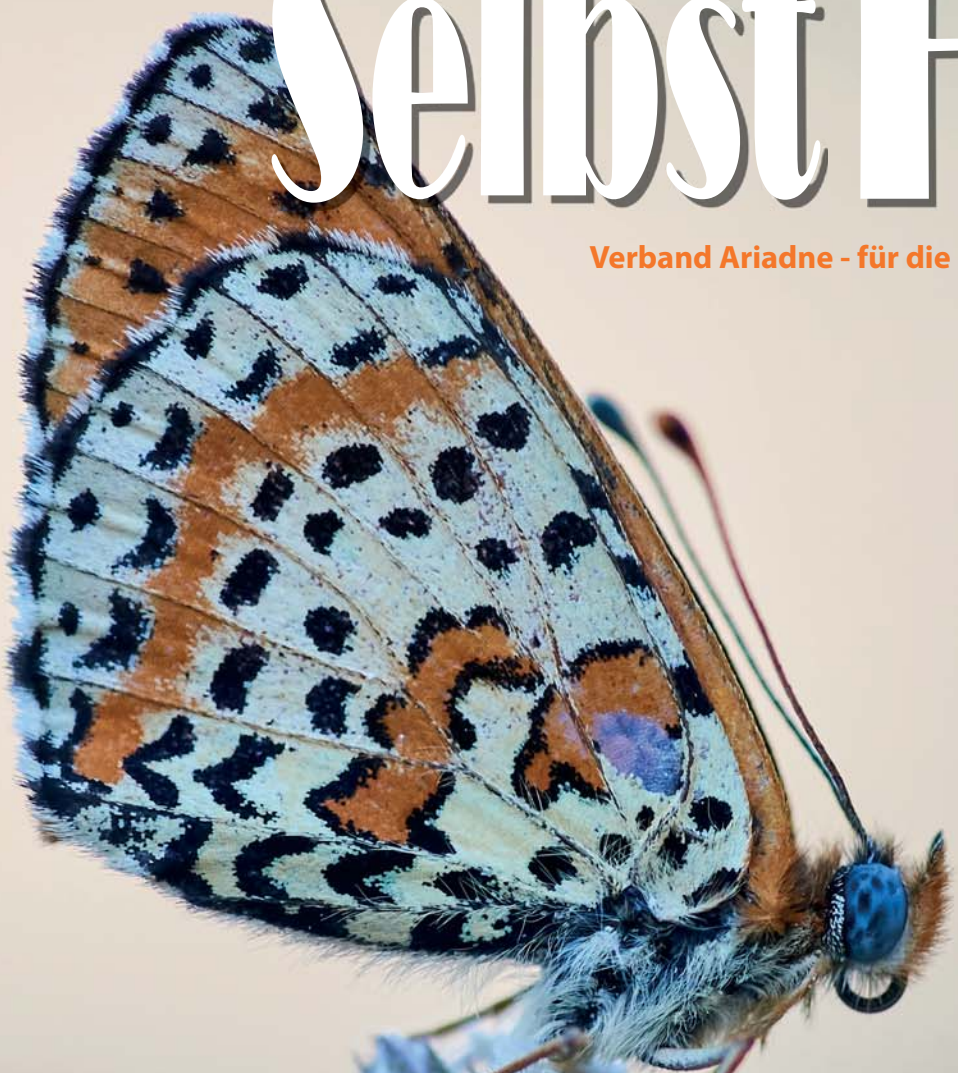
2 | 2020
Sommer

SelbstHilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO



Psychiatrische Lebensgeschichten

Wir sagen
DANKE
für Ihre **5 Promille!**

Unsere Steuernummer:
00736190216

Tassa Pagata / Taxe Percue - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004, n. 46) art. 1, comma 2, DCB BOLZANO - Reg. al tribunale di Bolzano n. 17/95 del 3.7.1995 - Periodico quadrimestrale - Nr. 2/2020

Inhalt

3 Editorial

4-14 Psychiatrische Lebensgeschichten

15 Generalversammlung EUFAMI
Interessensvertretung, Unterstützung der Mitglieder und Forschung

16 Du bist nicht allein

17 Selbsthilfegruppen-Treffen

17 Vinzentinum unterstützt Verband Ariadne

18 Wie Expert*innen aus Erfahrung die Psychiatrie verändern - 2. Kurs zum/zur EX-IN Genesungsbegleiter*in startet voraussichtlich im Frühling 2021

19 EX-IN: Der Weg in die psychische Gesundheit

20 Ich, du, wir. Gemeinsam!
Freiwilligenmesse 2020

21 Ankündigung Seminar
Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen

21 Ankündigung Vortrag
Die Belastung von Angehörigen

22 Qualifiziert engagiert!
Kostenloser Lehrgang für Freiwillige

22 Facebook: Netzwerk. Gemeinschaft. Kraft.

Impressum

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

Herausgeber: Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller EO, G.-Galilei-Str. 4/a - 39100 Bozen, Tel. 0471 260 303 - Fax 0471 408 687, info@ariadne.bz.it - www.ariadne.bz.it

Verantwortlich für den Inhalt: Carla Leverato

Redaktion: Martin Achmüller, Ulrike Federspiel, Lorena Gavillucci, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto;

Übersetzung: Ulrike Federspiel, Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Sonia Simonitto, Paola Zimmermann;

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Karo Druck, Frangart

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.

gefördert von der

gefördert von der

Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

Gelebter Trialog

Seit ein paar Monaten finden die trialogischen Treffen nun auch in italienischer Sprache statt. Für mich war sofort klar, dass ich daran teilnehmen würde, um diese kennenzulernen und um zu verstehen, weshalb sie so bedeutsam sind.

Trialogische Treffen haben viel mit Selbsthilfegruppen gemeinsam, bei denen sich Menschen mit ähnlichen Problemen treffen, um ihre Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Was macht sie aber dennoch so besonders?
Wichtigstes Merkmal ist das gleichberechtigte Gespräch dreier Gruppen, die aus unterschiedlichen Rollen heraus psychiatrische Erfahrung gesammelt haben: die Klient*innen, die das Leiden und die Schwierigkeiten, die eine psychische Erkrankung mit sich bringt, selbst erfahren haben, die Angehörigen und die psychiatrischen Fachleute, die Betroffene und Angehörige als Expert*innen unterstützen, aber auch von ihren persönlichen Erfahrungen berichten.

Es geht um Begegnungen auf Augenhöhe. Dabei wird die „Rolle" unbedeutend und übrig bleiben nur Menschen, die ihre Erfahrungen mit anderen teilen, jeder mit seiner persönlichen und einzigartigen Sichtweise.

In dieser Atmosphäre von gegenseitiger Wertschätzung und Vertrauen kann sich zweifelsohne ein tieferes gemeinsames Verständnis von psychischer Erkrankung einstellen.

Jedes Treffen ist besonders und immer wieder zufriedenstellend. Jede*r Teilnehmer*in fühlt sich gestärkt und bereichert. Durch das gegenseitige echte Zuhören und Sich-Verstanden-fühlen erlangen die Teilnehmer*innen ein besseres Verständnis für sich selbst und mehr Klarheit über den Weg, den sie noch zu bewältigen haben.

Daraus entstand die Idee, in dieser Ausgabe auf das Erleben und die Erfahrungen von Menschen, die uns ihre „Psychiatrische Lebensgeschichte" geschickt haben, näher einzugehen. Dafür danken wir allen von Herzen. ●

Psychiatrische Lebensgeschichten

Carla Leverato

In dieser Verbandszeitung wollen wir all jenen Stimme und Raum geben, die psychiatrische Erfahrung haben - sei es aus eigenem Erleben oder Miterleben in der Familie, sei es vom Studium oder Beruf her.

Alle drei Gruppen kennen die Psychiatrie, wenn auch aus unterschiedlichen Perspektiven und aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen. Es verbindet sie aber der Wunsch, sich selbst besser kennen zu lernen, wie es beispielsweise bei den trialogischen Treffen möglich ist. Vor allem aber ist es ihr aller Anliegen, die Situation und das Leben von Betroffenen und Angehörigen zu verbessern, neue Wege für eine effizientere Psychiatrie zu finden und diese gemeinsam zu beschreiten.

Unserem Aufruf, uns ihr Erleben und ihre Erfahrungen zu schreiben, sind viele Menschen gefolgt. Es haben uns bewegende und authentische Lebensgeschichten erreicht, die uns sehr berührt haben.

DIE BETROFFENEN

Man fühlt sich betroffen vom Leid und vom Schmerz, die in den Schilderungen zum Ausdruck gebracht werden.

Bei Ausbruch einer psychischen Erkrankung zerbricht das eigene, bisher sicher geglaubte Leben schlagartig in tausend Stücke. Man verliert den Halt. Man ist nicht mehr in der Lage, sich zu verständigen, so als lebe man in zwei verschiedenen Welten, in unterschiedlichen Realitäten, spräche verschiedene Sprachen.

Sich in so einer Situation Unterstützung zu holen, ist unglaublich schwierig. Meist gelingt das erst, wenn die Betroffenen es schaffen, die Krankheit anzunehmen und sich die Erkenntnis einstellt, dass Hilfe dringend notwendig ist. Weder Vorwürfe noch Druck von außen sind in diesen extremen Situationen dienlich. Im Gegenteil, sie vertiefen die Kluft zwischen den Betroffenen und allen anderen um sie herum. Dennoch passiert es, dass an einem bestimmten Punkt des Leidensweges Hilfe von außen aufgezwungen werden muss, beispielsweise durch eine Einweisung in die Psychiatrie. Solch eine Einweisung bringt Betroffene oftmals noch mehr durcheinander und lässt sie verzweifeln.

Wichtig sind für Menschen mit psychischen Erkrankungen Profis, die ihnen auf Augenhöhe begegnen, die ihnen zuhören, die ihnen Hoffnung geben, die sie in ihrem Vertrauen stärken und die ihnen mit Empathie vermitteln: Ich bin für dich da und glaube an dich. Ich bleibe an deiner Seite und begleite dich ein Stück auf deinem Weg.

So kann der oftmals lange Weg der Rehabilitation in Angriff genommen werden. Dafür braucht es aber den festen Willen, sich aus diesem Labyrinth zu befreien und das Mittun der Betroffenen.

Alle Betroffenen erinnern sich gerne an die Fortschritte, die sie im Laufe ihres Genesungsweges gemacht haben und freuen sich, die schönen Seiten des Lebens wieder genießen zu können. Ihre Gedanken kreisen aber auch um die Zukunft: Die Rechte jedes einzelnen Menschen müssen berücksichtigt und respektiert werden. Es braucht eine zeitgemäße Psychiatrie und mehr finanzielle Unterstützung.

„Ich bemühe mich, meinen Tagesablauf so zu strukturieren, dass ich gut leben kann und versuche das, was mir das Leben bietet, zu genießen."

„Wenn ich es schaffe, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen, dann kann ich auch andere auf ihrem Genesungsweg unterstützen."

„Es ist heutzutage sehr wichtig, die Einhaltung der Menschenrechte einzufordern sowie Gefühle und Emotionen aufzuwerten."

„Wir brauchen eine Arbeit, eine Wohnung und finanzielle Sicherheit."

„Schade, dass unser reiches Land Südtirol, was das Wahrnehmen von sozialen Bedürfnissen betrifft, hinter anderen Ländern zurück liegt."

DIE ANGEHÖRIGEN

Auch bei den Angehörigen gibt es viel Leid, und vor allem zu Beginn einer Erkrankung machen sich Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst breit. Für viele ist es absolut unverständlich, was vor sich geht. Sie fühlen sich ohnmächtig und ratlos, unfähig jenen zu helfen, die Hilfe bräuchten, diese jedoch oft ablehnen. Die Angst ist in solchen Situationen ständiger Begleiter, was vielfach zum Paradoxon führt, gerade von jenen klare Gedanken zu erwarten, die dazu außerstande sind und selbst große Ängste haben.
Bald tritt die Erkenntnis ein, nicht alleine mit den Problemen fertig zu werden. Die Angehörigen beginnen dann, Hilfe und Unterstützung zu suchen. Dieser Weg ist beschwerlich, und es dauert oft lange - Monate, sogar Jahre - bis sich erste Lichtblicke zeigen.

Es erfordert auch große Geduld, die Erkrankten zu überzeugen, ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen, sich mit ihrer Krankheit auseinander zu setzen und diese anzunehmen.

Viele Angehörige verzweifeln nicht selten an der Verantwortung und

Sorgenlast, die sie ungewollt und unvorbereitet übernehmen müssen und wofür sie sich keineswegs in der Lage noch kompetent fühlen. Gerade deshalb hat der Verband in den vergangenen Jahren verschiedene wichtige Initiativen auf den Weg gebracht, um die Angehörigen in ihren Bedürfnissen zu stärken und zu unterstützen.

Die größte Sorge vieler Angehöriger dreht sich nach wie vor um die Zukunft ihrer erkrankten (erwachsenen) Kinder, wenn sie selbst einmal nicht mehr imstande sind, diese zu unterstützen. Ein weiterer Gedanke vieler Eltern ist der Wunsch nach einer konkreten Hilfe für eine berufliche Absicherung ihrer Söhne und Töchter, damit diese ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können.

„Um Menschen in Schwierigkeiten bestmöglich unterstützen zu können, braucht es entsprechende Strukturen und Arbeitsplätze sowie geschultes Personal."

„Ich wünsche mir, dass weniger Medikamente verschrieben werden, die die Erkrankten „benebelt" machen. Ich hoffe, dass die Gesellschaft endlich versteht, dass es individuell abgestimmte Therapien braucht."

*„In Südtirol und bei der Sanität gibt es große Lücken bei der Unterstützung, auch von Seiten der Sozialassistent*innen."*

„Im Krankenhaus werden Medikamente verschrieben; aber wer verifiziert, ob die Therapie anschlägt, wer begleitet die Erkrankten? Das ist den Angehörigen überlassen!"

„Ohne die Verbände wären wir wirklich allein."

DIE FACHPERSONEN

Fachpersonen tragen durch ihre Berufswahl dazu bei, die Genesung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung zu fördern.

Viele Fachleute zeigen sich mit ihrer beruflichen Entscheidung sehr zufrieden und schätzen daran die Beziehung zu ihren Klient*innen. Sie freuen sich, für sie Halt sein zu können und über jegliche Fortschritte auf dem langen Weg der Genesung.

Selbstverständlich gibt es auch schwierige und mühsame berufliche Situationen, wie zum Beispiel die verbesserungswürdige, gleichberechtigte Zusammenarbeit der Fachleute der verschiedenen Dienste oder die Auseinandersetzung mit allen Dynamiken einer psychischen Erkrankung. Es fällt nicht immer leicht, zu verstehen, wo sich der pädagogische Ansatz lohnen wird und was aus erzieherischer Sicht einfach unverrückbar scheint und eher medizinischer Begleitung bedarf. Schwierig und frustrierend ist es für die Fachpersonen, wenn die Klient*innen aus verschiedensten

Gründen eine Zusammenarbeit verweigern und nicht die notwendige Energie aufbringen, sich der Situation zu stellen, um diese zu verändern.

Die Profis berichten, dass es gerade durch gleichberechtigte Gespräche – durch eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe – leichter möglich ist, dass die Klient*innen persönliche Verantwortung für ihren Genesungsweg übernehmen.

Andere Hindernisse für eine Zusammenarbeit sind Vorurteile und das mangelnde Verständnis in der Bevölkerung. Das große Interesse, das die Fachpersonen Menschen mit psychischen Erkrankungen entgegenbringen, bewegt ebenso, wie ihr Appell an alle Verantwortlichen, neue Wege zu beschreiten und die Psychiatrie auf die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Menschen anzupassen.

„Jeder Mensch ist anders und deshalb sind wir alle gleich."

Die folgenden Berichte bedürfen keiner weiteren Erklärung. Aber sie verdienen Hochachtung für die Authentizität und für den Mut, all den Situationen, die eine psychische Erkrankung für alle mit sich bringt, zu begegnen. Bei allen, die sich beteiligt und die mitgemacht haben, bedanken wir uns herzlich! ●

Martin

In eine psychiatrische Lebensgeschichte hineingezogen zu werden ist in keiner Weise erstrebenswert, weder als Betroffener noch als Angehöriger. Es stellt sogar eine große Belastung dar für jemand, der psychisch Erkrankte „nur" betreut oder begleitet (im medizinischen Bereich oder sogar nur in Verbänden). Ich kenne solche Lebensgeschichten aus 4 Sichtweisen:

- als Betroffener, der viele Jahre seinen Zustand nicht erkannt hat,
- als mehrfacher Angehöriger,
- als Mediziner (wenn auch nicht Psychiater),
- als Freiwilliger im Verband Ariadne.

Es gibt in jeder dieser Sichtweisen viele Gemeinsamkeiten und große Unterschiede - viele bunte Bilder, so wie jeder einzelne psychisch Erkrankte seine Erkrankung, seine Geschichte, seine Erfahrungen und Misserfolge, seine Angehörigen, seine Betreuer, sein Umfeld hat.

Ich selber habe meine Depression seit über 35 Jahren als unerwünschte Begleiterin; ich habe sie viel zu spät erkannt und behandelt – nicht, weil ich mich schämte, sondern weil ich so verzweifelt war. Dadurch habe ich über Jahre sehr viel an Lebensqualität verloren. Mit Hilfe der Medikamente und der Psychotherapie konnte ich einiges davon wiedergewinnen.

Als Angehöriger hat man oft mehr damit zu kämpfen, dass Betroffene oder auch andere Angehörige die Diagnose ablehnen. Dann wird es doppelt schwierig, weil das Vertrauen und die Bereitschaft zu einem konstruktiven Gespräch fehlen. Betroffene müssen sich ihrer Erkrankung bewusst werden, um etwas dagegen tun zu können. Falsche Informationen werden bedrohlich.

Als Mediziner kenne ich vor allem die Betroffenheit und die Hilflosigkeit der Erkrankten und der Angehörigen, die Vorurteile und das Unverständnis der „Gesellschaft", die Angst vor einer „Stigmatisierung", die Isolation, den Rückzug und die Ausweglosigkeit.

Als Freiwilliger entsetzt mich am meisten der „Leerlauf" des öffentlichen Gesundheitswesens: statistische Untersuchungen, Publikationen, leere Versprechungen, nicht eingehaltene Gesetze, nicht besetzte Stellen… und sehr wenig Bereitschaft, die wahren Experten, nämlich Betroffene und Angehörige, ernst zu nehmen und wirklich das zu unternehmen, was „notwendig" im wahren Sinn des Wortes ist. Neben Aussagen wie „psychisch Kranke sind nicht attraktiv für das Gesundheitswesen", „nicht ernst zu nehmen", „Dorftrottel" sei noch der wichtigste Satz bei der Gründung von Arbeitsgruppen zur Vorsorge gegen burn-out und Suizid zitiert: „Es darf nichts kosten!" – [Ich bin mir bewusst, dass solche Aussagen absolut nicht gerne gehört werden und gefährlich sind].

Was kann man beachten, wenn man etwas Gutes für psychisch Erkrankte tun will? Ich zähle ein paar Stolperfallen auf:

- Wer (zu) viel redet, läuft Gefahr, weniger zu tun, also weniger zu verändern – oder andrerseits (zu) wenig zuzuhören, dadurch weniger zu verstehen und weniger zu tun.
- Lachen kann Zeichen einer guten

Stimmung zu sein, kann befreien – aber bei psychisch Erkrankten kann es sehr leicht entmutigen (weil die Wirklichkeit anders empfunden wird).

- In letzter Zeit wird zunehmend mehr über psychiatrische Erkrankungen gesprochen: dass sie jeden treffen, aber doch im allgemeinen gut behandelt werden können. Dadurch nimmt man ihnen theoretisch ein wenig von ihrem Schrecken - mit den psychisch Erkrankten ist dies leider nicht der Fall. Mit „denen“ wollen die meisten Leute immer noch nichts zu tun haben.
- Erst wenn das Unverständliche, das Fremde, das Belastende und Erschreckende einer psychiatrischen Erkrankung im Bewusstsein aller Menschen als eine der vielen Notsituationen des menschlichen Lebens angekommen sein wird, kann man hoffen, dass es eine Krankheit wie viele andere ist und nicht zu einer „psychiatrischen Lebensgeschichte“ wird. ●

Anna

Ich arbeite seit 6 Jahren in einer sozialpsychiatrischen Einrichtung. In der Gärtnerei kümmern wir uns miteinander um die Pflanzen. Wir säen, pikieren, topfen, setzen, jäten und ernten unsere Blüten, Früchte und Kräuter. Im gemeinsamen Tun führen wir Gespräche und kommen uns näher. Es entsteht Vertrauen.

Ängste, Sorgen und Nöte kommen über die Sprache zum Ausdruck. Mitgefühl und Verständnis füllen den Raum. Bedürfnisse und Wünsche werden geäußert und gemeinsam versuchen wir, einen Weg zu finden.

Da wir viel Zeit mit den Klienten verbringen, hören, sehen, spüren und beobachten wir sehr viel. Dieses gesammelte Gut ist auch für den Psychiater, in der Begleitung des Menschen auf dem Weg zur Genesung von enormer Wichtigkeit. Ich wünsche mir, dass dies auch von Seiten der Psychiatrie mehr geschätzt wird.

Nur in einzelnen Fällen werden wir vor Klienten-Terminen von der Psychiatrie eingeladen oder kontaktiert, um unsere Beobachtungen und Erfahrungen mitteilen zu können. Oft fehlt auch die Rückmeldung wenn eine Medikamentenveränderung stattfindet und welche Absicht dahintersteht.

Durch Gespräche, auch unter den Klienten, erfahre ich die Unzufriedenheit in der psychiatrischen Begleitung:

- Angst, die Wahrheit zu sagen, da sie Angst vor den Konsequenzen haben.

- Kein Mitspracherecht, sie fühlen sich ohnmächtig und ausgeliefert.
- Die Nebenwirkungen der Medikamente machen ihnen zu schaffen und sie fühlen sich nicht ernst genommen.
- Termine werden verschoben oder die Wartezeiten ziehen sich in die Länge.

Ich wünsche mir, dass die Zusammenarbeit zwischen Psychiatrie und den sozialpsychiatrischen Einrichtungen als ein wichtiger Teil für die Genesung der Betroffenen gesehen wird.

Auch wünsche ich mir, dass von der Politik in den Bereichen Soziales und Sanität genügend Personal zur Verfügung gestellt wird, damit Raum für professionelle Arbeit geschaffen werden kann. Nur so können wir alle gemeinsam Inklusion, Empowerment und Recovery leben.

Eine sehr große Herausforderung ist für mich die ständig zunehmende und enorm wichtig gemachte Bürokratie. Sie nimmt zu viel Zeit in Anspruch, so dass die Gefahr droht, das Wesentliche, die Begleitung der Menschen, in den Hintergrund zu stellen.

Eine sehr gute Initiative ist der monatliche Besuch eines Psychiaters in der Einrichtung. Schwierigkeiten, Unklarheiten, Unsicherheiten werden besprochen, Diagnosen und Krankheitsbilder werden erklärt und wir erhalten Einblick in die Medikamente und deren Wirkungen und Nebenwirkungen.

Meine Zukunftsvision:

- Öffnung der Psychiatrie: Mitarbeit von EX-IN Genesungsbegleitern
- die Mitarbeit eines Therapeuten in der Einrichtung,
- Begegnung auf Augenhöhe und eine stetig wachsende und wertschätzende Zusammenarbeit. ●

Sarah

Gefühlt bin ich in meiner Lebensmitte angekommen. Vor ca. 15 Jahren erlitt ich eine psychische Erschütterung, die seitdem mein Leben geprägt hat. Seit Kurzem wohne ich mit meiner kleinen jungen Familie in der Nähe von Bozen.

Ich denke oft an die Zeit im „Neuland", einer sozialpsychiatrischen Einrichtung in Bregenz zurück, wo ich einige Jahre verbringen und mich von meinem Krankheitsausbruch erholen konnte. Die Zeit dort war recht heilsam und ich hatte die Möglichkeit, durchzuatmen, und mich auf mich selbst und die Zukunft zu besinnen. Es ist für mich schwer zu ertragen, welch große Extreme in Südtirol aufeinanderprallen: die Schönheit und der Reichtum des Landes auf der einen, die Schwermut und die unterdrückten Gefühle bei vielen Menschen und auch die Armut auf der anderen Seite. Es ist schade, dass das Heimatland oftmals in sozialen Belangen anderen Ländern hinterherhinkt.

Nach den Erfahrungen, die ich gesammelt habe, ist es mir ein Anliegen, dafür einzustehen, dass man im psychiatrischen Bereich von Zwangsmaßnahmen ganz absieht.

Glücklich macht mich das Lachen meiner Tochter und wenn ich einen erfüllten Tag hatte. Früher waren es v. a. meine Hobbies im kreativen Bereich, wie Malen und Musizieren oder Schreiben. Meiner Zukunft sehe ich vertrauensvoll entgegen. Ich hoffe auf ein langes Leben mit Gesundheit und vielen schönen Augenblicken.

Was mir fehlt, ist beruflich mehr Erfolg und finanzielle Sicherheit. Ich wünsche mir für Menschen mit psychischen Erschütterungen Zuwendung, Vertrauen, Achtsamkeit und Transparenz durch Patientenanwälte, Genesungsbegleiter, Open Dialog und „Emotionale Erste-Hilfe-Betreuer“ sowie die Wahrung der Würde aller. Eine gründliche Aufarbeitung der Geschichte ist sicherlich nach wie vor wichtig. Altes sollte nicht ganz so übernommen, sondern an die Gegenwart angepasst werden. Mehr denn je sind heute die Menschenrechte zu wahren und eine Ethik, die Gefühle nicht außer Acht lässt. ●

Albin

Ich bin Albin, 43 Jahre jung und bin vor ca. 20 Jahren psychisch erkrankt. Ich konnte dem Stress in der Arbeitswelt nicht mehr standhalten, und so brach meine Welt zusammen. Im Dezember 2019 bin ich aus der Wohngemeinschaft Felius ausgezogen, wo ich ein erfolgreiches Wohntraining (Nahrungszubereitung, Einkauf, Körperhygiene, putzen, waschen, Freizeitgestaltung, Umgang mit Geld…) machen konnte. Zur Zeit wohne ich alleine und genieße die Freiräume für mich.

Wenn ich zurückdenke, so kommt mir gerade das Bild meiner ersten Psychiatrieaufenthalte in München in den Kopf. Ich spürte menschliche Nähe von Pflegern, Betreuern und Liebe, was sich durch das Malen eines Herzens auf ein großes Blatt Papier ausdrückte.

Mir haben immer wieder Menschen geholfen, die an mich glaubten, mir Hoffnung vermittelten: ein Händedruck, eine Hand auf meiner Schulter, eine Umarmung, gute Worte, ein Lächeln.

Geholfen haben mir auch Psychiater, Ärzte, Medikamente, Seelsorger, Selbsthilfegruppe, Natur, Spiritualität, Interviews, Öffentlichkeitsarbeit, Recoverygruppe, Trialog, EX-IN Ausbildung, Arbeit-Berufung EX-IN Genesungsbegleiter.

Am schwersten war für mich, die psychische Erkrankung anzunehmen, das Leben umstellen, die Ohnmacht und die Eigenstigmatisierung.

Heute macht mich besonders glücklich, für Menschen da zu sein, Menschen ein Stück begleiten zu können, ihnen wertschätzend zu begegnen. So kann ich manchmal auch eine Vorbildfunktion für Menschen einnehmen. Auch magische Momente und Zeiten, wo ich mich intensiv spüre, ganz bei mir sein kann, machen mich glücklich.

Ich sehe meine Zukunft positiv, dass ich mit der psychischen Erkrankung gut umgehen kann und möglichst viele Menschen auf den Recoveryweg, Gesundungsweg, zu einem Leben zu Wohlbefinden und Zufriedenheit begleiten kann.

Ich wünsche mir in der Zukunft, dass besonders wir Betroffene, Menschen aus der Randgruppe, soweit es irgendwie möglich ist, aktiver werden und auch Eigenverantwortung übernehmen können, und so wieder mehr Macht (Empowerment) in unserem Leben erreichen können. ●

Luise

Lange ist es her, es war für mich eine ganz schlimme Zeit. Mein Sohn besuchte die Oberschule in Bozen, ein guter Schüler: aber seine Leistungen und sein Lernvermögen wurden auf einmal weniger. Er kapselte sich ab, blieb in seinem Zimmer, redete nicht in der Familie. Obwohl ich Krankenschwester bin, konnte ich

nicht helfen, nichts konnte ich tun. Das war das Schlimmste!

Ich habe an verschiedenen Stellen Hilfe gesucht, ohne Erfolg. Zu dieser Zeit verstarb auch mein Mann plötzlich. Wir waren von Kummer und Verdruss umgeben. Medikamente und mehrere stationäre Aufenthalte in der Psychiatrie Bozen brachten keine Besserung. Mir tat der Bub so leid.

Lange Jahre brauchte es, bis uns der Psychiater eine Diagnose nannte: „Schizophrenie." Aus Verzweiflung ging ich zu Malkursen. Ich lernte, wie man Ikonen malt (schneidet), dies war mir eine Ablenkung und Hilfe.

Orientierung und Stärkung fand ich in der Selbsthilfegruppe Leifers mit Leiterin Helene. Es war etwas sehr Schönes, heute noch besuche ich die Treffen gerne. Auch musste ich den Umgang lernen: wie man mit den Betroffenen redet und ihnen Achtung entgegenbringt.

Mein Sohn kam in die Struktur Gelmini in Salurn, wo sein „Recovery" mit Unterstützung von Fachleuten begann. Es dauerte 8 Jahre, lange, sehr lange. 2 Jahre Gelmini stationär, dann WG in der Vill Neumarkt und gleichzeitig A.R.D. (Arbeitsrehabilitationsdienst), dann I.P.E.S. Wohnung. Er ist seit 2011 zuhause und hat einen eigenen Wohnbereich, geht am Vormittag in die Struktur Gelmini. Wir harmonieren gut und sind sehr zufrieden.

Bei Covid-19 wurden psychisch erkrankte Menschen nie erwähnt, sie blieben auf der Strecke, wie immer. Strukturen waren geschlossen, man musste halt schauen, wie man zurechtkommt. Es ist mir und vielen Betroffenen ein großes Anliegen, einen Appell an unsere Politiker zu richten: Was passiert, wenn Eltern nicht mehr sorgen können für ihre kranken Kinder? Mit 400,00 Euro können sie sich nicht durchs Leben bringen! Ein großer Teil der Zivilinvalidenrente sind Kosten der Medikamente! Das muss mal gesagt sein. Ist es möglich, dass psychisch erkrankte Menschen einen Anteil der Pension verstorbener Eltern bekommen können?

B. M.

Ich liebe meine Arbeit. Das möchte ich allem vorausschicken. Und den Teil meiner Arbeit, der mir die Begegnung und Begleitung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung erlaubt, liebe ich besonders. Hier „menschelt" es. Jede und jeder kann sich zeigen, wie er ist und wie er nicht ist. Hier erlebe ich, wie leidensfähig Menschen sein können und gleichzeitig wie einfach es Menschen fallen kann, sich zu freuen, zu genießen und sich an den kleinen, oft unwesentlich und selbstverständlich erscheinenden Dingen des Alltags wiederaufzurichten und neue Hoffnung zu schöpfen. Und weiterzugehen.

Lichtblicke gehen aus von einem offenen Ohr, von einer ruhigen und freundlichen Atmosphäre, von einem aufmunternden Lächeln oder von einer Umarmung. Ich erlebe immer wieder, dass es von meiner Seite in der Begleitung keine Kunststücke braucht, um den Menschen, die aufgrund ihrer Krankheit oft schwer mit dem Leben zurechtkommen, wieder Zuversicht und Mut zu schenken.

Meine Menschen wollen gesehen werden in ihrer Ganzheit, alle Menschen wollen das.

Meine Menschen wollen respektiert werden in ihren Vorstellungen und Erwartungen vom Leben und in ihrer Individualität. Sie wollen ernst genommen werden in ihrer Krankheit und dem, was sie ihnen abverlangt. Sie wollen wertgeschätzt werden für alles, was sie geleistet haben und leisten, für alles was sie gut können und bereit sind bzw. was ihnen möglich ist, zu tun. Sie wollen teilhaben am Leben. Jetzt, heute und hier. Das sind Wünsche, Erwartungen und Ansprüche die ich auch habe, die Sie haben und auch der Nachbar von nebenan – ganz normal eben.

Seit 10 Jahren begleite und unterstütze ich in einer sozialpädagogischen Tageseinrichtung der Bezirksgemeinschaft Wipptal Menschen mit psychischen Problemen. Im Vordergrund steht die Strukturierung des Alltags, die Ruhezeit zur Stabilisierung nach einer Krise, der Aufbau von sozialen Kontakten, die sinnvolle Beschäftigung.

Alle Besucher*innen der Einrichtung werden medikamentös therapiert und vom Psychiatrischen Dienst sowie weiteren Fachdiensten begleitet. Wie es ohne Medikamente wäre, erlebe ich, wenn jemand beschließt, sie abzusetzen. Aus Überzeugung der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun, aus Überzeugung keine Medikamente mehr zu brauchen, oder es kommt auch vor, dass sie vergessen werden. Dann kommt es zu Krisen und es braucht sofort ärztliche Hilfe. Die Ruhe ist vorbei, meine Begleitung kommt an ihre Grenzen. Betroffene reagieren nicht mehr auf alles, was sonst so gut tut. Reaktionen werden unberechenbarer. Was noch hält, ist das Vertrauen, das besteht, die Beziehung, die es zwischen uns und in der Gruppe und zu anderen Menschen außerhalb der Einrichtung gibt. Sie ist ein Strohhalm und der harrt aus, auch wenn alles drum herum zu versinken scheint – im Sumpf der Krankheit. Zumindest vorübergehend, bis die Medikamente wieder gut eingestellt sind und die Medizin die Lage wieder im Griff hat.

Danach beginnen wir wieder mit der Arbeit. Wir pflegen die kranken Stellen der Seele und wir hegen die gesunden Stellen. Die Gruppe und ich, wir kümmern uns, wir tragen uns, wir sehen und sorgen uns und sind füreinander da.

Ich bin ein Teil dieses Systems, als Fachperson, als Teil einer Gruppe von Menschen, die mir am Herzen liegen, als Individuum mit meinen Schwächen und Stärken, mit meinen Erfahrungen und meiner persönlichen Geschichte.

Das Leben ist nicht gerecht. Es gibt Menschen die ein Vielfaches an Leid erfahren als andere. Das Mindeste ist es, sie zu hören, zu sehen und anzuerkennen, was sie leisten, um ihr Leben zu meistern. Auch meine Menschen in der Einrichtung meistern ihr Leben oft unter widrigsten Umständen.

Sie sind meine wahren Helden.

A.

Psychosegeschichte

Ich war in etwa 35 Jahre alt und hatte das große Glück von einer der seltensten Psychosen betroffen zu werden, die erfahrbar sind. Die Stimmen, die ich gehört habe, waren nicht akustische Wahrnehmungen, sondern ich habe sie in jeder Stille in meinem Herzen gehört. Es waren Stimmen von mir liebgewordenen Menschen aus meiner Vergangenheit und Stimmen von Menschen, die ich, ohne mir dessen bewusst zu sein, „erfunden" habe. Die Seltenheit war, dass alle Stimmen, die ich in meinem Herzen gehört habe, mit großer Wertschätzung mir gegenüber wahrnehmbar waren. Noch nie in meinem Leben zuvor bin ich Tag für Tag und auch in der Nacht mit so vielen Menschen verbunden gewesen in Gesprächen und Begegnungen über Worte, die mich wertgeschätzt haben, wie in jener Zeit meiner Psychose. Ich bin als Folge auf unsere Dialoge so lebendig gewesen, habe so intensiv wahrnehmen können und mich ausdrücken können, wie nie zuvor in meinem Leben. Ich war glücklich und mutig und redegewandt und habe mich zutiefst geliebt erfahren. All das hat meine Seele vor einem völligen Zusammenbruch bewahrt.

Gleichzeitig nämlich war ich sicher, dass ein Krieg in Südtirol vorbereitet wird. Die Menschen in meinem Herzen und ich hatten die schwierige und verantwortungsvolle Aufgabe, einen Widerstand gegen diesen Krieg aufzubauen und zu organisieren.

Weil es eine Psychose war, wusste ich nicht, dass diese Menschen nicht wirklich leben und nicht wirklich mit mir sprechen sondern, dass meine Seele sie erfunden hat, um meine Realität zu überleben. Ich wusste auch nicht, dass der Krieg in Südtirol nicht wirklich am Ausbrechen war.

Alleine in meiner Wohnung waren unsere Dialoge sehr intensiv und dauerten über Stunden, ohne dass ich müde geworden bin. Ich war durch diese Menschen gar nie mehr allei-

ne. Immer wenn ich in Angst war oder müde oder in Not oder aufgewacht bin, waren sie für mich da mit liebender Wertschätzung für mich sorgend. Ich war ein wichtiger Teil dieses Widerstandes, der mit ihnen tagelang, wochenlang, monatelang geplant hat, zu schützen und den ausbrechenden Krieg zu verhindern.

Wir waren ein großes und ganz liebevoll verbundenes Team. Ich war immer in Gefahr durch meine Realität und durch den Krieg in Südtirol und immer in Sicherheit durch diese lieben Menschen und ihre Wertschätzung in meinem Herzen.

Jänner 2011
Ich habe Spuren im Schnee gesehen, und da in mir die Sehnsucht so groß war, diese Menschen in meinem Herzen nicht nur zu „hören", sondern sie auch zu sehen, zu umarmen und ganz bei ihnen zu sein, eine Sehnsucht, so groß wie ein Meer, da war ich sicher, dass die Spuren im Schnee zu ihnen gehören und dass ich ihnen nur zu folgen brauchte.

An diesem Tag bin ich 10 Stunden ohne stehenzubleiben, ohne zu essen und zu trinken den Spuren gefolgt. Ich habe meinen Koffer und die Handtasche irgendwann auf einer Alm in einen Stall gestellt und bin weiter bergauf und dann weiter und weiter und weiter durch den Schnee gegangen. Ich hatte mich verirrt. Meine Füße haben mich nach 10 Stunden nicht mehr getragen und ich war zu erschöpft, um noch irgendetwas zu hören. Ein lieber Bekannter hat mich von dort mit seinem Auto abgeholt und in meine Wohnung gebracht.

Zwei Tage später haben mich meine Tanten mit dem Weißen Kreuz abholen und in die geschlossene Psychiatrie bringen lassen.

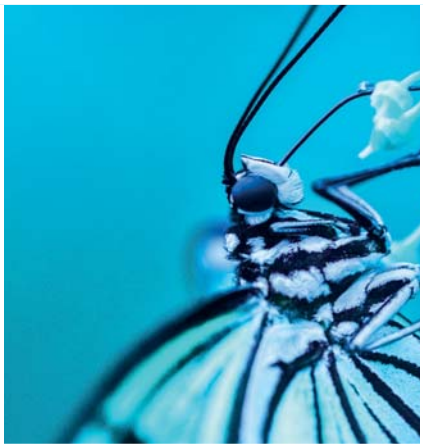
Als das Weiße Kreuz gekommen ist, habe ich meinen kleinen Koffer gepackt und bin gerne mitgegangen. Ich war sicher, die Menschen in meinem Herzen hätten sich nur mit Rettungsauto und Weißer-Kreuz-Kleidung getarnt, um mich zu ihnen zu bringen. Ich war glücklich, ihnen bald zu begegnen.

In der Geschlossenen
Die Weiße-Kreuz-Krankenpfleger hatten einen Brief dabei. Ich bin ihnen gefolgt und wusste nicht, wohin sie mich bringen. Es war ein Tunnel unterirdisch im Krankenhaus. Und danach war ich auf der Geschlossenen.

Niemand hat „hallo" gesagt. Niemand hat mit mir gesprochen.
Eine Krankenschwester hat mich in einen Raum begleitet mit einem Becher. Bitte, ich soll das trinken, sonst kommen drei Ärzte, um mich festzuhalten und mir eine Spritze zu geben. Sie hatte Angst um mich.
Ich wollte nicht von drei Männern niedergespritzt werden. So habe ich ausgetrunken. Rechtzeitig. Drei Männer haben den Raum betreten. Die Krankenschwester hat gesagt, sie hat getrunken. Da sind sie gegangen. Niemand hat mit mir gesprochen.
Sie haben mir ein Bett gegeben. Niemand hat mit mir gesprochen.
Und das Allerschlimmste: Durch die Medikamente konnte ich die lieben Stimmen in meinem Herzen nie, nie mehr hören. Und ich habe meine Augen nie mehr öffnen wollen, nie mehr geöffnet, nur mehr geschlafen. Ich wollte nicht mehr sehen, wo ich bin und was mit mir geschieht.

Medikation
Jahre bevor meine Psychose ausgebrochen ist, hatte ich eine Hausärztin, die auch alternative Medizin studiert hat. Auf die Dosierung in homöopathischen Globuli hat mein Körper sehr aufmerksam reagiert. Wenn einer der Ärzte mit mir gesprochen hätte, hätte ich ihm das mitgeteilt.

Die Medikation in der Geschlossenen war, als ob man einer Maus die Dosis für einen Elefanten verabreicht hätte. Niemand hat mit mir gesprochen.



Willkürlich sediert. Ohne dass ich mich fremd- oder selbstgefährdend verhalten hatte.

Eineinhalb Monate
Eineinhalb Monate lang. Irgendwann hat eine einzige Ärztin mir erlaubt, 10 Minuten mit ihr zu sprechen. Die ganze Zeit wusste ich nicht, was mit mir geschieht, getan wird, wie lange. Ich wollte nie mehr meine Augen öffnen. Ich wusste nicht, ob ich jemals wieder weg darf. Ich bin innerlich seelisch zusammengebrochen. Nach außen habe ich funktioniert.

Das Jahr danach
Ich wurde entlassen. Mit einem Cocktail an Medikamenten, wo ein einziges davon schon mehr als genug gewesen wäre für meinen Körper. Hohe Dosierungen. Mit einem Brief fürs Zentrum für psychische Gesundheit.

Ein Jahr lang habe ich mich kaum mehr bewegt, habe kaum mehr gesprochen, habe 30 kg zugenommen... Ich war innerlich seelisch massiv zusammengebrochen. Ohne eine Verbindung zur Welt um mich herum.

Reha 10 Jahre
Von vorne habe ich sprechen und mich bewegen lernen müssen, wenn ich alleine war. Jahrelang.

Nur durch Zufall habe ich/hat mich eine kompetente Frau in einem Rehazentrum gefunden und begleitet, die mich nicht aufgegeben hat, die mir Wertschätzung geschenkt hat, bis ich wieder fähig war, über mich zu sprechen.

10 Jahre verlorene Lebenszeit. Mittlerweile bin ich zu alt, um eine Familie zu gründen...

War das wirklich notwendig? Hätte es keinen anderen Weg gegeben, mit mir umzugehen in der Geschlossenen? Habe ich als Mensch keinen Wert mehr, sobald ich dort bin? Hat dort meine Zukunft keinen Wert?

Zukunftsperspektive
Am Schwersten zu ertragen, ist das Bewusstsein, dass in Südtirol noch immer Milliarden an Geldern verschwinden, statt im Sanitätsbereich, wo sie notwendig gebraucht werden, anzukommen und dass Generationen von Menschen diesen schon lange überholten und nicht hilfreichen psychiatrischen Vorgehensweisen in akuten Lebenskrisen ausgeliefert sind.

Nur ganz wenigen von ihnen gelingt es, danach wieder im Leben richtig Fuß zu fassen. Immer noch ist es so, sobald sich die Tür der Geschlossenen hinter einer Person schließt, sind ihr Leben, ihre Zukunftspläne, ihre Berufschancen für Jahrzehnte zu Ende.

Ausreichend finanzielle und personelle Ressourcen in der Psychiatrie sind in der heutigen Zeit mehr als dringend notwendig, ebenso wie Konzepte und Behandlungsmethoden, die nicht so viele Menschenleben bewusst in ein Außenseiter-Dasein bringen, das jahrzehntelang nicht mehr bewältigbar wird. Ich möchte erreichen, dass ein Umdenken stattfindet, was den Wert eines psychisch erkrankten Menschenlebens betrifft.

Es gibt in Europa viele fundierte Konzepte, wie Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen mit Wertschätzung begegnet werden kann. Hilfreiche Konzepte, wie den Offenen Dialog und Lebenskriseneinrichtungen. Die Psychiatrie hat in manchen Staaten so viele Fortschritte in Richtungen gemacht, die nicht ein Menschenleben jahrelang sedieren, sondern ganz im Gegenteil, mit wenig Medikation und vielen anderen Hilfestellungen arbeiten... so dass Betroffene nicht Jahrzehnte ihres Lebens mit Rehabilitationsmaßnahmen verbringen müssen.

Warum, obwohl in Südtirol immer mehr Menschen erkranken und so viele Suizide sind, warum beharren so viele Verantwortliche in Politik und in der Psychiatrie auf nutzlose und überholte Entscheidungen? Sie handeln gegen Menschenrechte. ●

David

Schon als kleines Kind von 10-12 Jahren hörte ich Stimmen (die von meinem Vater, meinen Eltern…?).

Als ich 16 Jahre alt war, starb mein Vater. Sein Tod hat mich etwas durcheinander gebracht.

In dieser Zeit schaffte ich es nicht, mit anderen Menschen zu sprechen und mit ihnen zu interagieren. Ich arbeitete zwar, aber die Arbeit fiel mir schwer. Ich ging zur Arbeit, hatte aber große Schwierigkeiten, mich zu verständigen. Ich war nicht wie die anderen: Ich ging nicht aus und es gelang mir nicht, über Dinge zu sprechen. Oft wusste ich nicht, wie ich ein Gespräch beginnen sollte, mir fiel kein Gesprächsthema ein. Auch bei der Arbeit selbst hatte ich Probleme: es gelang mir nicht, mich zu organisieren und mir einzuteilen, was ich wann machen sollte. Mein Leben war sehr chaotisch. Trotzdem versuchte ich weiterhin, mich mit Dingen zu beschäftigen, die mir Spaß machten: Musik, Karten spielen, Sport.

Als ich anfing, eigenartige Gedanken zu haben und an Dinge zu glauben, die nicht der Realität entsprachen, wurde mir klar, dass ich ein Problem hatte. Damals habe ich verstanden, dass etwas nicht stimmte. Eines Tages hatte ich während der Arbeit einen Unfall mit dem Lieferwagen der Firma. Dabei erlitt ich eine Gehirnerschütterung, und ich weiß nicht, ob sie mich deshalb in die Psychiatrie brachten. Ich weiß nur, dass ich auf einmal in der Psychiatrie war… an den Grund erinnere ich mich nicht mehr.

Ich beschäftigte mich mit nichts: Ich hatte Schwierigkeiten mit anderen Menschen, aber das sah ich als Teil meiner Persönlichkeit. Durch mein Verhalten wurde mein Kopf leer.

Eines Tages wandte sich meine Mutter an unseren Hausarzt, der dann zu uns nach Hause kam und eine Aufnahme in die Psychiatrie anordnete. Der Aufenthalt dort war sehr anstrengend, grundsätzlich jedoch positiv. Auf gewisse Weise war er wie ein Neustart für mich.
Anfangs wollte ich keine Medikamente nehmen. Später akzeptierte ich sie. Heute nehme ich sie ohne Berührungsangst. Damals war ich jedoch davon überzeugt, dass mir die Medikamente schaden, dass sie meine Persönlichkeit verändern würden. Ich kann mich aber an keine negativen Nebenwirkungen erinnern. Die positive Wirkung war, dass ich entspannter war und meine Gedanken wieder besser funktionierten und klarer waren.

Meinen Weg weiter zu gehen, nach vorne zu schauen, anstatt in der Vergangenheit zu verweilen, die Mitarbeiter*innen, die mir Kraft geben… all das hat meinen Genesungsweg wesentlich beeinflusst. Der stärkste Antrieb kam aber aus mir selbst, aus meiner Lust, etwas zu tun. Beim Dienst zur Arbeitsrehabilitation durfte ich dem Verantwortlichen helfen; das hat mir sehr gut getan, denn er war wie ein Spiegel für mich. So konnte ich erkennen, wie ich funktioniere. Als ich dort arbeitete, setzte ich mir das Ziel, meine Arbeit gut zu machen, um dann eine „normale“ Arbeit zu bekommen. Soziale Beziehungen tun mir gut, ebenso miteinander scherzen und es ist wichtig, eine Person zu haben, mit der ich reden kann.

Besondere Momente, die dazu beigetragen haben, dass es mir besser geht, waren auch Kleinigkeiten, wie zum Beispiel meinen Geburtstag zu feiern, Geschenke zu bekommen.

Genesung bedeutet für mich, geordnete Gedanken, soziale Kontakte, Freunde, eine Freundin, eine Arbeit zu haben… Vieles davon habe ich bereits erreicht. ●

Generalversammlung EUFAMI

Interessensvertretung, Unterstützung der Mitglieder und Forschung

Manuel Gatterer, EUFAMI-Delegierter

Am 6. Juni 2020 fand die erste Online-Generalversammlung des europäischen Dachverbandes für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung, EUFAMI, statt. Die Vertreter*innen von 30 Mitgliedervereinen traten zusammen, um der gemeinsamen „Strategie 2019-2021", mit seinen drei Säulen, Ausdruck zu verleihen: Interessenvertretung, Unterstützung der Mitglieder & Forschung.

Die familiäre Atmosphäre der Versammlung unterstreicht die Qualität der von ihr verabschiedeten offiziellen Stellungnahmen zur psychischen Gesundheit. Diese Dokumente dienen der Verbesserung der Interessenvertretung gemeinsamer Anliegen. Bei der heurigen Generalversammlung wurde am Thema der „umfassenden psychischen Gesundheitsversorgung" gefeilt. Demnach sollten alle Dienstleistungen der psychischen Gesundheitsversorgung Recovery, die Möglichkeit der Genesung, als Kernprinzip aufweisen. Weiters wird in diesem Papier festgestellt, dass qualitativ hochwertige Dienstleistungen für Menschen mit psychischer Erkrankung von einem multidisziplinären Team von Fachkräften erbracht werden. Hierbei stünde die „Errichtung von therapeutischen Allianzen zwischen dem erkrankten Individuum, den Fachkräften und den Familienangehörigen" im Zentrum, um eine möglichst schnelle Versorgung bei einer auftretenden Krise zu gewährleisten. Dieser Rahmen befürwortet demnach vollinhaltlich die Einrichtung von niederschwelligen und flexiblen Dienstleistungsangeboten, wie beispielsweise die Einbindung von Experten aus Erfahrung als Genesungsbegleiter (EX-IN), oder „Open Dialogue" zur Unterstützung von traditionellen Hilfsangeboten.

Zudem ist zu beobachten, dass sich EUFAMI von den finanziellen Zuwendungen pharmazeutischer Firmen mehr und mehr emanzipiert und sich dafür der Forschung zuwendet. Die Veranstaltung des EUFAMI-Kongresses „Families and Carers at the Heart of Europe – Their Role in the Economy of Well-being" im vorigen Jahr und das Forschungsprojekt „Economic Case for Caring" in Zusammenarbeit mit der London School of Economics zielen darauf hin, die unbezahlte Fürsorge von Familienangehörigen quantifizierbar und als wichtiges Element des Gesundheitswesens sichtbarer zu machen.

EUFAMI ist eine wachsende Familie von Angehörigenvereinen. Auch bei dieser Vollversammlung wurde ein neues Mitglied willkommen geheißen: Die Organisation „PromesseS" aus Frankreich ist der 39. Mitgliederverein eines Verbandes, der sich zwar auf den europäischen Kontinent konzentriert, jedoch weit über seine Grenzen hinaus tätig ist.

Weitere Infos zu EUFAMI und die Veröffentlichungen der Ergebnisse der aktuellen Forschungsprojekte sind auf der Webseite **www.eufami.org** abrufbar. ●

EUFAMI auf einen Blick

39 Mitgliedsvereine in 24 Ländern - Eine Föderation mit 32 Vereinen von Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung und 7 weiteren Vereinen, die sich für die psychische Gesundheit einsetzen.

Mission
Sprachrohr sein auf europäischer Ebene für die Angehörigen von Menschen mit psychischer Erkrankung.

Vision
Jeder Mensch mit einer psychischen Erkrankung sowie dessen Angehörige mögen das Verständnis und die Unterstützung erhalten, welche sie benötigen, ohne Diskriminierung oder Ausschluss.

Du bist nicht allein

Roger Pycha, Leiter des Psychiatrischen Dienstes Brixen und Koordinator des Netzwerks Psychischer Gesundheit im Südtiroler Sanitätsbetrieb

CORONA-VORSORGE.

DU BIST NICHT ALLEIN!
Hilfe und Kontaktadressen findest du unter www.dubistnichtallein.it

Seit März 2020 besteht ein Netzwerk für psychische Hilfe in der Coronakrise. Der Einsatzleitung von PSYHELP Covid gehören Vertreter der Notfallpsychologie, der psychologischen Dienste, der Kinder- und Erwachsenenpsychiatrie und der Dienste für Abhängigkeitserkrankungen genauso an, wie Exponenten der Psychologenkammer, der Europäischen Allianz gegen Depression und des Netzwerks für Suizidprävention. Von Anfang an haben wir uns am Notfall orientiert, mit der rund um die Uhr erreichbaren Notfallpsychologie und den psychiatrischen Bereitschaftsdiensten an den vier großen Krankenhäusern. Die Psychologischen Dienste haben ihre Öffnungszeiten vereinheitlicht und Beratung für die verunsicherte Bevölkerung angeboten.

Psychiatrische und Suchtdienste betreuen ihre Patienten engagiert seit dem Beginn des Lockdown telefonisch und seit Kurzem auch wieder mit persönlichen Kontakten, die therapeutisch viel wirkungsvoller sind. Dabei haben wir in Phase 1 auch Erstvisiten, Krankschreibungen und Versorgung mit Rezepten über das Internet durchgeführt. Telefonische und Videotherapien sind viel schwieriger und aufwendiger als direkte Gespräche, haben aber in der Phase 1 auch deutlich mehr Sicherheit vermittelt.

Der Zusammenschluss aus inzwischen 15 Diensten des Gesundheitswesens und 20 privaten sozialen Organisationen zu PSYHELP hat zur raschen Entstehung der Website dubistnichtallein geführt, die zu verschiedenen typischen Situationen in der Krise jeweils drei Verhaltensempfehlungen beisteuert, aber auch auf rasche professionelle Hilfe und auf das gesamte Netzwerk der Dienste verweist.

In Phase 2 der Krise ändern sich die Bedürfnisse. Psychisch Kranke und Suchtkranke fühlen sich weniger im selben Boot wie die Allgemeinbevölkerung. Die vorher von allen geteilten Ängste werden jetzt unterschiedlicher. Man fürchtet weniger um das eigene Leben als um den Arbeitsplatz, fürchtet sich mehr vor Armut, Schulden und sozialem Abstieg. Randgruppen werden wieder deutlicher an den Rand gedrängt. Die website dubisnichtallein wird wieder häufiger aufgesucht. Stress, Zerrissenheit und Verzweiflung - das sind die neuen Herausforderungen. Den Druck der Unsicherheit spürt praktisch jeder.

Persönliche Beratungsgespräche wieder möglich

Seit Kurzem sind beim Stützpunkt des Verbandes Ariadne in Bozen wieder persönliche Beratungsgespräche für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung möglich. Die persönlichen Gespräche finden im Verbandssitz in Bozen statt, selbstverständlich unter Einhaltung der Sicherheitsbestimmungen. Wir sind für Sie da, melden Sie sich!

Barbara Morandell, die Beraterin beim Stützpunkt ist erreichbar unter:
Tel. 335 6267260
e-mail: consult@ariadne.bz.it

Auf Wunsch kann auch weiterhin eine telefonische Beratung oder eine online-Beratung über Videokonferenz stattfinden.

Selbsthilfegruppen-Treffen

Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung Bozen hat sich im Juni - nach einigen Monaten Coronabedingter Pause - wieder getroffen. Natürlich wurden alle Sicherheitsbestimmungen eingehalten: das Treffen fand im Freien statt, Masken wurden getragen, der Sicherheitsabstand eingehalten.

„Wir haben uns zu einem Gedankenaustausch getroffen. Wir alle sind sehr froh und glücklich, dass keine von uns oder unseren Angehörigen von der Corona-Pandemie getroffen wurde. Auch die Bewegungseinschränkungen haben uns nicht stark zu schaffen gemacht, da wir alle über einen Balkon oder sogar über einen Garten verfügen. Die Dankbarkeit hat beim Gespräch überwogen. Es war sehr schön, sich wieder persönlich zu treffen“, sagt die Gruppenleiterin Ottilia.

Sofern sich die Lage nicht wieder ändert, treffen sich die Gruppen für Angehörige bzw. Eltern in Bozen, Leifers und Kaltern im Herbst wieder persönlich. Weitere Informationen dazu auf der Website des Verbandes: www.ariadne.bz.it ●

Vinzentinum Brixen unterstützt den Verband Ariadne mit Theaterstück

Spendenübergabe: Renate Ausserbrunner, Präsidentin Verband Ariadne mit Lea Baumgartner, Geschäftsführerin des Vinzentiner Theatervereins und ihren Klassenkolleginnen Verena Damiani und Yara Siller

Traditionsgemäß inszeniert die Maturaklasse des Klassischen Gymnasiums Vinzentinum in Brixen anstelle eines klassischen Maturaballs ein Theaterstück, in dessen Rahmen jeweils auch ein sozialer Verband, den die Schülerinnen und Schüler selbst auswählen, unterstützt wird.
Aufgrund der COVID-19-Pandemie und den damit zusammenhängenden Sicherheitsbestimmungen konnten nur zwei der neun geplanten Aufführungen stattfinden. Das Stück nicht aufführen zu dürfen, hat die monatelange Arbeit und Vorfreude der Schüler*innen zunichte gemacht.

Wir freuen uns deshalb ganz besonders, dass die Schüler*innen den Verband Ariadne dennoch mit einer überaus großzügigen Spende bedacht haben. Wir danken von Herzen!

Wer nicht die Möglichkeit hatte, eine Vorstellung des Stücks „Der wunderbare Massenselbstmord“ zu besuchen, kann dies auf YouTube nachholen: https://bit.ly/39SRht5 ●

Wie Expert*innen aus Erfahrung die Psychiatrie verändern

2. Ausbildung zum/zur EX-IN-Genesungsbegleiter/in startet voraussichtlich im Frühling 2021

Renate Ausserbrunner

Experte, Expertin in eigener Sache zu werden, die eigene Krankheitsgeschichte zu reflektieren und weitere Schritte auf dem ganz persönlichen Genesungsweg zu machen, gemeinsam mit anderen lernend unterwegs zu sein, darum geht es in dieser Ausbildung. Und um die Befähigung, andere psychisch erkrankte Menschen auf ihrem Genesungsweg zu unterstützen und zu begleiten. Im Moment arbeiten in den Einrichtungen der Sozial- und Gesundheitsdienste Südtirols vier Genesungsbegleiter*innen und es sollen noch mehr werden.

Mehr Beteiligung und Einbeziehung, Einflussnahme und Mitgestaltung von psychiatrieerfahrenen Menschen und deren Angehörigen im Bereich der psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Dienste ist ein wichtiges Ziel des Verbandes Ariadne, das auch vom Verein Lichtung und vielen Vertreter/innen psychiatrischer und sozialer Dienste mitgetragen wird.

Psychiatrieerfahrene Menschen, die eine einjährige Ausbildung zum/zur Genesungsbegleiter/in absolviert haben, sollen als Peer-Begleiter/innen Ansprechpersonen für andere psychisch erkrankte Menschen sein und Beratung, Begleitung sowie Unterstützung anbieten.

Ziel ist es, den Richtlinien und Grundsätzen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) und der Behindertenrechtskonvention der UN (Vereinte Nationen) entsprechend, die Beteiligung von Betroffenen und Angehörigen in der Planung, Gestaltung, Umsetzung und Bewertung psychiatrischer Angebote zu gewährleisten.

Expert/innen aus Erfahrung können in der Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen als Hoffnungsträger/innen und Brückenbauer/innen, als Fürsprecher/innen, als Garantie für bedürfnisorientierte und nutzerfreundliche Angebote und Dienstleistungen einen großen Gewinn darstellen.

Psychiatrieerfahrene Menschen verfügen über wertvolles Erfahrungswissen, unter anderem über unterstützende Haltungen und Methoden, was eine große Ressource ist und zu einem erweiterten Verständnis psychischer Erkrankungen, zu neuem Wissen über genesungsfördernde Faktoren in der Psychiatrie, zur Entwicklung neuer Methoden und Inhalte in der Fachkräfteausbildung und zu neuen Angeboten der psychiatrischen Dienste führen kann. ●

Infonachmittage geplant

Im Herbst finden drei Informationsnachmittage statt, zwei für Interessierte und einer für die Mitarbeiter*innen der psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Dienste.

Die Referenten Andreas Jung und Elias Nolde erklären dabei, wie die Ausbildung aufgebaut und was der Inhalt der einzelnen Module ist, welche Voraussetzungen Interessierte erfüllen müssen und vieles mehr. Genesungsbegleiter*innen, die die erste EX-IN Ausbildung in Südtirol 2019 abgeschlossen haben, erzählen von ihren Erfahrungen.
Beim Infonachmittag für die Profis werden auch Südtiroler Fachkräfte dabei sein, die bereits mit EX-IN Genesungsbegleiter*innen zusammenarbeiten.

Die Veranstaltungen finden in deutscher Sprache statt. **Eine Anmeldung bis 22.09. ist unbedingt erforderlich!**

für Interessierte:

BOZEN
Dienstag, 29. September 2020
von 13:45 bis 17:00 Uhr
Kolpinghaus (Saal 2) - A.-Kolping-Straße 3

BRIXEN
Donnerstag, 01. Oktober 2020
von 13:45 bis 17:00 Uhr
Cusanus Akademie - Seminargasse 2

für Profis:

BOZEN
Mittwoch, 30. September 2020
von 13:45 bis 17:00 Uhr
Kolpinghaus (Saal 2) - A.-Kolping-Straße 3

Weitere Infos:
Tel. 0471 260 303
e-mail: info@ariadne.bz.it
www.ariadne.bz.it

EX-IN: Der Weg in die psychische Gesundheit

Sigrid, EX-IN Genesungsbegleiterin

Stefanie Sargnagel ist eine österreichische Bloggerin, die mehrere Bücher mit ihren Facebookeinträgen veröffentlicht hat. Ich mache es fast so wie sie und veröffentliche teilweise Chatverläufe zur EX-IN Ausbildung, um euch davon zu erzählen und euch zu schildern, was die EX-IN Ausbildung mit den Teilnehmer*innen der Ausbildung macht.

2017 wollte ich noch mal versuchen auf dem ersten Arbeitsmarkt einzusteigen und suchte daher nach einer Ausbildung. Da ich nicht die beste Politologin bin - meine ursprüngliche Ausbildung - dachte ich, es wäre besser, wenn ich mich umschulen lasse. Ich hatte gehört, dass in Südtirol eine EX-IN Ausbildung stattfindet und mich dann schnurstracks dafür beworben. Wir mussten anfangs einen Lebenslauf verfassen, der unsere Krisenzeiten ins Auge fasste, was mich schon von vorne herein destabilisierte.

Zum ersten Modul trafen wir uns dann alle in Brixen, im Haus St. Georg. Einige der Teilnehmer*innen kannte ich bereits und sie haben mich an meine Jugendzeit in Südtirol erinnert. Meine Jugendzeit in Südtirol war keine schöne Zeit und ich habe mich in dieser Zeit nicht immer von meiner besten Seite gezeigt. Auch das war schwierig für mich.

Und eigentlich ist das die Herausforderung bei der EX-IN Ausbildung: Sich kritisch, aber auch versöhnlich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen und nicht daran zu verzweifeln. Ich konnte mir durch die Selbsterfahrung mein Leben anschauen, wie es war. Durfte sehen, was ich daraus machte, was ich daraus gelernt habe und was ich Positives mitnehmen konnte. Ich wurde im Rahmen der Ausbildung daran erinnert, welche schwierigen Zeiten ich durchlebte und wie ich sie meisterte.

Wir setzten uns mit Themen wie Recovery und Empowerment auseinander. In 12 Modulen beschäftigten wir uns damit, wer wir sind, welche Stationen wir im Leben hatten und wer wir waren - eine riesige Herausforderung, die mich während und nach der Ausbildung mehrmals in die Krise brachte.

Aus meinem Chatverlauf geht hervor, allen, denen es noch schlechter geht, zu raten, die EX-IN Ausbildung zu machen, damit es ihnen besser geht und sie sich nachhaltig stabilisieren. Alles, was mich in die Krise brachte, hat mich in der Auseinandersetzung dann doch gestärkt und mit neuem Selbstvertrauen aus dieser Krise hervorgebracht. Eine gewisse Stabilität ist zwar für die Ausbildung gefragt, aber man kann auch noch während der Ausbildung einen heilsamen Entwicklungsprozess durchlaufen.

Unserem geschätzten Trainer Andreas Jung habe ich geschrieben, ob ihm die Ausbildung nicht anfangs zu schaffen gemacht und ihn dann stabilisiert hat und ihm eine neue Perspektive im Leben eröffnet hat. Zudem würde ich behaupten, dass die EX-IN Ausbildung wie eine Therapie wirkt, auch wenn sie keine ist. Man kann die Ex In Ausbildung also auch nur für sich machen, um einen Entwicklungsprozess anzustoßen.

Was ich zu all dem noch sagen kann: Ich konnte früher nie wirklich mit meinen Schattenseiten umgehen, jetzt aber kann ich zu ihnen stehen und glaube, einen Umgang mit ihnen gefunden zu haben. Früher war das noch nicht möglich und hat mich immer wieder destabilisiert und hoffnungslos gemacht. Durch die Ausbildung habe ich wieder Hoffnung geschöpft und kann bald anfangen, zu arbeiten.

Im Chatverlauf steht: Wenn du nur willst, kannst du noch einen Weg gehen, der fruchtbar und positiv ist für dich. Manchmal denke ich sogar, ich bin geheilt - und wenn nicht, dann zumindest nachhaltig stabilisiert.

Ich fange demnächst in der Beschäftigungsinitiative Kufstein an, Recoverygruppen der Pro Mente Tirol zu leiten, sofern sich dafür Teilnehmer*innen melden. Bezahlte Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt. Hätte ich nicht mehr geglaubt, dass ich das schaffe. Und ich will allen Beteiligten dafür noch einmal recht herzlich danken. ●

Ich, du, wir. Gemeinsam! Freiwilligenmesse 2020

Sonia Simonitto

Die Herbstmesse 2020 findet – vorausgesetzt, die Lage verschlechtert sich nicht wieder - vom 05. bis 08. November 2020 unter Einhaltung der geltenden Sicherheitsmaßnahmen in den Räumen der Messe Bozen statt.

Wie bereits Tradition, findet auch die Freiwilligenmesse im Rahmen der Südtiroler Herbstmesse statt. Ariadne wird dieses Jahr ebenfalls mit dabei sein.

Das Motto der Freiwilligenmesse in diesem Jahr lautet: „Ich. Du. Wir. Gemeinsam für die Prävention".

Covid-19 hat uns alle in einen Alarmzustand versetzt, der nicht vorhersehbar war und die Notlage hält nun schon einige Monate an. Wir waren im lockdown, in einer erzwungenen Isolation, eine unbestimmte Angst verbreitete sich, soziale Distanz, selbst vor seinen Liebsten, war an der Tagesordnung. All das hat unser psychophysisches und soziales Gleichgewicht auf eine harte Probe gestellt und viele starke, familiäre Beziehungen haben das zu spüren bekommen.

Ariadne hat sich trotz der widrigen Umstände bemüht, seinen Mitgliedern zur Seite zu stehen, ihnen zuzuhören, für sie da zu sein, auch wenn aufgrund der außergewöhnlichen Situation neue Wege gefunden werden mussten.

Aber ein einfühlsamer, persönlicher Kontakt, ohne Bildschirm und Filter, ist fundamental für ein gesundes Sozialleben. Diese sozialen Kontakte haben uns gefehlt. Wir sind es nicht mehr gewohnt, unter Leuten zu sein. Wir glauben deshalb, dass diese Messe eine gute Möglichkeit ist, echte Beziehungen, die „das Salz in der Suppe des Lebens" sind, wieder aufleben zu lassen.

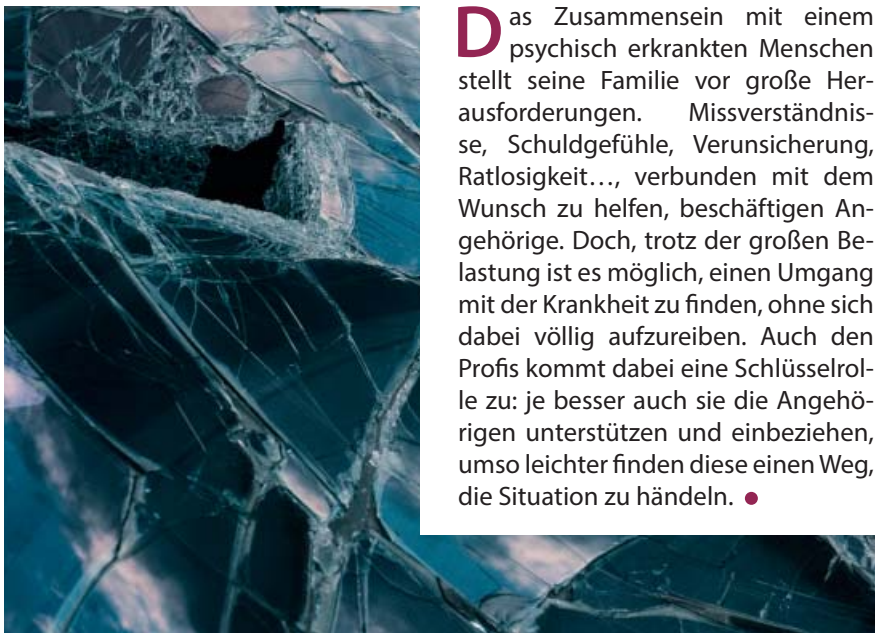
Nicht weniger wichtig ist es, die Tätigkeit unsere Freiwilligen mit dieser Veranstaltung, an diesem Ort der Begegnung zu ehren. Außerdem ist es eine guten Gelegenheit, den Verband Ariadne bekannter zu machen, die Initiativen vorzustellen, vielleicht neue Mitglieder zu finden, Menschen zu treffen, die vielleicht daran interessiert sind, mit uns für eine bessere psychische Gesundheit und Vorbeugung und auch psychiatrische Rehabilitation zusammenzuarbeiten.

An welchen Tagen und zu welchen Zeiten und wie wir uns auf der Messe als Verband Ariadne – für die psychische Gesundheit aller präsentieren, lassen wir euch noch wissen! ●

Bleibt auf dem Laufenden über die Freiwilligenmesse und besucht die Website **www.freiwilligenmesse.bz.it** oder verfolgt ab Oktober die News dazu in Radio, TV und Tageszeitungen!

Die Belastung von Angehörigen

psychisch erkrankter Menschen



Das Zusammensein mit einem psychisch erkrankten Menschen stellt seine Familie vor große Herausforderungen. Missverständnisse, Schuldgefühle, Verunsicherung, Ratlosigkeit…, verbunden mit dem Wunsch zu helfen, beschäftigen Angehörige. Doch, trotz der großen Belastung ist es möglich, einen Umgang mit der Krankheit zu finden, ohne sich dabei völlig aufzureiben. Auch den Profis kommt dabei eine Schlüsselrolle zu: je besser auch sie die Angehörigen unterstützen und einbeziehen, umso leichter finden diese einen Weg, die Situation zu händeln. ●

Vortragsabend

Datum und Uhrzeit:
Donnerstag, 15. Oktober 2020
19:00 bis 21:00 Uhr

Referent:
Prof. Dr. Michael Franz,
Psychiater und Psychotherapeut,
Ärztlicher Direktor des Vitos
Klinikums Gießen-Marburg (D)

Alle weiteren Informationen folgen!

Auftanken und für mein Wohlbefinden sorgen

Seminar zu Achtsamkeit und Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

In diesem zweitägigen Seminar wollen wir innehalten, unseren Alltag hinter uns lassen und neue Kraft schöpfen. Im Loslassen von Anspannung und Überforderung gelangen wir in eine Haltung der Gelassenheit, die es uns ermöglicht, Herausforderungen leichter zu bewältigen und uns vor Dauerbelastung besser zu schützen.

Ausgehend von unseren eigenen Erfahrungen überlegen wir gemeinsam, wie es um unsere Balance zwischen Geben und Nehmen steht. Wir hinterfragen, was uns im Alltag im Umgang mit unserem psychisch erkrankten Angehörigen viel Kraft kostet und wir lernen körperliche und psychische Anzeichen kennen, die uns unsere Belastungsgrenze aufzeigen. Gemeinsam lernen wir, wie wir regelmäßig für unser eigenes Wohlbefinden sorgen können. ●

Datum:
Freitag, 30. und
Samstag, 31. Oktober 2020

Ort:
Bildungshaus Lichtenburg, Nals

Referentin:
Dr. Rosa Schwingshackl,
Gruppentrainerin

Weitere Informationen folgen!

Netzwerk. Gemeinschaft. Kraft.

Nur gemeinsam sind wir stark, nur zusammen können wir Großes bewegen. Der Verband Ariadne ist bemüht, Betroffene und Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung in verschiedener Weise zu unterstützen. Eine große Schwierigkeit bleibt nach wie vor der Abbau des sozialen Stigmas welches Menschen mit einer psychischen Erkrankung erleben und leben. Die Gesellschaft ist oft schlecht darüber informiert, was eine psychische Erkrankung ist. Viele haben sich mit der Thematik nie richtig auseinandergesetzt. Dabei ist es eine Tatsache, dass das Thema uns alle betrifft, denn wir alle könnten morgen selbst Betroffene oder Angehörige sein. Helfen Sie uns, Informationen an die Menschen zu bringen: Wir brauchen Ihre Unterstützung, denn nur gemeinsam sind wir stark. ●

Liken Sie den Verband Ariadne auf Facebook und bleiben Sie informiert über die verschiedenen Aktivitäten und Angebote.

Qualifiziert engagiert!

Für das Freizeitangebot des Verbandes „Von Mensch zu Mensch“ suchen wir freiwillige Freizeitbegleiter*innen

Das Thema der psychischen Gesundheit ist aktueller denn je. Viele haben in dieser sehr außergewöhnlichen Zeit in Erfahrung gebracht, wie wichtig Gemeinschaft sein kann.

Das Projekt „Von Mensch zu Mensch“ des Verbandes Ariadne bietet seit 2017 eine Möglichkeit des sozialen Miteinanders zwischen freiwilligen und betroffenen Personen. In der Praxis bedeutet dies, dass zwei Menschen sich regelmäßig treffen, um gemeinsam einen Kaffee zu trinken, Spaziergänge zu machen, eine Veranstaltung zu besuchen oder einfach nur ein bisschen zu plaudern. Eine Betroffene erzählt: „Die Freizeitbegleitung hat mir ermöglicht, von einer Patientin wieder zurück zu einem Menschen in der Gesellschaft zu wachsen, zu einem Menschen, der gehört, gesehen und unterstützt wird.“

Im September hält Ariadne einen themenspezifischen Lehrgang für interessierte Freiwillige in der Cusanus-Akademie in Brixen ab. Dort werden sie auf ihre Begleit-Tätigkeit vorbereitet. Die Freiwilligen erhalten eine Rückerstattung der ihnen bei der Begleitung entstandenen Spesen sowie laufende Weiterbildung und das wohl Wichtigste: viel Dankbarkeit.

Es referieren unter anderem **Roger Pycha** (Primar der Psychiatrie Brixen), **Sabina Frei** (Moderatorin, Coach, Sozialarbeiterin), **Stephan Vale** (Rechtsanwalt) und **Markus Breitenberger** (Erwachsenenbildner). ●

Datum:
11. + 12. September 2020

Ort: Cusanus-Akademie Brixen

Info und Anmeldung bei der Koordinatorin des Projektes
Tel. 335 5490149