

2 | 2024
estate

Auto Aiuto

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

**Le relazioni -
il compito più difficile
della nostra vita**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-5 Rel-azioni
- 6-7 Le relazioni - il compito più difficile della nostra vita
- 8 Cura di sé e onestà come due pilastri
- 9 La maggior parte dei messaggi in una relazione sono non verbali
- 10 L'impronta emozionale nei primi anni di vita
- 11 Sistemi di relazione – Relazione fra i sistemi
- 12-13 Marta e il drago - Scottanti relazioni
- 14 Prevenzione dei suicidi: obiettivo per tutti i sanitari
- 15 Il supporto telefonico in caso di crisi
- 15 Incontri di gruppo: postvention suicidio
- 16 Incontro informativo e riflessioni trialogiche: La libertà è terapeutica? - oppure: Esiste una psichiatria senza coercizione?
- 16 Seminario in lingua tedesca: Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen
(Evitare la violenza e la coercizione nelle istituzioni psichiatriche)
- 17 Cosa si cela dietro un comportamento aggressivo? Scambio di esperienze e di informazioni sotto una moderazione professionale
- 18 La vostra offerta aiuta i familiari!
- 18 Giornata mondiale della Salute Mentale

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

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

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 contribuito alla pubblicazione di quest'edizione. Si riserva il diritto di effettuare abbreviazioni ai testi.





Carla Leverato

Care amiche e cari amici!

Interessante e coinvolgente è senza dubbio il tema scelto e affrontato per questa edizione, tema non certo esaurito, ma che già prevede completamento e approfondimento: "Le relazioni".

Ma come si può definire una relazione? Si legge su internet che la relazione esprime un legame tra due o più persone, ma anche un vincolo reciproco, e rappresenta un aspetto fondamentale della nostra vita, in quanto abbiamo sempre a che fare con le persone.

Emerge immediatamente dai vari articoli la difficoltà di costruire, esercitare, mantenere le relazioni, tanto più con persone colpite da malattia psichica, come afferma Martin Achmüller nel suo articolo sui "Sistemi di relazione".

Dall'articolo introduttivo di Paola, che inizia con la frase: "Tutti noi siamo intrinsecamente sociali e plasmati dalle esperienze con gli altri, ossia dalle nostre relazioni" e termina molto saggiamente, a proposito delle

difficoltà del relazionarsi con gli altri "Ricordiamoci che la peggiore impotenza è dimenticare che c'è un aiuto" (James Richardson).

Alcune delle persone che hanno partecipato al seminario "Le relazioni. Il compito più difficile della nostra vita" magistralmente guidato da Alberto Degiorgis, hanno riferito sulla loro esperienza, presentando e approfondendo, le varie sfaccettature del tema, che ha coinvolto e interessato i partecipanti, anzi, le partecipanti al femminile. (Dove si nasconderanno mai gli uomini in queste occasioni di riflessione ???)

Non dimenticate di prendere nota delle varie, sempre valide iniziative proposte per l'autunno!

Grazie di tutto cuore a tutti coloro che hanno contribuito alla riuscita di questa edizione.

Buona estate, amici cari. Sia per tutti un tempo di riposo, di immagazzinamento di nuove energie, di ristoro e di gioia. ●

Rel-azioni

Paola Ferrari

Tutti noi siamo intrinsecamente sociali e plasmati dalle esperienze con gli altri, ossia dalle nostre "relazioni".

Di qualsiasi natura o profondità esse siano, sottendono alla principale necessità di appartenere a una comunità, al bisogno di condivisione, di scambio, di reciproco sostegno e di crescita personale e collettiva.

I rapporti che costruiamo nella nostra vita sono però fondati solo in piccola parte su aspetti coscienti. La porzione più consistente è basata invece su parti di noi che non conosciamo, quindi su quelle dinamiche ed emozioni profonde che ci abitano e che a volte ci sfuggono poiché non sono controllate dalla ragione.

Spesso dunque rispondiamo a certe situazioni "reagendo", ossia non "scegliendo" veramente il comportamento più appropriato e utile ad affrontare adeguatamente certi accadimenti e sprofondiamo dentro a un tunnel dal quale sembra impossibile uscire.

Come gestire la cosa, allora, specialmente se ci troviamo a fare i conti con circostanze davvero molto difficili e dolorose che ci coinvolgono quotidianamente da vicino?

Quando ad esempio la malattia mentale irrompe all'interno di un nucleo familiare, essa genera una sorta di effetto a cascata: sta male una sola persona, ma ne soffrono tutti.

Si innescano paure, angosce, sensi di colpa, preoccupazioni, ecc. non facili da affrontare.

Travolti da un senso di impotenza, il clima all'interno della casa può farsi comprensibilmente così teso e pesante da andare, secondo studi provenienti dall'ambito della psicologia, a intensificare la sintomatologia del familiare malato, aumentando il rischio di crisi e ricadute fino anche all'indebolimento dei benefici della terapia.

Si è infatti constatato che la persona colpita da questo tipo di problematiche è come fosse quasi "senza pelle", ossia estremamente ricettiva all'ambiente circostante, a inquietudini, conflittualità, ansie, ecc.: stati che rischiano di andare a sommarsi alla sua situazione di per sé già spinosa.

Sarebbe quindi necessario riuscire a creare attorno al malato un'atmosfera il più equilibrata e serena possibile, ma chi si prende cura del malato vive in un contesto così arduo che è quasi impensabile possa reggere in solitudine pesi tanto gravosi.

Per quanto forti e resilienti si possa essere, ci si trova assediati sia da varie esigenze esterne pratiche, quindi visibili e magari gestibili, ma pure da sentimenti "invisibili" che comunque agiscono e che sono in grado, a breve o lungo termine, di acuire il nostro disagio e un po' alla volta di annientarci.

Assieme a tutto l'amore e la dedizione, potrebbe infatti coesistere in noi non solo lo sconforto, la rabbia, ecc. ma anche il rifiuto inconscio per la situazione o la persona.



Ci sta tutto... siamo umani. In ogni caso le nostre emozioni non vanno giudicate, ma accolte nella consapevolezza che se evitiamo di dar loro la giusta attenzione potranno ingigantirsi e amplificare ogni nostro disagio.

“Murare la propria sofferenza è rischiare di lasciarsi divorare dal di dentro”.

Frida Kahlo

Di certo guardarsi nel profondo non è una passeggiata e farlo da soli è davvero complicato.

Per quanto si possa essere consapevoli del disturbo, ma anche delle parti sane e delle risorse residue del malato, un intervento focalizzato esclusivamente su di lui e sulla patologia non può essere né sufficiente né efficace ad affrontare una situazione tanto complessa.

Utile allora non solamente un accompagnamento psicologico per coloro che si occupano del familiare, ma di fondamentale importanza il confronto tra persone che stanno affrontando le medesime situazioni, le stesse sfide: incontri di auto mutuo aiuto in un ambito protetto dove potersi esprimere in libertà, dove poter contattare e far emergere le sensazioni (anche quelle meno gradite e temute) certi di venire compresi e dove trovare le risposte ai propri bisogni per evitare di precipitare nell'annullamento di se stessi.

Se poi in apparenza l'esprimere i disagi potrebbe sembrare un semplice sfogo, la condivisione si fa invece foriera di nuove consapevolezze e soluzioni.



Un proverbio recita “un dolore condiviso è un dolore dimezzato” e io aggiungo che non esiste solo quello.

Pur dal “terreno” costituito dai nostri pesi e fragilità, assieme si possono scoprire e far nascere risorse impensabili.

Penso quindi che l'Associazione Ariadne possa offrire alle famiglie in difficoltà un sostegno di valore emotivo e non solo dato che prevede, se necessario, anche indicazioni legali e attività di sensibilizzazione verso gli interlocutori politici.

Ricordiamoci allora che

“La peggiore impotenza è dimenticare che c'è un aiuto.”

James Richardson



Le relazioni - il compito più difficile della nostra vita

A colloquio con Alberto Degiorgis, medico specialista in psichiatria e psicoterapeuta

Proviamo a “vedere” cosa succede nelle relazioni, come “funzionano” le relazioni e a riflettere su come noi ci “muoviamo” nelle relazioni. Nei tre incontri cercheremo di mettere a fuoco quello che succede tra noi e gli altri, passando attraverso la visione di video, il reciproco scambio di riflessioni e simulazioni.

Questo l'invito al seminario di tre giorni per i familiari di persone con malattia psichica, organizzato dall'Associazione Ariadne in collaborazione con Alberto Degiorgis.

L'IDEA DEL SEMINARIO

Alberto Degiorgis è medico specialista in psichiatria e psicoterapeuta con formazione sistemica in terapia familiare. Lavorando con clienti diversi, Alberto Degiorgis si è reso conto che uno dei compiti più difficili dell'uomo è quello di vivere e costruire relazioni.

Degiorgis ha lavorato per molti anni con terapeuti del Nord Italia impegnati nella ricerca nel campo della comunicazione interpersonale, focalizzata sul linguaggio del corpo

umano. Ne è scaturita una formazione biennale per psicoterapeuti incentrata sullo studio del linguaggio non verbale nella comunicazione. Su questa base, il gruppo ha successivamente continuato a lavorare su questo tema insieme ad esperti dell'Alto Adige.

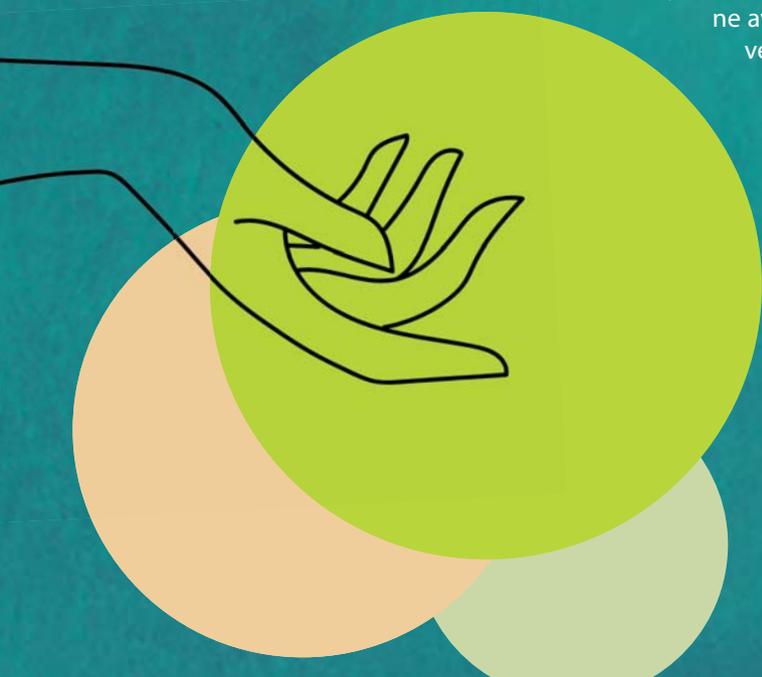
Durante la formazione, Alberto Degiorgis e i suoi colleghi hanno ripetutamente posto le seguenti considerazioni: il linguaggio del corpo può aiutare lo psicoterapeuta nel suo lavoro? Che effetto ha avuto su di me la storia della mia vita? Cosa succede nella comunicazione? Come comunico e come mi comporto nelle relazioni? Come funziona la mia relazione non verbale?

La comunicazione umana non avviene solo attraverso il verbale: gran parte della nostra comunicazione avviene attraverso il non verbale. Ciò include il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e i nostri movimenti; tutto ciò non è disgiunto dal nostro cervello ed è strettamente legato alla storia personale di ciascuno. Ogni storia personale è inoltre fortemente dipendente

Teoria del legame - una breve panoramica

La teoria del legame si occupa delle prime influenze fondamentali sullo sviluppo emotivo del bambino e cerca di spiegare l'emergere e l'alterazione di forti legami emotivi tra individui lungo tutto il ciclo di vita di una persona. (K. H. Brisch, specialista in psichiatria infantile e giovanile, psichiatria e medicina psicosomatica e psicoterapia e neurologia; psicanalista).

I principali esponenti della teoria del legame sono i ricercatori del legame John Bowlby e Mary Ainsworth. La teoria dell'attaccamento di Bowlby e Ainsworth afferma che l'attaccamento precoce tra il bambino e la persona di riferimento pone le basi per lo sviluppo della fiducia, della sicurezza e delle capacità sociali. I legami sicuri consentono ai bambini di esplorare meglio il loro ambiente e di costruire relazioni sane. I legami instabili possono portare a problemi emotivi e difficoltà nella capacità di relazionarsi.



dalle esperienze infantili, particolarmente quelle durante i primi tre anni di vita.

Uno strumento importante è stato utile durante la formazione: la registrazione video. Questo strumento ha permesso ai partecipanti di conoscersi meglio e di diventare più consapevoli del modo in cui si muovono nelle relazioni.

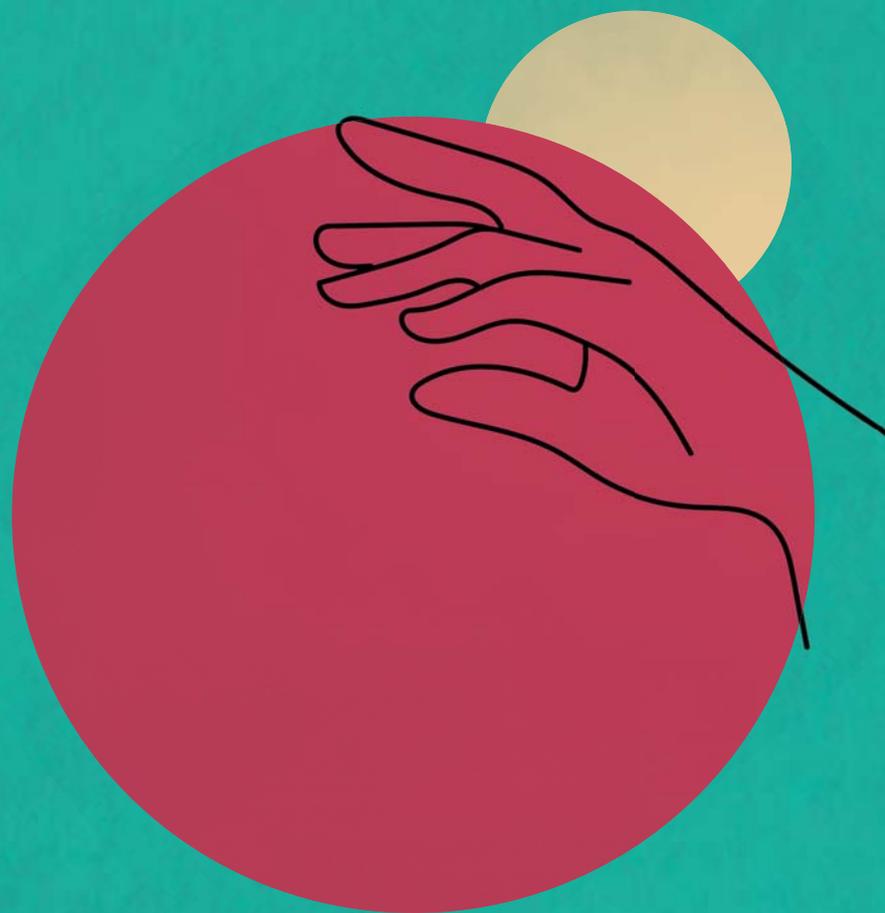
Con il passare del tempo, la ricerca e la teoria del legame hanno acquisito un'importanza sempre maggiore per Alberto Degiorgis, poiché i loro approcci si sono rivelati molto utili nel suo lavoro.

IL SEMINARIO DI TRE GIORNI A BOLZANO

L'idea di Alberto Degiorgis era di avvicinare il gruppo alla teoria del legame. Attraverso l'auto-riflessione e lo scambio reciproco, l'attenzione doveva essere focalizzata su ciò che accade tra noi e gli altri.

Il lavoro è stato svolto sulla base di materiale video e di esempi cinematografici. Gli esempi cinematografici sono stati tratti dal film "Sinfonia d'autunno" di Ingmar Bergman. Poche sequenze del film, della durata massima di cinque minuti, sono state sufficienti a stimolare le partecipanti a ragionare e riflettere sugli esempi visti. Nel gruppo regnava un'atmosfera positiva, le partecipanti hanno parlato e riflettuto sulla loro situazione familiare personale.

Il seminario di tre giorni è stato una grande sfida personale per il relatore, ed egli lo vede come un esperimento. Per l'autunno c'è la possibilità di incontrarci di nuovo se interessati. Le partecipanti possono rivolgersi a tale scopo all'Associazione Ariadne. ●



Cura di sé e onestà come due pilastri

Milena



decenni di esperienza nel Servizio Psichiatrico, nota con piacere il fatto che anche le donne gradualmente si occupino di psichiatria e che si dia maggiore importanza in ambito terapeutico della costruzione delle relazioni.

Nel campo delle malattie mentali esiste una sola descrizione dei sintomi dei comportamenti considerati malati, sulle cause però si naviga ancora nel buio. Un'eccezione è rappresentata secondo il relatore dalla scoperta rivoluzionaria degna di premio Nobel della teoria del legame (Bowlby e Ainsworth). Essa afferma che stabilire un legame sicuro con una persona di riferimento

Quello che ha immediatamente colpito noi e il relatore Alberto Degiorgis è stato il numero di partecipanti donne del seminario, cioè 13, mentre nessun uomo si era iscritto. Costruire relazioni pare dunque essere di interesse e di impegno soltanto per le donne.

Alberto Degiorgis illustra innanzitutto le patologie più diffuse e osserva che ogni anno se ne aggiungono di nuove. Ogni anno, psicologi e psichiatri scelti, per lo più da esperti maschi, decidono "quali comportamenti siano definiti come derivanti da malattia mentale". Questo fatto viene considerato da Alberto Degiorgis assolutamente preoccupante. Dopo

(normalmente con la madre) nei primi anni di vita è fondamentale per lo sviluppo psicologico di una persona. La comunicazione duale, inizialmente non verbale, svolge un ruolo fondamentale: la madre capisce il bambino e il bambino capisce la madre?

Se questo rapporto manca oppure è disturbato, il bambino crescerà senza una base sicura, e di conseguenza senza poter costruire senso di sicurezza, fiducia in se stesso e la propria efficienza.

Se nell'adolescenza o nell'età adulta si sviluppa una malattia mentale, si può osservare che tutte le malattie mentali, per quanto diverse,



Tre
feedback
sul seminario

hanno un denominatore comune. È la paura. E la costante ricerca di sicurezza. In questo senso, il concetto di resilienza, che negli ultimi anni è stato di uso comune, potrebbe essere visto come un fattore di protezione basato su un legame sicuro.

Durante i primi due incontri, Alberto Degiorgis ha potuto fornirci molte preziose conoscenze teoriche di base, a volte con brani tratti da film, altre volte di video di persone esse stesse malate o di psichiatri in formazione.

Durante l'ultimo incontro abbiamo potuto parlare noi familiari, raccontando le nostre sfide quotidiane potendo così constatare che, nonostante le patologie in parte diverse, molto simili sono i problemi che abbiamo nella costruzione delle relazioni. La cura di sé nelle relazioni e l'onestà nella comunicazione sono sicuramente due pilastri su cui possiamo orientarci in situazioni difficili. Nella cura di sé facciamo il pieno di forza per essere preparati nelle situazioni difficili. Con la nostra onestà (e ciò significa soprattutto esprimere quali siano i nostri bisogni) diamo ai nostri cari quel senso di sicurezza che essi stanno cercando da tutta una vita. ●

La maggior parte dei messaggi in una relazione sono non verbali

Patrizia

Ho partecipato al seminario “Le relazioni - Il compito più difficile della nostra vita” con il relatore Alberto Degiorgis.

Partendo dalla teoria dell’attaccamento di Ainsworth e Bowlby, il relatore ha spiegato in modo molto approfondito l’importanza delle relazioni che ognuno di noi si trova a vivere nella prima infanzia con l’adulto o gli adulti di riferimento, e come le caratteristiche di queste prime relazioni condizioneranno poi per sempre il nostro modo di essere, di affrontare la vita e i nostri rapporti con gli altri.

Il valore aggiunto di questa parte teorica è che Alberto Degiorgis è riuscito a mettere nella sua esposizione tutta la sua esperienza di terapeuta, rendendola così più vera e più vicina. Ciò che più caratterizza una relazione sana è l’onestà: se in una relazione c’è l’onestà, allora ci sono anche fiducia e affidabilità.

E non si tratta solo di ciò che si dice, di ciò che viene espresso verbalmente: la maggior parte dei messaggi in una relazione passano attraverso il non verbale. Mentre le parole, i discorsi possono essere preparati, il linguaggio non verbale è spontaneo, in gran parte incontrollabile, esprime ciò che siamo o pensiamo nel profondo: a questo tema è stato dato molto spazio anche attraverso numerosi video.

Il tema delle relazioni familiari e interpersonali si intersecava spesso con quello della relazione terapeutica tra medico e paziente, a sottolineare che in ogni ambito le caratteristiche di

base della relazione: onestà, fiducia, presenza, affidabilità restano le stesse.

E che per avere relazioni sane e costruttive, in ogni ambito (familiare, affettivo, lavorativo) bisogna cercare di metterci tutti questi ingredienti.

E non importa che parliamo di persone “normali” (cosa è normale?) o di persone con sofferenza psichica: relazioni oneste e affidabili sono possibili in ogni situazione ed aiutano a vivere meglio e ad affrontare situazioni difficili.

La relazione in sé ha quindi un grande potere terapeutico, se viene costruita correttamente, mentre la mancanza di una relazione terapeutica può riflettersi negativamente sull’efficacia di qualsiasi cura. Questo è un concetto molto chiaro per la “gente comune”, pare essersi invece perso per molti terapeuti. Basti pensare all’idea

di rotazione dei medici nel servizio psichiatrico, che priva gli utenti della cura più importante: la relazione e la fiducia nel terapeuta. (Questa è una considerazione mia, non di Alberto Degiorgis).

Nell’ultima giornata è stato dato spazio alle domande e alle esperienze individuali ed è emerso come nelle relazioni di aiuto con familiari con sofferenza psichica è molto importante anche l’onestà e il rispetto verso se stessi: dobbiamo capire fino a che punto possiamo arrivare senza soffrire, capire che cosa ci fa del male e mettere dei limiti, anche perché non è facendo del male a noi stessi che aiuteremo gli altri.

L’aspetto che non è stato approfondito e che forse potrebbe essere il tema di un prossimo incontro è quello delle relazioni patologiche, come si riconoscono e come si può cercare di liberarsene. ●



L'impronta emozionale nei primi anni di vita

Renate

Il titolo di questa serie di incontri mi ha incuriosita, e gli incontri stessi hanno continuamente confermato la mia esperienza vissuta che gestire relazioni è un'enorme sfida.

Inizialmente Alberto Degiorgis ci ha presentato gli esiti della ricerca relativa a quanto le nostre esperienze con le persone di stretto contatto nei primi anni di vita improntino le nostre relazioni da adulti, quanto siano importanti, come influenzino la fiducia nella nostra capacità di comunicazione, ci aiutino a sviluppare una visione positiva della vita, quanto possano rafforzare o no la nostra resilienza. Un legame sicuro è un fattore di protezione determinante per la nostra vita futura.

Con l'aiuto di alcuni brani di film di Ingmar Bergman abbiamo potuto osservare la micro-mimica e formulare le nostre ipotesi. È stato anche molto interessante capire dall'osservazione delle videoriprese dei nostri giochi di ruolo come noi abbiamo rappresentato noi stessi con i nostri caratteri. Un'altra serie di video ci ha mostrato come bambini e neonati vivono e imparano le relazioni e i legami. Alberto ci ha parlato della scoperta rivoluzionaria dei neuroni specchio che rendono possibile l'empatia.

In estratti di una sessione di terapia familiare e in una loro revisione da parte nostra sono stati mostrati e riconosciuti diversi modelli di relazione e di attaccamento.

L'ultimo pomeriggio è stato utilizzato per porci domande relative alla nostra vita reale, affrontando così diversi problemi di relazione con i nostri familiari: quando è importante stabilire dei limiti, cosa può essere visto come un sintomo di malattia e cosa no, quando sia importante esprimersi chiaramente come pure lo stabilire chiari limiti per familiari e le persone colpite. Il dialogo tra i familiari è stato di grande sollievo e aiuto. ●



Sistemi di relazione – Relazione fra i sistemi

Martin Achmüller

Noi tutti viviamo in parecchi “gruppi”, che solitamente chiamiamo anche „sistemi”: in famiglia, nel parentado, nell’ambito lavorativo. In tutti questi sistemi ci costruiamo in qualche forma relazioni, che ci influenzano e caratterizzano. Molti sono i fattori che esercitano un effetto. Il fattore che io voglio qui esaminare è la malattia psichica. Questa costruisce almeno un nuovo sistema, (quello dei caregiver) e cambia enormemente ogni relazione. Probabilmente lo dobbiamo anche costruire su una base completamente nuova.

Il malato psichico continua a fidarsi dei propri familiari? E viceversa? Si ascoltano VERAMENTE l’un l’altro? Qualcuno si allea con il team di assistenza? Oppure c’è qualcuno che ha soltanto paura o impressione di una „congiura”? Decidono gli altri sulla mia vita, la mia salute... oppure sono io che ne ho una enorme paura? Accetto la mia disabilità o la considero una debolezza?

Non è piuttosto un segno di forza se lo sostengo, faccio qualcosa contro, intanto mi faccio aiutare? Da chi accetto aiuto e perchè, o perchè NO? Mi sento impotente o abbandonato o tutelato...o semplicemente non sono più capace di star bene con me stesso? Mi sento così debole, da oppormi a tutto quello che gli altri mi offrono o mi dicono? Quando mi posso difendere? Da chi o da che cosa? Fino a che punto deve arrivare la mia pazienza? Attenzione: alcune persone si sentono molto meglio, quando si parla di DISTURBO e non di MALATTIA. Altri preferiscono il termine „malattia”, perchè è curabile!

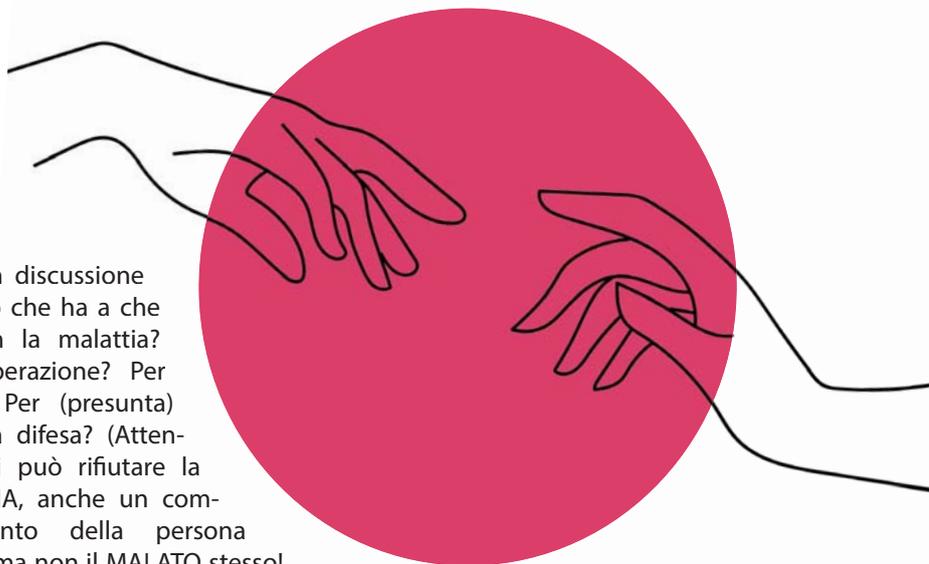
Metto in discussione tutto ciò che ha a che fare con la malattia? Per disperazione? Per rabbia? Per (presunta) legittima difesa? (Attenzione: si può rifiutare la MALATTIA, anche un comportamento della persona malata, ma non il MALATO stesso! I familiari dovrebbero sempre aver presente questa frase e ripeterla continuamente alla persona malata.)

Di che cosa ho bisogno io per orientarmi nuovamente nel mio mutato sistema di vita? Mi aspetto da tutti pazienza e comprensione, però non le esercito nei riguardi degli altri? Accetto le critiche? O le rifiuto fin da principio perchè riducono la mia autostima? Devo far notare le contraddizioni? Oppure vengo poi considerato prepotente o quello che sa tutto e allontanato insieme con la mia presa di posizione? Oppure non ne devo parlare e accettare false considerazioni o affermazioni? Che aspetto ha la relazione se si tratta UN UNICO tema, e cioè quello della malattia? E che cosa succede se si deve continuamente escludere UN tema? Non è che la comunicazione nella relazione vada a perdere un elemento “fondamentale”?

Non è solo il contenuto della comunicazione che conta, ma anche la FORMA: come si è comunicato finora l’un l’altro (nel sistema)? Le

persone coinvolte hanno sufficiente PAZIENZA? Ascoltano sufficientemente? E soprattutto la domanda: Che cosa si comunica in modo NON VERBALE? Perchè gli uomini hanno un diverso approccio, e quindi molte più difficoltà, con certi temi che riguardano l’„emotività” o il „campo emotivo”? Devo usare il nostro modo di comunicare e cambiarlo se occorre? Ho bisogno di un aiuto esterno (sia come malato che come familiare)? Chi ne ha bisogno? Di chi mi fido?

È diventato un lungo elenco di domande, sicuramente anche ampliabile. Se un sistema è stato gravemente scosso da un forte evento (come la diagnosi di una grave malattia...) - quasi come da un terremoto - allora ha senso porsi queste e simili domande, per ripristinare possibilmente la pace e l’ordine (come persone malate e come familiari). Per fare ciò si richiede molta pazienza, molta disponibilità, molto tempo... e persone comprensive e disposte al dialogo. ●



Marta e il drago - Scottanti relazioni

Paola Ferrari

Pensate che i draghi sputafuoco esistano solo nelle fiabe? No... io ogni tanto ne incontro uno e capitò pure a Marta.

A volte compaiono improvvisamente in casa, ma il territorio del loro habitat è piuttosto vasto e quindi ti si possono parare davanti in un qualsiasi luogo.

Ci sono quelli che "non diresti mai" e quelli che invece da un momento all'altro già sai che potrebbero lanciarti delle fiammate, perché ormai li conosci piuttosto bene.

Ora ve ne presenterò uno, tanto per entrare nel vivo del discorso.

Stava per partire. Un paio di giorni di vacanza ci volevano proprio. Le valigie erano già state caricate in macchina, le tapparelle erano abbassate, meno l'ultima... insomma tutto pronto, ma... ma... accidenti dov'era il libro preferito di suo figlio?

Sparito nel nulla. Volatilizzato.

Com'è che non si era presa la briga di trovarlo tra tutti quelli sparsi per l'appartamento e non gli avevo accuratamente assegnato un posto tra i bagagli?

Ovviamente mica si poteva partire e abbandonare il prezioso volume a casa da solo!

Non che il contenuto le paresse un gran che, ma giustamente ognuno ha i propri gusti, i propri affetti, possibili nostalgie e ognuno soprattutto dà un peso personale a cose e accadimenti. Tutti d'accordo, credo, ma di colpo un urlo dietro all'altro e parole di fuoco

dal bersaglio ben preciso (anche perché, in quel momento, c'era solo Marta nelle vicinanze).

Insomma un'escalation di accuse incandescenti, pronte come minimo a incenerirla.

Ecco a voi il drago della rabbia in tutto il suo splendore.

Scusatemi per qualche briciolo d'ironia.

In realtà quest'emozione se totalmente fuori controllo, è la punta dell'iceberg di precedenti esperienze e vissuti non proprio rosei, ma le analisi le lascio ben volentieri agli psicologi o agli esperti nel campo.

Io posso solo dire che mi raccontò del susseguirsi di frecce roventi che le raggiungevano lo stomaco rendendolo dolorante, contratto e poi rigido, quasi forse nel tentativo di creare uno scudo tra lei e il figlio.

Brutta situazione.

Cosa avreste fatto o non fatto voi al suo posto?

Avrebbe potuto urlare esattamente come lui e forse anche di più (ne sarebbe stata davvero capace) perché

si era sentita attaccata e svalutata dopo tutto l'impegno che ci aveva messo nell'organizzazione e nei preparativi per il viaggio! In fin dei conti che ne sapeva del desiderio

del suo ragazzo di portarsi quel libro appresso! Mica sapeva leggere nel pensiero delle persone! Perché poi non ci aveva pensato lui a metterlo in valigia? Le stava proprio crescendo dentro una fastidiosa sensazione d'ingiustizia e anche un suo drago si stava posizionando per entrare in campo, pronto a controbattere e a fargliela vedere a questo figlio ingrato e isterico.

Da brava pacificatrice alla fine cercò però di calmarlo.

Strategia totalmente inutile. Come poter far ragionare qualcuno scivolato in una modalità reattiva disfunzionale e incontrollata? Più parlava con pacatezza, più lui si infuriava.





Le venne in mente che un'amica le aveva accennato di un video su YouTube in cui una psicoterapeuta raccontava di essersi trovata da sola alle prese con un individuo emotivamente alterato e minaccioso. In quel frangente lei era rimasta in silenzio e aveva mantenuto la calma con il risultato che alla fine l'uomo se ne n'era andato di colpo così come era comparso.

Che sia stata fortunata? Che questa sia una strategia utile in ogni situazione? Chissà. Di certo la signora evitò totalmente di entrare in contatto con l'aggressività di quella persona.

La terapeuta spiegava che la sua tranquillità aveva evitato di aggiungere benzina al fuoco emotivo fuori controllo dell'uomo, in modo da non alimentarlo.

Dunque anche Marta fece così. Si ammutolì impegnandosi a rilassarsi il più possibile. Il drago consumò quindi le sue riserve di energia fino ad assopirsi e a lasciar riemergere un ragazzo che si scusò per quel comportamento che riconobbe eccessivo.

In conclusione, spero che ognuno sia consapevole che tutti noi siamo popolati da parti che si manifestano a causa solitamente di ferite, bisogni insoddisfatti, frustrazioni, ecc. magari anche inconse.

Di base le emozioni non sono né buone né cattive ma, se non riconosciute, accolte e gestite, alcune posso riuscire a mandare in fumo o comunque a danneggiare pure quelle relazioni a cui tanto teniamo.

Insomma pare che certi draghi e draghetti non esistano solamente nei mondi della nostra fantasia.

Voi che ne pensate? ●

Prevenzione dei suicidi: obiettivo per tutti i sanitari

Roger Pycha, Direttore del Servizio Psichiatrico di Bressanone

L'Alto Adige ha ottenuto una grande prestazione. Dal 1990 al 2023 il tasso di suicidi è sceso da 20,1 a 8,9 vittime annuali ogni 100.000 abitanti. Questa diminuzione dei decessi è stata possibile perché gli esperti e la popolazione altoatesina sono da tempo molto attenti a provvedere che gravi malattie e crisi mentali non finiscano tragicamente. È il grande successo di uno sforzo congiunto. È la realizzazione di una rete umanitaria funzionante.

Ma ogni vittima di suicidio è una di troppo. La prevenzione può ancora essere migliorata, anche negli ospedali italiani. Lì, la maggior parte delle persone non si toglie la vita nei reparti psichiatrici, ma in quelli di medicina interna. I Servizi di Diagnosi e Cura psichiatrici sono piccoli reparti di un massimo di 15 posti letto, con molte persone premurose e attente intorno

ai malati. Ciò significa una buona protezione. Altri reparti sono molto più grandi, hanno meno operatori e non sono orientati alla protezione dal suicidio. Le crisi gravi dei pazienti curati non sono così facilmente rilevabili.

Possiamo cambiare questo in tutto l'Alto Adige. Il sistema sanitario deve mantenere le persone sane e in vita. A tal fine, ogni membro, dal direttore generale all'addetto alle pulizie, dalla segretaria alla primaria, dovrebbe saper riconoscere e contrastare il rischio di suicidio. L'algoritmo sviluppato a questo scopo lo chiamo Brief Anti-Suicidal Intervention, BASI. Sembra innocuo, ma è una base salvavita. È il minimo di ciò che gli operatori sanitari dovrebbero fare. Comprende tre domande e tre interventi. Tutti dovrebbero sapere le domande a memoria. Sono domande che richiedono coraggio.

1. Domanda: Sono preoccupato per Lei. Sta pensando al suicidio?
2. Se la risposta è affermativa, faccia la seconda domanda: Saprebbe come farlo?
3. Si faccia descrivere in dettaglio il piano, se ne esiste uno, seguita dalla terza domanda: Ha già fatto dei preparativi?

Se a tutte e tre le domande viene data una risposta affermativa, non lasciate sola la persona interessata e chiamate lo psichiatra di guardia. Fuori dall'ospedale, non lasciatela sola e chiamate il 112.

Se la risposta alle domande uno e due è positiva, la persona interessata dovrebbe consultare uno psichiatra il prima possibile. Non lasciarla sola, comunicare il rischio all'équipe ospedaliera o la famiglia aumenta la sicurezza.

Se solo la prima domanda riceve una risposta positiva, invitate l'interessato a consultare un esperto, che sia medico di medicina generale, psicologo o psichiatra. Fissate voi stessi l'appuntamento in presenza della persona interessata o fateglielo fare in vostra presenza. Tutto ciò è un piano di supporto e funge da contrappeso al caos della crisi.

Consiglio a prima vista strano: Simulate le tre domande con un altro operatore sanitario in tutti e due i ruoli per tre volte. Così riuscirete a consolidare il tutto e sarete in grado di riprodurlo anche se siete molto distratti o stressati. E avrete imparato a salvare vite in maniera ludica. Il pronto soccorso psichico non è poi così difficile. ●



Il supporto telefonico in caso di crisi

Le crisi psicologiche non possono essere pianificate. Inoltre, non rispettano dei precisi orari, men che meno quelli di apertura di un servizio. Possono accadere a chiunque e in qualsiasi momento. Il supporto telefonico offre aiuto in caso di crisi psicologica – ed è disponibile 24 ore su 24.

Il servizio si rivolgerà principalmente a persone in situazioni di crisi esistenziale. Psicoghe e psicologi appositamente formati risponderanno alle chiamate e valuteranno le esigenze delle persone che chiedono aiuto. L'attenzione si focalizzerà sulla valutazione della situazione psicologica, sulla stabilizzazione e sulla de-escalation, nonché sulla valutazione dei bisogni, del rischio, della complessità e dell'urgenza. Suc-

cessivamente, le persone in cerca di aiuto verranno indirizzate alle organizzazioni e ai servizi competenti.

“Cercare aiuto durante una crisi psicologica non è un segno di debolezza. Al contrario, richiede coraggio e forza”, dice Erwin Steiner, Responsabile della Psicologia d'emergenza e gestione delle acuzie psicologiche presso l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige,

che ha svolto un ruolo di primo piano nella creazione della linea telefonica per il supporto psicologico.

Il servizio è attivo da qualche mese. La Rete per la Salute Mentale dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige ha lanciato questa iniziativa in collaborazione con il Forum Prevenzione e l'Organizzazione provinciale di soccorso Croce Bianca. ●



Supporto telefonico in caso di crisi psicologica

800 101 800

(numero verde)

Incontri di gruppo: postvention suicidio

Presso l'Associazione Ariadne alcuni soci si sono riuniti e hanno costituito un gruppo di “postvention suicidio”. Questo affidabile gruppo di discussione offre sostegno alle persone, che sono venute a contatto con il suicidio di una persona cara, che possono confrontarsi su questo tema in un contesto protetto.

Il gruppo si impegna inoltre per sensibilizzare l'opinione pubblica e promuovere una maggiore comprensione e sostegno per le persone a rischio

di suicidio. Il gruppo si preoccupa in particolare di fornire alle autorità e alle istituzioni la sensibilità e le informazioni necessarie per migliorare l'assistenza individuale alle persone colpite. ●

Il gruppo (tedesco/italiano) si riunisce mensilmente presso la sede dell'Associazione Ariadne a Bolzano (Via G. Galilei, 4/a – 1° piano). La partecipazione agli incontri è gratuita.

Gli interessati possono rivolgersi all'Associazione Ariadne:
Tel. 0471 260 303 – info@ariadne.bz.it

Incontro informativo e riflessioni trialogiche

La libertà è terapeutica? - oppure: Esiste una psichiatria senza coercizione?



Ma ciò sarà mai pensabile? Una psichiatria senza coercizione è in grado di adempiere al suo compito? L'Associazione Ariadne organizza un incontro informativo, seguito da una tavola rotonda in forma trialogica, nel quale verrà presentato lo stato attuale delle conoscenze sull'impiego della coercizione nelle istituzioni psichiatriche, i suoi effetti sulle persone colpite e i modi per evitare la coercizione nell'assistenza psichiatrica.

I relatori sono Friedrich Leidinger dalla Germania, tra altro medico specialista in psichiatria e psicoterapia, nonché in geriatria e master in Health Care Management e Manuel Gatterer di Bressanone, tra altro laureato in linguistica, studi culturali e scienze dell'educazione presso l'Università di Vienna, nonché accompagnatore alla guarigione PROSPECT ed EX-IN nell'ambito sociopsichiatrico con attestati della Federazione europea per i familiari di persone con malattie psichiatriche (EUFAMI) ed EX-IN Germania.

L'incontro informativo è rivolto a collaboratori dei servizi psichiatrici e sociopsichiatrici, persone

con esperienza psichiatrica diretta, familiari, studenti e tutti gli interessati. Sono stati richiesti i punti ECM.

L'incontro sarà seguito da una discussione trialogica. ●

Data, orario e luogo

Giovedì, 26.09.2024
dalle ore 15:00 alle ore 17:00
Centro Pastorale Bolzano
(Piazza del Duomo, 2)

Lingua

tedesco e italiano
(è prevista la traduzione simultanea)

**Iscrizione presso
l'Associazione Ariadne!**

Ulteriori info: www.ariadne.bz.it

Seminario in lingua tedesca

Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen

(Evitare la violenza e la coercizione nelle
istituzioni psichiatriche)

Per approfondire questa importante tematica, l'Associazione Ariadne organizza il giorno seguente un seminario in cui vengono discusse le condizioni in cui si attuano le misure coercitive, le alternative e le modalità di prevenzione. I partecipanti sono espressamente invitati a presentare per la discussione le proprie esperienze sulla base di casi concreti.

Il seminario è condotto da Friedrich Leidinger e Manuel Gatterer. È rivolto ai collaboratori dei Servizi Psichiatrici e Sociopsichiatrici, a esperti con esperienza psichiatrica diretta e ai familiari che hanno esperienza di situazioni di violenza e coercizione nel rapporto con persone affette da malattie psichiche. Si richiedono i punti ECM.

**venerdì, 27.09.2024
ore 9 - 12:30 | 14 - 16:30**

**Centro Parrocchiale Bolzano
(Piazza della Parrocchia, 24)**

Le iscrizioni sono aperte, il numero dei partecipanti è limitato. Il seminario si svolge in lingua tedesca. ●

Ulteriori info: www.ariadne.bz.it

Cosa si cela dietro un comportamento aggressivo?

Scambio di esperienze e di informazioni sotto una moderazione professionale

L'Associazione Ariadne organizzerà nell'autunno 2024 a Bolzano tre incontri per lo scambio di esperienze e informazioni su come affrontare meglio i comportamenti aggressivi.

Si tratta di uno scambio di esperienze e di informazioni per le persone che si trovano in una situazione di stress attuale in relazione a sentimenti quali rabbia o aggressività, o che hanno vissuto tale esperienza anche in qualità di estranei.

Parteciperete:

- in un contesto protetto e discreto
- sotto la moderazione di un formatore certificato nel campo della prevenzione della violenza (AIProF Roma)
- parlando apertamente con fiducia, imparando a capire che cosa si cela dietro un comportamento aggressivo e trovando insieme soluzioni pratiche per affrontare meglio i problemi.

Non si tratta di un gruppo terapeutico. ●

Gli incontri si terranno in lingua tedesca!

Incontri

venerdì, 04.10.2024

venerdì, 25.10.2024

venerdì, 22.11.2024

sempre dalle ore 20:00 alle ore 21:30

Altre date possono essere aggiunte su richiesta.

Luogo

Associazione Ariadne

via G. Galilei, 4/a - Bolzano (1° piano)

Costi

La partecipazione è gratuita.

Iscrizione (entro il 27.09.2024)

presso l'Associazione Ariadne,

Tel. 0471 260 303

Whatsapp 327 7609606

info@ariadne.bz.it

il numero dei partecipanti è limitato.

La vostra offerta aiuta i familiari!

Ecco perchè la vostra offerta è così importante: La malattia psichica di un proprio caro mette le famiglie di fronte a grandi sfide. I familiari, che cercano di sostenere il loro caro nel cammino verso la guarigione, sono spesso sottoposti ad un grave e pesante stress.

Qui interviene Ariadne: con i gruppi di auto aiuto che offrono ai familiari sostegno, possibilità di confrontarsi, comprensione e reciproco aiuto. Con le consulenze individuali le famiglie vengono aiutate a trovare una via

d'uscita dall'insicurezza e dallo stress e a sviluppare nuove prospettive. Nei seminari guidati da esperti acquistano preziose conoscenze e consigli pratici per le diverse situazioni della malattia psichica.

Il nostro obiettivo mira a rafforzare la salute e la resilienza dei familiari, per fare in modo che essi possano stare a fianco del loro caro e rapportarsi con la situazione nel miglior modo possibile.

La vostra offerta* significa nuova speranza e sollievo per molte famiglie,

permettendo inoltre ad Ariadne di realizzare le iniziative di sostegno programmate.

GRAZIE

Conto bancario dell'Associazione:

Cassa Rurale di Bolzano, Fil. Gries IBAN: IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802

Per versamenti **online**:

www.ariadne.bz.it

oppure per **PayPal-App**



scan me

**Le persone fisiche possono portare in detrazione dall'IRPEF il 30% della loro offerta. Saremo lieti di rilasciare una ricevuta per la donazione - si prega di indicare "donazione" come motivo del trasferimento e di comunicarci il codice fiscale. Gli altri soggetti, come anche le persone fisiche (in alternativa alla detrazione), possono portare in deduzione il suddetto importo dal proprio reddito.*

Giornata mondiale della Salute Mentale

Serate cinematografiche a Bressanone, Bolzano e Merano

Il 10 ottobre è la Giornata Mondiale della Salute Mentale (Mental Health Day). Numerosi eventi in tutto l'Alto Adige attirano durante questa giornata l'attenzione sulla salute psichica. Vengono date informazioni sulle malattie psichiche e si cerca di contribuire ad eliminare lo stigma e ridurre i pregiudizi.

In occasione di questa importante giornata, l'Associazione Ariadne or-

ganizza da più di 10 anni serate cinematografiche con discussione.

Anche quest'anno l'Associazione Ariadne presenta dei film in lingua tedesca e in lingua italiana a Bressanone, Bolzano e Merano. ●



Bressanone

lunedì, 07.10.2024
ore 20:00

Filmclub Bressanone -
Astra - via Roma, 11

Bolzano

martedì, 08.10.2024
ore 18:00 e
ore 20:00

Filmclub Bolzano
via Dott. Streiter, 8/d

Merano

venerdì, 11.10.2024
ore 20:30

Filmclub Merano - Ariston
via delle Corse, 25