

Auto Aiuto

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

Speranza

Indice

- 3 Editoriale
- 4 Speranza - motore fondamentale della vita e della storia
- 5 Poesie e pensieri
- 6 La speranza: vitamina per un'esistenza buona
- 7 La luce in fondo al tunnel
- 8 Speranza
- 9 Solo un'illusione?
- 10-11 Marina e la speranza
- 12-13 SPERANZA DISPERAZIONE
- 14-15 Convegno dell'Associazione:
Recovery College: impulsi, scambio e nuove prospettive
- 16-17 Il cambiamento nasce da un incontro
Festeggiamento: 10 anni Trialogo in Alto Adige
- 17 Grazie a tutti i volontari di Ariadne!
- 18 Disturbi alimentari: L'importanza del ricovero ospedaliero nei casi di
BMI estremamente basso - Nuove linee guida e dati allarmanti
- 19 Contribuisci attivamente – con la tua voce e la tua esperienza
- 19 essere - rimanere - diventare socio 2026!
- 20 Vielen Dank - tante grazie!

Impressum

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

Editore: Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti APS,
Via G. Galilei, 4/a - 39100 Bolzano, Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it -
www.ariadne.bz.it

Responsabile: Carla Leverato

Redazione: Martin Achmüller, Margot Gojer, Carla Leverato,
Carmen Premstaller;

Traduzione: Margot Gojer, Carla Leverato, Carmen Premstaller, Paola Zimmermann;

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Lanarepro, Lana

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

Riproduzione, anche parziale, solo
previa autorizzazione dell'editore. Gli
articoli firmati rispecchiano l'opinione
personale dell'autore.

La redazione ringrazia per la preziosa
collaborazione coloro che hanno con-
tribuito alla pubblicazione di quest'e-
dizione. Si riserva il diritto di effettuare
abbreviazioni ai testi.





Carla Leverato

Care amiche e cari amici!

La speranza, ultima dea dei Romani. Non muore mai. È una necessità, una illusione, o che cosa d'altro?

Si ricollega a fiducia, coraggio, non fermarsi al presente, saper guardare lontano...

O forse è dettata dalla nostra esperienza, che ci dice, perchè lo abbiamo vissuto personalmente, che tutto cambia. Continuamente.

L'argomento è stato svolto egregiamente dai nostri soci, che anche questa volta ci hanno dato il loro importante contributo e che ringraziamo di tutto cuore per la disponibilità e la competenza. A loro è dedicato questo editoriale.

Paolo Renner ci dice che anche se il mondo attuale non favorisce certo la speranza, possiamo comunque costruirci il futuro, lasciando spazio ad essa con atteggiamenti positivi e coltivando fiducia e ottimismo.

Anita ha bisogno di cercare il silenzio, quindi l'amore e la vicinanza, affinché la speranza allontani il dolore e l'incertezza e torni la fiducia.

Per Giulio la speranza è un'illusione che ci fa vedere cose meravigliose, però essa muore, ma poi risorge, diventando più forte e più grande di prima.

Paola afferma che la speranza non deve e non può essere solo una parola, perchè essa può venire, se pur lentamente, coltivata, e racconta inoltre storie che parlano di speranza, forza trasformatrice che induce a resistere e a cambiare.

Martin ci regala una leale profonda descrizione introspettiva del suo vissuto di speranza alternata a disperazione.

Maria affronta il tema dei volti della speranza da punto di vista dei familiari di persone con problemi di natura psichica.

Piacevole è pure lo stile della poesia attraverso la quale si esprimono efficacemente Martin, Johanna, Manuel e M. F.

Con un ultimo grazie auguro a tutti buone feste e Felice Anno 2026! ●

Speranza - motore fondamentale della vita e della storia

Paola Ferrari



La speranza è un motore fondamentale della storia, spinta dal desiderio e dall'aspettativa di un futuro migliore. Esempi di storie sulla speranza includono quella di un uccellino con le ali troppo corte che impara a volare grazie a un amico, o il racconto di Don Francesco Cristofaro, che ha superato la disperazione durante il lockdown grazie alla fede, raccogliendo storie di speranza da altri. La speranza, spesso soffocata dalla negatività, è una forza trasformatrice che ci permette di resistere e agire per cambiare le cose, sia a livello individuale che collettivo.

Storie ed esempi

Tito, l'uccellino che voleva volare: La storia di un uccellino nato con ali piccole, che trova il modo di volare grazie a un amico e alla perseveranza. Questo racconto simboleggia come la

speranza e l'aiuto degli altri possano rendere possibile l'impossibile.

La raccolta di storie di Don Francesco Cristofaro: Durante il lockdown, Don Francesco ha raccolto numerose storie di speranza da persone che stavano vivendo momenti di grande difficoltà. Queste storie sono la testimonianza di come la fede e la speranza possano fiorire anche nei periodi più bui.

La speranza come motore storico: Secondo lo storico Peter Burke, la speranza è stata spesso la forza motrice dietro le rivoluzioni e i cambiamenti storici. È l'aspettativa di un futuro migliore che spinge le persone ad agire e a lottare per un cambiamento.

L'etimologia del termine: La parola "speranza" deriva dal latino spes, che a sua volta discende da una radice indoeuropea che significa "tendere

verso". Questo significato etimologico sottolinea l'idea di tendere verso un obiettivo o un futuro auspicato.

La speranza in pratica

La speranza come resistenza e resilienza: La speranza non è solo ottimismo, ma è anche la capacità di resistere alle avversità e di rialzarsi dopo essere caduti. È la sensazione che ci fa credere che le cose miglioreranno, anche quando sembrano difficili.

Coltivare la speranza: È importante coltivare la speranza e portarla agli altri, perché possa fiorire nonostante le difficoltà che ci circondano. La speranza è un sentimento che può e deve essere nutrito e fatto emergere.

il ruolo della speranza come motore inesauribile della storia e spesso delle rivoluzioni, tra le aspettative dei popoli e quelle dei singoli individui. ●

Portavo in me
la speranza
come una futura madre
la sua creatura,
nutrendola e proteggendola,
fiduciosa:
la vedrò e
sarà una nuova vita.

Johanna

riscaldare

Ogni tanto
un po' di caldo
a proteggermi
dal freddo.
Il caldo se ne va;
ma restano
il ricordo
e la speranza
che ritornerà.

Martin Achmüller

*Mi spaventa
una pelle senza
rughe del sorriso.
Perchè chi non ride
e non si osserva
ahimè
si mastica l'anima
senza emettere più
né un tono
né un suono.*

*Mag. Manuel Gatterer,
accompagnatore alla
guarigione EX-IN*

Sfiorita

La mia speranza è sfiorita
nel vuoto lontano
nel canto sconsolato
di gioia non vera...

Martin Achmüller

Speranza

Quando nella valle di lacrime
dopo il buio e la fatica
appare una luce:
qualcuno è in attesa
e mi aspetta.
Mi abbraccia
mi sostiene
nell'andare.
Mi posso rialzare
condividere il peso
continuare a camminare.
È la speranza.

M. F.

La speranza: vitamina per un'esistenza buona

Don Paolo Renner, Direttore dell'Istituto „De Pace Fidei“ e fino al suo pensionamento titolare della cattedra di Scienze delle religioni e Teologia presso l'Istituto superiore di scienze filosofico-teologiche di Bressanone

Viviamo in un'epoca in cui la speranza viene messa fortemente in crisi dalle notizie che ci bombardano: guerre, ingiustizie, violenze, femminicidi, crisi economica, riscaldamento globale, inquinamento... In molti si chiedono quale futuro ci aspetta.

Io credo che in realtà il futuro non aspetti niente e nessuno. Il futuro ce lo costruiamo noi, almeno fino a un certo punto. Non possiamo certo evitare che ci cada un asteroide sulla Terra oppure che sbarchino feroci marziani sul nostro pianeta. Tante altre cose possiamo però prevederle, prevenirle, evitarle.

Coltivare nel quotidiano un sano stile di vita – a livello di alimentazione, di movimento, di riposo e così via – allunga le aspettative di vita ma pure la qualità della vita stessa.

Papa Benedetto XVI ha scritto una interessante enciclica "Spe salvi" (Nella speranza siamo già salvati!), che invita a sviluppare atteggiamenti positivi e a dare il debito spazio a tale virtù teologale. Fede, speranza e carità sono infatti doni essenziali che Dio fornisce all'essere umano e che noi dobbiamo prendere sul serio e coltivare affinché non perdano vigore. Si tratta di "virtù", cioè di forze che devono essere esercitate per esprimere appieno il loro carattere benefico.

San Pietro nella sua prima lettera invita ad essere sempre pronti a rispondere a chi ci chiede ragione della speranza che è in noi. Ma da dove deriva la speranza di cui parla? Senza dubbio dalla convinzione che Gesù è risorto, che la croce non è l'ultima parola nel destino umano ma un passaggio –



stretto e faticoso – che svela il mistero della vita come un dono che si trasforma ma non finisce nel nulla.

Già nella sua vita Gesù è stato apostolo di speranza. Ha rincuorato gli ultimi, guarito i malati, alimentato la fede, liberato dal male spirituale, annunciato il suo Regno di pace e di giustizia. Lui viveva di speranza, perché conosceva il Padre e perciò ci raccontava il suo amore. Per alimentare la nostra speranza ha effuso su di noi lo Spirito che ci arricchisce dei suoi doni e ci conduce nella verità piena.

Ma come alimentare la speranza? Per me personalmente alcune fonti importanti sono la preghiera, la sequela del maestro di vita buona che è Gesù, l'incontro con persone buone e generose (e sono più di quanto non ci dicano i media!), camminare nella natura e sentirne l'energia, giocare con i bambini, ricevere un sorriso o un grazie dopo aver aiutato qualcuno in difficoltà.

La speranza è parente stretta della

gioia: più la con-dividi e più la moltiplichi. Sembra una regola assurda, eppure risponde a quel detto del Signore riportato in Atti degli Apostoli 20,35: "C'è più gioia nel dare che nel ricevere!" E anche San Francesco sosteneva "è dando che si riceve". La speranza cresce laddove ci accorgiamo di essere limitati ma non inutili, imperfetti ma comunque dotati di capacità che possiamo mettere a servizio del prossimo e che ci ritorneranno come un boomerang benefico.

La speranza ci rende capaci di vedere che il chicco, morendo, produce una spiga (don Primo Mazzolari) e ci dà il coraggio di percorrere vie nuove, con fiducia e ottimismo. Anche papa Giovanni XXIII diceva con una delle sue frasi che fanno riflettere: "Non si è mai visto che un pessimista abbia fatto del bene al mondo!" Nella sua biografia "Spera!", papa Francesco ribalta un detto comune e sostiene che non è vero che finché c'è vita c'è speranza ma piuttosto che "finché c'è speranza, c'è vita!" Possiamo forse dargli torto? ●

La luce in fondo al tunnel

Maria

Per i familiari di persone con problemi di natura psichica la speranza ha molti volti. Speranza che la crisi acuta passi presto. Speranza che i nuovi farmaci funzionino. Speranza che la persona malata riacquisti più autonomia e che così, anche per noi stessi, si crei un po' più di spazio. Speranza che la malattia sia stata solo una valutazione errata. Speranza che la situazione complessiva prima o poi migliori.

La speranza è legata a molti aspetti che ci riguardano direttamente come familiari. Ci si alza e si spera che la giornata vada bene, che la settimana sia più leggera. Si va a dormire e si spera che il giorno successivo porti miglioramenti. La speranza ci accompagna costantemente

La mia esperienza come familiare è che non si dovrebbe confondere la speranza con l'aspettativa. L'aspettativa spesso porta con sé pressione, su sé stessi, sulla situazione e sulla persona malata. Dove ci sono aspettative, la delusione non è mai lontana. Per questo bisogna essere attenti e non confondere la speranza con l'aspettativa.

Ho imparato che è più utile accettare piuttosto che avere aspettative – accettare ciò che è. Accettare che al momento ci sia poca speranza, pochi cambiamenti, forse addirittura stasi. Accettare di sentirsi impotenti, stanchi, esausti e di aver bisogno di pause. Queste pause possiamo concedercele, senza sentirsi costantemente in dovere di combattere contro la malattia.

Eppure la speranza rimane un fattore fondamentale. Aiuta a vedere un bar-

lume di luce all'orizzonte, nell'oscurità che la malattia di una persona cara porta con sé. Ci ricorda che la luce tornerà prima o poi, che arriveranno tempi migliori.

Dove si trova la speranza?

La speranza cresce nel confronto con gli altri. Nasce quando si è gentili con sé stessi, si curano le proprie risorse, si nutrono la propria forza ed energia, semplicemente quando non ci si dimentica di sé stessi.

La speranza è un tema complesso, che si può essere visto da diverse prospettive. Una visione unidimensionale non le rende giustizia. Per noi familiari, così come per i malati, rimane una componente centrale della vita

La domanda cruciale è: come posso nutrire, rafforzare e preservare la speranza – soprattutto nei momenti difficili?

La speranza è e rimane una delle forze più importanti nell'interazione tra malati e familiari.

Grazie mille per aver affrontato questo tema e per aver posto l'attenzione su questo aspetto così significativo – sulla luce che ritorna sempre alla fine del tunnel.

Auguro tanta speranza a tutti i familiari e ai malati. ●



Speranza

Anita

Mi trovo in una situazione dolorosa o incerta e aspetto con fiducia il bene, la guarigione, l'amore... tutto ciò è speranza. La mia fiduciosa attesa che tutto sia o diventi buono.

Formata dalle mille esperienze che si sono profondamente scolpite nelle mie cellule, che le persone non possono e non vorrebbero esserci quando situazioni dolorose nella mia vita continuano e i ricordi di affettuosa vicinanza non mi sostengono più.

Allora cerco il silenzio e poi cerco l'amore e poi cerco vicinanza. E molto lentamente allora la mia speranza si risveglia.

Dove si risveglia la speranza la disperazione si mette a dormire.
(Proverbio dal calendario)

Speranza

Quando la speranza si risveglia in me, allora il silenzio e la pace e la fiducia di essere amata ritornano nel mio cuore. Quando la speranza si risveglia in me, allora di colpo si aprono nel mio cuore le vie che posso percorrere.

Quando la speranza si risveglia in me, allora improvvisamente in me è luce,

dove fino allora era soltanto buio.

Quando la speranza si risveglia in me, allora rivivono i sogni spenti e le lacrime tornano a parlare.

Quando la speranza si risveglia in me, allora di nuovo lentamente oso avvicinarmi a te.

C'è una storia, che parla della speranza ed anche della mia speranza, nel momento in cui riporto questa storia nella mia vita.

Questa storia oggi posso soltanto raccontarla a memoria, ma più di 20 anni fa l'ho letta in una rivista nella sala d'aspetto di uno studio medico

È la storia di tre embrioni, uno dei quali era colmo di fede e speranza, il secondo era pieno di dubbi e sempre alla ricerca di risposte, il terzo osservava il mondo con razionalità.

Il secondo voleva sapere se gli altri due credevano nella vita oltre la nascita.

Il primo rispose: Certamente! La nostra vita qui dentro è soltanto il cammino, che ci prepara alla vita dopo la nascita.

Il terzo ribatté: „Ti sbagli. Non c'è vita dopo la nascita. Come potrebbe mai esserci?“

Il primo rispose: „Esattamente non lo so nemmeno io. Però di sicuro sarà più chiaro di qui e noi potremo correre e perfino mangiare attraverso la bocca.

Il terzo si mise a ridere. Che si possa correre è solo una favola. E mangiare attraverso la bocca? Perché dobbiamo impararlo? C'è già il cordone ombelicale che ci nutre.

Il secondo osservò che nessuno era mai ritornato qui dopo la nascita..., e che pensava che con la nascita la nostra vita sarebbe definitivamente terminata. Inoltre la vita è un unico periodo buio.

Il primo sorrise: Ci dobbiamo fidare... vedremo perfino la nostra mamma.

Il secondo in tono di dubbio: Mamma? Credi davvero in una mamma? Mi dici dove è mai?

Il primo: È dappertutto. Sei cieco? Senza di lei non esisteremo nemmeno.

Il terzo scosse la testa. Non ho mai sentito una simile sciocchezza. Di sicuro mi sarei accorto se ci fosse una mamma.

Il primo: Certo che c'è. Qualche volta, quando stiamo zitti, possiamo perfino sentirla cantare.

Questa storia trasferita nella mia vita parla non soltanto della vita prima della nascita, ma anche della vita prima della morte.

Prima della nascita è la mia mamma che mi circonda e nutre e alla quale sono unita attraverso il cordone ombelicale che canta ed è dappertutto. Nella mia vita prima della morte è Dio che mi circonda e nutre e al quale io sono unita attraverso il respiro, e la cui voce posso percepire nel silenzio e che è ovunque.

La morte, come la nascita, è un arrivare a casa. Là, dove sono amata. Del tutto indipendentemente da quello che le persone che dubitano e quelle razionali decidono e affermano.

Questa speranza personalmente mi fa attraversare tutti i momenti più bui nella mia vita, nei quali le persone non possono o vogliono stare al mio fianco.

La speranza è per me profondamente collegata a Dio. ●



Solo un'illusione?

Giulio

La speranza è un'illusione in cui si crede fortemente, è un sentimento che ci fa vedere cose meravigliose, vite nuove, guarigioni da malattie, senno ritrovato. Ma il senno è sulla luna e si deve fare un lungo viaggio per andarlo a prendere, anche i poeti ci evidenziano l'impossibilità di coltivare una speranza, "lasciate ogni speranza voi che entrate" diceva Dante, "non isperate giammai di riveder lo cielo" sempre Dante.

Le cadute, in cui continuamente la vita stessa ci porta, le delusioni, le amarezze, tutto sembra remare contro la speranza, ma lei non muore, anzi muore ma poi risorge, resiste e ridiventa più forte e più grande di prima.

La speranza si nutre del giorno, del tempo, delle situazioni che la fanno crescere, ed ogni piccolo progresso, ogni partecel-

la di un nuovo vissuto, in cui si vede una striscia di cielo in mezzo alle nuvole appare come grandioso, si va verso la guarigione. Certamente si arriverà lì!

E sono questi progressi a generare in noi la forza che si acquista quando si intravede il miglioramento, che ci portano verso la fiducia, ed essa, la

fiducia, ci indica che piano piano si possa ritrovare quello che si è perso, che c'era prima e che si cerca ora così ardentemente. Io non ho mai perso la speranza ed ogni piccolo progresso che vedo fare in persone malate mi genera una grande felicità e mi fa pensare che forse effettivamente si possa acquisire di nuovo una vita serena. ●



Marina e la speranza

Paola Ferrari



A volte pare proprio che la mia mente vada a sbattere contro i muri di un labirinto senza via d'uscita - disse tra sé e sé Marina, corrugando la fronte come se con quel fare potesse concentrarsi meglio e trovare qualche via d'uscita o forse solo il barlume di un pensiero rilassante.

Lasciando perdere la pesantezza di tutte le terribili notizie che riguardano guerre, dazi, ecologia, povertà crescente, ecc. ecc., anche a casa mia la situazione non è proprio rose e fiori.

Si rompe sempre qualcosa, arrivano spese improvvise e i soldi non bastano mai... ma pazienza. Il peggio è che mia madre non sta bene e ha bisogno di essere seguita. Ad oggi però non sono riuscita a trovare una badante che le vada bene e a volte mi devo dividere tra lei e mio figlio Riccardo che, in questo ultimo periodo, dorme poco e fuma molto nel suo continuo sali e scendi depressivo. Insomma uno stress continuo.

Mia sorella che abita in una città dall'altro capo dell'Italia mi esorta ad essere ottimista e speranzosa perché tutto, prima o poi, può cambiare in meglio. Come no! Brava lei con le parole!

Vive in una realtà completamente differente e poi, parliamoci chiaro, mia madre non ringiovanirà, la situazione di Riccardo è cronica, io sono stanca e non c'è proprio nulla di decente che mi faccia gioire.

La mia amica Anna mi ha parlato di fede e pure lei di speranza... ma qui ci vorrebbe un miracolo!

OK... sicuramente c'è di peggio, ma intanto questa è la mia vita... e di qua

non si scappa.

Insomma a un certo punto l'ho mandata a quel paese.

A dire il vero le voglio bene... ma ultimamente non sopporto nemmeno lei.

"Marina", eccola che Anna mi telefona e ritorna alla carica "dai... passo un attimo tra un'oretta e ti porto un regalo." Non sono proprio di buon umore... però un pochino incuriosita sì.

"Va bene, ti aspetto però non portarmi dolci."

Dal nervoso sto mangiando come se fossi una botte senza fondo e sto ingrassando.

Dopo un po' eccola sulla porta con il suo solito sorrisone. Sì perché a lei va quasi tutto bene a quanto pare.

Dalla sua borsa a un certo punto ecco sbucare un pacchettino.

Oh no... un libro!

Mi è sempre piaciuto leggere, ma non adesso anche se questo volumetto mi sembra abbastanza sottile.

Il titolo pare tutto un programma!

"Un grammo di felicità al giorno - Una piccola sfida ogni mattina. E così forse inizia una nuova vita". È scritto da una giornalista norvegese che non conosco.

Ho ringraziato e l'ho buttato lì su un mobile del soggiorno, assieme a una busta che faceva parte del regalo e che ne conteneva altre più piccole stranamente numerate.

Ho ben altro da fare io! Di certo cercare per esempio una nuova badante. Però alla fine, di notte, visto che come Riccardo non riesco a dormire, l'ho sfogliato.

Parlava di una donna di nome Fie che si stava lasciando emotivamente affossare per una serie di contingenze pesantemente avverse.



Dato che mancava poco a Natale, la sorella aveva pensato allora di regalarle un calendario d'Avvento piuttosto particolare. Era composto dai bigliettini che la esortavano a impegnarsi ogni giorno in un'azione differente, tipo abbellire l'appartamento, preparare dei dolcetti, ecc.

Ciò con la speranza che per il 24 dicembre qualcosa nella vita della donna sarebbe cambiato in meglio.

In effetti accade proprio questo.

La serie di incombenze l'avevano condotta a riprendere lentamente un ritmo di vita scandito da piccole faccende piacevoli e legate al bello.

Ecco perché, ispirata dalla narrazione del libro, Anna mi aveva regalato qualcosa di simile: 24 bustine con all'interno dei compiti.

Oggi per esempio sono stata invitata a fare una breve passeggiata e a godere dello splendore dei fiori nel parco vicino a casa.

Ieri invece l'incarico era quello di ritagliarmi una mezzoretta per una passeggiata lungo il fiume. Scopo quello di osservare il lento fluire delle sue acque, le piccole anse e la forma dei sassi.

Ne ho trovato uno bellissimo, bianco, levigato. L'ho portato a casa e m'è venuta voglia di dipingerlo.

Piano piano sto iniziando a sentirmi meglio.

Non ho ancora risolto certi miei problemi, ma grazie ad Anna ho iniziato a spostare lo sguardo fuori dal labirinto e a ricordarmi che c'è anche altro oltre alla mia opaca routine sempre uguale e avvilente.

La speranza per me era solo una parola. Per quanto mi venisse ripetuta non attecchiva.

Per via però dei passi concreti che ho accettato di compiere, ho capito che per fiorire questa attitudine va coltivata.

Di certo non mi illudo di modificare tutte le situazioni esteriori, ma so di poter cambiare qualcosa dentro di me... il mio sguardo... e la speranza di un benessere indipendente dal contesto sta crescendo giorno dopo giorno.

Tra 24 giorni non sarà Natale... ma brinderò assieme ad Anna ai miei piccoli traguardi, appunto non eclatanti, ma per me decisamente significativi. ●

SPERANZA DISPERAZIONE

Martin Achmüller

Quando abbiamo concordato il titolo "Speranza" per questa edizione della nostra rivista sono stato colto da una tale tristezza, che mi sarei messo a piangere. Poi nelle ore seguenti mi sono accorto che tutto mi costava una grande fatica o, per meglio dire, che mi stava togliendo tutte le energie. Anche nei giorni seguenti mi sentivo molto stanco: assomigliava un po' alla volta alla mancanza di reazioni, alla perdita di slancio, cioè esattamente quello che mi succede quando sono depresso... fino alla sensazione di non potere e non volere fare più niente, anche se lo avrei potuto.... In breve, mi mancava ogni motivazione

A questo punto qualcuno si potrebbe chiedere per quale motivo scrivo questi pensieri proprio in un articolo che dovrebbe trattare della speranza. La spiegazione è semplice: mi rivolgo a persone che hanno vissuto sufficientemente un tale "stadio di sensazioni" e che perciò lo conoscono molto bene. A tutte loro voglio far sapere

che nel frattempo io stesso ho molte volte sperimentato, che prima o poi, più o meno velocemente, questo se ne va. Naturalmente so anche che questa speranza per il momento è troppo debole, soprattutto se il momento dura troppo a lungo ed è troppo intenso. Anche se io, secondo esperienza personale cerco di portare con me la SPERANZA come compagna di viaggio, questa rimane una delle poche possibilità di riuscire a farcela. Ciò significa dunque cercare sempre una piccola scintilla di speranza e avere fiducia che comunque succederà (se me lo dicono gli altri non serve!).

Poi mi rivolgo anche alle persone che non conoscono questo sentimento così bene, ma lo vengono a conoscere continuamente da parenti o amici, senza poterlo capire esattamente. Solitamente rimane tutto così, perchè non si possono riconoscere motivi sufficienti per essere disperati e così si corre il pericolo di toglierlo perchè non fondato e di conseguenza non

esistente. Nemmeno gli stessi malati riescono a capire come mai siano scivolati dentro così profondamente nel buio o in quel buco – tanto meno persone che non lo hanno vissuto di persona. E se non lo riconosco, come lo posso affrontare?

La speranza non si ottiene su ordinazione e altrettanto poco come altri sentimenti, ad esempio la gioia o anche la tristezza, si possono ottenere schiacciando un bottone. Però posso comunque mettermi a cercare. E magari qualcuno mi può anche aiutare, se ne parlo apertamente, se mi fido e mi affido ad una persona della quale ho fiducia e che è capace di percepirmi così come al momento sono. Purtroppo la speranza che provano altre persone non corrisponde sempre alla speranza della quale io ho bisogno. A tale riguardo mi deve essere chiaro, perfino se io stesso sono malato, che comunque posso ugualmente essere di aiuto. Allora anche io devo fermare l'attenzione sul fatto che ne sono consapevole.





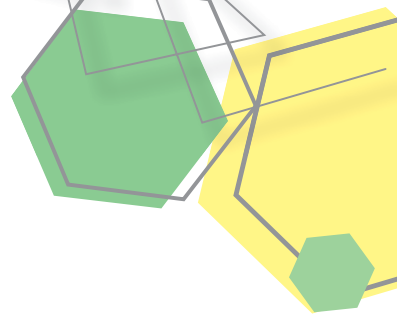
Dove posso trovare la speranza necessaria per accompagnare qualcuno? C'è chi ha bisogno di una passeggiata nella natura, chi preferisce rifugiarsi fra le quattro mura di casa propria. Qualcuno avrebbe bisogno di fare ordine nel passato, altri di togliersi gli occhiali scuri come il futuro. C'è chi vuol piangere da solo, chi cerca conforto nell'alcol o in droghe o in altre dipendenze, altri ancora si distraggono nello sport, nell'arte o anche in comportamenti a rischio...

Anche soltanto questo rinnovato tentativo di confrontarmi con il mio senso di disperazione mi è stato un pochino di aiuto, perchè mi è ritornata un po' più di fiducia che in qualche posto c'è un piccolo lampo di speranza che sta arrivando. Dove e come puoi tu, indifeso disperato o indifeso soccorritore, aprire una porta, fare qualche passo in avanti, respirare a fondo, per accogliere nuovamente in te un pochino più di speranza? Devi anche osservare il contrario, la disperazione, prenderne coscienza e poi affrontarla, altrimenti ti ha in pugno e ti impedisce di accedere a ciò che desideri e cerchi con tanta forza, ovvero la SPERANZA! Inizia, mettiti in cammino anche se spesso ti risulta difficile! ●

Fiori

Piccoli passi incerti
dalla gelida gola
dell'assurdità...
e un misero fiore
si prepara a sognare:
sottovoce una preghiera
alla solitudine
per il conforto tanto cercato

Martin Achmüller



Convegno dell'Associazione Recovery College: impulsi, scambio e nuove prospettive

Il 20 novembre 2025 si è svolto a Bolzano il convegno annuale dell'Associazione Ariadne – un'edizione un po' più raccolta e tranquilla del solito, ma proprio per questo caratterizzata da un'atmosfera particolarmente concentrata e aperta. Fin dall'ingresso in sala si percepiva: oggi non si tratta solo di informazione, ma di incontro, scambio e ispirazione.

Apertura

Ha aperto i lavori il Presidente Günther Plaickner, che ha dato il benvenuto ai presenti. "Il Recovery College è un'offerta formativa che si rivolge sia a persone in crisi psichica sia a chi è semplicemente interessato", ha spiegato. Ha sottolineato i diversi livelli di supporto – dall'ambiente familiare fino all'aiuto professionale. "Proprio nel mezzo si colloca il Recovery



CHE COS'È UN RECOVERY COLLEGE?

Un Recovery College è un'iniziativa educativa rivolta a persone che hanno vissuto crisi psicologiche, ai loro familiari e a tutti gli interessati. Offre corsi e workshop che trasmettono conoscenze sulla salute mentale, rafforzano le competenze personali e favoriscono lo scambio di esperienze. Diversamente dalle strutture terapeutiche non si tratta di fare un trattamento, ma di dare alle persone gli strumenti per vivere attivamente e partecipare al proprio percorso di guarigione – insieme a professionisti e ad altri pazienti che hanno vissuto esperienze simili.

College: crea spazi per la conoscenza, l'incontro e la partecipazione. Non è un'offerta terapeutica, ma un luogo di apprendimento che rafforza la consapevolezza sulla salute mentale", ha concluso Plaickner.

Saluto dell'Assessora

L'Assessora provinciale Rosmarie Pamer si è ricollegata a questi concetti, parlando del suo legame con l'Associazione Ariadne e dell'importanza del lavoro con i familiari. Ha portato anche i saluti dell'Assessore alla salute Hubert Messner. Pamer ha evidenziato come formazione, partecipazione e percezione dell'autoefficacia siano elementi centrali che rafforzano le persone in crisi psichica. Il modello del Recovery College può dare un contributo importante a un sistema di assistenza psicosociale inclusivo. Ha sottolineato la particolare opportunità di questo approccio: creare luoghi in cui co-

noscenza professionale, esperienze personali e diverse prospettive si incontrano.

Luigi Loddi ha poi preso la moderazione del convegno e ha dato il benvenuto ai due relatori Gianfranco Zuaboni da Berna e Gianpaolo Scarsato da Brescia.

Uno sguardo a Berna: visione e pratica

Gianfranco Zuaboni ha accompagnato il pubblico con voce pacata ed esempi vivaci in un viaggio nel Recovery College di Berna, raccontandone la nascita e lo sviluppo. All'inizio ha presentato un'umoristica e riflessiva "cartolina dal futuro" del 2035, che illustrava come potrebbe essere un sistema di assistenza solidale e accessibile. Questa piccola visione ha reso chiaro che il cambiamento spesso inizia dal piccolo – ed è possibile.

Nella sua introduzione Zuaboni ha illustrato i principi fondamentali del modello Recovery College:

- Co-produzione: i corsi nascono insieme; pazienti, familiari e professionisti portano il proprio sapere e la propria esperienza.
- Formazione al posto della terapia: l'obiettivo è ampliare le conoscenze, rafforzare le competenze e costruire fiducia in sé stessi.
- Empowerment e partecipazione sociale: il recovery è un processo personale che promuove anche la comunità.

Con esempi pratici ha mostrato come chi ha vissuto momenti di crisi possa mettere a disposizione il proprio sapere esperienziale. Ha raccontato di un corso in cui i partecipanti hanno simulato situazioni quotidiane per sviluppare strategie di gestione dello stress – una miscela creativa di apprendimento, esperienza e riflessione. Ha sottolineato più volte l'efficacia dei piccoli passi: "A volte basta uno spazio in cui le persone si sentono viste e ascoltate per mettere in moto qualcosa".

Brescia: imparare, vivere, co-creare

Gianpaolo Scarsato ha poi posto lo sguardo sul Recovery College di Brescia. Ha raccontato come lì, in un processo aperto e condiviso, sia nato un luogo di apprendimento in cui pazienti, familiari, professionisti e cittadini partecipano attivamente. Non si tratta solo di offerte terapeutiche: i partecipanti portano le proprie risorse e costruiscono il proprio percorso in modo autonomo. Scarsato ha reso il concetto di co-produzione con una metafora: "Immaginate di preparare insieme uno strudel di mele con una pasticceria esperta. Ognuno contribuisce con qualcosa – e alla fine nasce qualcosa che solo insieme è possibile". Applicato all'assistenza psicosociale significa: sapere professionale ed esperienza si incontrano alla pari.

Scarsato ha illustrato anche lo sviluppo internazionale del modello Recovery College: dagli USA all'Inghilterra, fino all'Italia. Dal 2014 il Recovery



College Brescia ha realizzato oltre 300 corsi, ispirati ai principi CHIME (Connectedness, Hope, Identity, Meaning, Empowerment) e ai "Cinque percorsi per il benessere". I temi sono vari e tutte le offerte sono co-create da professionisti, pazienti e familiari.

Ha sottolineato l'importanza della diversità – sia tra i docenti che tra gli studenti. "Tutti imparano insieme e gli uni dagli altri", ha detto Scarsato. Umorismo, creatività e diverse forme di espressione sono elementi centrali: poesie, piccoli spettacoli teatrali o giochi di ruolo aprono nuove strade e rendono l'apprendimento tangibile.

Videospot e tavola rotonda triologica

È stato poi proiettato il videospot dell'Associazione Ariadne, che ha mostrato in modo efficace le diverse prospettive di persone con disturbi psichici, familiari e professionisti. Le interviste complete con le 13 persone sono disponibili sul sito www.ariadne.bz.it.

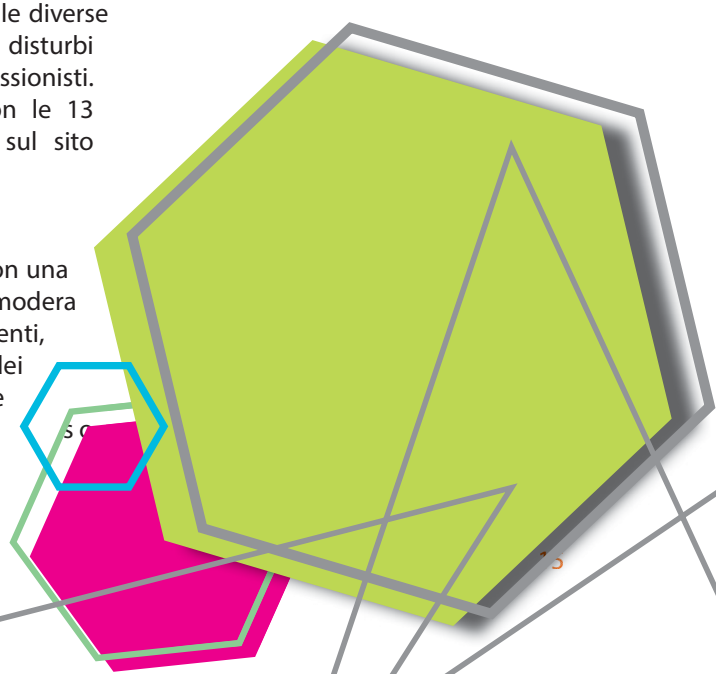
Attuazione in Alto Adige?

La giornata si è conclusa con una tavola rotonda triologica moderata da Elio Dellantonio. Pazienti, familiari e professionisti dei settori sociale, sanitario e culturale hanno condiviso desideri, idee e visioni

per la realizzazione di un Recovery College in Alto Adige. Hanno raccontato i propri percorsi di apprendimento, vita e guarigione, evidenziando il valore dello scambio alla pari. È emerso che in Alto Adige esistono già molte iniziative importanti – un Recovery College potrebbe ampliare e collegare questa realtà, perché la guarigione è un processo individuale, ma anche sostenuto dalla comunità.

Conclusione

I primi passi verso un Recovery College in Alto Adige sono stati compiuti e gli incontri, gli scambi e gli impulsi di questa giornata continueranno a produrre effetti. Dimostrano che formazione, partecipazione e collaborazione creano quegli spazi in cui nasce e cresce la speranza. ●



Il cambiamento nasce da un incontro

Festeggiamento: 10 anni Trialogo in Alto Adige

Sabato 22 novembre 2025 l'aula magna della FOS Maria Curie di Merano si è riempita di persone che negli ultimi 10 anni hanno accompagnato il Trialogo, che lo hanno formato o che per la prima volta lo hanno scoperto. Circa 40 persone, tra esperti per esperienza, familiari o specialisti, provenienti da tutta la provincia, si sono incontrate.

”

Il trialogo mi mostra che non sono solo.

Già all'ingresso si poteva percepire nell'aria una particolare atmosfera, fatta di gioia, curiosità ed emozione, tipica di una ricorrenza importante.

A Merano era iniziato tutto e si capiva da subito quanti dialoghi e quanti passi coraggiosi hanno avuto qui inizio. Il festeggiamento non aveva tanto l'impronta di una manifestazione ufficiale, quanto quella più gradita del ritrovarsi di una comunità, che nell'arco di 10 anni è cresciuta insieme.

Su uno schermo sono state mostrate le impressioni di ben 10 anni di Trialogo: espressioni personali, ricordi, riconoscimenti hanno accompagnato i partecipanti anche con scritte sul pavimento, dall'ingresso fino al cerchio di sedie, creando un'atmosfera che faceva immediatamente intendere quello che generalmente succedeva: incontro alla pari ad altezza di sguardo, per scambiare esperienze e potersi veramente ascoltare.

Introduzione e retrospettiva

Il Presidente dell'Associazione Ariadne Günther Plaickner ha inaugurato i festeggiamenti, molto lieto per il grande numero di partecipanti e con parole di lode e apprezzamento per il Trialogo. Ha espresso inoltre un sentito ringraziamento al direttore della FOS Marie Curie che da oltre 10 anni

ci permette di utilizzare gratuitamente l'Aula Magna della scuola per gli incontri. Ha poi parlato Renate Ausserbrunner, che come allora Presidente, ha accolto in Alto Adige l'offerta dei colleghi austriaci, portata poi avanti in Alto Adige e continuata da persone convinte che un efficace scambio riesce soltanto se tutte le voci hanno la stessa importanza.

”

Qui si può dire tutto, senza essere giudicati.

Retrospettiva ed esperienze vive

Quindi i membri del gruppo originario Thomas Karlegger (Associazione Girasole), Julia Kaufmann e Irene Gibitz (Federazione per il Sociale e la Sanità), Verena Perwanger (Servizio Psichiatrico di Merano) e Dora Schweitzer (Servizi Sociali della Comunità Comprensoriale Burgraviato), tutti presenti in questa particolare occasione, hanno ricordato quanto grande è stata la partecipazione al primissimo incontro del 05.11.2015 e che a tutti loro era già chiaro che stava nascendo qualcosa di particolare. Da allora si sono tenuti circa 200 incontri trialogici in Alto Adige.

”

Per la prima volta ho potuto conoscere il lato umano dei professionisti.

Con l'andare degli anni sono stati affrontati apertamente anche temi difficili come il suicidio o i farmaci, confronti che richiedevano molta fiducia e che erano improntati al reciproco rispetto. Altrettanto chiaramente



si è parlato del fatto che i Trialoghi vengono vissuti in modo diverso e che gli esperti non ne vengono coinvolti ovunque nella stessa misura. Dispiace che nel contempo in questo modo le occasioni per uno scambio in comune rimangano inutilizzate, poiché è proprio la molteplicità di voci che è considerata una grande ricchezza (forza).

Il percorso in altre parti della Provincia

I partecipanti si sono dimostrati particolarmente soddisfatti dello sviluppo dell'offerta in tutta la Provincia. Con orgoglio è stato riferito che nel frattempo sono nati propri Trialoghi anche a Bressanone e Bru-

nico. Anche il Trialogo in lingua italiana ha registrato un'evoluzione impressionante, che dopo alcuni incontri in presenza si svolge ormai da anni online, dove ha sviluppato una nuova forma di vicinanza e apertura e ha raggiunto anche persone da altre regioni, che nonostante la distanza geografica, sono visibilmente grate per il sostegno ricevuto.

Il Trialogo in comune e conclusioni

Alla fine i partecipanti hanno comunicato che cosa significhi per loro il trialogo, che cosa smuove, e che cosa

desiderano per i prossimi anni.

Durante il brindisi finale gli ospiti hanno continuato a conversare a lungo fra di loro. Alcuni si sono fermati anche per un momento ai "libri degli ospiti" per il passato il presente e il futuro e hanno lasciato alcuni ricordi e pensieri che hanno

catturato qualcosa dell'atmosfera di quel giorno. Alla fine della giornata si percepiva nell'aria che il trialogo, iniziato dieci anni fa come un tentativo, era diventato un luogo che unisce rafforza e dà voce alle persone e che continuerà a farlo anche negli anni a venire. ●

”
Non ho mai compreso così bene i sentimenti dei familiari come qui.

Grazie a tutti i volontari di Ariadne!

Nell'ottobre 2025 l'Associazione Ariadne ha invitato i suoi volontari alla annuale passeggiata, come occasione per esprimere loro il proprio sentito grazie. Hanno partecipato 25 volontari che si dedicano alle varie attività. Un bellissimo tempo autunnale ci ha accompagnati dalla partenza in funivia per Soprabolzano sul Renon e durante la passeggiata verso il Kaserhof. Piacevole l'atmosfera con lo scambio amichevole di impressioni, per tutta la strada e durante la merenda.

Perché il lavoro dei volontari non è per noi soltanto sostegno e aiuto? Perché essi danno un'impronta all'atteggiamento col quale lavoriamo, fatto di attenzione, interesse, impe-

gnolo ed inoltre ci regalano la loro esperienza e la loro partecipazione. Tutto ciò non ha prezzo, ma ha un grande valore per i malati e i familiari, non solo, ma anche per la comunità, che tutti insieme formiamo.

Molte delle nostre offerte di attività non esisterebbero senza il loro impegno e sicuramente non di questa qualità. Ed ancora più importante è che senza i nostri volontari l'Associazione sarebbe meno viva, meno coraggiosa, meno umana.

Un grazie di cuore a tutti i volontari! ●



Disturbi alimentari: L'importanza del ricovero ospedaliero nei casi di BMI estremamente basso

Nuove linee guida e dati allarmanti dall'Alto Adige

Roger Pycha, coordinatore della rete per i disturbi nutritivi e alimentari EATNET

I disturbi alimentari rientrano tra le patologie psichiatriche più gravi e rappresentano una grande sfida sia per chi ne soffre sia per il sistema sanitario. La situazione diventa particolarmente critica quando l'indice di massa corporea (BMI) scende sotto il valore di 13 – una soglia che rende necessario un intervento medico urgente.

In Italia è in vigore da tempo una regola precisa: i pazienti con un BMI pari o inferiore a 12 devono essere ricoverati immediatamente in ospedale. Questa misura può essere attuata, in caso di emergenza, anche contro la volontà della persona interessata. L'obiettivo è prevenire complicazioni potenzialmente letali e danni a lungo termine. Questo approccio fa parte del cosiddetto "Percorso Lilla", un protocollo di trattamento statale previsto per i casi di disturbi alimentari gravi. A partire da novembre 2025, anche in Alto Adige il "Percorso Lilla" sarà applicato come standard obbligatorio. Ciò pone la provincia tra le regioni che rafforzano ulteriormente la protezione e la cura delle persone affette da gravi disturbi alimentari.

Un BMI inferiore a 13 segnala una condizione di estrema carenza fisica. In questa fascia, gli organi sono seriamente a rischio: insufficienza circolatoria, aritmie cardiache e danni agli organi possono essere le conseguenze. Molti pazienti, in questo stadio, non sono più in grado di decidere

autonomamente riguardo al proprio trattamento, poiché la malattia compromette fortemente la percezione e il giudizio. Il ricovero ospedaliero garantisce non solo una stabilizzazione medica, ma anche l'accesso a una terapia multidisciplinare, fondamentale per il miglioramento a lungo termine.

Un'indagine condotta sulla frequenza dei ricoveri ospedalieri di pazienti altoatesini con disturbi alimentari molto gravi mostra cifre impressionanti e allarmanti per l'anno 2023. I reparti di psichiatria, psicosomatica e neuropsichiatria infantile hanno gestito 72 ricoveri con 2.858 giornate di degenza, i reparti pediatrici 39 ricoveri con 1.391 giornate, mentre i reparti di medicina interna hanno registrato 8 ricoveri per un totale di 109 giornate in ospedale.

Analizzando i dati per distretto, primeggia Bressanone con 70 ricoveri e 3.067 giornate di degenza. Qui si trovano anche il centro di coordinamento della rete per i disturbi alimentari EATNET e il centro di eccellenza per minori. Segue Bolzano con 22 ricoveri e 735 giornate in ospedale. A Merano si sono verificati 17 ricoveri per 187 giornate totali e a Brunico 5 ricoveri con 64 giornate. In tutto l'Alto Adige, nel solo 2023, sono stati registrati 123 ricoveri per disturbi alimentari gravissimi, per un totale di 4.443 giornate di degenza ospedaliera. Tre pazienti sono stati trasferiti alla clinica universitaria di Innsbruck, dove han-

no trascorso complessivamente 226 giornate.

Questi dati dimostrano che numerosi pazienti con BMI critico hanno dovuto essere ricoverati. L'evoluzione della situazione sottolinea quanto sia urgente applicare rigorosamente le nuove linee guida.

Il ricovero obbligatorio dei pazienti con BMI pari o inferiore a 13 costituisce un passo fondamentale nella lotta alle conseguenze drammatiche dei disturbi alimentari. Il "Percorso Lilla" non salva solo la vita delle persone coinvolte, ma offre anche la possibilità di una guarigione duratura. I dati attuali dell'Alto Adige evidenziano la necessità di un intervento immediato, e l'introduzione dei nuovi standard potrebbe salvare molte vite. ●



Contribuisci attivamente – con la tua voce e la tua esperienza

Nuove elezioni degli Organi associativi Ariadne 2026

Ad aprile 2026 si terranno le nuove elezioni degli organi dell'associazione Ariadne per il mandato 2026-2029, un'ottima occasione per contribuire attivamente a plasmare il nostro futuro.

Desideri metterti in gioco e collaborare con un team motivato allo sviluppo dell'associazione Ariadne e alla promozione della salute mentale in Alto Adige? Allora non esitare a contattarci!



Sono importanti soprattutto l'interesse per il nostro tema principale, la gioia di lavorare insieme e la disponibilità a dedicare tempo ed energie al volontariato. I nostri compiti sono molteplici e li svolgiamo in team. ●

Contattaci:
Associazione Ariadne
Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it

essere - rimanere - diventare socio 2026!

Desideriamo invitare a rinnovare l'adesione all'Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti APS anche per l'anno 2026. Per rafforzare l'Associazione c'è bisogno del tuo sostegno e di quello della tua famiglia. Anche tu, confermando la tua posizione di socio/a acquisterai più forza, perché con la tua appartenenza all'Associazione contribuirai ad aumentare la nostra influenza sull'opinione pubblica e in ambito politico.

Chiediamo gentilmente di versare la quota annuale associativa indirizzata all'Associazione Ariadne entro il **31.01.2026** sul c. c. della Cassa Rurale di Bolzano, filiale di Gries **IBAN IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802** o potete pagare tramite **PayPal**, scannerizzando il **codice QR** (per chi usa PayPal).



Quota annuale 2026

1 socio singolo = 28,00 euro	= 28,00 euro
2 soci per famiglia = il secondo versa soltanto 18,00 euro	= 46,00 euro
3 soci per famiglia = anche il terzo versa soltanto 18,00 euro	= 64,00 euro

Grazie di cuore!

VIELEN DANK - TANTE GRAZIE!

Die Hotelfachschule „Cesare Ritz“ in Meran hat uns zum „Tag der offenen Tür“ eingeladen und in diesem Rahmen eine Spende gewidmet. Diese Geste der Verbundenheit berührt uns sehr und schenkt uns zusätzliche Kraft für unser Engagement für Familien mit psychischer Erkrankung. Von Herzen danken wir allen, die zu dieser wertvollen Unterstützung beigetragen haben. Ihre Solidarität bedeutet uns viel.

La Scuola Professionale Provinciale Alberghiera “Cesare Ritz” di Merano ci ha invitati alla sua Giornata delle Porte Aperte e, in questa occasione abbiamo ricevuto una generosa donazione. Questo gesto di vicinanza e di solidarietà ci commuove profondamente e ci dà nuova forza nel nostro impegno a sostegno delle famiglie che vivono con una malattia psichica. Ringraziamo di cuore a tutte le persone che hanno contribuito a questo prezioso sostegno.



Offen sprechen besser verstehen

Psychische Gesundheit betrifft jede*n von uns. Trotzdem wird sie oft verschwiegen.
Wir wollen Tabus brechen - mit ehrlichen Worten, fachlichem Input und Raum für deine Fragen.

■ Mittwoch, 14. Jänner 2026
● 19:00 Uhr
! Raiffeisenhaus Lana

Mit dabei:

Verband Aradue - für die psychische Gesundheit aller
Dr. In Verena Perwanger - Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

