

Selbst Hilfe

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller VFG

**Wie viel Gewalt
verträgt Frieden?**

Inhalt

- 3 Editorial
- 4-6 Vermeidung von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie
Vortrag und Seminar in Südtirol
- 6 Grundsatzüberlegungen zu Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie
Kommentar eines Teilnehmers
- 7-8 Wie viel GEWALT verträgt FRIEDEN?
- 8-9 Erfahrungsberichte und Gedanken
- 10 Frieden finden: Leben mit einer psychisch erkrankten Partnerin
- 11 ...und Friede auf Erden (*eine etwas andere Weihnachtsbotschaft*)
- 12 In mir war Frieden
- 13-14 Die Fachstelle für Gewaltprävention im FORUM PRÄVENTION
Informationen zu Aufgaben und Angeboten der Fachstelle und Strategien zur Gewaltprävention
- 14-15 Holen wir uns unsere Rechte zurück: Mobilisierung beschlossen und 10 Vorschläge lanciert - *Pressemitteilung: Nationale Konferenz zur selbstbestimmten psychischen Gesundheit*
- 16-17 EX-IN Genesungsbegleiter*in" als Hauptberuf? Ja, das geht!
- 18 Lauter werden und eine stärkere Lobby bilden
Öffentliche Sitzung des Südtiroler Monitoringausschuss
- 19 Soroptimist Club Bozen unterstützt Verband Ariadne.
Danke für die Spende!
- 19 Vielen Dank allen Freiwilligen von Ariadne!
- 20 Was ist psychische Gesundheit und was ist psychische Krankheit?
Videoprojekt des Verbandes
- 20 Mitglied sein - bleiben - werden 2025

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, Paola Zimmermann,

Layout: Carmen Premstaller

Druck: Lanarepro, Lana

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

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

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





Carla Leverato

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Thema dieser Ausgabe „Wie viel Gewalt verträgt Frieden?“ ist ein schwieriges, beeindruckend jedoch ist - wie bereits bei anderen Themen in der Vergangenheit - die Fähigkeit der Mitglieder zu beschreiben, „wie es ihr Leben beeinflusst (hat).“

In den Texten werden eigenes Erleben und Erfahrungen reflektiert, ebenso wird den Wörtern Zwang und Gewalt nachgespürt und der schwierige zurückgelegte Weg zur Wiedererlangung von Frieden und Harmonie beschrieben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der verschiedenen Texte dieser Ausgabe

Anitas Worte lassen uns all ihre Anstrengungen spüren, um nicht nur Frieden sondern vielmehr die eigene Persönlichkeit wieder zu erlangen, welche durch das Gewalterleben einer einer Zwangseinweisung und der damit verbundenen Isolation zerstört wurden.

Nicht weniger ergreifend ist Albins Beitrag über seine mutige Suche

nach Frieden, der durch seine Krankheit verloren gegangen ist und den er mit Hilfe der Natur, der Kunst und der Musik wieder gefunden hat. Sehr kurz, aber wirkungsvoll ist der Text von Gaby. Sie sieht gestifteten Frieden als Hilfe, um Kraft und Gesundheit wieder zu erlangen.

Piera hat ihren Frieden wiedergefunden, als es ihr gelungen ist, die Krankheit eines Familienmitglieds zu akzeptieren; während dieses Familienmitglied sein eigenes Gleichgewicht wiederfand, indem es akzeptierte, sich behandeln zu lassen.

Zum Thema passend ein Gedicht von Martin Achmüller:

*Frieden
Wenn Hoffnungen versanden
und meinen Händen
die Kräfte schwinden,
werd'ich in Einsamkeit stranden
und ruhelos enden...:
Frieden wollte ich finden...!*

Ich wünsche Ihnen allen von Herzen ein frohes Weihnachtsfest. Möge Weihnachten bedeuten zu Friedensstiftern zu werden

mit Freude und Hoffnung im Herzen, mit einem wachen Auge für Menschen die leiden, einem freundlichen Lächeln für Menschen, die einsam sind. Freundlichkeit bringt nämlich Freundlichkeit hervor, es fühlt sich an wie ein Lichterschauer, der vom Himmel fällt. ●





Vermeidung von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie

Vortrag und Seminar in Südtirol

Friedrich Leidinger

Vor drei Jahren kam die Anfrage von EUFAMI, bei der Neuauflage des Handbuchs „Ethics in Psychiatry – The European Perspective“ mitzuarbeiten. Die Herausgeber sind ein junger Wissenschaftler, Jakov Gather, Hanfried Helmchen, emeritierter Chef der Charité in Berlin, und Norman Sartorius, emeritierter Präsident des Psychiatrischen Weltverbandes WPA.

Im EUFAMI-Vorstand wurde diskutiert, welche Probleme uns aus Angehörigensicht zum Thema „Ethik“ aktuell wichtig erscheinen. Sehr schnell waren wir uns einig: Gewalt und Zwang. Gemeinsam mit Manuel Gatterer – auch er ist im Vorstand der EUFAMI – habe ich dazu einen Aufsatz geschrieben, der die Herausgeber mehrfach zu kritischen Fragen und Kommentaren anregte, was uns wiederum zu Konkretisierungen und Ergänzungen nötigte. So entstand im Verlauf von Monaten in intensiver, kritischer Diskussion das Kapitel „Coercion in Psychiatry and the Position of Families“. Wir untersuchen darin die Formen von Zwang und die Gründe seiner Anwendung sowie die Folgen für Angehörige und Betroffene, und formulieren Perspektiven für die Abschaffung von Zwang.

Als wir mit unserer Arbeit fertig waren, stellten nicht nur wir uns die Frage: Und jetzt? Das Handbuch erscheint in englischer Sprache, und es wird wahrscheinlich außerhalb des englischen Sprachraums vor allem von Akademikern und speziell Interessierten gelesen werden. Sollten wir da nicht versuchen, unsere Ideen und Erkenntnisse einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen und zu diskutieren?

So kamen wir auf die Idee, dem Vorstand von Ariadne, dem ja auch mein Co-Autor Manuel angehört, das Thema anzubieten.

Die Vorstellung, zu diesem Thema einen Vortrag in Südtirol zu halten, erschien mir äußerst reizvoll. In Südtirol berühren sich die italienische und die deutschsprachige Psychiatrie. Und letztere verkörperte einst von Russland bis an die Nordsee und von den



Alpen bis nach Skandinavien die führenden Ideen des Fachs. Aber dann ging die humanistische Sendung der Psychiatrie in den Verbrechen der Psychiater in der Nazizeit unter. Die Folgen waren nicht allein hunderttausende ermordeter Menschen, sondern auch ein moralischer, fachlicher und materieller Bankrott der Psychiatrie, dessen Auswirkungen ich noch in den 1980er Jahren als junger Arzt allerorten wahrnehmen konnte.

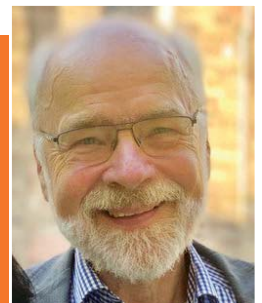
Die Diskussion über die Notwendigkeit einer Reform der Psychiatrie prägte mich im Studium. In diese kontrovers geführte Debatte platzte die Nachricht von der italienischen Psychiatriereform. Welch ein Paukenschlag! Wie mutig! Wie stark! Wie konsequent! Wie radikal! Konnte Italien mit seiner Psychiatriereform kein Vorbild für uns in Deutschland sein? Hatten nicht beide Länder mit dem Faschismus eine ähnliche historische Hypothek abzutragen? Unter den Anhängern der Reform wurde Franco Basaglias „Negierte Institution“ zu einem der meistgelesenen Bücher. Wer konnte, pilgerte nach Görz oder Triest, um das italienische „Wunder“ mit eigenen Augen anzuschauen.

Doch nun zurück zur Gegenwart, nämlich zu meinem Vortrag. In der

Tagespresse waren in den vorhergehenden Wochen verschiedene Artikel mit Bezug zur Psychiatrie erschienen, nicht immer Verständnis fördernd und sachlich. Einmal haben Manuel und ich einen Leserbrief an die Redaktion gesendet, der auch abgedruckt wurde. Kernsatz: „Für den therapeutischen Nutzen von medikamentöser Zwangsbehandlung gibt es keinen Beleg. Die immer noch weit verbreitete Praxis der zwangsweisen Behandlung ist

Friedrich Leidinger

ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Geriatrie sowie Master in Health Care Management. Er ist Beisitzer im Vorstand des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK e.V.) und Mitglied im Board of Directors des europäischen Verbands EUFAMI. Zudem ist er als Sachverständiger in Gerichtsverfahren und in der Staatlichen Besuchskommission tätig und hat mehrere wissenschaftliche Artikel zur psychiatrischen Versorgung sowie zur Geschichte und Ethik der Psychiatrie verfasst.



überflüssig und schädlich und gehört daher abgeschafft.“ Damit hatten wir unsere Position bestimmt.

Entsprechend hatte ich mit 15-20 Zuhörern gerechnet, daher erscheint mir der Vortragsraum viel zu groß. Dann ist der Saal auf einmal fast voll! Nach der Begrüßung durch Günther Plaickner, dem Präsidenten von Ariadne, halte ich unseren Vortrag. Danach kommt das Beste überhaupt: die dialogische Diskussion. Wie eindrucksvoll die Erlebnisberichte der Betroffenen! Wie eindrucksvoll auch die Angehörigen, die um ein ausgewogenes Urteil bemüht sind! Nachdenklichkeit und Bemühen um Verständigung auf allen Seiten. Eine vorbildliche Debattenkultur!

Am nächsten Tag gab es ein ganztägiges Seminar zum Thema „Vermeidung von Zwang und Gewalt“. Wir orientierten uns an einem Modellcurriculum der Weltgesundheitsorganisation. Gemeinsam mit 17 Interessierten, in der Mehrheit Angehörige und Betroffene, erarbeiteten wir die Themen „Zusammenhang von Zwang und Gewalt“, „Umgang mit Macht“, „Entschärfen von Konflikten“ oder „Krisenkommunikation“. Ein weiteres Thema war die Förderung einer „Kultur des ‚Ja‘-Sagens und des Ermöglichens“ in Institutionen. Es wurde ein intensiver Lerntag, der Lust auf eine Fortsetzung machte. ●

Grundsatzüberlegungen zu Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie

Kommentar eines Teilnehmers

Zunächst muss unterschieden werden zwischen den verschiedenen möglichen Formen: Zwangseinweisung / Zwangsmedikation / Fixieren am Bett / Isolierzimmer. In den verschiedenen Ländern sind Zwangsmaßnahmen in der Medizin verschieden geregelt. Das bedeutet, dass sie LEGAL sind – aber sind sie deshalb auch LEGITIM?

Zwangsmaßnahmen können die HILFLOSIGKEIT und VERZWEIFLUNG eines psychisch erkrankten Menschen verstärken, ihn demütigen, traumatisieren, bedrohen, überfordern, seine Rechte einschränken und damit gegen die allgemeine MENSCHENRECHTSKONVENTION und Behindertenrechtskonvention und gegen die generell verlangte „INKLUSION“ verstoßen.

Das Ziel einer Behandlung bei einer psychiatrischen Erkrankung sollte immer sein, die Patient*innen zum eigenständigen Leben zu ermutigen und zu ermächtigen (umschrieben mit dem englischen Wort „empowerment“). Das heißt auch, ihm zu helfen, mit sich selbst wieder eins zu sein (sehr freie Beschreibung von „recovery“). Das bedeutet auch, auf die Bedürfnisse der Patient*innen eingehen, die Sicherheit für Patient*innen und für Angehörige wiederherstellen - mit INFORMATION und KOOPERATION (Fachpersonen, Betroffene, Angehörige), einer „Verzahnung“ zwischen stationärer und ambulanter Betreuung bis hin zum „home treatment“, also zur Betreuung der Patient*innen zuhause, mit präventiven Konzepten als „Krisenvorbeugung“. Dazu erforderlich ist unbedingt ein genügend großes, gut ausgebildetes, motiviertes Betreuer*innen-Team.

Eine psychische Erkrankung ist ein SOZIALPOLITISCHES PROBLEM. Es spielt also auch die Struktur eines Dorfes / einer Stadt / einer Gemeinschaft mit, die Struktur einer psychiatrischen Behandlungsstelle oder Abteilung – und letztlich die Art, wie die „Gesellschaft“ die psychisch Erkrankten sieht, bezeichnet und behandelt. ●



Wie viel GEWALT verträgt FRIEDEN?

Martin Achmüller

H heute soll nicht die Rede sein von der Gewalt, von der wir fast täglich in den Medien hören, sondern von der SUBTILEN GEWALT, die uns im Alltag begegnen kann. Dazu eine Vorbemerkung:

Wenn einem Menschen ein RECHT VERWEIGERT wird, das ihm zusteht, dann ist das bereits eine Form von GEWALT - ebenso, wenn jemand ein Recht verlangt, das ihm nicht zusteht. Zum besseren Verständnis eine Erklärung: Gewalt ist die Steigerung von absoluter Unzufriedenheit und damit eine Form der LEBENSLÜGE (die auch aufgezwungen sein kann).

Auch Schuldzuweisungen können Gewalt bedeuten, selbst wenn sie gerechtfertigt sind. Sie führen zu einem Gefühl der OHNMACHT... und damit unter Umständen zu einer Eigenermächtigung, diese Ohnmacht zu verdrängen, indem man selber MACHT ausübt, die leicht ihrerseits zu GEWALT führt.

Es gibt viele Formen von subtiler Gewalt, die nicht aufbauen, sondern ZERSTÖREN. Überdenken Sie einmal die Aussage, die man leider immer noch von Eltern ihren Kindern gegenüber hört: „Wenn du ... das tust, dann habe ich dich nicht mehr lieb!“ So ein Satz zieht einem Kind den Boden unter den Füßen weg. Beim Erwachsenen entsprechen auf Dauer Bemerkungen wie „Du tust nie...“ oder „Du machst immer...“ oder „Wenn du ..., dann stellst du dich gegen mich!“ Solche Aussagen verletzen äußerst schwer. Es sind Formen von subtiler Gewalt und können auf Dauer, wenn man endlich die Kraft aufbringt, sich dagegen



aufzulehnen, zu Radikalisierung, zu Fanatismus, zu unbesonnener Gewalt führen.

Führen Sie auch diesen Gedanken weiter in Bezug auf Politik-Verdrossenheit: Wie viele Wahlversprechen werden getätigt, aber nicht eingehalten, wie viele Wahl-Parolen entwerfen andere, sind sogar hass-erfüllt – und damit eine Erklärung für die vielen anonymen Hassbotschaften in den „social media“, über die man sich nur mehr wundert?

Wenn jemand nichts zu sagen hat, nicht zu Wort kommt, nicht gehört wird, keine Anerkennung oder Wertschätzung erfährt (oder zumindest den Eindruck vermittelt bekommt), dann ist es relativ leicht verständlich, dass man sich irgendwann gegen diese fehlende Beachtung, Unterdrückung, Wertlosigkeit in einer anonymen verbalen Art wehrt. Zugleich verfällt man viel leichter den (oft aggressiven) Parolen von Einzelnen oder von Gruppen. Gemeinsam fühlt man sich stärker, und diese „Stärke“

möchte man dann „beweisen“ ... der Weg zur Gewalt, zur Radikalisierung ist geebnet – auch weil unter Umständen die Gesetze und die Vorgangsweisen verschärft werden. Und gerade dagegen wird man immer mehr „(Ohn)-Macht“ und (Schein)-Stärke zeigen wollen.

Stärkere Überwachung hilft vielleicht, die „Täter“ auszuforschen, reduziert aber NICHT die Häufigkeit oder Intensität von Gewalt!

AUSGEGRENZT SEIN oder SICH AUSGEGRENZT FÜHLEN sind tiefreichende Wurzeln für die Entwicklung und das Wachstum von GEWALT.

Strengere Gesetze und schärfere Maßnahmen sind keine Lösung.

SUBTILE GEWALT geht ganz tief unter die Haut – besonders im Kindes- und Jugendalter.

Um für FRIEDEN mit anderen bereit zu sein, braucht es den INNEREN FRIEDEN mit mir selbst. ▶

Damit wird man nicht INTEGRATION oder INKLUSION erreichen, sondern „EXTEGRATION“ und „EXKLUSION“ – und die „Exkludierten“ fühlen sich noch mehr isoliert. Wer isoliert ist, fühlt sich sehr leicht schwach, will also STÄRKE zeigen... und die Spirale OHNMACHT – STÄRKE zeigen - MACHT beweisen – GEWALT ausüben ... wird weiter

verstärkt. Integration und Inklusion geschieht nicht durch schärfere Gesetze, stärkere Überwachung und erst recht nicht durch radikalere Parolen – es braucht die Akzeptanz der Gruppe, in die integriert werden soll, aber auch die Bereitschaft der anderen Gruppe, sich zu integrieren (d. h. auch sich bis zu einem Grad anzupassen),

egal, ob man zu „den anderen“ gehört oder sich nur so fühlt, seien es „die Jugendlichen“, „die Migranten“, die „Außenseiter“, „die Fremden“, „die Benachteiligten“... oder wer immer. Und – wer weiß – vielleicht auch die „psychisch Kranken“ (die allerdings wesentlich häufiger OPFER von GEWALT sind und nicht TÄTER. ●

„Frieden erfordert
den Respekt davor,
dass wir ALLE GLEICH sind
Den Respekt davor,
dass wir ALLE EINZIGARTIG sind.

Und die Toleranz gegenüber
unseren Verschiedenheiten,
die wir bewahren können,
wenn wir unseren inneren Diamanten
täglich polieren/schleifen (bei uns selbst anfangen)
und Verständnis füreinander aufbringen.“

kreatives Momentum

Angelehnt an den Vortrag von Sumaya Farhat-Naser
(christliche Friedenskämpferin aus Palästina)

Ingrid Pfeifer
EX-IN-Genesungsbegleiterin, Vize-Koordinatorin
EX-IN Projekt mit La Strada, Bibliothekarin,
Friedensaktivistin

Meiner Erfahrung nach
ist Frieden, wenn man nach
einer anfänglichen Phase der Angst und
Verwirrung die Erkrankung eines Angehörigen
akzeptiert und wenn auch die Person sein Gleichgewicht
gefunden hat und die ärztliche Behandlung
akzeptiert.

Es ist unmöglich, 24 Stunden am Tag zusammen zu leben. Ich
habe eine Lösung gefunden, indem wir die Wohnung teilen, so dass
sowohl mein Mann und ich als auch unser Sohn unabhängig sind und
uns gelegentlich sehen können. Meiner Erfahrung nach hilft es, wenn
jeder seinen eigenen Raum, seine eigenen Ziele, Hobbys und
Interessen hat, um die Beziehung nicht zu belasten.

Die Teilnahme an Gruppen für Angehörige von Menschen mit einer
psychischen Erkrankung und die Mitgliedschaft in Vereinen/
Verbänden (für die Eltern) sowie an Tagesstätten und der
Kontakt zu anderen Bezugspersonen wie Erzieher*innen
(für die Betroffenen) helfen dabei, die schwierige
Situation mit Normalität zu leben.

Frieden
bedeutet für mich, mit
sich und seiner Vergangenheit im Reinen
zu sein, was nicht immer leicht ist, im Hier und
Jetzt zu sein, den anderen die eigenen Bedürfnisse und
Wünsche mitzuteilen und auch Kompromisse zu finden. Auch
Vergebung bei Verletzungen und Lachen über eigene Fehler gehören
für mich zum Frieden.

Wenn ein Mensch mit psychischer Erkrankung nur die Fehler bei den anderen
sieht, dann ist es schwierig, Frieden zu finden. Aber auch, wenn die Familie den
Betroffenen immer wieder nur als psychisch Erkrankten sieht und nicht seine
Fortschritte und sein Bemühen anerkennt.

Da ich auch psychische Schwierigkeiten habe, bin ich eben manchmal zornig, wenn ich
von den anderen nicht als vollwertiger Mensch angesehen werde und mir z. B. jemand
sagt: „Du findest sowieso keine andere Arbeit bei deinen Schwierigkeiten.“ Aber ich arbeite
an mir und wenn ich mal ein falsches Wort zu meiner Mutter sage, dann bitte ich sie um
Verzeihung oder umgekehrt.

Dies gelingt mir auch, wenn wir über Jesus reden und sie sagt: „Wo die Liebe und die
Güte ist, dort nur wohnt der Herr.“ oder „Lass wieder die Liebe in dein Herz.“ Manch-
mal tut es einfach auch nur gut, sich zurückzuziehen und Musik zu hören.

Manchmal bin ich schon in Frieden mit mir, wenn mir etwas gelingt, ich
kreativ bin oder jemanden eine Freude bereiten kann. Ich weiß, dass ich
manchmal andere Menschen mit meiner Unsicherheit ärgere oder
vor den Kopf stoße, aber ich gehe auch zur Psychologin und
arbeite an mir.

Maya

Jeder Friede hat
mit Wahrheit zu tun.

Unbekannt

Frieden

Frieden unter allen Völkern.
Frieden mit mir in der Meditation.
Frieden durch Affirmationen „ich bin Frieden,
eine friedvolle Seele“.
Ein Händedruck, eine Geste » Zeichen des Friedens.
Menschen vergeben » Friede.

Kriege, Gewalt, wo bleibt der Friede?
Gott, warum gibst du nicht den Frieden?
Streit, innere Zerrissenheit bei meiner,
mit meiner psychischen Erkrankung.

Habe wieder den Frieden gefunden.
Aber WO, aber WIE? Auch durch Akzeptanz der Krankheit.
Frieden schließen, immer wieder mit meiner Krankheit.

Orte der Stille und des Friedens können sein für mich:
die Natur, die Berge, Kirchen, Friedhöfe, Kunst, Musik,
friedvolle Menschen... Den „richtigen“ Platz in der
Gesellschaft gefunden » Frieden gefunden.

Albin

Durch den Frieden
wird der Kleinste,
Schwächste und Kränkste
genau so groß, stark und gesund
wie der, der gibt.
Das ist meine
Vorstellung von Frieden.

Gaby

Frieden finden: Leben mit einer psychisch erkrankten Partnerin

Hermann

Wenn man jahrzehntelang mit einer manisch-depressiven Partnerin zusammenlebt, hinterfragt man häufig: Was ist Frieden, wie kann Frieden in der Familie aussehen?

Ist es richtig, sich dem Frieden zu liebe mit aller Gewalt und ohne Rücksicht auf das eigene Leben, fast täglich den Demütigungen auszusetzen, oder sollte man sich doch zur Wehr setzen und auf Konfrontationen eingehen?

Konfrontation heißt fast immer psychische Gewalt - keine physische!! - an seinen Nächsten auszuüben, zu versuchen, dem kranken Menschen zu helfen, indem man ihn verändern möchte. Ich habe leider feststellen müssen, dass man nur helfen kann, wenn der kranke Mensch auch bereit ist, Hilfe anzunehmen, zu akzeptieren, dass ihm geholfen wird. Lehnt er jede Hilfe ab, ist es aus meiner Sicht schier unmöglich, die Krankheit zu lindern.

Des Weiteren habe ich mit Schrecken feststellen müssen, dass man an selbstloser Hilfe auch selbst erkranken kann. Ist man selbst angeschlagen, ist es schier unmöglich, der anderen Person zu helfen. Fazit: nur wenn man selbst gesund ist, kann man anderen Menschen helfen. Scheitert man bei der mit aller Gewalt versuchten Hilfe, dann ist die Konsequenz daraus, dass man sich um der eigenen Gesundheit willen von der Partnerschaft lösen muss, um nicht selbst unter die Räder zu kommen.

Eine solche Trennung ist nicht leicht zu vollziehen, da man sich doch bewusst ist, dass man einen kranken Menschen in seinem Schicksal alleine lässt. Ich kann nur sagen, dass ich Jahrzehnte mit mir gekämpft habe, um diesen Schritt zu wagen. Auch wenn ich weiß, dass ich das einzig Richtige gemacht habe, schäme ich mich doch auch einfach, meine Koffer gepackt zu haben. Man kann mit Gewalt nicht unerreichbare Ziele erzwingen. Vielleicht ist es besser zu resignieren und selbst ein neues Leben aufzubauen in der Hoffnung, dass man dadurch Liebe und Zuneigung von neuen Freundschaften erfährt, die man jahrelang vermisst hat. ●



...und Friede auf Erden

(eine etwas andere Weihnachtsbotschaft)

Martin Achmüller

„Frieden ist kein natürlicher Zustand - er muss also gestiftet werden.“

Immanuel Kant, 1795)

Dazu gibt es einige „NOT-WENDIGE“ Überlegungen, einige Fragen, die wir uns nicht nur zur Weihnachtszeit stellen sollten, sondern wohl jeden Tag. Wenn wir Frieden stiften wollen, dann ist eine der Grundvoraussetzungen der INNERE FRIEDEN.

Wie sieht es mit meinem INNEREN FRIEDEN oder dem anderer Menschen aus?

- Habe ich ab und zu ein Lächeln für andere Menschen?
- Habe ich gelegentlich auch ein gutes Wort für und über andere?
- Höre ich wirklich zu, wenn jemand von sich erzählt, weil er/sie Hilfe braucht? (auch versteckte Andeutungen?)
- Versuche ich zu verstehen? Habe ich genügend Geduld?

„Verstehen“, bedeutet noch lange nicht „einverstanden sein“.

- Erkenne ich, welchen Halt mein Gegenüber braucht? Kann ich mögliche Wege oder Lösungen aufzeigen? Kann ich so etwas wie „Struktur“ geben?
- Sehe ich die wirklich kritischen Punkte und nehme sie ernst?
- Neige ich zum Bagatellisieren?
- Rede ich zu viel? Zu viel von mir selbst?
- Habe ich ehrliche, ernst gemeinte, aufmunternde oder nur leere Worte, Parolen?
- Kann ich auch einmal schweigen?

Bin ich imstande, um Entschuldigung zu bitten, wenn es nötig ist?

Wenn meine Kompetenzen oder meine Belastungsfähigkeit überschritten werden:

- Kann ich mich abgrenzen und insgesamt Grenzen setzen?
- Bin ich enttäuscht, wenn meine Worte nicht angenommen werden?
- Wie weit reicht meine Verantwortung? Muss/kann ich sie abgeben?
- Habe ich selbst genügend Halt?
- Bemerke ich, wenn mein eigener innerer Frieden in Gefahr ist?
- Suche ich selber Hilfe und Halt, wenn ich es brauche?

Wenn ich Kritik anbringe:

- Ist sie angebracht? Ist sie sinnvoll? Kann ich sie auch konstruktiv formulieren?
- Orientieren wir uns nicht alle sehr leicht an Unerreichtem, an Mängeln, an der Vergangenheit... statt an unseren Fähigkeiten, unserer Zukunft, die wir selber (zu einem wichtigen Teil) gestalten können? Wird dadurch nicht manchmal auch unser Bild der Wahrheit verzerrt?
- Muss alles gleich weitergehen wie bisher oder lasse ich auch etwas Neues/Fremdes zu?
- Bin ich selber dankbar für das Gute, das mir widerfährt?

Und NICHT VERGESSEN: In manchen Situationen und bei manchen Menschen gibt es die einzige Möglichkeit, mir mit viel, viel Geduld eine dicke Haut anzueignen – ähnlich einem Regenschirm, der nicht den Regen vertreibt oder mich komplett trocken halten kann, aber doch ein wenig

Schutz bietet. Ich kann zwar nass werden (vor allem meine Kleider), aber nicht mein Inneres. Je stärker mein eigener innerer Frieden ist, desto eher kann ich meinen Mitmenschen etwas davon weitergeben – der WELT-FRIEDEN ist für uns Einzelne wohl eine Nummer zu groß.

Darum eine letzte Überlegung: Welche Gerechtigkeit, welche Rechte brauche ich, um MENSCH zu sein – welche Gerechtigkeit, welche Rechte gestehe ich den anderen Menschen zu? ●



In mir war Frieden

Anita

Vor 14 Jahren,
mitten in meiner ersten Psychose.
In mir war Frieden.

In der Wirklichkeit hat es niemanden
mehr gegeben, der die Übergriffe,
die umfassende Einsamkeit und die
Überforderung mir hat beenden geholfen.

In mir war Frieden,
wenn ich den Stimmen in meinem Herzen
erzählt habe, von dem was mich bewegt,
und wenn sie mir erzählt haben.
In mir war Frieden, wenn sie mir zugehört haben
Und **in mir war Frieden,** wenn sie
mir geholfen haben, zu entscheiden.

Mitten in meiner schwersten Erkrankung und Not
war in mir Frieden.
Ich war in Gefahr und immer in Sicherheit.
Ich war zum ersten Mal in meinem Leben
Tag und Nacht begleitet von Stimmen
in meinem Herzen, die da waren für mich
und die mir mit Wertschätzung begegnet sind.

Damals mitten in meiner ersten Psychose
wusste ich nicht, dass in der Wirklichkeit außen,
es die Menschen,
die zu den Stimmen in mir gehörten,
nicht gab.
Damals wusste ich nicht,
dass die Stimmen in meinem Herzen
mir ermöglichten, nicht vollständig
an meiner Lebenswirklichkeit zu zerbrechen.
Ich wusste nur, dass die Stimmen und der
tiefe Frieden in meinem Herzen zusammengehörten
und dass ich wertvoll und glücklich war.
Lebendig.
Und geliebt.
Und das war mir genug.
In mir war Frieden.

Entmündigt,
ohne mein Einverständnis
in die Geschlossene gebracht,
mich Ärzten überlassend, die ohne mit mir zu sprechen
mich sediert haben für viele Wochen.

Es war meine erste Psychose.
Die hohe Dosis an Medikamenten,
hat meine Herzensstimmen
für immer zum Schweigen gebracht.

Lautlos bin ich dort innerlich,
unbeachtet, unverbunden, ungeliebt, ungeachtet
so schwer zusammengebrochen,
dass ich in einer Rehaeinrichtung 4 Jahre lang
wieder lernen musste zu sprechen.

Und heute:
Friede, neben den Menschen,
die mich entmündigt haben?
Friede, neben den Menschen,
die ohne mit mir zu sprechen,
über meinen Körper entschieden haben?
Ich schütze mich.
Wenn ich mir treu bleibe, wie kann ich gutheißen,
was mich fast ganz innerlich zerbrochen hätte?

Frieden...
Kann er verbinden, wo jede Verbindung in mir mis-
sachtet wurde?
Ist brüllen vor Zorn auch Frieden?

Gehören zum Frieden,
Widerstand gegen etwas das Leben zerstört,
ebenso dazu, wie Wandlung und Veränderung
in mir und nach außen?
Ist Frieden mehr ein Weg und ein Prozess,
der an der Schwelle von Abschieden entsteht,
als ein bleibender Zustand?
Gehört zum Frieden,
das gleichzeitig da sein Dürfen
von Schatten und Licht dazu?

Es bleiben offene Fragen...
Es bleibt lebendig die tiefe Sehnsucht nach
meinen Herzensstimmen.

Und möglicherweise,
mit Unterstützung von Menschen,
eines Tages, wachse ich mit meinen Antworten
in eine Kraft,
die selbst an den unmöglichsten Orten
Frieden leben kann. ●

Die Fachstelle für Gewaltprävention im FORUM PRÄVENTION

Informationen zu Aufgaben und Angeboten der Fachstelle und Strategien zur Gewaltprävention

Melanie Kücking, Mitarbeiterin der Fachstelle Gewaltprävention und im Fachbereich Suizidprävention
Lukas Schwienbacher, Koordinator der Fachstelle Gewaltprävention

Was macht die Fachstelle für Gewaltprävention? Welches sind die Aufgaben?

Die Fachstelle für Gewaltprävention widmet sich der Entwicklung und Umsetzung innovativer Projekte, der Durchführung von Fort- und Weiterbildungen für unterschiedliche Zielgruppen und Workshops für Jugendliche, der Planung, Ausarbeitung und Umsetzung von Sensibilisierungskampagnen und Fachtagungen und der Begleitung gemeindeorientierter Präventionsprojekte. Das Bereitstellen von Informationen zum Thema, die Zusammenarbeit mit Netzwerkpartner*innen und die Erstberatung sind zentral in unserer Arbeit.

Welche Maßnahmen trifft das Forum, um die Bevölkerung zu sensibilisieren und somit Gewalt zu reduzieren bzw. zu verhindern? Was bietet die Fachstelle, um Gewalt einzudämmen und ihr entgegenzuwirken?

Die Fachstelle für Gewaltprävention hat im Laufe der Zeit vielfältige Ansätze zur Sensibilisierung und Informationsweitergabe rund um das Thema Gewalt entwickelt und umgesetzt. Dazu gehört die Erstellung von Informationsmaterial in Form von gedruckten und digitalen Broschüren, die Themen wie Gewalt gegen Frauen, miterlebte Gewalt, Gewalt gegen ältere Menschen, Diskriminierung sowie Mobbing und Cybermobbing behandeln. Auch eine Online-Kampagne, die die verschiedenen Facetten von Gewalt sichtbar macht und ihre Auswirkungen beleuchtet, wurde dieses Jahr umgesetzt.



Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Bildungsangeboten: Fortbildungen und Informationsabende für Fachpersonal aus pädagogischen und gesundheitlichen Bereichen, Eltern und Interessierte sowie Workshops für Jugendliche decken Themen wie Mobbing, Cybermobbing, sexualisierte Gewalt bzw. sexualisierte Grenzüberschreitungen, Hatespeech, Diskriminierung, Gewalt im öffentlichen Raum und Suizidprävention ab. Letztere ist in der Fachstelle angesiedelt, da Suizid als eine Form von gegen sich selbst gerichteter Gewalt verstanden wird.

Die Fachstelle begleitet zudem Organisationen, die mit Minderjährigen und Schutzbefohlenen arbeiten, bei der Ausarbeitung und Umsetzung von Rechte- und Schutzkonzepten, die sichere Räume für diese schaffen sollen, um sie vor (sexualisierter) Gewalt zu schützen.

Die Fachstelle organisiert auch Ausstellungen, wie beispielsweise eine Installation, die die Umstände und Bedingungen flüchtender Menschen auf der Balkanroute thematisiert.

Die Fachstelle arbeitet dabei bewusst präventiv sowie traumasensibel und bietet keine Interventionen, therapeutischen Behandlungen oder individuelle Begleitung an. Stattdessen liegt der Fokus darauf, auch subtile und verdeckte Formen von Gewalt aufzuzeigen und zu verstehen, wie sich verschiedene Gewaltformen gegenseitig verstärken können. So wird Gewalt in ihren Ursachen beleuchtet, um Ansatzpunkte für Prävention zu schaffen und Bedingungen zu fördern, in denen Gewalt möglichst nicht entstehen kann.

Durch diese Maßnahmen soll ein Bewusstsein für das Thema Gewalt ►

geschaffen und die Bevölkerung aktiv in die Prävention einbezogen werden.

Gibt es in Zeiten der Unsicherheit mehr Gewalt?

In unsicheren Zeiten und bei Krisen wie der Corona-Pandemie gibt es oft eine Zunahme von Gewalt. Ein wesentlicher Faktor dafür sind wachsende Zukunftsängste, Perspektiv- und Orientierungslosigkeit, Verzweiflung und Überforderung. Wenn Menschen vor großen, unkontrollierbaren Herausforderungen stehen – wie z. B. Ressourcenknappheit oder wirtschaftlicher Unsicherheit – verursachen diese Stress. Anhaltender Druck kann zu Frustrationen führen und erschweren, angemessen auf Belastungen zu reagieren, was gewalttätiges Verhalten in manchen Fällen wahrscheinlicher macht.

Wenn Menschen stark belastet und überfordert sind, ziehen sich viele

zurück und können nach und nach vereinsamen. Dadurch entfällt die Unterstützung durch andere als wichtige Ressource. Dieser Teufelskreis verstärkt das Gefühl von Einsamkeit und Hilflosigkeit weiter.

In angespannten und prekären Verhältnissen steigt zudem das Risiko, dass Frustration in Gewalt umschlägt. Fehlt es an sozialen Netzwerken und emotionaler Unterstützung, kann der Druck verstärkt zu gewalttätigem Verhalten führen.

Wer kann sich an die Fachstelle wenden bzw. an wen können sich Interessierte konkret wenden?

An die Fachstelle können sich alle Menschen wenden, die Informationen, Unterstützung oder Erstberatung zu Themen rund um Gewalt bzw. Gewaltprävention suchen. Dies umfasst Jugendliche und junge Erwachsene, Eltern, Bezugspersonen und An-

gehörige sowie Lehrpersonen. Auch Fachpersonal aus pädagogischen und gesundheitlichen Bereichen, politisch Verantwortliche, Führungspersonal und Personalverantwortliche können die Fachstelle kontaktieren. Darüber hinaus richten sich unsere Angebote an Menschen aus Sport-, Freizeit- und Kulturvereinen sowie an Mitarbeitende von Organisationen und Einrichtungen, die Präventionsarbeit leisten möchten, ebenso wie an Studierende und Auszubildende. ●

Kontakt:

Forum Prävention
Talfergasse 4 - 39100 Bozen

Tel: 0471 324801

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



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Pressemitteilung*: Nationale Konferenz zur selbstbestimmten psychischen Gesundheit
Rom, 07.12.2024

Holen wir uns unsere Rechte zurück: Mobilisierung beschlossen und 10 Vorschläge lanciert

Die zweitägige Nationale Konferenz zur selbstbestimmten psychischen Gesundheit in Rom fand am 6. und 7. Dezember 2024 unter großer und bewegter Beteiligung statt - mehr als 600 Personen nahmen in Präsenz und online teil. Sie endete mit einer ERKLÄRUNG, die eine neue Phase der Mobilisierung einleitet und zehn Vorschläge enthält.

Die Mobilisierung ist notwendig, um auf die Probleme in der Politik und bei den Diensten im Bereich der psychischen Gesundheit, des Gesundheitswesens und der sozialen Dienste zu reagieren. Sie ist wichtig, um gegen die weiterhin bestehende Stigmatisierung und Methoden, die die Rechte der Menschen nicht respektieren (wie zum Beispiel Fixierung), vorzugehen. Es geht auch darum, die sehr



schwierige Lage in Gefängnissen und bei Asylverfahren für Migrant*innen, besonders in den Auffangzentren, anzusprechen. Zudem muss das Betreuungssystem für ältere Menschen, die nicht mehr autonom leben können, und für Menschen mit Behinderungen verbessert werden. Auch die Unterstützung für Jugendliche in schwierigen Situationen und deren wachsende Probleme müssen angegangen werden. Schließlich soll die Mobilisierung gegen die strengen und rückwärtsgewandten Ansichten der Regierung und einiger politischer Gruppen wirken.

Die aktuellen Kriege bringen Leid und Tod, schüren Angst und seelische Not und die Aufrüstung, die auch vom Staat finanziert wird, entzieht dem Sozialsystem dringend benötigte Ressourcen.

Das ist eine Zusammenfassung der 10 Vorschläge, die sich an die Regierung, die Regionen und die Gemeinden richten:

1. Die psychische Gesundheit soll eine prioritäre Rolle einnehmen. Das soziale und wirtschaftliche Unbehagen lässt sich allerdings nicht nur durch gesundheitliche Maßnahmen lösen, auch Prävention und Gesundheitsförderung müssen eine große Rolle spielen.
2. Es müssen konkrete Maßnahmen ergriffen werden, um sicherzustellen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen, ihre Familien, Verbände und Gewerkschaften in die Gestaltung der Dienste einbezogen werden.
3. Die finanziellen Mittel für den Nationalen Gesundheitsdienst sollen auf 7,5 % des Bruttoinlandsprodukts (BIP) erhöht werden. Außerdem soll endlich ein Anteil von 5 % des Nationalen Gesundheitsfonds speziell für die psychische Gesundheit bereitgestellt werden, um Dienste in den Gemeinden zu fördern.
4. Die Psychiatrischen Dienste und die Kinder- und Jugendpsychiatrie

sollen so umgestaltet werden, dass sie die internationalen Menschenrechte respektieren. Es soll eine gemeindenahere Versorgung unter Einbezug der Gemeinschaft gewährleistet werden. Es muss genügend Personal für die psychiatrischen Dienste und die Kinder- und Jugendpsychiatrie vorhanden sein.

5. Den Zentren für psychische Gesundheit soll die führende Rolle im Betreuungssystem übertragen werden. Diese Dienste müssen rund um die Uhr arbeiten, mindestens 12 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche geöffnet sein und sie sollen helfen, die soziale, gesundheitliche, berufliche und wohnliche Integration der Betroffenen zu fördern.

6. Es soll ein spezielles Monitoring für die durchgeführten Aktivitäten in den Regionen geben, besonders für die wichtigsten Standards der Betreuung und für Menschen, die besonders von Vernachlässigung bedroht sind, wie Jugendliche, junge Erwachsene, Arbeitslose, Migrant*innen, Inhaftierte, ältere Menschen, die sich nicht selbst versorgen können, und Menschen mit Behinderungen. Diese Ergebnisse sollen der Regierung und dem Parlament vorgelegt werden.

7. Die häusliche Pflege soll stärker gefördert werden, indem finanzielle Anreize geschaffen und mehr Gelder für individuelle Pflegeprojekte bereitgestellt werden.

8. Jede Art von unmenschlicher und erniedrigender Behandlung, wie die mechanische Fixierung in Pflegeeinrichtungen und psychiatrischen Diensten, muss abgeschafft werden.

9. Universitäten sollen sich dafür aussprechen, Fachkräfte für die psychische Gesundheit im Sinne des bio-psycho-sozialen Modells auszubilden.

10. Der Schutz der psychischen Gesundheit von inhaftierten Menschen soll eine Pflicht für die Regionen werden. Alternative Programme zur Inhaftierung sollen gefördert werden. Ähnliche Aufmerksamkeit muss auch den Migrant*innen zugeschrieben werden, die in Auffangzentren festgehalten werden, sowie Menschen mit psychischen Erkrankungen, die straffällig geworden sind. Zudem muss das Gesetz zur Schließung psychiatrischer Vollzugsanstalten (OPG) endlich umgesetzt werden.

Dies ist eine Zusammenfassung der Vorschläge aus der Abschlusserklärung der Konferenz, die einstimmig angenommen wurde. Die Konferenz endet nicht hier: Es sollen neue Initiativen auf nationaler Ebene und in verschiedenen italienischen Städten gestartet werden. ●

Il „Coordinamento Nazionale Salute Mentale“



EX-IN Genesungsbegleiter*in als Hauptberuf? Ja, das geht!

Manuel Gatterer im Gespräch mit zwei österreichischen Kolleginnen, die gerade als EX-IN Genesungsbegleiterinnen in Pension gegangen sind.

Ich treffe mich mit Birgit und Manuela im „Treffpunkt“ von „pro mente tirol“ am Domplatz, ein Café – geführt von Betroffenen und für Betroffene. In den vergangenen sieben Jahren entwickelte sich dieser Treffpunkt zu einem Stützpunkt für EX-IN. Entspannt, in gelöster Kaffeehaus-Atmosphäre halten wir Rückblick auf zwei glückliche berufliche Karrieren.

Was hat die EX-IN Qualifizierung, unser gemeinsamer Kurs, mit euch gemacht?

Manuela: Mit diesem Kurs habe ich mehr zu mir selbst gefunden. Das hat mich gestärkt. Ich habe gesagt: ich bin nicht nur Oma, Mama und Frau, sondern ich kann auch etwas in der Psychiatrie bewegen. Ich kam in eine neue Arbeitswelt. Der EX-IN Beruf hat mich mehr erfüllt als mein vorheriger Beruf.

Birgit: Bei mir hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Das Leben selbst ist wie eine Universität, an der du Dinge lernst, die in formellen Ausbildungsprogrammen nicht vorkommen. In der Ausbildung haben wir gelernt, unsere eigenen Erfahrungen weiterzugeben und zu helfen, sie positiv umzusetzen. So viele Glücksmomente hatte ich noch nie wie in der Ausbildungszeit.

Als wir 2016 gemeinsam den Kurs abgeschlossen haben, war EX-IN Genesungsbegleitung etwas Neues für den Tiroler Arbeitsmarkt. Wie war euer Einstieg ins Arbeitsleben?

Manuela: Der Einstieg war für mich eine Herausforderung. Vor allem, weil manche am Anfang ein Problem mit der neuen Berufsgruppe hatten. Als EX-IN Genesungsbegleiterin war ich näher dran an den Klient*innen, und so kam die Frage nach dem „Warum“? Manchmal ist es schwierig, nach ei-

nem intensiven und vertraulichen Gespräch mit Klient*innen wieder auf Distanz und zurück zum „Sie“ zu gehen. Es war dann so schön, dass mein Chef meine persönliche Herangehensweise wertschätzte und auch zu sehen, wie sich nach und nach im ganzen Team eine Veränderung einstellte.

Anfangs hatten sie mich gefragt, wie viel ich mir vorstellen könnte, zu arbeiten. Meine Kollegin Wilma hat im Krankenhaus Zams wie ich die

Chance auf eine Vollzeitstelle zu 40 Wochenstunden bekommen. Aber wie mein anderer Kollege Daniel blieb ich in Teilzeit zu 60 %. Aber, um sich besser zu integrieren, um an Inter- und Supervisionen teilnehmen zu können, ist die Möglichkeit einer Vollzeitstelle wichtig, auch um einen „vollwertigen“ Beruf zu haben, gleich wie die anderen, um eine Familie ernähren zu können.

Birgit: Bei der „pro mente tirol“ waren wir anfangs zu dritt. Plötzlich war ich



alleine. Das waren zwei schwierige Jahre. Manchmal hätt' ich gerne alles hingeschmissen. Auf der anderen Seite war mir die Ausbildung sehr wichtig. Es sollte nicht umsonst gewesen sein. Es war mein hartnäckiges Nicht-Aufgeben, immer wieder zum Chef hinzugehen und zu sagen: „Es muss sich etwas ändern.“ Irgendwann wurde ein Team gebildet, und ich wurde gefragt, ob ich mitmachen könnte. Auch das war anfangs sehr schwer: Ich musste erst meine Teamfähigkeit unter Beweis stellen. Inzwischen bin ich in dieses Team hineingewachsen. Mittlerweile legen alle viel Wert auf meine Meinung als EX-IN Genesungsbegleiterin. Ich bin zur Kollegin geworden.

Welche Bedeutung hat die berufliche Qualifikation zu EX-IN Genesungsbegleiter*innen für die Gesellschaft?

Birgit: Ich merke die gesellschaftliche Wirkung sehr stark. Wir haben viele Student*innen und Praktikant*innen als Klient*innen. Als Genesungsbegleiter*innen können wir ihnen etwas sehr Wertvolles für die nächste Generation mitgeben: den Blickwinkel zu ändern. Das wurde vorher nicht beachtet. Es gibt ganz viele festgefahrene Dinge, und urplötzlich kommt da jemand mit „Erfahrungswissen“.

Manuela: Unsere EX-IN Trainerin, Frau Dr. Gyöngyver Sielaff hat darauf hingewiesen, dass EX-IN Genesungsbegleitung nicht als eine Rehabilitation verstanden werden darf, sondern als eine berufliche Qualifizierung. Das ist ein klares Signal an die Gesellschaft, dass wir als Arbeitskräfte ernst genommen werden wollen – das gilt auch für uns selbst. Wir sind an der Weiterentwicklung mehrerer Projekte mit gesellschaftlicher Tragweite beteiligt: Wir haben den Dialog mit aufgebaut und erreicht, dass er Bestand hat. Wir haben EX-IN mit anderen Ausbildungsformen vernetzt und dabei Unterstützung für Kolleg*innen angeboten. Auf der anderen Seite ist es auch wichtig, der eigenen Arbeit Grenzen zu setzen: Wir müssen gut auf uns schauen, sonst nützt es nichts, unseren



Klient*innen zu predigen: „Bitte schaut auf eure Grenzen!“

Was waren besondere Highlights in Eurer Arbeit? Habt ihr auch persönliche Krisen erlebt?

Manuela: Für mich ist ein Highlight, dass zwei meiner ehemaligen Klient*innen später auch die EX-IN Ausbildung absolviert haben. Sie haben mir gedankt und gesagt: „Wenn Du mich nicht unterstützt hättest, hätte ich diese Ausbildung nicht gemacht, geschweige denn Genesungsbegleitung zu meinem Beruf gemacht.“ Ein anderes Highlight: ein über 70jähriger Klient hat erfahren, dass ich in Pension gehe. Er hat mich von weit her besucht und mir gesagt, dass er noch mehrere schwere Krisen hatte. „Immer, wenn es mir schlecht ging, habe ich an dich gedacht, was für eine schwere Geschichte du hattest, und wie du es geschafft hast. Meine Klient*innen haben mich oft gefragt, ob ich nie wieder eine Krise bekommen werde. Ich habe ihnen geantwortet, dass ich eine Krise bekommen darf – so wie jeder Gesunde und jeder Betroffene.“

Birgit: Die ersten zwei Jahre waren happig. Als dann ein Kollege dazu kam, haben wir erkannt, wie wichtig es ist, sich untereinander austauschen zu können. Wir haben es geschafft, mehr Gemeinschaft in ein Team zu bringen. Als EX-IN-Genesungsbegleiterin konnte ich meine Kolleg*innen mit ins Boot holen. Wir arbeiten jetzt als Team aus dem Blickwinkel, dass es jedem mal schlecht gehen kann. „Ich hab' auch meine Krisen.“

So kannst Du auf Klient*innen ganz anders zugehen. Du bist ein Mensch. Das schafft Verbindlichkeit, weil wir aufeinander schauen wollen.

Manuela: Noch ein Highlight: Bei uns in Tirol war es am Anfang auch schwierig, Arbeitsplätze zu finden. Mittlerweile hat jede Klinik und psychiatrische Einrichtung Genesungsbegleiter*innen. Die Führungskräfte der Tiroler sozial-psychiatrischen Dienste haben sich zusammengesetzt und sich angeschaut, wie das mit der Genesungsbegleitung läuft, und sie sind momentan alle überzeugt, dass es das braucht. Das ist schön. ●

Öffentliche Sitzung des Südtiroler Monitoringausschuss

Lauter werden und eine stärkere Lobby bilden

Ingrid Pfeifer, EX-IN Genesungsbegleiterin und Mitglied Südtiroler Monitoringausschuss



Der Südtiroler Monitoringausschuss für die Rechte von Menschen mit Behinderungen mit Vorsitzenden und Gleichstellungsrätin Brigitte Hofer hatte am 19. November im Sheraton zur Öffentlichen Sitzung eingeladen. Bei der Tagung stellten sich die neuen Mitglieder vor.

Der Beauftragte der Bundesregierung Deutschlands für die Belange von Menschen mit Behinderung Jürgen Dusel referierte zum Thema "Inklusion und Demokratie". Dabei unterstrich er den bio-psycho-sozialen Ansatz. Inklusion fördere die Überwindung sozialer und gesellschaftlicher Barrieren und sei gerecht und vollständig. Es brauche politische Bildung und dass die Rechte zur Mitbestimmung und Teilhabe wahrgenommen werden. Dabei geht es auch darum, gesellschaftliche Führungspositionen zu übernehmen. Es sei wichtig zu erkennen, dass man nicht alles allein machen muss.

Jürgen Dusel unterstrich, dass Demokratie Inklusion brauche und dass man viel vom Spirit Südtirols lernen könne. Es stelle sich die Frage, in welchem Land wir leben wollen? In einem gleichberechtigten, offenen Land, einem bunten Land - divers und frei? Inklusion müsse vorgelebt werden: das gilt für die Politik, das tägliche Tun, die Gesetze. Das heißt aber nicht nur Recht zu setzen, sondern diese Rechte müssen auch ankommen und eingelöst werden.

Wie bringt man nun Inklusion voran? Vor allem durch politische Partizipation, so Dusel. Man könne von Italien lernen, von der Idee des gemeinsamen Lernens, der Bildung, dem miteinander Lernen. Es gebe verschiedene Ansprüche an Barrierefreiheit. Ein Beispiel davon: die Leichte Sprache. Es brauche Empathie und Menschen, die erklären, was sie brauchen. Eine barrierefreie Gesellschaft sei resilienter und moderner. Es sei

ein Qualitätsstandard und eine Frage der Professionalität, wie man mit Inklusion umgeht. Dazu gehören auch das Digitale und Infrastrukturen. Es mache keinen Sinn, Barrieren zu bauen, sondern ergebe einen Standardvorteil.

„Inklusion ist ein Menschenrecht.“ Aufgabe der Politik sei es, dass man die Rechte einlösen könne.

Es gehe auch um Empowerment und Selbstbestimmung. Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen können sehr wohl teilnehmen mit entsprechender Unterstützung. Es sei paternalistisch zu glauben, zu wissen, was gut für andere sei. Alle Menschen müssen ihre Perspektive einbringen dürfen. Es sei ein Privileg in einem Land wie unserem zu leben, ein Geschenk. Inklusion sei das Betriebssystem für Demokratie. Herr Dusel schloss mit den Worten, dass der Multilateralismus gestärkt werden müsse. Das Ziel sei das Ziel.

Der Tenor war bei der Veranstaltung auch dahingehend, dass wir lauter werden sollen. Teilhabe und Mitbestimmung/Selbstbestimmung werden gefordert. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen müssen eine stärkere Lobby bilden.

Es gab Workshops zum Thema Teilhabe und Mitbestimmung von Menschen mit Behinderungen zum politischen und zum sozialen Geschehen. Am Ende wurden die Maßnahmen präsentiert. Es gibt noch viel zu tun. ●

Soroptimist Club Bozen unterstützt Verband Ariadne. Danke für die Spende!

Wir haben einen großen Grund zur Freude und des Dankes! Anfang Dezember überreichte die Präsidentin des Soroptimist Club Bozen, Frau Ines Addonizio, dem Präsidenten des Verbandes Ariadne, Herrn Günther Plaickner, persönlich eine großzügige Spende aus dem Verkauf der Adventkalender der Service Clubs.

Mit ihrer Spende möchten sie die Arbeit von Ariadne und das kontinuierliche Engagement würdigen

und insbesondere Initiativen für Betroffene wie die Ferien- und Freizeitbegleitung unterstützen.

Ein lebhafter Austausch über Tätigkeiten und Ziele aber auch über aktuelle Herausforderungen am Sitz des Verbandes deutet auf die bedeutende Zusammenarbeit in Richtung einer inklusiveren und solidarischen Gesellschaft hin. ●



im Bild: Ines Addonizio, Präsidentin Soroptimist Club Bozen und Günther Plaickner, Präsident Verband Ariadne

Vielen Dank allen Freiwilligen von Ariadne!

Im Oktober lud der Verband Ariadne seine vielen Freiwilligen zu einer Marende in Lichtenstern/Ritten ein – ein kleines Zeichen der Wertschätzung für ihren unermüdlichen Einsatz. In geselliger Runde wurden regionale Köstlichkeiten genossen, Erfahrungen ausgetauscht und Gemeinschaft gelebt.

Solche Zusammenkünfte sind nicht nur eine Gelegenheit, „Danke“ zu sagen, sondern auch eine Stärkung des Verbunden-seins im Verband. Das ehrenamtliche Engagement der Freiwilligen ist das Herzstück des Verbandes und macht viele Unterstützungsangebote für betroffene Menschen überhaupt erst möglich.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich mit ihrem Einsatz für „Ariadne“, für Familien mit psychiatrischem Lebenshintergrund, starkmachen – ihr seid unverzichtbar! ●



Was ist psychische Gesundheit und was ist psychische Krankheit?

Videoprojekt des Verbandes

P psychische Erkrankungen werden in unserer Gesellschaft immer noch tabuisiert und Menschen mit psychischer Erkrankung stigmatisiert.

In der Gesellschaft sollte viel mehr über das Thema der psychischen Gesundheit gesprochen werden. Der Verband Ariadne will Türen für das gemeinsame Nachdenken öffnen: über psychische Erkrankungen reden, ist der erste Schritt für mehr Verständnis, Toleranz, für einen offeneren Umgang.

Ariadne hat mit mehreren Menschen Gespräche geführt und sie auf Video festgehalten. Offen teilen diese ihre persönlichen Geschichten und Gedanken mit uns, berichten über eigene Krisenerlebnisse, sprechen vom Umgang mit Stigmatisierung und, dass es Hilfe gibt. Sie leben mit dieser persönlichen Offenheit Mut vor, um

Betroffenen und ihren Familien mehr Akzeptanz in der Bevölkerung zu verschaffen, und die vielen berührenden Botschaften, die klaren Worte in den Videos sind überwältigend.

Alle sind eingeladen, darüber nachzudenken, was jede*r einzelne von uns tun kann, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen und um gemeinsam einen Beitrag zu einer inklusiven und verantwortungsvollen Gesellschaft zu leisten. ●

Die ausführlichen Gespräche können auf der Website des Verbandes angehört werden:
www.ariadne.bz.it



Mitglied sein - bleiben - werden 2025!

Wir möchten Sie einladen, Ihre Mitgliedschaft beim Verband Ariadne für 2025 wieder zu bestätigen. Und auch neue Mitglieder sind herzlich willkommen! Machen Sie den Verband stark: unterstützen Sie ihn und sich bzw. Ihre Familie durch Ihre Mitgliedschaft! Sie ist wichtig, dadurch wird die Stimme von Ariadne bzw. der betroffenen Familien in der Öffentlichkeit und bei der Politik gestärkt!

Wir bitten, den Jahresbeitrag innerhalb **31.01.2025** auf das K/K bei der **Raiffeisenkasse Bozen, Fil. Gries, IBAN IT21 0080 8111 6010 0030 1075 802** lautend auf Verband Ariadne zu überweisen.

Jahresbeitrag 2025

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

Für jedes weitere Mitglied der Familie ist die Mitgliedschaft beitragsfrei.

Vielen Dank!

