

Auto Aiuto

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

**Quanta violenza può
sopportare la pace?**

Indice

- 3 Editoriale
- 4-6 Evitare la coercizione in psichiatria
Incontro informativo e seminario in Alto Adige
- 6 Considerazioni fondamentali sulla costrizione in psichiatria
Commento di un partecipante
- 7-8 Quanta VIOLENZA può sopportare la PACE?
- 8-9 Esperienze e pensieri
- 10 Trovare la pace: Vivere con un partner con malattia psichica
- 11 ...e pace in terra - (un messaggio natalizio un po' diverso)
- 12 In me c'era la pace
- 13-14 Il Centro Specialistico per la prevenzione della violenza
Informazioni su compiti ed attività del Forum prevenzione e strategie di prevenzione
- 14-15 Riprendiamoci i Diritti: mobilitazione decisa e 10 proposte lanciate
Comunicato stampa - Conferenza nazionale autogestita per la Salute Mentale
- 16-17 Accompagnatore/accompagnatrice alla guarigione EX-IN - una professione?
- 18 Farsi sentire e formare una lobby più forte
Seduta pubblica dell'Osservatorio provinciale altoatesino
- 19 Il Club Soroptimist Bolzano sostiene Ariadne. Grazie per la donazione!
- 19 Grazie a tutti i volontari di Ariadne!
- 20 Che cos'è salute psichica e che cos'è malattia psichica?
Progetto video dell'Associazione
- 20 essere - rimanere - diventare socio 2025!

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, Paola Zimmermann;

Impostazione e veste grafica: Carmen Premstaller

Stampa: Lanarepro, Lana

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

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

La redazione ringrazia per la preziosa collaborazione coloro che hanno contribuito alla pubblicazione di quest'edizione. Si riserva il diritto di effettuare abbreviazioni ai testi.





Carla Leverato

Care amiche e cari amici!

Difficile il tema "Quanta violenza può sopportare la pace?", straordinaria come il solito la capacità dei soci collaboratori, ai quali voglio dedicare con riconoscenza una particolare attenzione, di descrivere quale impatto esso ha avuto sulla loro vita.

Si è trattato infatti di entrare nel proprio vissuto e nella propria esperienza, per lasciar eco alle parole coercizione e violenza, e descrivere il difficile percorso compiuto per riconquistare pace e concordia.

Lascio a voi il piacere della lettura dei brani interi.

Dalle parole di Anita si percepisce tutta la fatica fatta per ricostruire non solo la pace, ma perfino la personalità, distrutte dalla violenza del ricovero coatto e dell'isolamento fisico e morale.

Non meno commovente è la descrizione dell'esperienza di Albin, nella coraggiosa ricerca della pace precusagli dalla malattia, fino al suo ritrovamento, attraverso la natura, l'arte e la musica.

Brevissimo, ma non per questo meno efficace, il contributo di Gaby, che considera la pace donata come un

aiuto efficace per raggiungere forza e salute.

Piera è riuscita a riconquistare la pace quando è riuscita ad accettare la malattia di un familiare, che a sua volta ha trovato un suo equilibrio accettando di essere curato.

A conclusione una poesia donataci da Martin Achmüller:

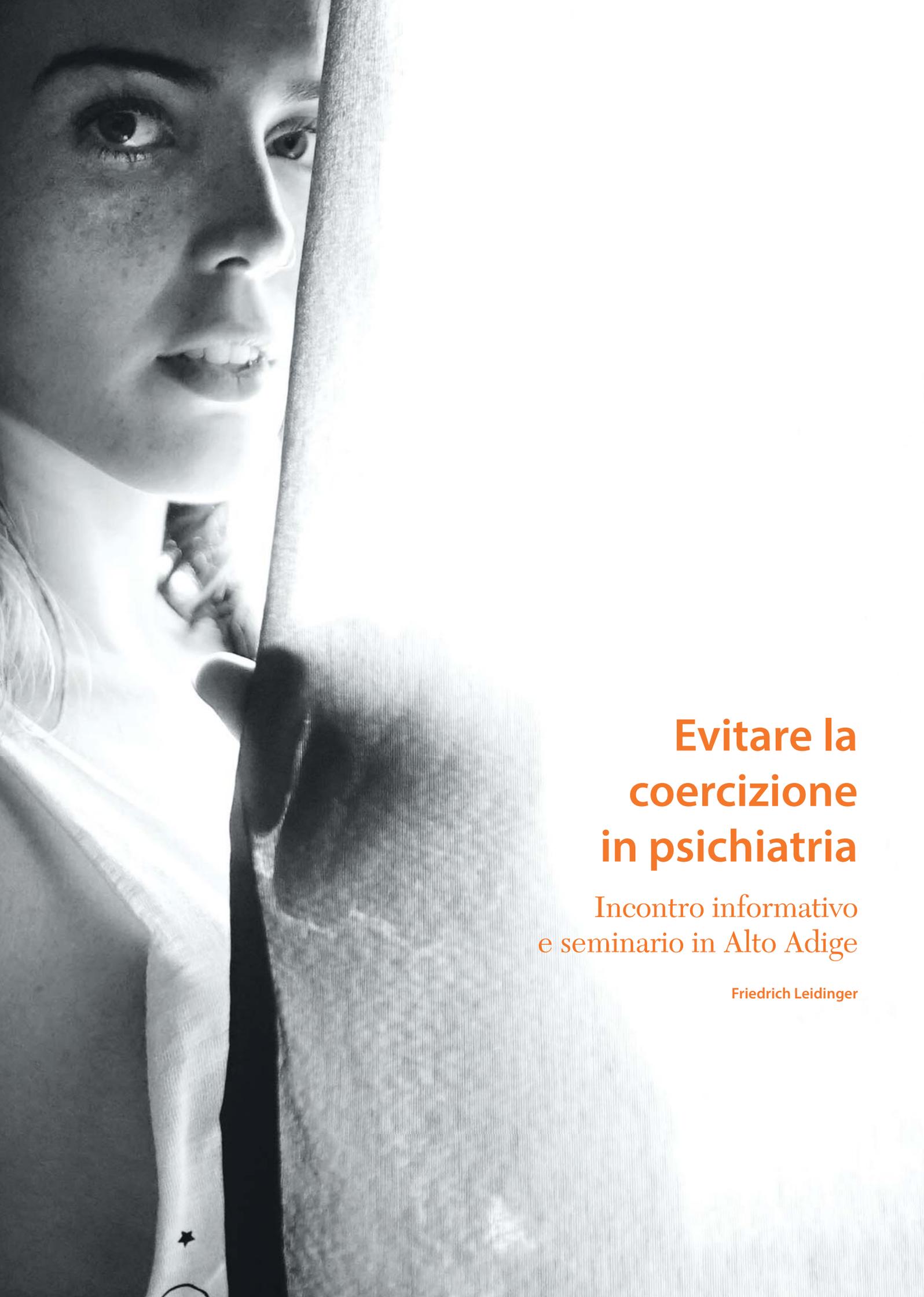
Pace

*Se sparisce la speranza
dal mio cuore
e la forza dalle mie mani,
mi arenerò nella solitudine
e finirò nell'inquietudine...
e risulterà vana
la mia nostalgia*

Da parte mia specialissimi auguri di Buone Feste

Che il Natale significhi diventare costruttori di pace con gioia nel cuore e speranza nell'anima, con uno sguardo attento a chi soffre, un sorriso gentile a chi è solo. Perché gentilezza richiama gentilezza. che ricade come una pioggia di luce... ●





Evitare la coercizione in psichiatria

Incontro informativo
e seminario in Alto Adige

Friedrich Leidinger

Tre anni fa la EUFAMI mi ha chiesto di redigere una parte della nuova edizione del manuale „Ethics in Psychiatry – The European Perspective“. Gli editori sono Jakov Gather, un giovane scienziato, Hanfried Helmchen, ex-direttore della „Charité“ a Berlino, e Norman Sartorius, ex-presidente dell'Associazione psichiatrica mondiale WPA.

Nel direttivo della EUFAMI abbiamo discusso quali problemi, dal punto di vista dei familiari, ci sembrassero al momento importanti sul tema „etica“. Ci siamo accordati subito: violenza e costrizione. Insieme a Manuel Gatterer - che è anche membro del consiglio direttivo dell'EUFAMI - ho scritto un documento sull'argomento, che ha più volte sollecitato gli autori a porre domande e commenti critici, che a loro volta ci hanno spinto ad aggiungere ulteriori dettagli e integrazioni. Così, dopo mesi di intensa discussione critica, è stato elaborato il capitolo „Coercion in Psychiatry and the Position of Families“. Abbiamo analizzato le forme di coercizione e le ragioni del loro utilizzo, nonché le conseguenze per i familiari e le persone colpite e formulato prospettive per l'abolizione della coercizione.

Alla fine del nostro lavoro non solo per noi è sorta la domanda: „E adesso?“ Il manuale verrà pubblicato in lingua inglese e, al di fuori dell'area linguistica inglese, molto probabilmente sarà letto da persone con formazione accademica interessate al tema. Non dovremmo forse presentare e discutere le nostre idee e conoscenze ad un pubblico più ampio?

Così ci è venuta l'idea di proporre l'argomento al consiglio direttivo di Ariadne, di cui il mio coautore Manuel è membro.

Tenere una conferenza su questo tema in Alto Adige mi è sembrato estremamente allettante. In Alto Adige si incontrano la psichiatria italiana e quella tedesca. E quest'ultima un tempo incarnava le linee guida del settore dalla Russia al Mare del Nord

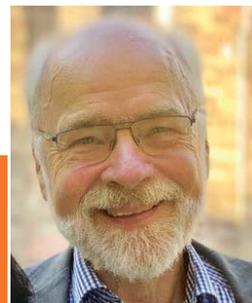


e dalle Alpi alla Scandinavia. Ma poi la missione umanistica della psichiatria si è persa nei crimini commessi dagli psichiatri durante il periodo nazista. Le conseguenze non furono solo centinaia di migliaia di persone uccise, ma anche una bancarotta morale, professionale e materiale della psichiatria, i cui effetti potevo ancora vedere ovunque come giovane medico negli anni Ottanta.

La discussione sulla necessità di riformare la psichiatria ha caratterizzato i miei studi. La notizia della riforma psichiatrica italiana irrompe in questo dibattito controverso. Che bomba! Che coraggio! Che forza! Che coerenza! Che radicalità! L'Italia con la sua riforma psichiatrica non potrebbe essere un modello per noi in Germania? Entrambi i paesi non avevano forse un fardello storico simile da sopportare a causa del fascismo? Tra i sostenitori della riforma, l'„Istituzione negata“ di Franco Basaglia divenne uno dei libri più letti. Chi poteva, pellegrinò a Gorizia o a Trieste per vedere il „miracolo“ italiano con i propri occhi.

Ma ora torniamo al presente, alla mia conferenza. Nelle settimane precedenti erano apparsi sulla stampa quotidiana diversi articoli relativi alla psichiatria, non sempre utili a favorirne la comprensione o la veridicità. Una

volta io e Manuel abbiamo inviato una lettera al Direttore, che è stata anche pubblicata. Messaggio chiave: „Non ci sono prove dei benefici terapeutici del trattamento farmacologico obbligatorio“. La pratica ancora diffusa del trattamento coercitivo è superflua e dannosa e dovrebbe quindi essere ►



Friedrich Leidinger

(Germania) è medico specialista in psichiatria e psicoterapia, nonché in geriatria e master in Health Care Management. È membro del Direttivo della Federazione tedesca di familiari di malati psichici BAPK e. V. nonché della Federazione europea EUFAMI. È anche esperto in procedimenti giudiziari e fa parte della commissione statale per le misure di protezione nella salute psichica e ha scritto diversi articoli scientifici sull'assistenza psichiatrica e sulla storia e l'etica della psichiatria.

abolita". Avevamo così determinato la nostra posizione.

Di conseguenza, mi aspettavo 15-20 ascoltatori, tant'è che la sala conferenze mi sembrava troppo grande. Ed improvvisamente la sala era quasi piena! Dopo il benvenuto di Günther Plaickner, presidente di Ariadne, do il via alla presentazione. Poi arriva la cosa più bella di tutte: la discussione a tre, il dialogo. Come sono impressionanti le testimonianze delle persone colpite! Come sono impressionanti anche i parenti che si sono sforzati di dare un giudizio equilibrato. Riflessione e sforzi di comprensione da parte di tutti. Una cultura esemplare del dibattito!

Il giorno dopo si è svolta una giornata sul tema „Evitare costrizione e violenza“. Abbiamo utilizzato come guida un modello di curriculum dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Insieme a 17 partecipanti, la maggior parte dei quali erano parenti e persone colpite, abbiamo lavorato sui temi "Il legame tra coercizione e violenza", "Gestire il potere", "Disinnescare i conflitti" e "Comunicazione in caso di crisi". Un altro tema è stato la promozione di una "cultura del sì e dell'abilitazione" nelle istituzioni. È stata una giornata intensa di apprendimento che ci ha fatto venire voglia di continuare. ●

Considerazioni fondamentali sulla costrizione in psichiatria

Commento di un partecipante

In primo luogo è necessario distinguere tra le diverse forme possibili: trattamenti di ricovero obbligatori / trattamenti farmacologici obbligatori / contenzioni / stanze di isolamento. Le misure coercitive in medicina sono regolamentate in modo diverso nei vari Paesi. Ciò significa che sono LEGALI – ma sono anche LEGITTIME?

Le misure coercitive possono rafforzare il senso di IMPOTENZA e di DISPERAZIONE di un malato psichico, umiliarlo, traumatizzarlo, minacciarlo e sovraccaricarlo, limitarne i diritti e quindi violare la CONVENZIONE GENERALE SUI DIRITTI UMANI e la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità andando contro il principio generale di "INCLUSIONE".

L'obiettivo di un trattamento psichiatrico dovrebbe sempre essere quello di incoraggiare il paziente e metterlo nella condizione di vivere in modo indipendente (empowerment). Ciò significa anche aiutarli ad essere di nuovo in sintonia con se stessi (traduzione libera di "recovery").

Ciò significa anche rispondere alle esigenze dei pazienti, ripristinare la loro sicurezza e quella dei loro familiari - con l'INFORMAZIONE e la COOPERAZIONE (specialisti, pazienti, parenti), una "concatenazione" tra cure ospedaliere e ambulatoriali fino al "home treatment", cioè l'assistenza dei pazienti a casa, con concetti preventivi come la "prevenzione delle crisi". Ciò richiede assolutamente un team di assistenti sufficientemente numeroso, ben formato e motivato.

La malattia mentale è un PROBLEMA SOCIO-POLITICO. Anche la struttura di un villaggio, di una città o di una comunità, la struttura di un centro o di un reparto di assistenza psichiatrica e, in ultima analisi, il modo in cui la "società" considera, etichetta e tratta i malati psichici, svolgono un ruolo. ●



Quanta VIOLENZA può sopportare la PACE?

Martin Achmüller

Oggi non vogliamo parlare della violenza di cui sentiamo parlare quasi ogni giorno nei media, ma della VIOLENZA SOTTILE che possiamo incontrare nella vita di tutti i giorni. Un'osservazione preliminare:

Se ad una persona viene NEGATO UN DIRITTO che gli spetta, allora questa è già una forma di VIOLENZA - così come quando una persona pretende un diritto che non gli spetta. Una spiegazione per capire meglio: la violenza è l'aumento dell'insoddisfazione assoluta e pertanto una forma di MENZOGNA (che può anche essere imposta).

Anche le attribuzioni di colpa possono significare violenza, persino se sono giustificate. Esse portano a un senso di impotenza... e quindi in determinate circostanze a un'auto-auto-rizzazione a reprimere quell'impotenza esercitando un potere che, a sua volta, porta facilmente alla VIOLENZA.

Ci sono molte forme di violenza sottile che non costruiscono, ma DISTRUGGONO. Riflettete sull'espressione che purtroppo si sente ancora dire dai genitori ai figli: "Se fai questo, allora non ti voglio più bene!" Una frase del genere fa crollare il pavimento da sotto i piedi di un bambino. Con gli adulti, alla lunga, si possono fare commenti del tipo "Non fai mai..." o "Tu fai sempre..." o "Se tu... ti metti contro di me!" Si tratta di un piccolo radicalismo che può portare al fanatismo quando finalmente si trova la forza di ribellarsi.

Portiamo avanti questo pensiero anche per quanto riguarda l'arroganza politica: quante promesse elettorali vengono fatte ma non mantenute,



quanti slogan elettorali denigrano gli altri, sono addirittura pieni di odio – e quindi una spiegazione per i tanti messaggi anonimi di odio sui "social media" che non fanno altro ormai che stupirci di più?

Se una persona non ha nulla da dire, non parla, non viene ascoltata, non viene riconosciuta o apprezzata (o almeno ne ha l'impressione), allora è relativamente facile capire come a un certo punto ci si possa opporre a questa mancanza di attenzione, di oppressione, di inutilità in forma verbale anonima. Allo stesso tempo, è molto più facile cadere negli slogan (spesso aggressivi) di singoli o di gruppi. Insieme ci si sente più forti e se si vuole "dimostrare" quella "forza" ... la strada per la violenza, per la radicalizzazione è spianata, anche perchè le leggi e le procedure in certi casi vengono

inasprite. Ed è proprio per questo che si vuole mostrare sempre più „(in)-potenza“ e (apparente) forza.

Una sorveglianza maggiore riesce forse a SCOPRIRE chi ATTUA VIOLENZA – ma non ne riduce la frequenza o l'intensità.

Per essere pronti per la PACE bisogna partire dalla PACE INTERNA CON SE STESSI.

Leggi più severe, misure più dure non sono in grado di ridurre la violenza.

ESSERE o SENTIRSI EMARGINATI sono radici profonde per lo SVILUPPO e la CRESCITA di VIOLENZA.

VIOLENZA SOTTILE ferisce profondamente – soprattutto se vissuta nell'infanzia o nell'adolescenza. ▶

In questo modo non si otterrà INTEGRAZIONE o INCLUSIONE, ma il contrario – e gli “esclusi” si sentiranno ancora più isolati. Chi è isolato si sente molto facilmente debole, quindi vuole mostrare FORZA... e la spirale IMPOTENZA – mostrare FORZA – dimostrare POTENZA – esercitare VIOLENZA...

si intensifica ulteriormente. L'integrazione e l'inclusione non si realizzano con leggi più severe, controlli più rigorosi e soprattutto con slogan più radicali, ma hanno bisogno dell'accettazione del gruppo in cui si vuole essere integrati, ed anche della disponibilità dell'altro gruppo ad integrarsi.

Questa affermazione vale per tutti coloro che sono o si sentono „outsider“, cioè „i giovani“, „i nuovi arrivati“, „gli extracomunitari“, „gli svantaggiati“ o comunemente „gli altri“...- e (chi sa?) anche i „malati psichici – che molto più frequentemente sono VITTIME, non „attori“ di VIOLENZA!!! ●



“La pace richiede innanzitutto il rispetto del fatto che siamo TUTTI UGUALI. Il rispetto del fatto che siamo TUTTI UNICI e la tolleranza nei confronti delle nostre differenze, che possiamo mantenere, se ogni giorno lustriamo il nostro diamante interiore (partendo da noi stessi) & mostriamo comprensione per l'altro.”

slancio creativo.

Tratto dalla conferenza di Sumaya Farhat-Naser (attivista cristiana per la pace della Palestina)

*Ingrid Pfeifer
accompagnatrice alla guarigione EX-IN,
vice coordinatrice del Progetto EX-IN con La Strada,
bibliotecaria, attivista per la pace*

Per la mia esperienza, pace è quando dopo un primo periodo in cui si è spaventati e confusi, si accetta la malattia del familiare e quando anche lui ha trovato un suo equilibrio ed accetta le cure mediche.

La convivenza h 24 è impossibile, ho trovato la soluzione dividendo appartamento in modo che sia io e mio marito che mio figlio possiamo avere un'indipendenza e vederci ogni tanto.

Secondo la mia esperienza avere ognuno propri spazi, obiettivi, hobby e interessi personali aiuta a non logorare i rapporti. Frequentare gruppi di familiari di malati psichiatrici e associazioni (i genitori) e centri diurni ed avere altri riferimenti come educatori (per gli assistiti) aiuta a vivere con normalità la propria difficile condizione.

Piera

Per me pace significa essere in pace con sé stessi e con il proprio passato, il che non è sempre facile. Pace è essere nel qui e ora, comunicare i propri bisogni e desideri agli altri e trovare anche dei compromessi. Per me la pace comprende anche il perdono per chi ti ha ferito e ridere dei propri errori.

Se una persona con un disagio mentale vede solo i difetti degli altri, è difficile che trovi la pace. Ma è difficile anche se la famiglia vede la persona solo come una malata psichica e non riconosce i suoi progressi e i suoi sforzi.

Poiché anch'io ho problemi di salute mentale, a volte mi arrabbio quando gli altri non mi vedono come una persona a tutto tondo e quando, per esempio, mi dicono che non posso trovare un altro lavoro con i miei problemi. Ma sto lavorando su me stessa e se per esempio dico una cosa sbagliata a mia madre, le chiedo di perdonarmi o viceversa.

Questo riesco a farlo anche quando parliamo di Gesù e lei mi dice: "Dove c'è amore e gentilezza, solo lì abita il Signore" o "Fai entrare di nuovo l'amore nel tuo cuore". A volte fa bene ritirarsi e ascoltare la musica.

Mi capita di sentirmi in pace con me stessa quando riesco in qualcosa, quando sono creativa o riesco a rendere felice qualcuno. So che a volte infastidisco o offendo gli altri con le mie insicurezze, ma vado anche da uno psicologo e lavoro su me stessa.

Maya

La pace ha a che fare con la verità.

sconosciuto

Mediante la pace il più piccolo, il più debole e il più malato diventa grande, forte e sano come colui che dona. Questa è la mia idea di pace.

Gaby

Pace

Pace tra tutti i popoli.

La pace sia con me nella meditazione.

Pace attraverso l'affermazione "Io sono la pace, sono un'anima piena di pace."

Una stretta di mano, un gesto, segni di pace.

La gente perdona » Pace.

Guerre, violenza, dov'è la pace?

Dio, perché non mi dai la pace?

Litigi, lacerazioni interiori nella, con la mia malattia mentale.

Ho ritrovato la pace.

Ma DOVE, ma COME?

Anche accettando la malattia.

Fare pace con la mia malattia.

Luoghi di silenzio e di pace possono essere per me:

la natura, le montagne, le chiese, i cimiteri,

l'arte, la musica, la gente pacifica...

Trovato il "giusto" posto nella società

» trovata la pace.

Albin

Trovare la pace: Vivere con un partner con malattia psichica

Hermann

Quando per decenni si vive in coppia con una persona maniaco-depressiva, ci si interroga spesso su cosa sia la pace e su come possa essere rappresentata in famiglia.

È giusto, per amore della pace, esporsi quasi quotidianamente alla violenza e all'umiliazione senza alcun riguardo per la propria vita, oppure bisogna difendersi e confrontarsi?

Il confronto porta quasi sempre ad una violenza psicologica - non fisica! - che si esercita sul prossimo, nel tentativo di aiutare la persona malata e di cambiarla. Purtroppo mi sono reso conto che si può aiutare solo se la persona malata è disposta anche ad accettare di essere aiutata. Se rifiuta qualsiasi aiuto, credo sia quasi impossibile alleviare la malattia.

Sono rimasto scioccato nel constatare che l'aiuto disinteressato può farti ammalare. Se siete voi ad essere malati, è quasi impossibile che riusciate ad aiutare l'altra persona. Conclusione: si possono aiutare gli altri solo se si è sani. Se si fallisce quando si cerca di aiutare con tutte le proprie forze, la conseguenza è che ci si deve distaccare dalla relazione per il bene della propria salute, per non cadere vittime a propria volta.

Una separazione del genere non è facile da attuare, perché ci si rende conto che si sta lasciando una persona malata sola al suo destino. Posso solo dire che per decenni ho lottato con me stesso per compiere questo passo. Anche se so di aver fatto la cosa giusta, mi vergogno di aver fatto le valigie. Non si può usare la forza per raggiungere obiettivi irraggiungibili. Forse è meglio rassegnarsi e costruirsi una nuova vita, nella speranza di ricevere da nuovi amici quell'amore e quell'affetto che ci sono mancati per anni. ●



...e pace in terra

(un messaggio natalizio un po' diverso)

Martin Achmüller

"La pace non è una condizione naturale – pertanto deve essere costruita."
Immanuel Kant, 1795)

A questo proposito alcune considerazioni necessarie, alcune domande da porre non solamente nel periodo natalizio, ma probabilmente tutti i giorni. Se vogliamo costruire la PACE, un prerequisito è la PACE INTERNA.

Come stanno le cose con la PACE INTERNA mia e altrui?

- Riesco ad offrire di tanto in tanto un sorriso agli altri?
- Trovo anche parole cordiali per altri e su altri?
- Ascolto veramente chi mi racconta di aver bisogno di aiuto? (anche accenni minimi, „nascosti“)
- Cerco di capire? Ho sufficientemente pazienza?

„Essere „cordiali“ non significa per forza essere „d'accordo“

- Riconosco di quale sostegno ha bisogno l'altro? Posso trovare la strada giusta o soluzioni? Posso dare qualche struttura al mio aiuto?
- Vedo i punti critici e li prendo sul serio?
- Tendo a sminuire gli argomenti?
- Parlo troppo? Troppo di me stesso?
- Uso parole oneste, serie, incoraggianti o solo parole vane, vuote?
- Riesco a volte anche a tacere? Riesco a chiedere scusa se necessario?

Se supero le mie competenze o arrivo ai limiti di sovraccarico:

- Riesco a mantenere e porre limiti?
- Sono deluso se gli altri non accettano le mie parole?
- Fino a che punto va la mia respon-

sabilità? La devo cedere?

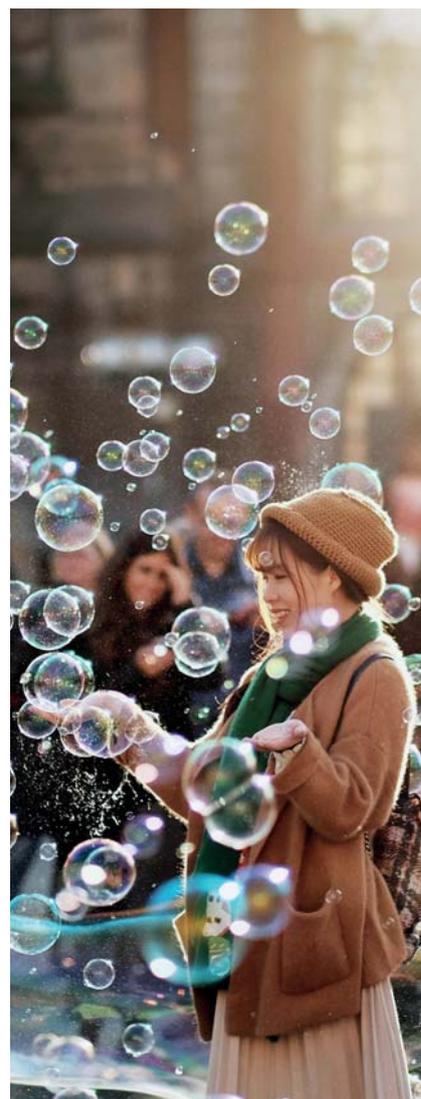
- Ho forza e sostegno sufficienti?
- Mi rendo conto se è in pericolo la mia pace interna?
- Cerco aiuto e sostegno se ne ho bisogno io stesso/stessa?

Se mi permetto una critica:

- È appropriata? Ha senso? Riesco a formularla in maniera costruttiva?
- Non ci orientiamo tutti facilmente a cose non raggiunte, a difetti, al passato... dimenticando le nostre capacità, il futuro che saremmo in grado (per una parte abbastanza grande) di costruire noi stessi? Non costruiamo a volte un quadro distorto della verità?
- Vogliamo andare avanti sempre nella stessa maniera o accettiamo anche cose nuove/sconosciute?
- Sono grato/grata per tutto il bene che mi si offre?

E non dimentichiamoci: in alcune situazioni e con alcune persone, l'unica opzione, con molta pazienza, è quella di dotarsi di una pelle dura - come un ombrello, che non tiene lontana la pioggia o non mi tiene completamente asciutto, ma che offre un po' di protezione. Si bagneranno i miei vestiti ma non io internamente. Quanto più forte sarà la mia pace interna, tanto più ne potrò cedere anche agli altri – la PACE IN TUTTO IL MONDO sarà irraggiungibile per il singolo.

Ultima considerazione: di quale giustizia, di quali diritti ho bisogno, per sentirmi ESSERE UMANO – quale giustizia, quali diritti concedo agli altri? ●



In me c'era la pace

Anita

14 anni fa
nel mezzo della mia prima psicosi
in me c'era la pace.

In realtà non c'era più nessuno
che mi aiutasse a porre fine
agli attacchi, alla completa solitudine
e al sovraccarico.

In me c'era la pace
quando parlavo alle voci nel mio cuore,
di quello che mi aveva turbato,
e quando esse mi parlavano.
In me c'era la pace, quando mi ascoltavano
E in me c'era la pace, quando mi aiutavano a decidere.

Nel mezzo della mia più grave malattia e crisi
in me c'era la pace.
Ero in pericolo ed ero sempre al sicuro.
Per la prima volta nella vita
giorno e notte ero accompagnata da voci
nel mio cuore, ed esse erano lì per me
con considerazione.

Allora nel mezzo della prima psicosi
non sapevo che fuori, nella realtà
non c'erano le persone
che appartenevano alle voci nel mio cuore.

Allora non sapevo, che le voci nel mio cuore
mi permettevano di non spezzarmi completamente
di fronte alla realtà della mia vita.
Sapevo soltanto che le voci
e la pace profonda nel mio cuore
si appartenevano
e che io ero preziosa e felice. Viva.
Ed amata. E mi bastava.
In me c'era la pace.

Interdetta,
rinchiusa senza il mio consenso,
affidata a medici, che, senza parlarmi mai
mi hanno tenuta sedata per molte settimane.

Era la mia prima psicosi.
La grande dose di farmaci,
ha fatto tacere per sempre
le voci del mio cuore.

Senza parole sono stata interiormente
non curata, senza relazioni, non amata,
non considerata,
così profondamente distrutta,
per quattro anni in un istituto di riabilitazione
da dover imparare di nuovo a parlare.

E oggi:
pace, vicino alle persone,
che mi hanno interdetta?
Pace, vicino alle persone che,
senza parlarmi hanno deciso sul mio corpo?
Mi proteggerò.
Se rimango coerente con me stessa,
come posso approvare
ciò che mi ha quasi distrutta interiormente?

Pace...
Può essa unire, dove ogni rapporto è stato negato?
È forse pace urlare di rabbia?

Appartengono alla pace l'opporsi a quello
che distrugge la vita, e inoltre i mutamenti
e i cambiamenti in me e verso l'esterno?
È la pace più una via e un processo che si forma sulla
soglia dell'allontanarsi, o uno stato fisso?
Appartiene alla pace il contemporaneo poter essere di
ombra e luce?

Rimangono domande aperte...
Rimane viva la profonda nostalgia delle mie voci del
cuore.

E possibilmente, col sostegno di persone,
un giorno, crescerò con le mie domande
verso una energia
che perfino nei luoghi più impossibili
può far viver la pace. ●

Il Centro Specialistico per la prevenzione della violenza

Informazioni su compiti ed attività del Forum prevenzione e strategie di prevenzione

Melanie Kücking – collaboratrice Centro Specialistico prevenzione della violenza e al suicidio
Lukas Schwienbacher, coordinatore del Centro Specialistico prevenzione della violenza

Cosa fa il Centro Specialistico per la prevenzione della violenza? Quali compiti ha?

Ci occupiamo dello sviluppo e dell'implementazione di progetti innovativi, dell'organizzazione di corsi di aggiornamento e formazione per diversi gruppi di interesse e workshop per i giovani, della pianificazione, dello sviluppo e dell'implementazione di campagne di sensibilizzazione e di conferenze specialistiche e del sostegno a progetti di prevenzione orientati alla comunità. Al centro del nostro lavoro ci sono la messa a disposizione di materiale informativo sul tema, la collaborazione in rete, nonché le prime consulenze.

Quali iniziative adotta il Centro per sensibilizzare la popolazione e ridurre quindi o prevenire la violenza? Cosa offre il centro specializzato per ridurre e contrastare la violenza?

Nel corso degli anni, il Centro per la prevenzione della violenza ha sviluppato e attuato una serie di approcci per sensibilizzare e trasmettere informazioni sul tema della violenza. Tra questi figurano materiali di informazione in forma di brochure e digitale, temi come violenza contro le donne, l'essere testimoni di violenza, violenza contro persone anziane, discriminazione, mobbing e cybermobbing. Quest'anno è stata realizzata anche una campagna online per mostrare le varie sfaccettature della violenza, evidenziandone gli effetti. Inoltre organizziamo giornate e serate informative per chi si occupa del tema in ambito pedagogico e sanitario, genitori ed altri interessati, work-



shop per adolescenti su temi come mobbing, cyber-mobbing, violenza e molestie sessuali, hate-speech, discriminazione, violenza in ambito pubblico e prevenzione di suicidio, poiché il suicidio viene inteso come violenza rivolta a se stesso.

Sosteniamo anche le organizzazioni che lavorano con i minori e con le persone bisognose di protezione nello sviluppo e nell'implementazione di concetti di diritti e protezione che mirano a creare spazi sicuri per loro, al fine di proteggerli dalla violenza (sessuale).

Organizziamo anche mostre, come un'installazione incentrata sulle circostanze e le condizioni dei rifugiati sulla rotta balcanica.

Lavoriamo specificatamente in modo preventivo e sensibile ai traumi e non offriamo interventi, trattamenti terapeutici o sostegno individuale.

Siamo invece focalizzati ad evidenziare anche le forme sottili e nascoste di violenza per far capire come le varie forme di violenza possono rafforzarsi a vicenda. Così vengono analizzate le cause di violenza per creare punti di partenza per la prevenzione e per promuovere condizioni in cui la violenza non possa verificarsi. Queste misure mirano a sensibilizzare la popolazione sul tema della violenza e a coinvolgerla attivamente nella prevenzione.

C'è più violenza in tempi di incertezza?

Nei periodi di incertezza e durante le crisi, come la pandemia di Coronavirus, si assiste spesso a un aumento della violenza. La crescente paura del futuro, la mancanza di prospettive e di direzione, la disperazione e le richieste eccessive sono fattori chiave. ►

Quando le persone devono affrontare sfide importanti e incontrollabili, come la scarsità di risorse o l'incertezza economica, queste causano stress. Questa pressione continua può provocare frustrazioni e rendere più difficile una reazione appropriata a situazioni pesanti, rendendo più probabile un comportamento violento. Quando le persone sono pesantemente gravate e sopraffatte si ritirano e possono gradualmente isolarsi. Così perdono il sostegno di altri come risorsa importante. Questo circolo vizioso aumenta ulteriormente la sensazione di solitudine e di impotenza. In circostanze tese e precarie, aumenta anche il rischio che la frustrazione si trasformi in violenza. Se mancano reti

sociali e sostegno emotivo, la pressione può portare a comportamenti più violenti.

Chi può contattare il centro specialistico e chi possono contattare nello specifico gli interessati?

Chiunque cerchi informazioni, sostegno o una prima consulenza su temi legati alla violenza e alla prevenzione della violenza può contattare il centro specialistico. Adolescenti e giovani adulti, genitori, assistenti e parenti, nonché insegnanti. Anche professionisti dei settori dell'istruzione e della salute, i decisori politici, i manager e i responsabili delle risorse umane possono contattarci. I nostri servizi sono rivolti anche a persone appartenenti

a club sportivi, ricreativi e culturali, a dipendenti di organizzazioni e istituzioni che desiderano svolgere attività di prevenzione, nonché a studenti e tirocinanti. ●

Contatto:

Forum Prevenzione
via Talvera, 4 - 39100 Bolzano

Tel: 0471 324801

E-Mail: info@forum-p.it oder help@forum-p.it



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Comunicato stampa - Conferenza nazionale autogestita per la Salute Mentale
Roma, 07/12/2024

Riprendiamoci i Diritti: mobilitazione decisa e 10 proposte lanciate

Le due giornate di Roma (6 e 7 dicembre 2024) della Conferenza nazionale autogestita per Salute Mentale ha visto una grande e appassionata partecipazione (oltre seicento persone in presenza e online) e si è conclusa con una DICHIARAZIONE che apre una nuova stagione di mobilitazione e lancia 10 proposte:

La mobilitazione è necessaria per reagire alla crisi delle politiche e dei servizi per la salute mentale, del Servizio Sanitario Nazionale e dei servizi

sociali. Per reagire al permanere di stigma e pratiche non rispettose dei diritti (come la contenzione), alla gravissima situazione nelle carceri e nel sistema di accoglienza per i migranti, in specie con i CPR, all'inadeguatezza del modello di assistenza rivolta alle persone anziane non autosufficienti e alle persone con disabilità, ai minori in difficoltà, al crescente disagio giovanile, ecc.). Per reagire alle logiche repressive e neo-manicomiali sostenute dal Governo e da alcune forze politiche.



Mentre le terribili guerre in corso procurano sofferenze e morte, alimentando paura e disagio mentale, e il riarmo, finanziato anche dal nostro Paese, sottrae risorse ai diritti sociali.

Le 10 proposte (in sintesi), rivolte a Governo, Regioni e Comuni:

1. inserire la Salute Mentale fra le priorità dell'agenda politica consapevole che il diffuso disagio sociale ed economico non si risolve con risposte meramente sanitarie ma richiama l'esigenza di azioni di prevenzione e promozione della salute relativi alla vita delle persone;
2. definire precise misure per assicurare la partecipazione nei servizi delle persone con disagio mentale, dei familiari, delle associazioni e del sindacato;
3. aumentare il finanziamento per il SSN fino al 7,5% del PIL, e una dotazione per la Salute Mentale finalmente pari al 5% del Fondo Sanitario Nazionale, dedicata ai servizi di prossimità;
4. riorientare i DSM e i Servizi di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza (NPIA) verso una cultura e una pratica rispettosa delle norme internazionali sui diritti umani. Garantendo con la comunità la presa in cura nell'ambiente di vita. Assicurare nei Servizi di Salute Mentale e di NPIA personale adeguato;
5. garantire ai Centri di Salute Mentale il ruolo di regia del sistema di cure, con servizi funzionanti 24 ore, aperti almeno 12 ore al giorno e 7 giorni su 7, capaci di promuovere in integrazione sociale, sanitaria, lavorativa, abitativa;

6. definire uno specifico monitoraggio dell'attività svolta nelle Regioni, in particolare sui Livelli Essenziali per l'assistenza territoriale e per le persone più a rischio di abbandono (adolescenti e giovani adulti, persone senza lavoro, migranti, private della libertà personale, anziani non autosufficienti, persone con disabilità, ecc.), da presentare con una Relazione del Governo al Parlamento;
7. incentivare la riallocazione delle risorse dalla residenzialità alla domiciliarità incrementando il finanziamento dedicato ai progetti di cura personalizzati;
8. abolire qualsiasi trattamento inumano e degradante, a partire dalla contenzione meccanica, in tutti i luoghi della cura oltre che nei servizi psichiatrici;
9. promuovere un preciso impegno delle Università alla formazione di professionisti orientati

alla salute mentale di comunità e secondo il modello bio-psico-sociale;

10. garantire la tutela della salute mentale per le persone ristrette in carcere come adempimento obbligatorio delle Regioni, favorendo programmi alternativi alla detenzione. Analoga attenzione va rivolta a coloro che senza aver commesso alcun reato vengono ristretti nei Centri di Permanenza e Rimpatrio per i Migranti, e alle persone con disturbo mentale autori di reato, attuando finalmente la legge sul superamento degli OPG;

Questa la sintesi delle proposte contenute nella Dichiarazione conclusiva approvata all'unanimità della Conferenza. La Conferenza non termina oggi: decidiamo di avviare da subito un nuovo percorso di iniziative, nazionali e in diverse città italiane. ●

Il Coordinamento nazionale Salute Mentale



Accompagnatore/accompagnatrice alla guarigione EX-IN - una professione?

Manuel Gatterer incontra due colleghe austriache appena pensionate come tali

Incontro Birgit e Manuela nel "Treffpunkt" (punto d'incontro) della "pro mente tirol" al Piazza del Duomo di Innsbruck, un café condotto da e per malati psichici. Negli ultimi sette anni è diventato un punto di sostegno per EX-IN. Rilassati e tranquilli ci dedichiamo ad una retrospettiva su due carriere professionali.

Che effetto ha avuto la qualifica professionale di accompagnatore/accompagnatrice alla guarigione EX-IN per voi due?

Manuela: Il corso per me è stato decisivo per scoprire meglio me stessa, dandomi ulteriore forza. La professione di EX-IN mi ha dato più soddisfazione che quella precedente. Non sono solo una nonna, una mamma e una moglie, posso anche muovermi nell'ambito della psichiatria. Sono entrata in un nuovo mondo del lavoro. Il lavoro EX-IN mi ha appagato più del mio precedente lavoro.

Birgit: Per me è stato l'inizio di una nuova fase di vita. La vita è come un'università in cui impari cose che non trovi in programmi di formazione formali. Durante la nostra formazione, abbiamo imparato a trasmettere le nostre esperienze e ad aiutarci a metterle in pratica in modo positivo. Non ho mai avuto così tanti momenti di felicità come durante la formazione.

Alla fine del nostro corso nel 2016, l'accompagnamento alla guarigione EX-IN era una novità assoluta per il mercato di lavoro nel Tirolo. Com'è stata la vostra entrata nel mondo del lavoro?

Manuela: Per me è stata una sfida soprattutto per il fatto che alcuni hanno avuto problemi con questo

nuovo profilo professionale. Come accompagnatrice alla guarigione EX-IN ero più vicina ai clienti. Così è sorta la domanda del "perché". A volte risulta difficile, dopo dialoghi intensi e confidenziali, tornare a prendere le distanze dai Clienti e tornare a dare loro del "Lei" - con clienti. È stato molto bello che il mio capo abbia stimato il mio approccio personale e che si sia reso conto del cambiamento graduale in tutto il team.

All'inizio mi hanno chiesto quanto potessi lavorare. La mia collega Wilma ha avuto come me la possibilità di lavorare a tempo pieno a 40 ore settimanali all'Ospedale di Zams. Ma come l'altro mio collega Daniel ho deciso per il 60 %. Ma per integrarsi meglio, per poter partecipare alle supervisioni è importante avere la possibilità di lavorare a tempo pieno anche per sviluppare una professione "a tutto tondo", come gli altri ed anche per poter sfamare una famiglia.

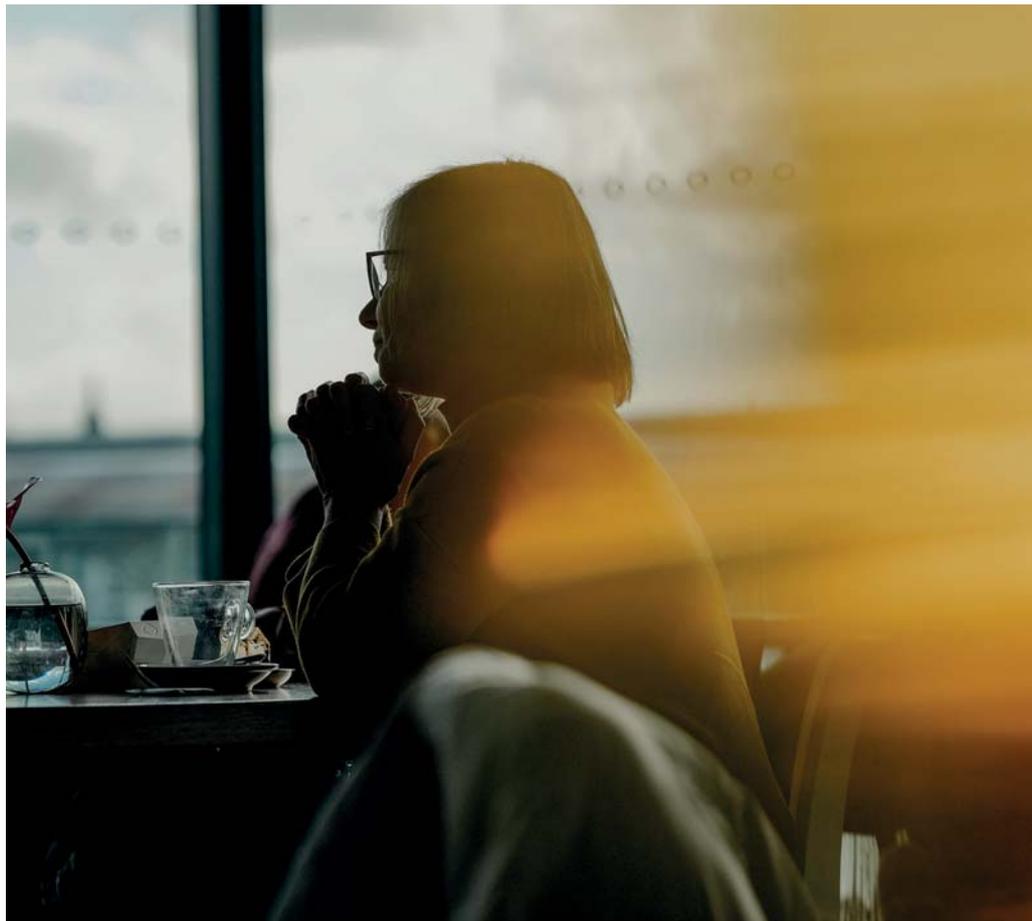


Birgit: Presso la “pro mente tirol” all’inizio eravamo in tre, poi improvvisamente sono rimasta sola. Sono stati due anni molto difficili nei quali qualche volta ho pensato di mollare. Dall’altra parte la formazione era molto importante. Non poteva essere stato tutto vano. È stato il mio ostinato rifiuto di arrendermi che mi ha portata dal mio capo e dire: “Qualcosa deve cambiare”. Un giorno è stato formato un nuovo team e mi hanno chiesto di farne parte. Anche questo è stato molto difficile all’inizio. Ho dovuto prima dimostrare la mia capacità di lavorare in gruppo. Nel frattempo, sono cresciuta in questa squadra ed ora danno tutti valore alla mia opinione come accompagnatrice EX IN. Sono diventata un collega.

Che significato ha per la società la qualifica professionale di accompagnatore/accompagnatrice alla guarigione EX-IN?

Birgit: L’effetto sulla società è notevole. Tra i nostri clienti ci sono molti studenti e tirocinanti ai quali possiamo trasferire molto per la futura generazione: soprattutto cambiare il punto di vista, cosa a cui finora non si dava attenzione. Ci sono molte cose radicate e all’improvviso arriva qualcuno con una “un’esperienza diretta”.

Manuela: La nostra trainer EX-IN, la dott.ssa Gyöngyver Sielaff, ha fatto presente che l’accompagnamento EX-IN non è una riabilitazione, ma una qualifica professionale – segno chiaro per la società affinché prenda sul serio il nostro lavoro. E questo vale anche per noi stessi: facciamo parte dello sviluppo di alcuni progetti a portata sociale. Abbiamo collaborato a formare e mantenere attivo il dialogo. Ci siamo dati da fare a mettere in rete EX-IN con altre forme di formazioni fornendo aiuto ad altre colleghe/altri colleghi. D’altro canto è pure importante porre i giusti limiti al nostro lavoro. Non serve a niente predicare ai nostri clienti:



“Sta attento ai tuoi limiti!” se non lo facciamo noi stessi.

Quali sono stati i momenti più preziosi nel vostro lavoro? Avete anche vissuto delle crisi personali?

Manuela: Una delle esperienze più importanti: due ex-clienti hanno partecipato anche loro ad una formazione EX-IN. Ultimamente, ringraziandomi, hanno confermato: “Senza il tuo aiuto non avrei fatto questa formazione; tanto meno ne avrei fatto una professione.” Un’altra: un cliente ultrasettantenne che ha saputo che stavo per andare in pensione è venuto a trovarmi da molto lontano dicendo: “Ogni volta che mi sentivo male, pensavo a te, alla storia difficile che hai avuto e a come ce l’hai fatta.” I miei clienti mi chiedevano spesso se non avrei mai più avuto una crisi. Ho risposto loro che mi è consentito avere una crisi, proprio come ogni persona sana e ogni paziente.

Birgit: I primi due anni erano difficili. Poi, quando è arrivato un nuovo collega ci siamo resi conto di quanto sia importante lo scambio di idee. Siamo riusciti a portare più comunità nel team. In qualità di accompagnatrice alla guarigione EX -IN, sono riuscita a coinvolgere i miei colleghi. Ora lavoriamo come una squadra, partendo dalla prospettiva che chiunque può attraversare momenti difficili.

“Anch’io ho le mie crisi.” Così hai un altro modo di interagire con i clienti. Creiamo un altro legame perché ci aiutiamo a vicenda.

Manuela: Un altro punto decisivo: all’inizio in Tirolo era molto difficile trovare un posto di lavoro. Oggi ogni istituzione psichiatrica ha accompagnatori/accompagnatrici alla guarigione. Il personale direttivo dei servizi di psichiatria sociale ha capito come funziona il servizio, e tutti sono convinti di averne bisogno. Un bel successo! ●

Seduta pubblica dell'Osservatorio provinciale altoatesino:

Farsi sentire e formare una lobby più forte

Ingrid Pfeifer, accompagnatrice alla guarigione EX-IN e membro dell'Osservatorio provinciale altoatesino



L'Osservatorio provinciale altoatesino sui diritti delle persone con disabilità, presieduto da Brigitte Hofer, presidente dell'Osservatorio provinciale e Consigliera di parità, ha aperto la seduta pubblica il 19 novembre allo Sheraton. Alla riunione si sono presentati i nuovi membri.

Jürgen Dusel, Delegato del governo federale tedesco per le questioni delle persone con disabilità, è intervenuto sul tema "La democrazia ha bisogno di inclusione", e ne ha sottolineato l'approccio bio-psico-sociale. L'inclusione promuova il superamento delle barriere sociali e sia equa e completa. C'è bisogno di educazione politica e di riconoscimento dei diritti di partecipazione. Nello stesso tempo si tratta di assumere posizioni di guida nella società, ed è altrettanto importante essere consapevoli che non si deve fare tutto da soli.

Jürgen Dusel ha sottolineato che la democrazia ha bisogno di inclusione e che si può imparare molto dallo spirito altoatesino. Egli si è posto la domanda: in quale paese vogliamo vivere? In un paese equo, aperto, misto, diverso e libero? L'inclusione dovrebbe essere condivisa: questo vale per la politica, per le azioni quotidiane, per le leggi. Ma ciò non significa solo stabilire diritti, ma anche che tali diritti devono arrivare e essere riconosciuti con i fatti.

Come si porta avanti l'inclusione? Soprattutto attraverso la partecipazione politica, ha detto Dusel. Si può imparare dall'Italia, dall'idea dell'imparare insieme, della formazione, dall'imparare l'uno dall'altro. Vi sono diverse esigenze in materia di abbattimento di barriere. Un esempio: il linguaggio leggero. C'è bisogno di empatia e di persone che dichiarino

di che cosa hanno bisogno. Una società senza barriere è più resiliente e moderna. Si tratta di uno standard di qualità e di una questione di professionalità il come gestire l'inclusione. Ciò include il digitale e le infrastrutture. Non abbia senso l'erigere barriere, ma ci si dedichi a un valore di riferimento.

"L'inclusione è un diritto umano". Il compito della politica sia quello di poter far valere i propri diritti.

Si tratta anche di empowerment e di autodeterminazione. Le persone con disabilità intellettive possono benissimo partecipare con un adeguato sostegno. È paternalistico credere di sapere ciò che è bene per gli altri. Tutti devono avere la possibilità di esprimere il proprio punto di vista. È un privilegio vivere in un paese come il nostro, un dono. L'inclusione sia il sistema operativo della democrazia. Dusel ha concluso affermando la necessità di rafforzare il multilateralismo. L'obiettivo sia l'obiettivo.

Il messaggio dell'evento è stato man mano che anche noi dobbiamo alzare la voce. Sono necessarie la partecipazione e la co-determinazione/autodeterminazione. Le persone con malattia psichica devono formare una lobby più forte.

Ci sono stati seminari sulla co-determinazione e la partecipazione delle persone con disabilità alla vita politica e sociale. Alla fine sono state presentati i provvedimenti. C'è ancora molto da fare. ●

Il Club Soroptimist Bolzano sostiene Ariadne. Grazie per la donazione!

Abbiamo un grande motivo di gioia e di gratitudine. All'inizio di dicembre, la presidente del Soroptimist Club di Bolzano Ines Addonizio, ha visitato l'Associazione Ariadne, portando personalmente al presidente Günther Plaickner il ricavato della vendita dei calendari dell'Avvento.

Con la loro donazione desiderano onorare il lavoro e l'impegno costante di Ariadne e, in particolare, sostenere

le iniziative per le persone colpite, come i soggiorni di vacanze e l'accompagnamento nel tempo libero.

Un vivace piacevole scambio vivace sulle attività e gli obiettivi, ma anche sulle sfide attuali presso la sede dell'Associazione, evidenzia l'importante cooperazione verso una società più inclusiva e solidale. ●



nella foto: Ines Addonizio, presidente Soroptimist Club Bolzano e Günther Plaickner, presidente Associazione Ariadne

Grazie a tutti i volontari di Ariadne!

Nel mese di ottobre l'Associazione Ariadne ha invitato i suoi numerosi volontari ad una merenda a Lichtenstern di Renon, organizzata per dare un piccolo segno di apprezzamento per il loro instancabile impegno. In piacevole compagnia sono state gustate prelibatezze locali, scambiate esperienze e gradita la piacevole amicizia.

Tali incontri sono non solo un'opportunità per dire grazie, ma anche un rafforzamento dell'unione fra tutte le persone che operano in favore dell'Associazione. L'impegno gratuito e spontaneo dei volontari rappresenta il cuore dell'Associazione e rende possibile realizzare molte attività in sostegno delle persone colpite.

Un grazie di cuore a tutti coloro che dedicano il loro impegno per "Ariadne", in favore delle famiglie con esperienza psichiatrica: siete indispensabili! ●



Che cos'è salute psichica e che cos'è malattia psichica?

Progetto video dell'Associazione

Nella nostra società le malattie psichiche vengono ancora considerate un tabù e le persone con malattia psichica stigmatizzate.

Nella società si dovrebbe parlare molto di più sul tema della salute psichica. L'Associazione Ariadne vuole fare spazio a riflettere insieme, perché parlare di malattie psichiche vuol dire fare il primo passo verso una maggiore comprensione, verso la tolleranza, verso un approccio più aperto.

Abbiamo condotto conversazioni con persone e le abbiamo fissate su un video. Le vedremo e le sentiremo riferire con grande disponibilità sulle loro storie personali e sui loro pensieri, sentiremo il racconto delle loro personali esperienze di crisi, li sentiremo parlare dell'esperienza con la stigmatizzazione e sul fatto che esistono aiuti. Con questa spontaneità e chia-

rezza essi riescono a fornire un coraggioso esempio su come sia possibile procurare alle persone colpite e alle loro famiglie maggior accettazione nella popolazione, travolgendoci con i molti toccanti messaggi e le chiare parole nei video.

Invitiamo tutti a riflettere su quanto possiamo fare, per creare un ambiente che sia di sostegno e dare insieme un contributo per una società inclusiva e responsabile. ●

Per ascoltare i contributi in versione integrale, visitate il sito web dell'Associazione:
www.ariadne.bz.it



essere - rimanere - diventare socio 2025!

Desideriamo invitare a rinnovare l'adesione all'Associazione Ariadne - per la salute psichica, bene di tutti APS anche per l'anno 2025. Per rafforzare l'Associazione c'è bisogno del tuo sostegno e di quello della tua famiglia. Anche tu, confermando la tua posizione di socio/a acquisterai più forza, perché con la tua appartenenza all'Associazione contribuirai ad aumentarne la nostra influenza sull'opinione pubblica e in ambito politico.

Chiediamo gentilmente di versare la quota annuale associativa indirizzata all'Associazione Ariadne entro il **31.01.2025** sul c. c. della Cassa Rurale di Bolzano, filiale di Gries IBAN IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802.

Quota annuale 2025

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



Grazie di cuore!