

3 | 2025
Winter

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG

Hoffnung

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Hoffnung - Triebkraft des Lebens und der Geschichte
- 5 Gedichte und Gedanken
- 6 Hoffnung - Quelle eines guten Lebens
- 7 Das Licht am Ende des Tunnels
- 8 Hoffnung
- 9 Nur eine Illusion?
- 10-11 Marina und die Hoffnung
- 12 H O F F N U N G (SLOSIGKEIT)
- 13 Einbezug von Erfahrungswissen -
Lehrgang zur EX-IN Genesungsbegleitung in Südtirol
- 13-15 Was einige EX-INler*innen dazu sagen...
 - *Ein Neuanfang, der mein Leben veränderte*
 - *Ein Lehrgang fürs Leben – und für mehr Mut*
 - *Was ich bei EX-IN fand: Verstehen, Austausch, Wir-Wissen*
 - *EX-IN hinterlässt Spuren – auch in meinem Herzen*
- 15 Tagung des Verbandes: Recovery College:
Impulse, Austausch und neue Perspektiven
- 16-17 Wie aus Begegnung Bewegung wurde
Feier: 10 Jahre Trialog in Südtirol
- 18-19 Vielen Dank allen Ariadne-Freiwilligen!
- 19 Mitgestalten – mit deiner Stimme und Erfahrung
- 20 Mitglied sein - bleiben - werden 2026
- 20 Vortrag: Offen sprechen - besser verstehen
- 21 Vielen Dank - tante grazie

Impressum

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

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

Verantwortlich für den Inhalt: Carla Leverato

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

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

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Lanarepro, Lana

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

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

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





Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Hoffnung stirbt nie. Ist sie eine Notwendigkeit, eine Illusion – oder etwas ganz anderes? Sie verbindet sich mit Vertrauen, Mut und der Fähigkeit, nicht stehenzubleiben, sondern den Blick nach vorne zu richten...

Vielleicht entspringt sie aber auch unserer Erfahrung – jener inneren Gewissheit, die wir durch unser eigenes Leben gewonnen haben, dass sich alles verändert. Unaufhörlich.

Dieses Thema der Hoffnung wurde von unseren Mitgliedern in beeindruckender Weise aufgegriffen. Auch diesmal haben sie unsere Zeitung mit wertvollen Beiträgen bereichert und wir danken ihnen von Herzen dafür. Ihnen ist dieses Editorial gewidmet.

Paolo Renner erinnert uns daran, dass die Welt, in der wir leben, gewiss

nicht dazu einlädt, Hoffnung zu haben. Und doch können wir unsere Zukunft gestalten, indem wir ihr Raum geben: durch eine positive Haltung sowie durch Vertrauen und Optimismus.

Anita sucht die Stille – und somit Liebe und Nähe, damit die Hoffnung Schmerz und Unsicherheit vertreiben kann und das Vertrauen wiederkehrt.

Für Giulio ist Hoffnung eine Illusion, die uns Wunderschönes sehen lässt. Doch sie stirbt – nur um wiedergeboren zu werden, stärker und größer als je zuvor.

Paola betont, dass Hoffnung nicht nur ein Wort sein darf. Sie kann nach und nach genährt werden. Ihre Geschichten sprechen von jener verwandelnden Kraft, die zum Durchhal-

ten ermutigt und zur Veränderung bewegt.

Martin schenkt uns eine ehrliche und tief berührende selbstreflektierende Beschreibung seines eigenen Erlebens von Hoffnung, die sich mit Momenten der Verzweiflung abwechselt.

Maria widmet sich den vielen Gesichtern der Hoffnung aus der Perspektive von Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung.

Auch der poetische Stil, in dem Martin, Johanna, Manuel und M. F. ihre Gedanken zum Ausdruck bringen, bereichert dieses Thema auf besondere Weise.

Verbunden mit einem herzlichen Dank wünsche ich allen frohe Festtage und ein glückliches Jahr 2026! ●

Hoffnung – Triebkraft des Lebens und der Geschichte

Paola Ferrari



Die Hoffnung ist eine treibende Kraft der Geschichte – genährt vom Wunsch und der Erwartung, dass die Zukunft besser sein kann als die Gegenwart. Man findet sie in unzähligen Erzählungen: in der Geschichte eines kleinen Vogels mit zu kurzen Flügeln, der dank eines Freundes doch das Fliegen lernt, oder im Zeugnis von Don Francesco Cristofaro, der während des Lockdowns durch den Glauben seine eigene Verzweiflung überwand, indem er von anderen Geschichten der Hoffnung sammelte.

Hoffnung, oft überlagert von Negativität und Sorgen, bleibt eine Kraft, die verwandelt: Sie lässt uns durchhalten und inspiriert uns, Dinge zu verändern – im eigenen Leben wie auch im Leben vieler.

Beispiele und Erzählungen

Tito, der Vogel, der fliegen wollte: Die Geschichte eines kleinen Vogels,

dessen Flügel zu kurz erscheinen. Durch Freundschaft, Mut und Ausdauer findet er dennoch seinen Weg in die Luft. Diese Erzählung zeigt, dass Hoffnung – verbunden mit Hilfe und Vertrauen – selbst Unmögliches möglich machen kann.

Die Sammlung der Hoffungsgeschichten von Don Francesco Cristofaro: Während des Lockdowns erreichten Don Francesco zahlreiche Berichte von Menschen, die schwere Zeiten durchlebten und dennoch einen Funken Hoffnung bewahrten. Seine Sammlung ist ein starkes Zeugnis dafür, dass Glaube und Hoffnung auch in den dunkelsten Momenten aufblühen können.

Hoffnung als Motor der Geschichte: Der Historiker Peter Burke betont, dass gerade die Erwartung eines besseren Morgen oft der Ursprung großer historischer Umbrüche und

Revolutionen war. Es ist die Vorstellung eines lebenswerteren Zukunftsbildes, die Menschen antreibt, aufzustehen und Veränderungen einzuleiten.

Die Bedeutung des Wortes: „Hoffnung-speranza“ geht auf das lateinische spes zurück, das wiederum indoeuropäische Wurzeln hat, und „sich ausstrecken, auf etwas zugehen“ bedeutet. Schon der Ursprung des Wortes verweist darauf, dass Hoffnung immer ein Hinwenden zum Zukünftigen, zum Erwünschten ist.

Hoffnung im Alltag

Hoffnung als Widerstandskraft: Hoffnung ist weit mehr als Optimismus. Sie ist eine Form innerer Stärke – die Fähigkeit, Rückschläge zu überstehen, wieder aufzustehen und weiterzugehen. Sie gibt uns das Gefühl: Auch wenn es gerade schwer ist, können bessere Tage kommen.

Hoffnung pflegen: Hoffnung will genährt werden. Man kann sie weitergeben, teilen, stärken – damit sie trotz der Herausforderungen ringsum wachsen kann. Hoffnung ist ein Gefühl, das in uns lebt, das aber auch bewusst entwickelt und gepflegt werden sollte.

Am Ende bleibt die Hoffnung ein unerschöpflicher Motor: in der großen Geschichte der Völker ebenso wie im stillen, persönlichen Weg jedes einzelnen Menschen. Sie treibt an, verbindet uns mit der Zukunft und erinnert uns daran, dass Wandel möglich ist – immer. ●

Ich trug die Hoffnung
in mir
wie eine werdende Mutter ihr Kind.
Sie nährend und schützend
an sie glaubend
und darauf vertrauend
dass sie sichtbare Gestalt wird
In Form eines neuen Lebens.

Johanna

wärmen

Ab und zu
ein bisschen Wärme
als Schutz
vor der Kälte.
Die Wärme vergeht;
doch es bleibt
die Erinnerung
und die Hoffnung,
dass sie wiederkommt.

Martin Achmüller

*Mir graut
vor der nicht
lachfaltigen Haut.
Denn wer kaum lacht
und wenig auf sich schaut
bald, ach!,
auf der eig'nen Seele kaut
und keinen Ton mehr gibt
und keinen Laut.*

*Mag. Manuel Gatterer,
EX-IN Genesungsbegleiter*

Verblüht

Meine Hoffnung verblüht
in einsamer Weite,
im trostlosen Lied
 gespielter Freude...

Martin Achmüller

Hoffnung

Wenn im Tal der Tränen
nach Dunkelheit und Schwere
eine Lichtung sich
auftut und
dort ein Mensch wartet,
der mich still umarmt
und mich
stützt im Gehen,
dann kann ich mich
aufrichten,
die Last besser verteilen
und weitergehen.
Das ist
Hoffnung.

M. F.

Hoffnung - Quelle eines guten Lebens

Don Paolo Renner, Direktor des Institutes „De Pace Fidei“ und bis zu seiner Pensionierung Lehrstuhl für Religionswissenschaft und Theologie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule in Brixen

Wir leben in einer Zeit, in der die Hoffnung durch die unaufhörliche Flut belastender Nachrichten erschüttert wird: Kriege, Ungerechtigkeiten, Gewalt, Femizide, Wirtschaftskrisen, die globale Erwärmung, Umweltverschmutzung... Viele fragen sich, was für eine Zukunft uns erwartet.

Doch die Zukunft wartet nicht auf uns – wir gestalten sie selbst, zumindest ein Stück weit. Natürlich können wir nicht verhindern, dass ein Asteroid die Erde trifft oder Marsmenschen landen. Aber vieles andere können wir durchaus voraussehen, beeinflussen und durch kluges Handeln verhindern.

Ein achtsamer Lebensstil – mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, ausreichender Ruhe und vielem mehr – verlängert nicht nur die Lebenserwartung, sondern steigert vor allem die Qualität unseres Lebens.

Papst Benedikt XVI. lädt in seiner Enzyklika *Spe salvi* – „Auf Hoffnung hin (sind wir) gerettet“ – dazu ein, eine Haltung lebendiger Hoffnung zu pflegen und dieser theologischen Tugend ihren gebührenden Raum zu geben. Glaube, Hoffnung und Liebe sind grundlegende Gaben Gottes. Wir sind aufgerufen, sie ernst zu nehmen und zu kultivieren, damit sie ihre Kraft entfalten. Es sind „Tugenden“, also Kräfte, die geübt werden wollen, damit ihr wohltuender Einfluss unser Leben prägt.

Der heilige Petrus ermutigt in seinem ersten Brief, stets bereit zu sein, jedem Rede und Antwort zu stehen

über die Hoffnung, die uns erfüllt. Woher aber kommt diese Hoffnung? Ohne Zweifel aus der Überzeugung, dass Jesus auferstanden ist und dass das Kreuz nicht das letzte Wort über das menschliche Schicksal hat – sondern ein enger, oftmals mühsamer Durchgang, durch den sich das Geheimnis des Lebens als göttliche Gabe offenbart: ein Leben, das sich verwandelt, aber nicht im Nichts endet.

Schon zu seinen Lebzeiten war Jesus ein Bote der Hoffnung. Er tröstete die Letzten, heilte die Kranken, stärkte den Glauben, befreite vom geistigen Bösen und verkündete das Reich Gottes – ein Reich des Friedens und der Gerechtigkeit. Er selbst lebte aus der Hoffnung, weil er den Vater kannte und uns von dessen Liebe erzählte. Um unsere Hoffnung zu stärken, sandte er uns den Heiligen Geist, der uns mit seinen Gaben beschenkt und uns in die ganze Wahrheit führt.

Wie aber lässt sich Hoffnung im Alltag nähren? Für mich geschieht das durch das Gebet und durch die Orientierung an Jesus, der ein Meister der guten Lebenskunst ist. Hoffnung wächst in der Begegnung mit gütigen und großzügigen Menschen – und davon gibt es weit mehr, als es die Medien erahnen lassen! Sie wächst beim Gehen in der Natur, wenn ich ihre Kraft spüre, beim Spielen mit Kindern, durch ein Lächeln oder ein schlichtes Dankeschön, wenn man jemandem geholfen hat.

Hoffnung ist eng verwandt mit der Freude: Je mehr man sie teilt, desto



stärker wird sie. Das mag paradox klingen, doch entspricht es dem Wort des Herrn in der Apostelgeschichte (20,35): „Geben ist seliger als Nehmen.“ Und auch der heilige Franziskus wusste: „Wer gibt, der empfängt.“ Hoffnung entsteht dort, wo wir erkennen, dass wir zwar begrenzte und unvollkommene Menschen sind, aber dennoch Fähigkeiten besitzen, mit denen wir anderen dienen können – und dass das Gute, das wir tun, in irgendeiner Weise zu uns zurückkehrt.

Hoffnung lässt uns sehen, dass aus einem scheinbaren Ende neues Leben erwachsen kann – so wie aus einem Korn, das vergeht, eine volle Ähre entsteht (Don Primo Mazzolari). Sie schenkt uns den Mut, neue Wege zu gehen, und erfüllt uns mit Vertrauen und Zuversicht. Papst Johannes XXIII. bemerkte einmal treffend: „Noch nie hat ein Pessimist der Welt Gutes getan.“ Und Papst Franziskus stellt in seiner Biografie „Spera!“ ein bekanntes Sprichwort auf den Kopf: Nicht „Solange es Leben gibt, besteht Hoffnung“, sondern: „Solange es Hoffnung gibt, gibt es Leben.“ Wer wollte ihm da widersprechen? ●

Das Licht am Ende des Tunnels

Maria

Hoffnung hat für Angehörige psychisch erkrankter Menschen viele Gesichter. Hoffnung, dass die akute Krise bald vorübergeht. Hoffnung, dass die neuen Medikamente wirken. Hoffnung, dass der oder die Erkrankte wieder mehr Selbstständigkeit gewinnt – und dadurch auch für einen selbst wieder etwas Freiraum entsteht. Hoffnung, dass die Krankheit vielleicht doch nur eine Fehleinschätzung war. Hoffnung, dass sich die gesamte Situation irgendwann bessert.

Mit Hoffnung verbinden sich viele Bereiche, die uns als Angehörige unmittelbar betreffen. Man steht auf und hofft, dass der Tag gut wird, dass die Woche leichter wird. Man geht schlafen und hofft, dass der nächste Tag Besserung bringt. Hoffnung begleitet uns also ständig.

Meine Erfahrung als Angehörige ist, dass man Hoffnung nicht mit Erwartung gleichsetzen sollte. Erwartung bringt oft Druck mit sich – auf sich selbst, auf die Situation und auf den Erkrankten. Wo Erwartungen sind, ist Enttäuschung meist nicht weit. Deshalb sollte man achtsam sein und Hoffnung nicht mit Erwartung verwechseln.

Ich habe gelernt, dass es hilfreicher ist, statt Erwartungen die Annahme zu üben – anzunehmen, was gerade ist. Anzunehmen, dass es im Moment vielleicht wenig Hoffnung gibt, wenig Veränderung, vielleicht sogar Stillstand. Anzunehmen, dass man sich hilflos fühlt, dass man müde ist, erschöpft, und dass man Pausen braucht. Diese Pausen darf man sich gönnen – ohne ständig das Gefühl zu

haben, gegen die Krankheit ankämpfen zu müssen.

Und doch bleibt Hoffnung ein ganz wesentlicher Faktor. Sie hilft, in der Dunkelheit, die die Krankheit eines nahestehenden Menschen mit sich bringt, einen Schimmer Licht am Horizont zu erkennen. Sie erinnert uns daran, dass das Licht irgendwann zurückkehrt, dass bessere Zeiten wiederkommen.

Wo findet man Hoffnung?

Hoffnung wächst im Austausch mit anderen. Sie entsteht, wenn man gut zu sich selbst ist, die eigenen Ressourcen pflegt, die eigene Kraft und Energie nährt – einfach sich selbst nicht vergisst.

Hoffnung ist ein komplexes Thema, das man aus vielen Perspektiven betrachten kann. Eine eindimensionale Sicht wird ihr kaum gerecht. Für uns Angehörige – ebenso wie für die Betroffenen – bleibt sie ein zentraler Bestandteil des Lebens.

Die entscheidende Frage ist: Wie kann ich Hoffnung nähren, stärken und bewahren – gerade in schwierigen Zeiten?

Hoffnung ist und bleibt eine der wichtigsten Kräfte im Zusammenspiel zwischen Erkrankten und ihren Angehörigen. Vielen Dank, dass ihr dieses Thema aufgegriffen und den Blick auf diesen so bedeutenden Aspekt gelenkt habt – auf das immer wiederkehrende Licht am Ende des Tunnels.

Ich wünsche viel Hoffnung an alle Angehörigen und Erkrankten. ●



Hoffnung

Anita

Da bin ich in einer schmerzlichen oder ungewissen Situation und ich warte vertrauensvoll auf Gutes, Heiles, Liebes... das ist Hoffnung; Mein vertrauensvolles Warten darauf, dass alles gut ist oder gut wird.

Gewachsen aus tausenden Erfahrungen, die sich tief in meine Zellen geschrieben haben, dass Menschen nicht da sein können und nicht da sein möchten, wenn schmerzliche Situationen in meinem Leben andauern und die Erinnerungen an Verbundenheit nicht mehr tragen.

Und dann suche ich die Stille und dann suche ich Liebe und dann suche ich Verbundenheit.

Und ganz sachte wacht dann meine Hoffnung auf.

Wo die Hoffnung aufwacht, legt die Verzweiflung sich schlafen.
(Kalenderspruch)

Hoffnung:

Wenn die Hoffnung in mir aufwacht, dann kehren Stille und Ruhe und das Vertrauen geliebt zu sein, in mein Herz zurück.

Wenn die Hoffnung in mir aufwacht, dann öffnen sich auf einmal wieder Wege in meinem Herzen, die ich gehen kann.

Wenn die Hoffnung in mir aufwacht, dann wird es auf einmal Licht in mir, wo bisher nur Dunkel war.

Wenn die Hoffnung in mir aufwacht, dann werden erloschene Träume wieder lebendig und Tränen beginnen wieder zu sprechen.

Wenn die Hoffnung in mir aufwacht, dann wage ich es wieder, leise auf dich zuzugehen.

Es gibt eine Geschichte, die über die Hoffnung spricht, und auch über meine Hoffnung, in dem Moment in dem ich die Geschichte in mein Leben übertrage.

Diese Geschichte kann ich heute nur aus der Erinnerung erzählen, vor über 20 Jahren habe ich sie in einer Zeitschrift im Wartesaal einer Arztpraxis gelesen.

Es ist die Geschichte von drei Embryonen, von denen der Erste von Glaube und Hoffnung erfüllt war, der Zweite voller Zweifel nach Antworten suchte und der Dritte sehr rational die Welt betrachtete.

Der Zweite wollte wissen: Glaubt ihr an ein Leben nach der Geburt?

Der Erste antwortete: Gewiss, das gibt es. Unser Leben hier ist nur ein Weg. Der uns vorbereitet auf das Leben nach der Geburt.

Der Dritte erwiderte: Du irrst dich. Ein Leben nach der Geburt gibt es nicht. Wie sollte so ein Leben auch sein?

Der Erste antwortete: So genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird heller sein als hier, und wir werden laufen und sogar mit dem Mund essen.

Da lachte der Dritte: Das Laufen ist doch nur ein Märchen. Und mit dem Mund essen? Das brauchen wir nicht können, es gibt doch eine Nabelschnur, die uns ernährt.

Und der Zweite überlegte: Es ist noch nie einer zurückgekommen nach der Geburt. Ich meine... Mit der Geburt ist unser Leben definitiv zu Ende. Unser Leben ist übrigens eine einzige dunkle Zeit.

Der Erste lächelte: Wir müssen darauf vertrauen... Wir werden sogar unsere Mutter sehen.

Der Zweite zweifelnd: Mutter?! Du glaubst tatsächlich an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?

Der Erste erwiderte: Überall. Bist du denn blind? Ohne sie würden wir doch gar nicht existieren.

Der Dritte schüttelte den Kopf: So einen Unsinn habe ich überhaupt noch nie gehört. Und von einer Mutter hätte ich bestimmt etwas bemerkt.

Der Erste aber wusste: Manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie sogar singen hören.

Diese Geschichte in mein Leben übertragen, erzählt nicht nur vom Leben vor der Geburt sondern ebenso vom Leben vor dem Tod.

Vor der Geburt ist es meine Mutter, die mich umgibt und nährt und mit der ich durch die Nabelschnur verbunden bin, die singt und die überall ist.

In meinem Leben vor dem Tod ist es Gott, der mich umgibt und nährt und mit dem ich durch den Atem verbunden bin, dessen Stimme ich in der Stille hören kann und der überall ist.

Der Tod ist, wie die Geburt, ein nach Hause kommen. Dorthin, wo ich geliebt bin.

Ganz unabhängig davon, was zweifelnde und rationale Menschen auch entscheiden und behaupten.

Diese Hoffnung trägt mich persönlich durch all die dunkelsten Zeiten in meinem Leben, wo Menschen nicht an meiner Seite sein können und möchten.

Hoffnung ist für mich zutiefst verbunden mit Gott. ●

Nur eine Illusion?

Giulio

Die Hoffnung ist eine Illusion – und doch eine, an die wir mit ganzem Herzen glauben. Sie schenkt uns Bilder von Wundern: neue Wege, die sich öffnen, Krankheiten, die heilen, und einen klaren Geist, der nach Zeiten der Verwirrung wiederkehrt. Manchmal jedoch scheint dieser klare Geist weit entfernt, beinahe unerreichbar, als läge er auf dem Mond. Und der Weg dorthin ist weit. Schon die Dichter haben uns gezeigt, wie schwer es sein kann, die Hoffnung zu bewahren: „Ihr, die ihr hier eintrittet, lasst alle Hoffnung fahren“, mahnte Dante. Und auch diesen Satz finden wir bei Dante: „Hofft niemals, den Himmel wiederzusehen.“

Die Rückschläge, in die uns das Leben immer wieder stößt, Enttäuschungen und bittere Erfahrungen – all das scheint der Hoffnung entgegenzuwirken. Und doch gibt sie nicht auf. Vielleicht stirbt sie kurz, nur um im nächsten Augenblick wieder aufzuleuchten, stärker und kraftvoller als zuvor.

Hoffnung ernährt sich von den Tagen, vom Vergehen der Zeit, von jenen kleinen Momenten, die sie wachsen lassen. Jeder noch so geringe Fortschritt, jedes winzige Fragment neuer Erfahrung, in dem ein schmaler Lichtstreifen den Himmel zwischen den Wolken freigibt, erscheint plötzlich als etwas Großes – ein Schritt auf dem Weg zur Heilung. Und ja: Wir werden diesen Weg vollenden.

Diese stillen Fortschritte schenken uns jene Kraft, die entsteht, wenn man eine Besserung erahnt. Sie führen uns zur Zuversicht, die uns zeigt, dass wir allmählich das wiederfinden können, was verloren schien, was einmal da war und was wir nun so sehnsüchtig suchen.

Ich selbst habe die Hoffnung nie verloren. Und jedes kleine Zeichen von Genesung bei kranken Menschen erfüllt mich mit tiefer Freude. Es lässt mich glauben, dass ein friedliches, heiteres Leben tatsächlich wieder erreichbar ist. ●



Marina und die Hoffnung

Paola Ferrari



Manchmal schien es, als pralle mein Geist unablässig gegen die Wände eines Labyrinths ohne Ausweg, dachte Marina bei sich und runzelte die Stirn, als könne sie sich so besser konzentrieren, einen Fluchtweg finden oder wenigstens den Hauch eines tröstlichen Gedankens erhaschen.

Abgesehen von der Schwere der schlimmen Nachrichten über Kriege, Zölle, Umweltkrisen, zunehmender Armut usw., sieht es auch bei mir zu Hause alles andere als rosig aus. Ständig geht irgendetwas kaputt, unerwartete Ausgaben flattern herein, und das Geld reicht nie wirklich... aber gut. Das Schlimmste ist jedoch, dass es meiner Mutter nicht gut geht und sie betreut werden muss. Bis heute habe ich allerdings keine Pflegekraft gefunden, mit der sie klarkommt, und manchmal muss ich mich zwischen ihr und meinem Sohn Riccardo aufteilen, der in letzter Zeit kaum schläft, viel raucht und in seinem ständigen Auf und Ab der Depression feststeckt. Kurz gesagt: ein nie endender Stress.

Meine Schwester, die in einer Stadt am anderen Ende Italiens lebt, drängt mich dazu, optimistisch und hoffnungsvoll zu bleiben, weil sich schließlich irgendwann alles zum Besseren wenden wird. Ja klar! Sie hat gut reden. Ihr Leben sieht ganz anders aus, und ganz ehrlich: Meine Mutter wird nicht jünger, Riccardos Zustand ist chronisch, ich selbst bin erschöpft – und es gibt wirklich nichts, aber auch gar nichts, das mir Freude bereiten könnte.

Meine Freundin Anna hat mit mir über Glauben gesprochen und natür-

lich auch über Hoffnung... aber hier bräuchte es eher ein Wunder!

Gut, sicher gibt es Schlimmeres, doch das hier ist nun einmal mein Leben – und dem kann ich nicht entfliehen. Deshalb habe ich meine Freundin irgendwann zum Teufel geschickt.

Dabei habe ich sie eigentlich wirklich gern, aber in letzter Zeit ertrage ich sie nicht mehr. Doch bald ruft Anna wieder an und legt los: „Marina, komm schon... ich schaue in einer Stunde kurz vorbei und bring dir ein Geschenk.“

Ich bin überhaupt nicht in Stimmung... aber ein bisschen neugierig bin ich schon.

„Na gut, ich warte auf dich – aber bring mir bitte keine Süßigkeiten.“

Vor lauter Nervosität esse ich ohnehin schon viel zu viel, und nehme immer mehr zu.

Nach einer Weile steht meine Freundin an der Tür, mit ihrem üblichen, breiten Grinsen. Ja, denn bei ihr scheint ja alles gut zu laufen.

Sie fängt an, in ihrer Tasche zu kramen – und holt dann ein kleines Päckchen heraus.

Oh nein... ein Buch!

Früher habe ich immer gern gelesen, aber im Moment überhaupt nicht, auch wenn dieses Büchlein immerhin recht dünn aussieht.

Der Titel klingt verheißungsvoll: „Ein Gramm Glück pro Tag – Eine kleine Herausforderung jeden Morgen. Und vielleicht beginnt so ein neues Leben.“ Es ist von einer norwegischen Journalistin, die ich nicht kenne.

Ich bedanke mich, lege das Buch aber vorerst einfach auf ein Sideboard im



Wohnzimmer, zusammen mit einem Umschlag, der zum Geschenk gehört und der noch ein paar kleinere, seltsamerweise nummerierte Umschläge enthält.

Ich habe wirklich anderes zu tun! Zum Beispiel schon wieder nach einer neuen Pflegekraft zu suchen.

Aber schließlich habe ich, mitten in der Nacht, als ich – genau wie Riccardo – nicht schlafen konnte, doch in dem Büchlein geblättert.

Es erzählte von einer Frau namens Fie, die sich von einer Reihe belastender Ereignisse emotional völlig erdrücken ließ.

Da bald Weihnachten war, hatte ihre Schwester die Idee, ihr einen ganz besonderen Adventskalender zu schenken. Er bestand aus Zettelchen, die sie jeden Tag zu einer anderen Aufgabe ermutigten – etwa die Wohnung zu schmücken, Plätzchen zu backen usw. In der Hoffnung, dass sich bis zum 24. Dezember irgendetwas im Leben dieser Frau zum Besseren wenden würde.

Und tatsächlich kam es genauso.

Die Reihe kleiner Aufgaben hatte sie allmählich dazu gebracht, wie-

der einen Rhythmus zu finden – einen Alltag, der von kleinen, angenehmen und schönen Tätigkeiten geprägt war.

Und genau deshalb hatte mir Anna – inspiriert von der Geschichte des Buches – etwas Ähnliches geschenkt: 24 kleine Umschläge, in denen jeweils eine Aufgabe steckte.

Heute sollte ich zum Beispiel einen kleinen Spaziergang machen und mich an der Pracht der Blumen im Park gleich bei mir um die Ecke erfreuen.

Gestern hingegen bestand die Aufgabe darin, eine halbe Stunde am Fluss entlangzugehen – und das langsame Fließen des Wassers, die kleinen Windungen und die Formen der Steine zu beobachten.

Einen besonders schönen Stein habe ich gefunden: weiß, glatt, ganz gleichmäßig abgerundet. Ich habe ihn mit nach Hause genommen und plötzlich hatte ich Lust, ihn zu bemalen.

Nach und nach beginne ich, mich besser zu fühlen.

Ich habe meine Probleme noch längst nicht gelöst, aber dank Anna habe

ich angefangen, den Blick ein wenig aus meinem Labyrinth herauszulernen und mich daran zu erinnern, dass es jenseits meiner tristen, immer gleichen und entmutigenden Routine doch noch anderes gibt.

Hoffnung war für mich immer nur ein Wort und so oft man es mir auch sagte, es drang einfach nicht zu mir durch.

Doch durch die Schritte, zu denen ich mich durchgerungen habe, habe ich verstanden, dass diese Haltung wie eine Pflanze ist, die man pflegen muss, damit sie überhaupt wachsen kann.

Natürlich bilde ich mir nicht ein, alle äußeren Umstände verändern zu können, aber ich weiß inzwischen, dass ich in mir selbst etwas verändern kann... meine Sichtweise... und die Hoffnung auf ein Wohlbefinden, das nicht vom Umfeld abhängt, wächst von Tag zu Tag.

In 24 Tagen wird zwar nicht Weihnachten sein... aber ich werde trotzdem mit Anna anstoßen – auf meine kleinen, nicht spektakulären, aber für mich zutiefst bedeutenden Schritte. ●

HOFFNUNG (SLOSIGKEIT)

Martin Achmüller

Als wir uns auf den Arbeitstitel „Hoffnung“ für diese Ausgabe unserer Zeitschrift einigten, überkam mich Traurigkeit, und die Tränen waren mir sehr nahe. In den folgenden Stunden merkte ich, dass es mich sehr viel Kraft kostete, oder besser gesagt, mir sehr viel Energie raubte. Auch in den Tagen darauf war ich sehr müde – es ähnelte langsam der Antriebslosigkeit, der Schwunglosigkeit, wie ich sie von der Depression kannte... bis hin zur Einstellung „Ich gönne mir nichts, obwohl ich es könnte... es fehlt mir jegliche Motivation“.

Nun könnten sich einige fragen, warum ich diese Gedanken gerade zu einem Artikel schreibe, der von „HOFFNUNG“ berichten soll. Die Erklärung ist einfach: ich richte mich an die Menschen, die ein ähnliches „Gefühlsstadium“ oft genug erlebt haben und darum gut kennen. All diesen will ich vermitteln, dass ich inzwischen oft erfahren habe, dass es mehr oder weniger langsam wieder

vorbeigeht. Freilich ist mir bewusst, dass diese Hoffnung für den (viel zu langen und intensiven) Augenblick viel zu schwach ist. Auch wenn ich aus eigener Erfahrung versuche, die HOFFNUNG als Wegbegleiterin mitzunehmen, bleibt es eine der wenigen Möglichkeiten, damit zurechtzukommen. Das bedeutet also, immer wieder nach einem kleinen Funken Hoffnung Ausschau zu halten, darauf vertrauen, dass es doch wieder werden wird (wenn es mir andere sagen, hilft es nicht!).

Dann richte ich mich auch an die Menschen, die dieses Gefühl nicht so gut kennen, es aber immer wieder bei Angehörigen oder Freunden mitbekommen, ohne es richtig verstehen zu können. Das bleibt meistens so, weil man keine ausreichenden Gründe für die Hoffnungslosigkeit erkennen kann und damit Gefahr läuft, sie als nicht begründbar und damit nicht existent abzutun. Selbst die Betroffenen können nicht verstehen, warum sie wieder so tief in die Dunkelheit oder in das „Loch“ hineingeschlittert sind – erst recht nicht Menschen, die es nicht selbst erlebt haben. Und wenn ich es nicht erkenne, wie soll ich es dann angehen?

HOFFNUNG gibt es nicht „auf Bestellung“ – genauso wenig, wie andere Gefühle – wie Freude oder auch Trauer – nicht auf Knopfdruck zu erhalten sind. Trotzdem kann ich mich „auf die Suche machen“. Vielleicht kann mir jemand dabei helfen, wenn ich darüber offen rede, wenn ich mich anvertraue (einem Menschen, zu dem ich VERTRAUEN habe und dem es gelingt, mich so WAHR ZU NEHMEN, wie ich im Moment bin). Leider entspricht die

Hoffnung anderer Menschen nicht immer der Hoffnung, die ich gerade brauche. Darüber muss ich mir klar sein – sowohl, wenn ich selbst betroffen bin, als auch dann, wenn ich helfen möchte. Und dann muss ich auch darauf aufmerksam machen, wenn ich mir dessen bewusst bin.

Wo kann ich die notwendige HOFFNUNG als Begleiterin finden? Die einen brauchen einen Spaziergang in der Natur, die anderen den Rückzug in die eigenen vier Wände; die einen sollten in der Vergangenheit aufräumen, die anderen die trübe Brille der Zukunft ablegen. Einzelne können weinen, andere suchen Trost im Alkohol oder anderen Drogen oder Süchten, wieder andere finden Ablenkung im Sport, in der Kunst oder auch in riskantem Verhalten....

Allein dieser erneute Versuch, mich mit meinem Gefühl der Hoffnungslosigkeit auseinanderzusetzen, hat mir schon ein kleines bisschen geholfen, weil ich wieder etwas mehr Vertrauen habe, dass sich doch irgendwo ein kleiner Hoffnungsstrahl auf den Weg zu mir macht.

Wo und wie kannst DU – als hilfloser Hoffnungsloser oder als hilfloser Helfender – eine Tür öffnen, ein paar Schritte gehen, ein paar tiefe Atemzüge holen, um wieder ein bisschen mehr HOFFNUNG in dich aufzunehmen? Du musst auch das Gegenteil, die Hoffnungslosigkeit, anschauen, bewusst wahrnehmen und dann angehen – sonst hat sie dich in der Hand und versperrt dir den Zugang zu dem, was du so sehr wünschst und suchst, nämlich die HOFFNUNG! Mach dich auf den Weg, auch wenn es dir oft schwer fällt! ●





EX-IN
2026-2027

Einbezug von Erfahrungswissen - Lehrgang zur EX-IN Genesungsbegleitung in Südtirol

Bewerbungen bis zum 06.03.2026

Im April 2026 startet ein neuer EX-IN Lehrgang für Genesungsbegleiter*innen in Südtirol – diesmal mit einer besonderen Neuerung: Die Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“ ist offizieller Partner und hat den Lehrgang fest in ihr Bildungsangebot aufgenommen. Diese Anerkennung durch eine etablierte Bildungseinrichtung ist ein starkes Zeichen für die wachsende Bedeutung von Gesundheitsbildung und gelebter Erfahrung im Sozial- und Gesundheitswesen.

Am Lehrgang teilnehmen können Menschen, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen sind und ein bestimmtes Ausmaß der Krankheitsbewältigung erreicht haben.

Der Lehrgang gliedert sich in 12 Module zu je 2,5 Tagen und dauert rund ein Jahr. Es geht dabei, neben dem Erwerb von Fähigkeiten und Wissen, um „erfahrungsbasiertes Lernen“. Die Reflexion der eigenen Geschichte, das Erkennen von Bewältigungsstrategi-

en und die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel stehen im Mittelpunkt. Die Teilnehmer*innen entwickeln sich mehr und mehr von Betroffenen zu Expert*innen aus Erfahrung.

Bewerbung

Interessierte können Ihr Bewerbungsschreiben mit Lebenslauf und Krisenlebenslauf bis **Freitag, 06. März 2026** an den Verband Ariadne senden. Auf www.ariadne.bz.it finden Sie weitere Informationen und eine Vorlage für das Bewerbungsschreiben. ●

Was einige EX-INler*innen dazu sagen...



Ein Neuanfang, der mein Leben veränderte

Alexander

Es war das Jahr 2016. Ich kam aus einer tiefen Depression und stand vor einem Neuanfang. Mir wurde geraten, Freizeitaktivitäten mit dem Verein Lichtung zu unternehmen und einen Aufenthalt am Meer beim Verband Ariadne zu buchen. Es war sehr anregend, neue Menschen kennenzulernen. Nach ein paar Monaten bekam ich die Verbandszeitung „Selbsthilfe“ zugeschickt. Dort wurde auf den EX-IN Lehrgang hingewiesen. Ich tauschte mich mit meiner Psychologin aus und entschied, mich für den Lehrgang zu bewerben.

Für mich war es sehr wertvoll, die 12 Module zu erarbeiten und ich lernte viel Neues dazu. Ein prägender Moment war für mich meine

Recovery-Geschichte. Ich hielt mir selbst einen Spiegel vors Gesicht und verstand, wie ich so tief fallen konnte. Ich hörte viel mehr auf mein Herz und versuchte, meine Gefühle zu leben und mit mir selbst ehrlich zu sein.

Ich möchte Menschen dazu ermutigen, den EX-IN Lehrgang zu besuchen, mehr über die eigene psychische Gesundheit zu erfahren und das Rüstzeug zu erwerben, andere als Genesungsbegleiter zu unterstützen und wieder in die Arbeitswelt einzutauchen.

Ich habe sehr viele Menschen kennengelernt und möchte diese Erfahrung nicht missen. ●

Ein Lehrgang fürs Leben – und für mehr Mut

Ingrid

EX-IN war für mich in meiner Heilungsphase ein wichtiger Eckpfeiler. Ich habe viel über mich gelernt und auch vieles ausprobieren können, was Mut erfordert, aber mir auch viel Mut gegeben hat. Der Kurs hat mich sehr stabilisiert. Ich habe auch wieder gelernt, meine Angst vor anderen zu sprechen, zu überwinden. Ich habe anschließend auch bei La Strada als EX-IN Genesungsbegleiterin mit Peers gearbeitet. Eine wertvolle Arbeit und wichtige Erfahrung.

Ich bin dankbar für den Kurs und dass dieses Ausbildungsprogramm – welches ein sehr erfahrungsbezogenes ist – weiterhin angeboten wird. Es geht darum, aus seinen Erfahrungen zu lernen und befähigt zu werden, zu genesen; und sogar sich anschließend für andere einzubringen, wenn man dies möchte.

Wie für viele meiner EX-IN-Kolleginnen und -Kollegen und mich, kann

ich mir gut vorstellen, dass der EX-IN-Kurs für viele andere auch eine große Hilfe sein könnte, in seine Kraft zu kommen, den Weg zu ebnen, zu genesen, einen Platz im Leben zu finden.

Das Konzept EX-IN ist für mich eine große Pioneerleistung, welches unserer Gesellschaft guttut und wovon die Kursteilnehmer*innen profitieren können und es tut gut, dazu beizutragen.

Recovery für die persönliche Gesundheit/Genesung tut nicht nur jedem Erkrankten gut, sondern auch der gesamten Gesellschaft. Es ist ein win-win-Angebot bei dem WIR-Wissen gesammelt wird und Kompetenzen aufgebaut werden.

Der EX-IN-Genesungsbegleitungskurs allein ist schon ein großer Schritt in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung – eigentlich das

Schönste, in was wir investieren sollten. Damit auch Geld zu verdienen, ist eine weitere Option, nicht zwingend erforderlich, aber sehr bereichernd.

Ich lade alle, die raus wollen aus einer langfristigen psychischen Krise, die seelisch belastet sind und bereit sind Hilfe anzunehmen, die nachhaltig ist und zu Resilienz und Empowerment führt, herzlich ein, diesen Kurs zu absolvieren. Er fördert besonders die Sozialkompetenz, man kann bei den Gruppenprozessen viel lernen und - was für mich wertvoll war – großartige Menschen kennenlernen, die auch bereit sind, an sich zu arbeiten – ein Kurs fürs Leben!

Alles Gute für Euch, die ihr Euch auf den Weg damit macht. Ich kann EX-IN sehr empfehlen, denn es ist zukunftsweisend und man kann seine Stimme finden. Danke. ●

Was ich bei EX-IN fand: Verstehen, Austausch, Wir-Wissen

Veronika

Ich habe mich vor acht Jahren zum Kurs „EX-IN Genesungsbegleitung“ angemeldet. Ich wollte etwas tun, um wieder in die Arbeitswelt einzusteigen. Eigentlich wollte ich die Abendmatura nachholen und Psychologie studieren, weil mich nach meiner Diagnose und Erkrankung alles Psychologische sehr interessierte. Ich wollte endlich verstehen, was mit mir eigentlich los ist.

Dann bin ich auf die Broschüre des EX-IN-Kurses gestoßen. Ich habe mich im Internet weiter darüber informiert und geschaut, wo man sich anmelden

kann. Dabei habe ich gelesen, dass die eigenen Erfahrungen, das Einlesen in Diagnosen und der Austausch mit anderen Teilnehmer*innen wertvoll sind – dass dieses Erfahrungswissen hilfreich sein kann, dass man es im Kurs vertiefen und später sogar beruflich einsetzen kann. Das hat mich sehr angesprochen, und ich dachte mir: Diese Teilnahme kann nicht umsonst sein. Und tatsächlich – der Kurs war sehr lehrreich für mich und hat mir in vielerlei Hinsicht geholfen.

Ich konnte mein Wissen und meine Erfahrungen mit anderen teilen

und in ein gemeinsames „Wir-Wissen“ umwandeln. Nach dem Abschluss konnte ich sogar eine Zeit lang als Genesungsbegleiterin arbeiten. Durch einen schweren Unfall und eine erneute, tiefe Krise mit starker Depression war das dann leider nicht mehr möglich. Ich konnte mich eine Zeit lang nicht mehr einbringen – was in Südtirol eigentlich so wichtig wäre – und musste zwei Jahre pausieren. Schließlich bin ich in eine Werkstatt gekommen, um wieder Stabilität in mein Leben zu bringen und mich zu erholen.

EX-IN hinterlässt Spuren – auch in meinem Herzen

Albin

Mit immensen Zweifel bewerbe ich mich für die Genesungsbegleiter-Ausbildung. „Das schaffe ich nie, ich bin doch psychisch krank,“ dachte ich. Mutmachende Menschen in meiner Umgebung, psychische Krisen durchlebt und Psychiatrieerfahrung zu haben, bestärkten mich immer wieder, den Schritt zur Genesungsbegleiter-Ausbildung zu wagen, zu machen. Und dann kam bei einem EX-IN Workshop die Initialzündung tief in mir durch einen EX-IN Trainer hinzu.

Mit der Entscheidung und dem Weg zum EX-IN-Genesungsbegleiter änderte sich so einiges in meinem Leben:

- Raum für mich
- So sein können wie ich bin, und mich mit der Erkrankung annehmen (Akzeptanz)
- Selbstreflexion
- Entdeckung, mein Innerstes, mein

- inneres Kind spüren
- Wiedererreichung einer neuen Identität
- Der Blick wendete sich: „So vieles, das funktioniert“ (salutogenetischer Ansatz)
- Kennenlernen neuer Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, mich einlassen auf Gruppenprozesse (Emotionen zulassen)
- kein Prüfungsdruck
- nicht nur Wissensvermittlung sondern vor allem Erfahrungsaustausch und Sammlung von Erfahrungswissen

EX-IN ist auch in meinem täglichen Leben einsetzbar, z. B. durch bewusste Selbstfürsorge, der ressourcenorientierte Blick auf mich und auf andere Menschen.

EX-IN befähigt mich, Mitmenschen (Mitbetroffene) möglichst auf Augenhöhe zu begleiten, auch als

Brückenbauer zu Fachkräften über Institutionen hinaus in die Gesellschaft bis auf politischer, staatlicher Ebene zu sein.

Ich kann Hoffnung schöpfen, oft auch in aussichtslosen Situationen.

EX-IN hinterlässt Spuren (auch in meinem Herzen).

EX-IN ist keine Therapie, hat aber für mich therapeutische Wirkung.

EX-IN als meine Persönlichkeitsentwicklung.

EX-IN als Hilfe zur tiefen Verankerung in mir selbst und in der Gesellschaft.

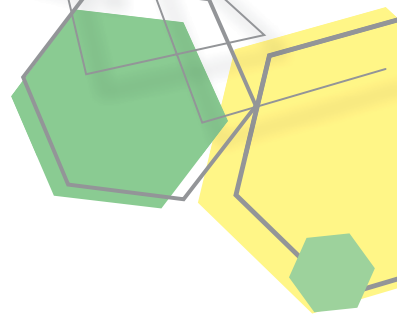
Menschen, die sich für den Lehrgang bewerben, empfehle ich, sich mit EX-INler*innen auszutauschen.

Ich öffnete mich durch EX-IN und der Lehrgang bot mir eine Chance im Leben, mein Potential (wieder)zuentdecken, zu genesen und auch für andere Menschen da zu sein. ●

Trotz allem war der Kurs für mich sehr hilfreich. Die Teilnahme bedeutet nicht, dass man danach symptomfrei ist, aber der Lehrgang ermöglicht eine große persönliche Entwicklung und motiviert, sich in diesem Bereich weiter einzusetzen. Natürlich gibt es nicht nur positive Seiten – auch Schwierigkeiten und Herausforderungen gehören dazu. Doch wir haben in den letzten Jahren schon einige wichtige Schritte gemacht und vieles angestoßen, sodass Hoffnung besteht, in Zukunft wirklich etwas zu verändern.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass die Tätigkeit als Genesungsbegleiter*in in Südtirol als Berufsbild anerkannt wird und von den psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Diensten als wertvoll und hilfreich angesehen wird – so wie es in Deutschland, Österreich und anderen Ländern bereits der Fall ist.

Dass der nächste Lehrgang von einer anerkannten und bekannten Schule, der Fachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“ unterstützt wird, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung und ein wichtiges Zeichen. ●



Tagung des Verbandes

Recovery College: Impulse, Austausch und neue Perspektiven

Am 20. November 2025 fand in Bozen die Jahrestagung des Verbandes Ariadne statt – etwas kleiner, etwas ruhiger als gewohnt, aber gerade deshalb mit einer besonders konzentrierten und offenen Atmosphäre. Schon beim Betreten des Saals spürte man: Heute geht es nicht nur um Information, sondern um Begegnung, Austausch und Inspiration.

Auftakt

Den Auftakt machte Präsident Günther Plaickner, der die Anwesenden herzlich begrüßte. „Das Recovery College ist ein Bildungsangebot, das sowohl Menschen in seelischen Krisen als auch Interessierte anspricht“, erklärte er. Er hob die verschiedenen Ebenen der Unterstützung hervor – vom familiären Umfeld bis hin zur professionellen Hilfe. „Genau dazwischen setzt das Recovery College an:



Es schafft Räume für Wissen, Begegnung und Teilhabe. Es ist kein therapeutisches Angebot, sondern ein Lernort, der das Bewusstsein für psychische Gesundheit stärkt“, schloss Plaickner seine Einführung.

Im Anschluss übernahm Moderator Luigi Loddi die Leitung der Tagung und begrüßte die beiden Referierenden Gianfranco Zuaboni aus Bern und Gianpaolo Scarsato aus Brescia.

WAS IST EIN RECOVERY COLLEGE?

Ein Recovery College ist eine Bildungsinitiative für Menschen, die psychische Krisen erlebt haben, ihre Angehörigen und alle Interessierten. Es bietet Kurse und Workshops, die Wissen über psychische Gesundheit vermitteln, persönliche Fähigkeiten stärken und den Austausch von Erfahrungen fördern. Anders als therapeutische Einrichtungen geht es nicht um Behandlung, sondern darum, Menschen zu befähigen, ihr Leben aktiv zu gestalten und ihre eigene Genesung mitzugestalten – gemeinsam mit Fachkräften und anderen Betroffenen.

Grußworte der Landesrätin

Soziallandesrätin Rosmarie Pamer knüpfte an diese Gedanken an und sprach über ihre Verbundenheit mit dem Verband Ariadne sowie über die Bedeutung der Angehörigenarbeit. Zudem übermittelte sie die Grußworte des Landesrates für Gesundheit Hubert Messner. Pamer hob hervor, dass Bildung, Teilhabe und das Erleben von Selbstwirksamkeit zentrale Elemente sind, die Menschen in psychischen Krisen stärken. Das Modell des Recovery College könne dabei einen wichtigen Beitrag zu einem inklusiven psychosozialen Versorgungssystem leisten. Sie betonte die besondere Chance dieses Ansatzes: Orte zu schaffen, an denen fachliches Wissen, persönliche Erfahrungen und unterschiedliche Perspektiven zusammenfließen.

Ein Blick nach Bern: Vision und Praxis

Gianfranco Zuaboni nahm das Publikum mit ruhiger Stimme und lebendigen Beispielen mit auf eine Reise ins Recovery College Bern und schilderte dessen Entstehen und Entwicklung. Gleich zu Beginn präsentierte er eine humorvoll nachdenkliche „Postkarte aus der Zukunft“ aus dem Jahr 2035, die skizzierte, wie ein solidarisches und zugängliches Versorgungssystem aussehen könnte. Diese kleine Vision machte deutlich: Veränderung beginnt oft im Kleinen – und sie ist möglich.

In seiner Einführung erläuterte Zuaboni die Grundprinzipien des Recovery-College-Modells auf anschauliche Weise:

- Co-Produktion: Kurse entstehen gemeinsam: Betroffene, Angehörige

ge und Fachkräften bringen ihr Wissen und ihre Erfahrung ein.

- Bildung statt Therapie: Ziel ist es, Wissen zu erweitern, Fähigkeiten zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen.
- Empowerment und soziale Teilhabe: Recovery ist ein persönlicher Prozess, der gleichzeitig Gemeinschaft fördert.

Mit Beispielen aus der Praxis zeigte er, wie Menschen, die selbst Krisen durchlebt haben, ihr Erfahrungswissen einbringen. Er berichtete von einem Kurs, in dem Teilnehmende Alltagssituationen nachspielten, um Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln – eine kreative Mischung aus Lernen, Erleben und Reflektion. Immer wieder betonte er, wie wirksam kleine Schritte sein können: „Manchmal genügt ein Raum, in dem Menschen gesehen und gehört werden, um etwas in Bewegung zu setzen.“

Brescia: Lernen, erleben, mitgestalten

Anschließend gab Gianpaolo Scarsato Einblicke in das Recovery College Brescia. Er schilderte, wie dort in einem offenen, gemeinsamen Prozess ein Lernort entstand, in dem Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Bürger*innen aktiv mitgestalten. Dabei geht es nicht nur um therapeutische Angebote, sondern die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Stärken ein und gestalten ihren Weg selbstbestimmt mit. Besonders eindrücklich machte Scarsato die Idee der Co-Produktion anhand einer Metapher verständlich: „Stellt euch vor, ihr backt gemeinsam einen Apfelstrudel mit einer erfahrenen Bäckerin“, sagte er. „Jede und jeder gibt etwas dazu – und am Ende entsteht etwas, das nur zusammen möglich ist.“ Übertragen auf die psychosoziale Versorgung bedeutet das: Fachwissen und Erfahrung begegnen sich auf Augenhöhe.

Scarsato erläuterte zudem die internationale Entwicklung des Recovery College-Modells: Von den USA über England fand es seinen Weg nach



Italien. Seit 2014 hat das Recovery College Brescia mehr als 300 Kurse durchgeführt. Diese orientieren sich an den CHIME-Prinzipien (Connectedness, Hope, Identity, Meaning, Empowerment) sowie an den „Fünf Wegen zum Wohlbefinden“. Die Themen sind breit gefächert und alle Angebote werden gemeinsam von Fachkräften, Betroffenen und Angehörigen gestaltet.

Er hob hervor, wie wichtig dabei Vielfalt ist – sowohl bei den Lehrenden als auch unter den Studierenden. „Alle lernen miteinander und voneinander“, betonte Scarsato. Humor, Kreativität und unterschiedliche Ausdrucksmöglichkeiten sind dabei zentrale Elemente: Gedichte, kleine Theaterstücke oder Rollenspiele eröffnen neue Zugänge und machen Lernen erfahrbar.

Videospot und trialogische Gesprächsrunde

Dann wurde der Videospot des Verbandes Ariadne gezeigt, der die vielfältigen Perspektiven von Menschen mit psychischer Erkrankung, Angehörigen und Fachkräften eindrucksvoll sichtbar macht. Die vollständigen Gespräche mit insgesamt 13 Personen sind auf der Website des Verbandes Ariadne www.ariadne.bz.it abrufbar.

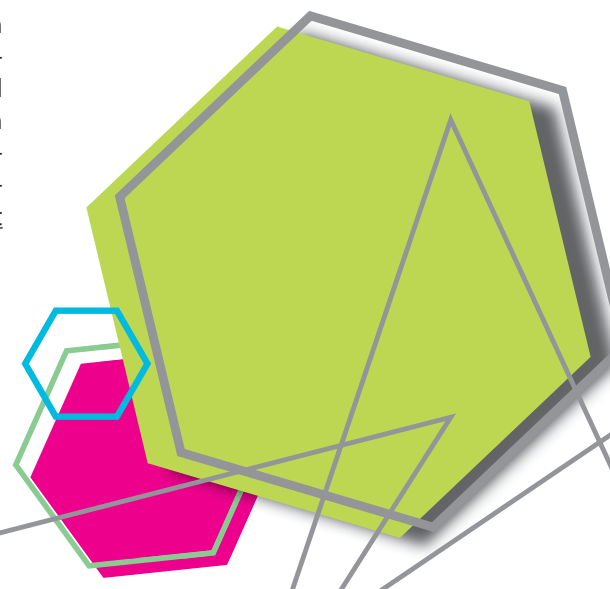
Umsetzung in Südtirol?

Den Abschluss der Tagung setzte eine trialogisch gestaltete Gesprächsrunde,

moderiert von Elio Dellantonio. Betroffene, Angehörige sowie Fachleute aus Sozialem, Gesundheit und Kultur teilten ihre Wünsche, Ideen und Visionen für die Umsetzung eines Recovery Colleges in Südtirol. Sie erzählten von ihren eigenen Lern-, Lebens- und Genesungswegen und machten deutlich, wie wertvoll der Austausch auf Augenhöhe ist. Dabei zeigte sich: In Südtirol gibt es bereits eine Vielzahl engagierter Initiativen – ein Recovery College könnte diese Landschaft sinnvoll erweitern und vernetzen, weil Genesung ein individueller, aber zugleich gemeinschaftlich unterstützter Prozess ist.

Abschließend

Die ersten Schritte hin zu einem Recovery College in Südtirol sind gemacht, und die Gespräche, Begegnungen und Impulse dieses Tages wirken nach. Sie zeigen, dass Bildung, Teilhabe und Zusammenarbeit jene Räume schaffen können, in denen Hoffnung entsteht und wächst. ●



Wie aus Begegnung Bewegung wurde

Feier: 10 Jahre Trialog in Südtirol

Am Samstag, 22. November 2025 füllte sich die Aula Magna der FOS Marie Curie in Meran nach und nach mit Menschen, die den Trialog in den vergangenen zehn Jahren begleitet, geprägt oder neu für sich entdeckt haben. Rund 40 Personen – Erfahrene, Angehörige und Fachleute – kamen aus dem ganzen Land zusammen.

”

Der Trialog zeigt mir:
Ich bin nicht allein.

Schon beim Eintreten lag eine besondere Stimmung in der Luft: eine Mischung aus Freude, Neugier und Aufregung eines Jubiläums, das mehr ist als nur ein Datum.

In Meran hatte alles begonnen, und man spürte sofort, wie viele Gespräche und wie viele mutige Schritte hier ihren Ursprung hatten. Die Feier wirkte weniger wie eine offizielle Veranstaltung und vielmehr wie ein schönes Wiedersehen einer Gemein-

schaft, die über zehn Jahre hinweg miteinander gewachsen ist.

Auf einem Bildschirm wurden Eindrücke aus einer ganzen Dekade Trialog gezeigt – persönliche Sätze, Erinnerungen, Erkenntnisse. Die selben Aussagen begleiteten die Teilnehmenden auch als Bodenzeitung vom Eingang bis zum Stuhlkreis und schufen eine Atmosphäre, die sofort deutlich machte, worum es hier immer ging: um Begegnung auf Augenhöhe, ums Teilen von Erfahrungen und darum, einander wirklich zuzuhören.

Einführung und Rückblick

Der Präsident des Verbandes Ariadne Günther Plaickner eröffnete die Feier sichtlich erfreut über die große Anzahl an Teilnehmenden und mit lobenden

und wertschätzenden Worten für den Trialog. Einen großen Dank sprach er dem Direktor der FOS Marie Curie dafür aus, dass wir seit nunmehr 10 Jahren die Aula Magna der Schule für die Treffen kostenlos nutzen dürfen. Danach sprach Renate Ausserbrunner, die das Angebot – damals noch als Präsidentin des Verbandes – von den österreichischen Kollegen nach Südtirol geholt hat, was dann von Menschen weitergetragen wurde, die davon überzeugt waren, dass echter Austausch nur gelingt, wenn alle Stimmen gleich wichtig sind.

”

Noch nie habe ich die Gefühle
von Angehörigen so gut
verstanden wie hier.

Rückblick und lebendige Erfahrungen

Anschließend erinnerten sich die Mitglieder der ursprünglichen Kerngruppe Thomas Karlegger (Verein Lichtung), Julia Kaufmann und Irene Gibitz (Dachverband für Soziales und Gesundheit), Verena Perwanger (Psychiatrischer Dienst Meran) und Dora Schweitzer (Sozialdienste der Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt), die allesamt an diesem besonderen Tag anwesend waren, daran, wie überraschend groß der Zulauf beim allerersten Treffen am 05.11.2015 war und dass ihnen allen gleich klar war, dass hier etwas Besonderes entstand. Seitdem fanden in Südtirol knapp 200 trialogische Treffen statt.

Im Laufe der Jahre wurden auch schwierige Themen wie Suizidalität oder Medikamente offen angesprochen – Gespräche, die viel Vertrauen erforderten und stets von Respekt geprägt waren. Ebenso wurde



offen angesprochen, dass Trialoge unterschiedlich erlebt werden und sich Fachkräfte nicht überall im gleichen Maße darauf einlassen. Zugleich wurde bedauert, dass dadurch Chancen auf gemeinsamen Austausch möglicherweise ungenutzt bleiben, da gerade die Vielstimmigkeit als besondere Stärke gesehen wird.

Der Weg in andere Landesteile

Besonders erfreut zeigten sich die Teilnehmenden über die Entwicklung des Angebots im ganzen Land. Mit Stolz wurde berichtet, dass inzwischen auch in Brixen und Bruneck

eigene Trialoge entstanden sind. Eine beeindruckende Entwicklung hat auch der italienischsprachige Trialog genommen, der nach einigen Treffen in Präsenz nun seit Jahren online stattfindet, dort eine ganz eigene Form von Nähe und Offenheit entfaltet und auch Menschen in anderen Regionen Italiens erreicht, die trotz räumlicher Distanz sichtlich dankbar sind, Unterstützung zu erfahren.

Gemeinsamer Trialog und Abschluss

Im Anschluss tauschten sich die Teilnehmenden darüber aus, was ihnen der Trialog bedeutet, was er bewegt

und was sie sich für die kommenden Jahre wünschen.

Beim abschließenden Umtrunk unterhielten sich die Gäste noch lange. Einige blieben auch kurz bei den „Gästebüchern“ für Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft stehen und hinterließen ein paar Erinnerungen und Gedanken, die etwas von der Stimmung dieses Tages einfingen. Am Ende des Tages lag das Gefühl in der Luft, dass der Trialog, der vor zehn Jahren als Versuch begann, zu einem Ort geworden ist, der Menschen verbindet, stärkt und ihnen eine Stimme gibt – und dass er genau das auch in den kommenden Jahren tun wird. ●

”
Wenn jeder die Anliegen des anderen hört, kann jeder von jedem lernen.

Vielen Dank allen Freiwilligen von Ariadne!

Im Oktober 2025 lud der Verband Ariadne seine Freiwilligen zum jährlichen gemeinsamen Ausflug ein, um „Danke“ zu sagen. Rund 25 Freiwillige aus allen Tätigkeitsbereichen waren dabei, als wir bei wunderbarem Herbstwetter mit der Seilbahn nach Oberbozen auf den Ritten fuhren und gemeinsam zum Kaserhof spazierten. Der Austausch untereinander - auf dem Weg und bei der Marende - war wie immer ungezwungen und sehr herzlich.

Warum Freiwilligenarbeit für uns mehr ist als Unterstützung

Freiwilliges Engagement ist nicht nur „zusätzliche Hilfe“ für den Verband. Freiwillige prägen die Haltung,

mit der wir arbeiten: aufmerksam, zugewandt, verbindlich. Sie bringen ihre Erfahrungen ein, die keinen Preis haben, aber großen Wert schaffen – für psychiatrienerfahrene Menschen, Angehörige und für die Gemeinschaft, die wir miteinander bilden. Viele der Angebote von Ariadne würden ohne dieses Engagement nicht existieren. Noch wichtiger: Ohne unsere Freiwilligen wäre der Verband weniger lebendig, weniger mutig, weniger menschlich.

Ein „DANKE“ von Herzen euch allen! ●



Mitgestalten – mit deiner Stimme und Erfahrung

Neuwahlen der Ariadne-Verbandsorgane - Mitgliederversammlung am 10. April 2026

Im April 2026 finden die Neuwahlen der Ariadne-Verbandsorgane für die Amtsperiode 2026-2029 statt - eine gute Gelegenheit, aktiv die Zukunft unseres Verbandes mitzugestalten.

Möchtest du dich einbringen und gemeinsam mit einem engagierten Team die Weiterentwicklung von Ariadne sowie die Förderung der psychischen Gesundheit in Südtirol mitprägen? Dann freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme!

Wichtig sind vor allem Interesse am Themenfeld, Freude an gemeinsamer Arbeit und die Bereitschaft, Zeit und Energie ehrenamtlich einzubringen. Die Aufgaben sind vielseitig, und wir tragen sie im Team. ●

Melde dich, wir freuen uns:

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



Mitglied sein - bleiben - werden 2026!

Wir möchten Sie einladen, Ihre Mitgliedschaft beim Verband Ariadne für 2026 wieder zu bestätigen. Und auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Machen Sie den Verband stark: unterstützen Sie ihn und sich bzw. Ihre Familie durch Ihre Mitgliedschaft! Sie ist wichtig, dadurch wird die Stimme von Ariadne bzw. der betroffenen Familien in der Öffentlichkeit und bei der Politik gestärkt!

Wir bitten, den Jahresbeitrag innerhalb **31.01.2026** auf das K/K bei der **Raiffeisenkasse Bozen, Fil. Gries, IBAN IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802** lautend auf Verband Ariadne zu überweisen oder bezahlen Sie per **PayPal**, indem Sie den **QR-Code** scannen (für PayPal-Nutzer*innen).



Jahresbeitrag 2026

1 Mitglied pro Familie 28,00 Euro	= 28,00 Euro
bei 2 Mitgliedern pro Familie zahlt das 2. nur mehr 18,00 Euro	= 46,00 Euro
bei 3 Mitgliedern pro Familie zahlt das 3. auch nur mehr 18,00 Euro	= 64,00 Euro

Für jedes weitere Mitglied der Familie ist die Mitgliedschaft beitragsfrei.

Vielen Dank!

