

2 | 2024
Sommer

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG

**Beziehungsgestaltung -
die größte Herausforderung
unseres Lebens**

Inhalt

- 3 Editorial
- 4-5 Beziehungen
- 6-7 Beziehungsgestaltung - die größte Herausforderung unseres Lebens
- 8 Selbstfürsorge und Ehrlichkeit als Eckpfeiler
- 9 Die meisten Botschaften in einer Beziehung sind nonverbal
- 10 Prägung in den ersten Lebensjahren
- 11 Beziehungssysteme - Systembeziehungen
- 12-13 Marta und der Drache - Feurige Beziehungen
- 14 Psychologisches Krisentelefon
- 14 Pinguin sein – Selbsthilfegruppe zur Emotionsregulation in Meran
- 15 Mut zur Selbstfürsorge - Gruppenangebot für Angehörige
- 15 Gruppentreffen „Suizidpostvention“
- 16 Vortrag und dialogische Überlegungen: Ist die Freiheit therapeutisch? – oder: Gibt es eine Psychiatrie ohne Zwang?
- 16 Seminar: Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen
- 17 Was steckt hinter aggressivem Verhalten? Erfahrungs- und Informationsaustausch unter fachlicher Moderation
- 18 Spendenaufruf
- 18 Welttag der psychischen Gesundheit

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

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

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Lanarepro, Lana

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

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

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





Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Thema dieser Ausgabe „*Beziehungen*“ ist zweifellos interessant, spannend, sicherlich noch bei Weitem nicht erschöpfend behandelt und wird voraussichtlich in einer der nächsten Ausgaben noch weiter vertieft werden.

Wie lässt sich eine Beziehung definieren? Im Internet finden wir folgende Erklärung: Eine Beziehung ist eine Verbindung zwischen zwei oder mehreren Menschen aber genauso auch eine gegenseitige Bindung. Beziehungen sind von grundlegender Bedeutung für unser Leben, da wir ständig mit anderen Menschen interagieren.

Die einzelnen Artikel in dieser Ausgabe verdeutlichen sofort, wie schwierig es sein kann, Beziehungen aufzubauen, zu pflegen und aufrechtzuerhalten – insbesondere mit Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Dies hebt Martin Achmüller in „*Beziehungssysteme*“ hervor.

Der einleitende Beitrag von Paola Ferrari beginnt mit den Worten: „Wir alle sind von Natur aus sozial und werden

durch unsere Erfahrungen mit anderen, das heißt durch unsere Beziehungen, geprägt.“ Und er endet mit den klugen Worten von James Richardson: „Die größte Hilflosigkeit besteht darin, zu vergessen, dass es Hilfe gibt.“

Einige Teilnehmerinnen des von Alberto Degiorgis gekonnt geleiteten Seminars „*Beziehungen - Die größte Herausforderung unseres Lebens*“ berichten über ihre Erfahrungen und beleuchten die vielen Facetten des Themas, welches das Interesse von vielen Frauen auf sich gezogen hat. (Wo stecken eigentlich die Männer bei solchen Gelegenheiten, die die Möglichkeit zur Reflexion bieten?)

Achtet auch auf die vielen wertvollen Initiativen, die im Herbst von Ariadne angeboten werden.

Ich bedanke mich herzlich bei allen, die zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben. Ich wünsche allen einen schönen Ausklang des Sommers, eine ruhige und erholsame Zeit, um neue Energien zu tanken und Freude zu erleben. ●

Beziehungen

Paola Ferrari

Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen und wird durch die Erfahrungen mit anderen, das heißt durch seine „Beziehungen“ geprägt.

Unabhängig von deren Art und Tiefe geht es immer um das grundlegende Bedürfnis, einer Gemeinschaft anzugehören, nach Austausch, gegenseitiger Unterstützung und nach Weiterentwicklung auf persönlicher und gemeinschaftlicher Ebene.

Die Beziehungen, die wir in unserem Leben eingehen, beruhen jedoch nur zu einem geringen Teil auf bewussten Aspekten. Der weit größere Teil, Dynamiken und tiefe Gefühle, die in uns stecken und die der Verstand nicht steuern oder kontrollieren kann, verbergen sich im Unbewussten.

Daher reagieren wir oft auf bestimmte Situationen impulsiv und verhalten uns nicht wirklich angemessen

und vernünftig im Umgang mit bestimmten Ereignissen. Wir versinken in einem Loch, aus dem es unmöglich scheint, wieder herauszukommen

Wie sollen wir also damit umgehen, vor allem, wenn wir uns in einer Situation befinden, die uns tagtäglich schwer zu schaffen macht?

Tritt in einer Familie zum Beispiel bei einem Mitglied eine psychische Erkrankung auf, entsteht eine Art Kaskadeneffekt: eine Person ist krank, und alle leiden darunter.

Das löst Ängste, Befürchtungen, Schuldgefühle, Sorgen usw. aus, die nicht leicht zu bewältigen sind.

Studien aus dem psychologischen Bereich belegen, dass durch das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit das häusliche Klima dermaßen angespannt und belastend werden kann, dass sich die Symptomatik des erkrankten Familienmitglieds verstärkt,

das Risiko einer Krise oder eines Rückfalls erhöht werden und sogar die Wirkung der Therapie nachlassen kann.

Menschen, die von einer solchen Problematik betroffen sind, können oft sehr dünnhäutig und beispielsweise extrem empfänglich für äußere Reize, Unruhe, Konflikte, Ängste usw. sein: Zustände, die ihre ohnehin schon schwierige Situation noch verschlimmern können.

Es wäre demnach notwendig, um den kranken Menschen herum eine möglichst ausgeglichene und ruhige Atmosphäre zu schaffen. Aber die Person, die sich um den Kranken kümmert, lebt in einem so schwierigen Umfeld, dass es fast undenkbar ist, so schwere Belastungen alleine zu bewältigen.

Wie stark und belastbar man auch sein mag, so wird man doch mit verschiedenen äußeren, somit sichtbaren und möglicherweise handhabbaren, Anforderungen konfrontiert, aber auch von „unsichtbaren“ Gefühlen, die trotzdem eine Wirkung haben und so, über kurz oder lang, unser Unbehagen verschlimmern und uns langsam aufreiben.

Neben all der Liebe und Hingabe können in uns nicht nur Verzweiflung, Wut usw., sondern auch unbewusst Ablehnung gegenüber der Situation oder der Person vorhanden sein.

Alles darf sein... das ist menschlich. Auf jeden Fall sollten wir unsere Emotionen nicht bewerten, sondern sie bewusst annehmen. Wenn wir sie unterdrücken, ihnen



nicht die gebührende Aufmerksamkeit schenken, können sie verheerende Auswirkungen haben und unser Unbehagen verstärken.

„Wenn man das eigene Leid einmauert, riskiert man, dass es einen von innen her auffrisst.“

Frida Kahlo

In die Tiefe zu gehen, sich mit seinen Emotionen auseinander zu setzen, ist nicht einfach, und es alleine zu tun, ist wirklich schwierig.

So sehr man sich der Krankheit, aber auch der gesunden Anteile und der Ressourcen der erkrankten Person bewusst sein mag, können Maßnahmen, die sich ausschließlich auf die Person und die Krankheit konzentrieren, weder ausreichend noch wirksam sein, um eine so komplexe Situation zu bewältigen.

Daher ist nicht nur eine psychologische Begleitung der Angehörigen nützlich, die sich um das erkrankte Familienmitglied kümmern, sondern es ist auch sehr wichtig, sich mit Menschen auszutauschen, die mit ähnlichen Situationen und Herausforderungen konfrontiert sind: Selbsthilfegruppentreffen in einem geschützten Rahmen, der es erlaubt, sich zu öffnen und frei über seine Gefühle und Empfindungen zu sprechen (auch die weniger erwünschten und gefürchteten), in der Gewissheit, verstanden zu werden, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinander zu setzen, um nicht selbst unter die Räder zu kommen.

Mag bei oberflächlicher Betrachtung das Ausdrücken von Unbehagen wie ein einfacher Ausbruch erscheinen, verglichen mit einem Ventil um Luft abzulassen, so führt das



Nachempfinden und Teilen zu einem neuen Bewusstsein und zu neuen Lösungen.

Ein Sprichwort besagt: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, und ich möchte hinzufügen, dass es nicht nur das ist. Trotz Last und Verletzlichkeit können wir gemeinsam unvorstellbare Ressourcen entdecken und hervorbringen.

Ich glaube daher, dass der Verband Ariadne eine wirkliche emotionale Unterstützung für Familien bietet. Im Bedarfsfall ist auch eine erste Rechtsberatung möglich sowie Sensibilisierungsmaßnahmen auf politischer Ebene.

Denken wir also daran:

„Die größte Hilfslosigkeit besteht darin, zu vergessen, dass es Hilfe gibt.“

James Richardson



Beziehungsgestaltung - die größte Herausforderung unseres Lebens

Ein Gespräch mit Alberto Degiorgis, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut

„Versuchen wir zu „sehen“, was in Beziehungen passiert, wie Beziehungen „funktionieren“ und darüber nachzudenken, wie wir uns in Beziehungen „verhalten“. In drei Treffen werden wir anhand von Filmbeispielen, durch Selbstreflexion und Simulation im Dialog mit anderen und im gegenseitigen Austausch den Fokus auf das richten „was zwischen uns und anderen geschieht“:

So lautete die Einladung zu dem dreitägigen Seminar für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen, das der Verband Ariadne zusammen mit Alberto Degiorgis organisiert hatte.

DIE IDEE ZU DEM SEMINAR

Alberto Degiorgis ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut mit systemisch familientherapeutischer Ausbildung. Im Laufe der Arbeit mit verschiedensten Klienten und Klientinnen hat Alberto Degiorgis erkannt, dass es zu den schwierigsten Aufgaben des Menschen gehört, in Beziehungen zu leben und diese zu gestalten.

Alberto Degiorgis arbeitete viele Jahre lang mit Therapeuten aus

Norditalien zusammen, die im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation forschten, den Fokus auf die Körpersprache des Menschen gerichtet. Daraus entstand eine zweijährige Ausbildung für Psychotherapeuten, in deren Mittelpunkt die Erforschung des Nonverbalen in der Kommunikation stand. Auf dieser Basis hat die Gruppe später auch zusammen mit Fachleuten aus Südtirol an diesem Thema weitergearbeitet.

Folgende Überlegungen stellten Degiorgis und seine Kollegen während der Ausbildung immer wieder an: Kann die Körpersprache auch den Psychotherapeuten in seiner Arbeit unterstützen? Was hat meine Lebensgeschichte bei mir bewirkt? Was passiert in der Kommunikation? Wie kommuniziere ich und wie verhalte ich mich in Beziehungen? Wie funktioniert meine nonverbale Beziehung?

Die menschliche Kommunikation findet nicht nur über das Verbale statt, ein großer Teil unserer Kommunikation läuft über das Nonverbale. Dazu gehören Körpersprache, Mimik und unsere Bewegungen; all das findet nicht abgekoppelt von

Bindungstheorie - ein kurzer Überblick

Die Bindungstheorie befasst sich mit den grundlegenden frühen Einflüssen auf die emotionale Entwicklung des Kindes, und versucht die Entstehung und Veränderung von starken gefühlsmäßigen Bindungen zwischen Individuen im gesamten menschlichen Lebenslauf zu erklären. (K. H. Brisch, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Neurologie; Psychoanalytiker).

Wichtige Vertreter der Bindungstheorie sind die Bindungsforscher John Bowlby und Mary Ainsworth. Die Bindungstheorie von Bowlby und Ainsworth besagt, dass die frühe Bindung zwischen Kind und Bezugsperson die Grundlage für die Entwicklung von Vertrauen, Sicherheit und sozialen Fähigkeiten legt. Durch sichere Bindungen können Kinder ihre Umwelt besser erkunden und gesunde Beziehungen aufbauen. Unsichere Bindungen können zu emotionalen Problemen und Schwierigkeiten in der Beziehungsfähigkeit führen.



unserem Gehirn statt und ist mit der persönlichen Geschichte jedes Einzelnen eng verbunden. Jede persönliche Geschichte ist stark auch abhängig von den frühkindlichen Erfahrungen, besonders jener während der ersten drei Lebensjahre.

Ein wichtiges Instrument war während der Ausbildung hilfreich: die Videoaufnahme. Dieses Instrument hat es den Teilnehmern ermöglicht, sich selbst besser kennen zu lernen und sich bewusster zu werden, wie sie sich in Beziehungen bewegen.

Im Laufe der Zeit gewann die Bindungsforschung und Bindungstheorie eine immer größere Bedeutung für Alberto Degiorgis, da sich ihre Ansätze in seiner Arbeit als sehr hilfreich erwiesen.

DAS DREITÄGIGE SEMINAR IN BOZEN

Alberto Degiorgis Idee war es, der Gruppe die Bindungstheorie näher zu bringen. Durch Selbstreflexion sowie im gegenseitigen Austausch sollte der Fokus auf das gerichtet werden, was zwischen uns und anderen passiert.

Gearbeitet wurde anhand von Videomaterial und Filmbeispielen. Die Filmbeispiele stammten aus dem Film „Herbstsonate“ von Ingmar Bergman. Nur wenige Sequenzen von maximal fünf Minuten aus dem Film reichten aus, um die Teilnehmerinnen zum Nachdenken anzuregen und die gesehenen Beispiele zu reflektieren. In der Gruppe herrschte eine positive Atmosphäre, die Teilnehmerinnen haben über ihre persönliche familiäre Situation gesprochen und reflektiert.

Das dreitägige Seminar war eine große persönliche Herausforderung für den Referenten, er sieht es als ein Experiment. Für Herbst steht die Überlegung im Raum, sich bei Interesse wieder zu treffen. Die Teilnehmerinnen können sich hierfür beim Verband Ariadne melden. ●



Selbstfürsorge und Ehrlichkeit als Eckpfeiler

Milena



Erfahrung im psychiatrischen Dienst begrüßt er sehr, dass langsam auch Frauen als Psychiaterinnen tätig werden und damit der Fokus im therapeutischen Bereich vermehrt auf die Beziehungsgestaltung gelegt wird.

Im Bereich der psychischen Krankheiten gibt es nur eine Symptombeschreibung der als krank eingestuften Verhaltensweisen, über die Ursachen tappt man weiterhin im Dunkeln. Eine Ausnahme bildet laut dem Referentn die revolutionäre und nobelpreisträchtige Entdeckung der Bindungstheorie (Bowlby und Ainsworth). Diese besagt, dass der Aufbau einer sicheren Bindung

zu einer Bezugsperson (im Normalfall zur Mutter) in den ersten Lebensjahren entscheidend für die psychische Entwicklung eines Menschen ist. Hierbei spielt die zunächst nonverbale, duale Kommunikation eine zentrale Rolle: versteht die Mutter das Kind und versteht das Kind die Mutter? Wenn dieses Verhältnis fehlt oder gestört ist, wird das Kind ohne eine sichere Basis aufwachsen und damit kein Sicherheitsgefühl, kein Vertrauen in sich selbst und die eigene Wirksamkeit aufbauen können.

Wenn sich im Jugend- oder Erwachsenenalter dann eine psychische Erkrankung daraus entwickelt, kann man beobachten, dass alle noch so unterschiedlichen psychischen Erkrankungen einen gemeinsamen Nenner haben. Es ist die Angst.

Was uns Teilnehmerinnen und dem Referenten Alberto Degiorgis sofort auffiel war die Frauenquote des Seminars: Es war von 13 Frauen besucht, Männer hatten sich keine angemeldet. „Beziehungs-Arbeit“ scheint also immer noch ein stark weibliches Interessen- und Aufgabengebiet zu sein.

Alberto Degiorgis erläuterte zunächst die gängigen Krankheitsbilder und meinte, dass jedes Jahr welche dazu kämen. Welche Verhaltensweisen als psychisch „krank“ eingestuft werden, beschließen auserwählte Psychologen und Psychiater jedes Jahr auf's Neue, wobei diese Teams mehrheitlich aus männlichen „Experten“ bestehen. Eine Tatsache, die Degiorgis als durchwegs bedenklich betrachtet. Nach seiner jahrzehntelangen



Und die permanente Suche nach Sicherheit.

Den Begriff der Resilienz, der in den letzten Jahren in aller Munde ist, könnte man insofern als Schutzfaktor - basierend auf einer sicheren Bindung - sehen.

Alberto Degiorgis hat uns während der ersten beiden Treffen viel wertvolles theoretisches Grundwissen vermitteln können und hat dies immer wieder an Filmbeispielen gezeigt. Mal waren es Abschnitte aus Spielfilmen, mal Videos von persönlich Betroffenen oder Psychiatern in Ausbildung.

Beim letzten Treffen sind dann wir Angehörige zu Wort gekommen: Wir haben von unseren täglichen Herausforderungen erzählt und konnten feststellen, dass wir trotz der teilweise unterschiedlichen Krankheitsbilder sehr ähnliche Probleme in der Beziehungsgestaltung haben. Die Selbstfürsorge im Umgang und die Ehrlichkeit in der Kommunikation sind sicherlich zwei Eckpfeiler, an denen wir uns in schwierigen Situationen orientieren können. In der Selbstfürsorge tanken wir Kraft, um für schwierigen Situationen gewappnet zu sein. Mit unserer Ehrlichkeit (damit ist vor allem auch gemeint, zu verbalisieren, welches unsere Bedürfnisse sind) geben wir unseren Angehörigen das Gefühl von Sicherheit, wonach sie schon ein Leben lang so schmerzlich suchen. ●

Die meisten Botschaften in einer Beziehung sind nonverbal

Patrizia

Ich habe am Seminar „Beziehungsgestaltung – die größte Herausforderung unseres Lebens“ mit Alberto Degiorgis teilgenommen.

Ausgehend von der Bindungstheorie von Ainsworth und Bowlby erläuterte der Referent ausführlich die Wichtigkeit der Beziehungen zu den erwachsenen Bezugspersonen im Kleinkindesalter und wie die Eigenheiten dieser frühen Beziehungen unser Wesen, unsere Lebenseinstellung und unsere Beziehung zu anderen immer prägen werden.

Der Mehrwert dieses theoretischen Teils besteht darin, dass Degiorgis seine gesamte Erfahrung als Therapeut in seine Ausführungen einfließen hat lassen, wodurch sie realer und „echter“ sind.

Eine gesunde Beziehung zeichnet sich vor allem durch Ehrlichkeit aus: Wenn man ehrlich zueinander ist, dann entsteht Vertrauen und Verlässlichkeit.

Und dabei geht es nicht nur darum, was gesagt, also ausgedrückt wird: Die meisten Botschaften finden nicht über die verbale, sondern über die nonverbale Kommunikation statt. Während man sich seine Worte überlegen und man sich auf Gespräche vorbereiten kann, ist die nonverbale Sprache spontan, weitgehend unkontrollierbar und drückt das aus, was wir tief im Inneren sind oder denken: Diesem Thema wurde mit mehreren Videos viel Raum gegeben.

Das Thema der familiären und zwischenmenschlichen Beziehungen überschneidet sich häufig mit dem der therapeutischen Beziehung zwischen

Arzt und Patient, wobei hervorgehoben wurde, dass die Grundlagen einer Beziehung stets dieselben sind: Ehrlichkeit, Vertrauen, Präsenz, Zuverlässigkeit. Ob in der Familie, der Partnerschaft oder auf der Arbeit: Man sollte in jedem dieser Bereiche auf diese Zutaten achten, damit Beziehung gelingt.

Dabei macht es keinen Unterschied, ob es sich um „normale“ Menschen (Was ist normal?) oder um Menschen mit einer psychischen Erkrankung handelt: Ehrliche und vertrauensvolle Beziehungen sind immer möglich und helfen, ein besseres Leben zu führen und an schwierigen Situationen zu wachsen.

Wenn sie gut aufgebaut wird, kann die Beziehung an sich eine große therapeutische Kraft haben, während sich das Fehlen einer therapeutischen Beziehung negativ auf die Wirksamkeit jeder Behandlung auswirken kann.

Für „ganz normale Menschen“ ist das klar. Für viele Therapeuten hingegen scheint das Wissen darüber verloren

gegangen zu sein. Ein Beispiel dafür ist die Rotation der Ärzt*innen in der Psychiatrie, die im Grunde den Patient*innen die wichtigste Betreuung vorenthält: die Beziehung zum und das Vertrauen in die Therapeut*innen. (Dies ist meine Betrachtung und stellt nicht die von Alberto Degiorgis dar).

Der letzte Seminartag wurde den Fragen und individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden gewidmet. Es zeigte sich, dass bei helfenden Beziehungen von psychisch erkrankten Familienmitgliedern Ehrlichkeit und Selbstachtung sehr wichtig sind: Wir müssen unsere Grenzen der Belastbarkeit wahrnehmen. Wir müssen verstehen, was uns nicht gut tut. Wir müssen unsere Grenzen setzen, auch weil wir anderen nicht helfen können, wenn wir nicht auf uns selbst achten.

Ein Thema, das nicht vertieft wurde, das aber vielleicht in einem zukünftigen Treffen besprochen werden könnte, sind toxische Beziehungen, wie man sie erkennt und wie man sich daraus befreien kann. ●



Prägung in den ersten Lebensjahren

Renate

Der Titel dieser Seminarreihe hat mich neugierig gemacht und bestätigt, was ich auch lebe und erlebe, die Herausforderung Beziehungen zu gestalten.

Alberto Degiorgis hat uns ins Thema der Bindungsforschung eingeführt, wie unsere Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren unsere Beziehungen im Erwachsenenleben prägen, wie wichtig sie sind, wie sie unser Vertrauen in unsere Kommunikationsfähigkeit beeinflussen, uns zu einer positiven Weltanschauung verhelfen, unsere Resilienz stärken oder auch nicht. Eine sichere Bindung ist in unserem späteren Leben ein wichtiger Schutzfaktor.

Mit Hilfe von Ausschnitten aus Filmen von Ingmar Bergman konnten wir die Mikromimik beobachten und unsere Hypothesen anstellen und sehr interessant war auch in weiteren Videoausschnitten von Rollenspielen, wie schnell wir auch in diesen uns selbst spielen. Eine weitere Reihe von Videos zeigte uns, wie Babys und Kleinkinder Beziehung, Bindung leben und lernen. Alberto erzählte uns von der bahnbrechenden Entdeckung der Spiegelneuronen, die uns Empathie erst ermöglichen.

In Ausschnitten aus einer Familientherapie und der Rückschau auf diese, konnten unterschiedliche Beziehungsmuster gezeigt und Bindungsformen erkannt werden.

Den letzten Nachmittag nutzten wir zu Fragestellungen aus unseren Lebensrealitäten, wo es um verschiedene Beziehungsfragen zu unseren Angehörigen ging, wo ist es wichtig, sich abzugrenzen, was kann als Symptom einer Krankheit gesehen werden, was nicht, wo ist eine klare Ansage und Abgrenzung für Angehörige und Betroffene wichtig. Der Austausch unter Angehörigen war sehr entlastend und hilfreich. ●



Beziehungssysteme - Systembeziehungen

Martin Achmüller

Wir alle leben in mehreren „Gruppen“, die man gerne auch „SYSTEME“ nennt: in der Familie, in der Verwandtschaft, in der Nachbarschaft, im Arbeitsumfeld... In all diesen Systemen bauen wir in irgendeiner Form Beziehungen auf, die unser MITEINANDER beeinflussen und prägen. Viele Faktoren wirken darauf ein. Der Faktor, den ich hier anschauen will, ist die psychische Erkrankung. Sie baut mindestens ein neues System auf (das der Betreuungspersonen) und verändert jede Beziehung ganz massiv. Wahrscheinlich müssen wir sie sogar auf einer ganz neuen Basis aufbauen.

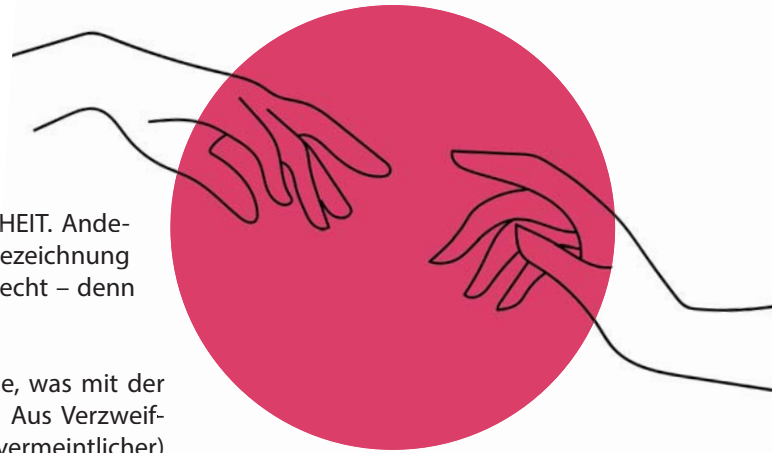
Vertraut der psychisch Erkrankte weiterhin den Angehörigen? Und umgekehrt? Hören sie einander WIRKLICH zu? Verbündet sich jemand mit dem Betreuungsteam? Oder hat jemand nur die Angst oder den Eindruck einer „Verschwörung“? Bestimmen andere über mein Leben, meine Gesundheit... oder habe ich nur extreme Angst davor? Akzeptiere ich meine „Beeinträchtigung“ oder betrachte ich dies als Schwäche? Ist es nicht vielmehr ein Zeichen von Stärke, wenn ich dazu stehe, dagegen etwas unternehme, mir dabei helfen lasse? Von wem akzeptiere ich Hilfe und warum... oder warum NICHT? Fühle ich mich ohnmächtig oder verlassen oder bevormundet... oder komme ich ganz einfach selbst nicht mehr mit mir zurecht? Fühle ich mich so schwach, dass ich mich gegen alles stelle, was andere mir anbieten oder sagen? Wann darf ich mich wehren? Gegen wen oder was? Wie weit muss meine Geduld gehen? Achtung: Manche Menschen fühlen sich weit besser, wenn man von STÖRUNG redet

und nicht von KRANKHEIT. Andere kommen mit der Bezeichnung „Krankheit“ besser zurecht – denn die ist behandelbar!

Stelle ich alles in Frage, was mit der Krankheit zu tun hat? Aus Verzweiflung? Aus Wut? Aus (vermeintlicher) Selbstverteidigung? (Achtung: man darf die KRANKHEIT ablehnen, auch ein VERHALTEN des kranken Menschen, nicht aber den KRANKEN MENSCHEN selber! Diesen Satz sollen sich Angehörige selber immer wieder vor Augen halten und auch den erkrankten Menschen immer wieder mitteilen).

Was brauche ich, um mich in meinem geänderten Lebenssystem wieder zurechtzufinden? Erwarte ich von allen anderen Geduld und Verständnis, bringe es aber selbst den anderen gegenüber nicht auf? Akzeptiere ich Kritik? Oder lehne ich sie von vornherein ab, da sie meinen Selbstwert schmälert? Soll ich auf Widersprüche hinweisen? Oder hält man mich dann für rechthaberisch oder belehrend und lehnt meine Stellungnahme und damit mich ab? Oder soll ich dazu schweigen und damit falschen Überlegungen oder Behauptungen zustimmen? Wie schaut die Beziehung aus, wenn es nur mehr EIN Thema gibt, nämlich die Erkrankung? Und was passiert, wenn man EIN Thema dauernd ausklammern muss? Verliert dabei die Kommunikation in der Beziehung nicht einen „fundamentalen“ Bereich?

Es kommt nicht nur auf den INHALT



der Kommunikation an, sondern auch auf die FORM: Wie hat man bisher (im System) miteinander kommuniziert? Haben die Beteiligten genügend GEDULD? Hören sie ausreichend zu? Vor allem auch die Frage: Was wird NON VERBAL mitgeteilt? Warum haben Männer einen anderen Zugang und dadurch oft weit mehr Schwierigkeiten bei bestimmten Themen der „Emotionalität“ oder der „Gefühlsebene“? Muss ich unsere Art der Kommunikation ansprechen und bei Bedarf ändern? Brauche ich dazu eine Hilfe von außen (sowohl als Betroffene/r als auch als Angehörige/r)? Wer kommt dafür in Frage? Wem vertraue ich mich an?

Es ist eine lange Reihe von Fragen geworden. Sie ist sicher erweiterbar. Wenn ein System durch ein einschneidendes Ereignis (wie die Diagnose einer schweren Erkrankung...) - fast wie bei einem Erdbeben - stark durcheinandergerüttelt wurde, dann ist es sinnvoll, sich diesen und ähnlichen Fragen zu stellen, um möglichst Ruhe und Ordnung wiederherzustellen (als Betroffene und als Angehörige). Dazu braucht es viel Geduld, viel Bereitschaft, viel Zeit... und verständnisvolle und dialogbereite Menschen. ●

Marta und der Drache - Brisante Beziehungen

Paola Ferrari

Glaubt ihr, feuerspeiende Drachen gibt es nur im Märchen? Nein... gelegentlich begegne ich einem und Marta ebenso.

Manchmal erscheinen sie plötzlich zu Hause. Aber ihr Lebensraum ist ziemlich groß, sodass man ihnen eigentlich überall begegnen kann.

Da gibt es jene, von denen man es nie sagen würde und andere, von denen man sofort weiß, dass sie Feuer spucken könnten, weil man sie mittlerweile ziemlich gut kennt.

Um das Ganze etwas Anschaulicher zu gestalten, möchte ich hier einen von ihnen vorstellen.

Marta war im Begriff loszufahren. Ein paar Tage Urlaub waren genau das, was es brauchte. Die Koffer waren bereits im Auto verstaut, die Rollläden heruntergelassen, bis auf einen... kurz gesagt, alles war fertig zur Abreise. Halt, halt... verdammt! Wo war noch mal das Lieblingsbuch ihres Sohnes?

Es hatte sich in Luft aufgelöst. Es war einfach verschwunden.

Warum bloß hat Marta sich nicht die Mühe gemacht, es unter all den in der Wohnung verstreuten Sachen zu suchen und es sorgfältig im Gepäck zu verstauen?

Es liegt auf der Hand, dass wir ohne das wertvolle Buch im Gepäck nicht losgefahren können. Nicht, dass der Inhalt so bedeutend gewesen wäre, aber das ist Geschmackssache. Jede*r hat so seine eigenen Vorlieben, Sehnsüchte. Jede*r gewichtet Dinge und Ereignisse anders.

Ich glaube, alle waren wir uns darüber einig. Dann plötzlich Geschrei und Gezeter. Kurzum: Eskalation. Anschuldigungen, vernichtende Worte.

Hier zeigt sich der tobende Drache in all seiner Pracht. Verzeiht mir die Ironie!

In Wirklichkeit ist dieser völlig außer Kontrolle geratene Gefühlsausbruch nur die Spitze des Eisbergs früherer Erfahrungen und Erlebnisse, die nicht gerade rosig waren. Dies zu analysieren, überlasse ich aber gerne den Psycholog*innen und/oder anderen Expert*innen.

Ich kann nur sagen, dass Marta mir von den Worten erzählt hat, die sie wie scharfe Pfeile trafen und sie sehr verletzten. Ihr Magen schmerzte, zog sich zusammen, wurde hart, um vielleicht einen Schutzschild zwischen sich und ihrem Sohn zu errichten. Eine furchtbare Situation.

Was hättet ihr an ihrer Stelle getan? Sie hätte genauso laut schreien können wie er und vielleicht sogar noch lauter, denn sie fühlte sich angegriffen und erniedrigt nach all der Mühe,


die sie sich mit der Organisation und Vorbereitung der Reise gemacht hat!

Wie sollte sie überhaupt wissen, dass ihr Sohn genau dieses Buch mitnehmen wollte? Sie konnte schließlich keine Gedanken lesen. Warum hatte er nicht selbst daran gedacht, es einzupacken? Diese Ungerechtigkeit nagte an ihr, und ihr eigener Drache machte sich für den Gegenangriff bereit, um es diesem undankbaren und hysterischen Sohn heimzuzahlen.

Als brave Friedensstifterin allerdings versuchte sie schlussendlich, ihn zu beruhigen.

Was für eine aussichtslose Strategie! Wie kann man mit jemandem vernünftig reden, der in einen dysfunktionalen und unkontrollierten Reaktionsmodus verfallen ist? Je





ruhiger sie mit ihm sprach, desto wütender wurde er.

Sie erinnerte sich an ein YouTube-Video, von dem ihr eine Freundin mal erzählt hatte. In dem Video sprach eine Psychotherapeutin darüber, wie sie mit einer emotional aufgeladenen und bedrohlichen Person alleine war. In diesem Moment schwieg sie und bewahrte ihre Fassung, sodass der Mann schließlich so plötzlich verschwand, wie er aufgetaucht war.

Hatte sie einfach Glück? Oder ist dies eine hilfreiche Strategie? Wer weiß? Fest stand, dass die Frau auf die Aggression ihres Gegenübers nicht eingestiegen ist.

Die Psychotherapeutin sagte, dass ihre Ruhe dazu beigetragen hat, die bereits überreizte Situation nicht noch mehr zu verschärfen.

Marta tat es ihr gleich. Sie schwieg und versuchte, sich zu entspannen. Der Drache verbrauchte seine ganze Energie bis er einschlief. Dann war plötzlich wieder der Junge da, der sich für sein unangemessenes Verhalten entschuldigte.

Abschließend hoffe ich, dass jede*r versteht, dass in uns allen oft Anteile wirken, die durch Verletzungen, unerfüllte Bedürfnisse und Frustrationen entstehen und die meist unbewusst sind.

Grundsätzlich sind Gefühle weder gut noch schlecht. Wenn sie jedoch nicht wahrgenommen, zugelassen und bewältigt werden, können sie unsere wertvollen Beziehungen kaputt machen oder schädigen.

Scheinbar existieren bestimmte Drachen nicht nur in unserer Fantasie... Oder was meint ihr? ●

Psychologisches Krisentelefon

Psychische Krisen halten sich nicht an Dienst- oder Öffnungszeiten. Sie können jeden Menschen zu jeder Zeit treffen. Das Psychologische Krisentelefon bietet Hilfe in psychischen Notsituationen – und das rund um die Uhr.

Der Dienst richtet sich hauptsächlich an Menschen in existenziellen Kri-

sensituationen. Die Anrufe werden von ausgebildeten Psycholog*innen entgegengenommen, die die Bedürfnisse der anrufenden Personen einordnen. Schwerpunkte sind dabei die Einschätzung der psychischen Situation, Stabilisierung und Deeskalation, Erhebung von Bedarf, Risiko, Komplexität und Dringlichkeit. In weiterer Folge werden die hilfesu-

chenden Personen an die zuständigen Einrichtungen und Dienste weitergeleitet.

„Sich in einer psychologischen Krise Hilfe zu holen, ist kein Zeichen für Schwäche. Im Gegenteil, es gehören Mut und Stärke dazu“, so Erwin Steiner, Leiter der Notfallpsychologie und des psychologischen Krisenmanagements beim Südtiroler Sanitätsbetrieb, der federführend an der Einrichtung des Krisentelefon beteiligt war.

Das Angebot gibt es nun seit einigen Monaten. Es wurde vom Netzwerk für Psychische Gesundheit im Südtiroler Sanitätsbetrieb in Zusammenarbeit mit dem Forum Prävention und dem Landesrettungsverein Weißes Kreuz gestartet. ●



Krisentelefon

Hilfe in psychischen
Notsituationen

800 101 800

(Grüne Nummer)

Pinguin sein – Selbsthilfegruppe zur Emotionsregulation in Meran



Gefühle sind ein normaler Bestandteil unseres Alltags. Jeder von uns erlebt von Zeit zu Zeit, dass die Emotionen außer Kontrolle geraten, aber bei manchen Menschen passiert das häufiger. Sie spüren Höhen sowie Tiefen extremer und diese Schwankungen beeinflussen ihr Leben enorm.

Die Gefühle fahren mit Lisi Achterbahn. Bereits als Jugendliche war das so. Nur wusste sie damals noch nicht, was mit ihr los war. Die heute 39-jährige Meranerin hat einen über zwei Jahrzehnte dauernden Kampf

mit sich selbst hinter sich. Sie leidet an starken Gefühls- und Stimmungsschwankungen, sowie wiederholten Depressionen. Sie reagiert hochsensibel, oft mit Wutausbrüchen auf ihr Umfeld. Im Herbst 2023 gründete sie eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die so wie sie selbst dramatische Stimmungsschwankungen erleben. ●

Die Gruppe trifft sich zweimal monatlich, immer am **1. und 3. Montag im Monat** um 17:00 Uhr in Meran. Interessierte können sich für weitere Informationen bei Lisi melden: pinguinsein@yahoo.com.

Psychische Erkrankung in der Familie
Gruppenangebot für Angehörige

MUT ZUR SELBSTFÜRSORGE

Wenn jemand in der Familie psychisch erkrankt, ist das ein tiefer Einschnitt in die Beziehung, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihre engen Bezugspersonen. Es dreht sich meist alles nur noch um

die Krankheit, was auf Dauer für alle sehr zermürend sein kann.

Für Angehörige ist es sehr wichtig, auch auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Um in Balance zu bleiben: für die eigene Gesundheit und um die Kraft zur Unterstützung des betroffenen Familienmitglieds auf seinem Genesungsweg zu haben.

Die Selbstfürsorge-Treffen bieten im geschützten tragenden Rahmen der Gruppe auf kreative und abwechslungsreiche Weise Anregungen, belastende Ereignisse im herausfordern-

den Alltag verstehen und bewältigen zu können. Geleitet werden die Treffen von Herrn **Simon Kostner**, Positiver Konfliktberater.

Wir freuen uns auf euch! ●

Bozen

19:00 - 21:00 Uhr

68,00 Euro

17.09.2024, 15.10.2024,

19.11.2024, 17.12.2024

Info

und Anmeldung
(innerhalb 12.09.2024):

Verband Ariadne

0471 260 303

Info@ariadne.bz.it

www.ariadne.bz.it

Gruppentreffen „Suizidpostvention“

Im Verband Ariadne haben sich einige Mitglieder zusammen gefunden und eine Gruppe zu „Suizidpostvention“ gegründet. In dieser vertrauensvollen Gesprächsgruppe finden Menschen, die mit Suizid einer nahestehenden Person in Berührung gekommen sind, Halt und Unterstützung und können sich im geschützten Rahmen zu diesem Thema austauschen.

Darüber hinaus setzt sich die Gruppe dafür ein, das Bewusstsein in der Bevölkerung zu schärfen und mehr Verständnis sowie Unterstützung für

suizidgefährdete Personen zu fördern. Ein besonderes Anliegen der Gruppe ist es, auch Behörden und Einrichtungen notwendige Sensibilität und Informationen zu vermitteln, um das individuelle Hilfsangebot für Betroffene zu verbessern. ●

Die Gruppe (deutsch/italienisch) trifft sich monatlich am Sitz des Verbandes Ariadne in Bozen (G.-Galilei-Straße 4/a – 1. Stock). Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos.

Interessierte können sich beim Verband Ariadne melden:
Tel. 0471 260 303 - info@ariadne.bz.it

Vortrag und dialogische Überlegungen

Ist die Freiheit therapeutisch? – oder: Gibt es eine Psychiatrie ohne Zwang?



Aber ist das überhaupt denkbar? Kann die Psychiatrie ihren Auftrag ohne Zwang erfüllen? Der Verband Ariadne organisiert einen Vortrag mit anschließender, dialogisch gestalteter Diskussionsrunde und stellt den aktuellen Wissensstand über die Anwendung von Zwang in psychiatrischen Einrichtungen, seine Auswirkungen auf die Betroffenen und Möglichkeiten der Vermeidung von Zwang in der psychiatrischen Versorgung vor.

Die Referenten sind Friedrich Leidinger aus Deutschland, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Geriatrie und Master (MBA) in Health Care Management und Manuel Gatterer aus Brixen, Magister in Sprach-, Kultur- und Bildungswissenschaft - Universität Wien sowie Genesungsbegleiter PROSPECT und EX-IN im sozialpsychiatrischen Bereich mit Zertifikaten vom Europäischen Dachverband für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung (EUFAMI) und EX-IN Deutschland.

Der Vortrag richtet sich an Mitarbeiter*innen der psychiatrischen und

sozialpsychiatrischen Dienste, Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, Studierende und alle Interessierten. Es wird um die ECM-Punkte angesucht.

Im Anschluss an das Referat findet ein dialogischer Austausch statt. ●

Datum, Uhrzeit und Ort

Donnerstag, 26. September 2024
15:00 bis 17:00 Uhr
Pastoralzentrum Bozen (Domplatz 2)

Sprache

deutsch und italienisch
(Simultanübersetzung)

Anmeldung ab sofort möglich!

Weitere Infos: www.ariadne.bz.it

Seminar

Vermeidung von Gewalt und Zwang in psychiatrischen Einrichtungen

Zur Vertiefung dieser wichtigen Thematik, bietet der Verband Ariadne am Tag darauf ein Seminar an, bei dem die Bedingungen, unter denen es zu Zwangsmaßnahmen kommt sowie Alternativen und Möglichkeiten der Prävention erörtert werden. Die Teilnehmer*innen sind dabei ausdrücklich eingeladen, eigene Erfahrungen anhand von Fallbeispielen zur Diskussion zu stellen.

Geleitet wird das Seminar von Friedrich Leidinger und Manuel Gatterer.

Es richtet sich an Mitarbeiter*innen der psychiatrischen und sozialpsychiatrischen Dienste, Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige, die Erfahrungen mit Situationen von Gewalt und Zwang im Umgang mit psychisch erkrankten Menschen haben. Um die ECM-Punkte wird angesucht.

Eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt. Das Seminar findet in deutscher Sprache statt. ●

Freitag, 27.09.2024

9 - 12:30 | 14 - 16:30 Uhr

Pfarrheim Bozen
(Pfarrplatz 24)

Weitere Infos: www.ariadne.bz.it

Was steckt hinter aggressivem Verhalten?

Erfahrungs- und Informationsaustausch unter fachlicher Moderation

Der Verband Ariadne organisiert im Herbst 2024 in Bozen drei Treffen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch zum besseren Umgang mit aggressiven Verhaltensweisen.

Es geht um einen Erfahrungs- und Informationsaustausch für Personen, die eine aktuelle Belastungssituation bezogen auf Gefühle wie Wut oder Aggression erleben bzw. die eine solche Erfahrung auch als Unbeteiligte*r gemacht haben.

Sie können:

- in einem geschützten und diskreten Rahmen
- unter der Moderation eines zertifizierten Ausbilders im Fachbereich Gewaltprävention (AIProF Rom)
- vertrauensvoll offen reden, verstehen lernen, was hinter aggressivem Verhalten steckt und gemeinsam praktische Lösungsansätze zum besseren Umgang finden.

Es handelt sich nicht um eine Therapiegruppe. ●

Treffen

Freitag, 04.10.2024

Freitag, 25.10.2024

Freitag, 22.11.2024

jeweils von 20:00-21:30 Uhr

Weitere Termine können bei Nachfrage ergänzt werden.

Ort

Verband Ariadne

G.-Galilei-Straße 4/a - Bozen (1. Stock)

Sprache und Kosten

Die Treffen finden in deutscher Sprache statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung

(bis einschließlich 27.09.2024)

beim Verband Ariadne, Tel. 0471 260 303

Whatsapp 327 7609606 - info@ariadne.bz.it

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt!



Ihre Spende

hilft Familienangehörigen!

Warum Ihre Spende so wichtig ist: Die psychische Erkrankung eines geliebten Menschen stellt Familien vor große Herausforderungen. Angehörige tragen oft eine große Last, während sie versuchen, ihren geliebten Menschen auf dem Genesungsweg zu unterstützen.

Hier setzt Ariadne an: Gruppen bieten Angehörigen Halt, Austauschmöglichkeiten, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. In individuellen

Beratungsgesprächen bekommen Familien Hilfe, um Wege aus der Verunsicherung und Überlastung zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln. In fachlich begleiteten Seminaren erhalten sie wertvolles Wissen und praktische Tipps zu verschiedenen Themen der psychischen Gesundheit. Unser Ziel ist es, die Gesundheit und Resilienz der Angehörigen zu stärken, damit sie ihren erkrankten Familienmitgliedern zur Seite stehen und mit der Situation besser umgehen können.

Ihre Spende* bedeutet Hoffnung und Entlastung für viele Familien. Und Ihre Spende ermöglicht Ariadne die Umsetzung dieser Unterstützungen!

Herzlichen Dank!

Spendenkonto:

Raiffeisenkasse Bozen, Fil. Gries IBAN:
IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802

Online auf
www.ariadne.bz.it
oder per
PayPal-App



scan me

**Spenden an den Verband Ariadne sind von natürlichen Personen zu 30 % von der Einkommenssteuer absetzbar. Dafür stellen wir gerne eine Spendenquittung aus – geben Sie bei der Überweisung als Begründung „Spende“ an und teilen Sie uns Ihre Steuernummer mit. Körperschaften wie auch natürliche Personen (alternativ zur Absetzbarkeit) können diese Spende von der Steuergrundlage abziehen.*

Welttag der psychischen Gesundheit

Filmabende in Brixen, Bozen und Meran

Der 10. Oktober gilt als internationaler Tag der psychischen Gesundheit (Mental Health Day). Zahlreiche Veranstaltungen in ganz Südtirol machen rund um diesen Tag auf die psychische Gesundheit aufmerksam. Es wird über psychische Erkrankungen informiert und versucht, Stigma abzubauen und Vorurteile zu entkräften.

Der Verband Ariadne organisiert an-

lässlich dieses wichtigen Tages bereits seit über 10 Jahren Filmabende mit anschließender Diskussion.

Auch heuer finden diese in deutscher und italienischer Sprache in Brixen, Bozen und Meran statt. ●



Brixen

Montag, 07.10.2024

20:00 Uhr

Filmclub Brixen - Astra
Romstraße 11

Bozen

Dienstag, 08.10.2024

18:00 Uhr und
20:00 Uhr

Filmclub Bozen
Dr.-Streiter-Gasse 8/d

Meran

Freitag, 11.10.2024

20:30 Uhr

Filmclub Meran - Ariston
Rennweg 25