Caritas

Viermonatlich erscheinendes Informationsblatt der Caritas Diözese Bozen-Brixen
Pubblicazione quadrimestrale della Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone

03/2019
November | Novembre

Rinascere
Leben

Relazionarsi
Bauen
Affrontare
Helfen
Sorridere
Leiden
Isolarsi
Aufatmen

Poste italiane s.p.a. - Spedizione in A.P. - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Bolzano
In caso di mancato recapito inviare al CPO di Bolzano per la restituzione al mittente previo pagamento resi.

Leiden

Auf den Punkt gebracht Einsamkeit ist in etwa genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, schadet genauso viel wie Alkoholmissbrauch, ist schädlicher, als keinen Sport zu treiben, und doppelt so schädlich wie Fettsucht.

18

Isolarsi

L'intervista Uno degli effetti che le dipendenze spesso hanno sulle persone è quello di isolarle. Ne abbiamo parlato con Lorenzo Bambi, psicoterapeuta presso il servizio di Consulenza psicosociale della Caritas.

16

Aufatmen

Die gute Nachricht Ein Mann, der nach Monaten wieder ein Heim gefunden hat, Kinder und Jugendliche, die in den Ferien Gemeinschaft erleben, Schulkinder, die sauberes Wasser trinken können, alte Menschen, die nicht mehr der Kälte ausgesetzt sind: Diese und andere Nachrichten zeigen, wie sich das Leben von Menschen durch kleine Hilfen verändert.

14

Rinascere

Focus Senza nessuno e più nulla. E' successo a Pierpaolo. Che dalle missioni all'estero si è ritrovato a vivere in un dormitorio. I sensi di colpa, la stanchezza, le crisi. Poi la rinascita, che passa da uno sguardo diverso e dalla possibilità di tornare ad addormentarsi la sera su un divano, il proprio divano.

4

Relazionarsi

Domanda al direttore Come è possibile vincere la solitudine? Solamente aprendo gli occhi sulle altre persone, perchè nessuno basta a se stesso. La radice della solitudine, ne è convinto il direttore della Caritas Paolo Valente, sta nella falsa idea di poter vivere senza gli altri.

10

Chiedere

Lo sguardo Da quando Luigi è in pensione deve fare i conti con un senso di solitudine e di fatica quotidiano. Una tristezza esistenziale con la quale non è facile convivere ma che ha deciso di affrontare bussando alla porta del centro di Consulenza per uomini della Caritas di Bolzano.

20

Leben

Fokus Nach langen Jahren des Schweigens und zunehmend schmerzhaft werdender Einsamkeit erzählt Anna ihre Geschichte. Damit ist ihr eine große Last von der Seele gefallen. Anna traut sich wieder zu leben.

8

Bauen

youngCaritas Einen Aufenthalt mit der ganzen Klasse am Meer, um sich mit sozialen Themen auseinanderzusetzen: Das gibt's jetzt beim Videowettbewerb „Building bridges“ zu gewinnen.

22

Sorridere

In evidenza Imparare a sorridere ogni mattina, nonostante una malattia che mette paura. La solitudine che viene spezzata con la solidarietà, grazie a un incontro: quello tra Annamaria e le due volontarie del Servizio Hospice.

11

Helfen

Spendenaufruf Einsamkeit macht krank – den Körper und die Seele. Und sie ist häufig auch Ursache oder Folge von materieller Not. Die Caritas versucht, der Einsamkeit und ihren Folgen entgegenzutreten und bittet unter dem Motto zum Caritas-Sonntag „Not ist näher als du denkst“ um Unterstützung...

17

Affrontare

In vetrina La perdita di una persona cara ci scuote nel profondo. Solitudine e disperazione, impotenza e paura irrompono nei nostri pensieri. Un nuovo opuscolo, con consigli e spunti di riflessione, aiuta a poter affrontare il lutto, il nostro o quello di parenti e amici.

25

Belasten

Im Hintergrund Einsamkeit und Demenz bilden einen Teufelskreis. Warum das so ist, erklärt Dr. Christian Wenter, Primar der Geriatrie am Meraner Krankenhaus.

26

Editorial | **Editoriale** _____ 3
Fokus | **Focus** _____ 4
Frage an den Direktor | **Domanda al direttore** _____ 10
Im Blickfeld | **In evidenza** _____ 11
Die gute Nachricht | **La buona notizia** _____ 14
Das Interview | **L'intervista** _____ 16
Spendenaufruf | **Raccolta fondi** _____ 17
Auf den Punkt gebracht | **Il punto** _____ 18
Am Schauplatz | **Lo sguardo** _____ 20
youngCaritas _____ 21
Schaufenster | **In vetrina** _____ 22
Im Hintergrund | **Dietro le quinte** _____ 26
WeCaritas _____ 27

Titelfoto | Foto di copertina © *PantherMedia/Gap*

Editorial

Care lettrici e cari lettori,
liebe Leserinnen und Leser,

è probabilmente una delle paure più recondite di ognuno di noi: che arrivi nella nostra vita il momento in cui siamo completamente soli, in cui non c'è nessuno con cui potersi confidare, nessuno che si possa prendere cura di noi se stiamo male; contare le ore, persino i minuti, perché il tempo sembra non passare mai e il giorno seguente ritrovarsi a vivere la stessa, triste, monotonia.
La solitudine è una sensazione terribile. Non solo: emargina e fa ammalare. Può colpire chiunque. Per questi motivi, per la Domenica della Carità, la Caritas ha scelto il tema della "solitudine", per contrastarla e per stare vicini, insieme, a chi ne è colpito.

Auch in dieser Ausgabe möchten wir für das Thema sensibilisieren. Einsamkeit hat nämlich viele Gesichter: Das von Sandra, die als 17-Jährige ihre Mutter durch Suizid verloren hat und ihr Leben lang mit den damit einhergehenden Schuldgefühlen zu kämpfen hat; oder das von Pierpaolo, der sich arbeitsbedingt viel im Ausland aufhält, seine Arbeit verliert, plötzlich keine Bleibe mehr hat, im Obdachlosenhaus landet und aus Scham jeglichen Kontakt zu früheren Verwandten und Bekannten meidet. Und dann ist da noch Mammadou, der wie so viele andere auch, sein Land verlässt, weil dort sein Leben in Gefahr ist. Nun ist er hier in Südtirol, völlig auf sich allein gestellt, verzweifelt, weil er eine Wohnung braucht, um dieses sichere Land nicht wieder verlassen zu müssen.
Oft braucht es nicht viel, um die Einsamkeit und damit verbundene düstere Gedanken zu vertreiben. Wie das geht, was jeder von uns tun kann, wenn jemand unter Einsamkeit, Depression und Isolation leidet, darauf gibt es Antworten bei den „Seelische Erste-Hilfe“-Abenden, die in der Woche vor dem Caritas-Sonntag, in verschiedenen Ortschaften stattfinden. Weil Not näher ist als wir oft meinen.

Stellen wir uns gemeinsam gegen die Einsamkeit – halten wir ihr Gemeinsamkeit entgegen!

Renata Plattner
Comunicazione | *Kommunikation*
renata.plattner@caritas.bz.it

Foto Anemone123 auf Panthermedia

Foto MonikaP su Pixabay

“Mi sedevo, e poi tutto ad un tratto mi accorgevo che erano passate delle ore”. La malinconia, quel senso di oppressione che non ti dà tregua. “Non sai come spiegarlo, non te lo spieghi. Ammettere di aver fallito non è facile” racconta Pierpaolo.

Uno sguardo diverso

La solitudine, poi gli incontri. E la rinascita.

Senza nessuno e più nulla. Una delle paure più grandi dell’uomo contemporaneo. E’ successo a Pierpaolo. Che dalle missioni all’estero si è ritrovato a vivere in un dormitorio. I sensi di colpa, la stanchezza, le crisi. Poi la rinascita, che passa da uno sguardo diverso, da una camicia comprata all’Oviesse e dalla possibilità di tornare ad addormentarsi la sera su un divano, il proprio divano.

Pierpaolo

Mentre appoggia il cucchiaino del caffè sul piattino, Pierpaolo sorride. Si è ricordato di quel giorno in cui dopo mesi senza un euro in tasca, di notti passate in dormitori e case di accoglienza ha potuto, anzi ha scelto, di entrare in un bar e ordinare la colazione. “Sembra banale, ma in quel momento ero l’uomo più felice del mondo. Quando perdi tutto, dopo aver lavorato una vita, puoi anche raderti sempre la barba, andare in giro vestito bene, insomma, non mostrarti come un senzatetto, ma senti sempre gli occhi degli altri puntati addosso. In quel momento ero un semplice cliente, come tutti gli altri, tornavo ad essere Pierpaolo”. Potersi sedere, leggere un giornale, prendere un caffè: il sapore della libertà può sembrare qualcosa di banale per chi non ha mai assaporato l’odore della strada, dei dormitori, le file per un pasto, le panchine.

Tutto fuorché banale è stato invece il conto che la vita ha presentato a Pierpaolo alla soglia dei 60 anni. Dopo una vita di missioni all’estero, tra Somalia, Timor Est e Iraq, dopo un decennio come tecnico in Svizzera in una azienda di isolazioni termiche, e una figlia lontana, la perdita del lavoro ha significato per Pierpaolo l’inizio di una discesa lenta verso l’ignoto, con unica compagna di viaggio, la solitudine. “Mi sono trasferito a Trento, avevo dei soldi da parte, inizialmente in una piccola pensione. Ma i colloqui di lavoro finiva-

no sempre, inesorabilmente, così: ‘sa l’età...’. Dalla pensione sono passato a un ostello fino al giorno in cui ho aperto il portafoglio e ho detto: non ho più nulla”. Quella sera Pierpaolo decide di salire sul treno, direzione Bolzano. Da ‘Radio strada’ aveva appreso che a Bolzano avrebbe trovato facilmente posto in un dormitorio. È così. Scende dal treno la sera, la notte la passa in via Renon, a Casa Conte Forni. “Non è stato facile – racconta – ero un geometra, e mi trovavo a condividere un letto con persone che avevano problemi seri, anche di dipendenza, non riuscivo a legare molto”. Le giornate sulle panchine, a fissare il nulla. “Mi sedevo, e poi tutto ad un tratto mi accorgevo che erano passate delle ore”. La malinconia, quel senso di oppressione che non ti dà tregua. “Non sai come spiegarlo, non te lo spieghi. Ammettere di aver fallito non è facile” racconta Pierpaolo. I legami che si allentano. Le telefonate sempre più rade con la figlia, tenuta all’oscura della sua condizione, per non essere di peso, per non doverla imbarazzare, per non doverle mostrare la propria fragilità. La paura peggiore dell'uomo contemporaneo: ritrovarsi senza più nulla e senza nessuno.

“Potermi comprare una camicia da solo, è difficile da spiegare. Può sembrare una sciocchezza rispetto ai problemi della vita, ma può significare invece tanto.”

Foto Free-Photos on Pixabay

Le prime notti nel suo piccolo appartamento Luigi le ha passate sul divano. Si addormentava lì, la sera, in pace con se stesso.

Aiutaci ad aiutare!

Nessuno è immune al dolore della solitudine. Può investirci a causa di eventi esterni, come la perdita di una persona a noi cara, o farsi strada nel nostro essere lentamente. La solitudine può colpire bambini e giovani, come anche persone nel bel mezzo della loro vita o nella vecchiaia. La solitudine non è solo una condizione e un sentimento estremamente doloroso; può provocare malattie nel corpo e nell’anima. Spesso è causata o conseguenza di uno stato di bisogno: chi è povero si ritira dalla vita sociale, rimanendo così solo.
La Caritas gestisce sul territorio molteplici servizi che, con l’aiuto di numerosi volontari, con premura e sensibilità si occupano di chi ha bisogno di aiuto prestando ascolto e, dove necessario, sostegno professionale.

Non lasciamo sole le persone sole! Sostieni anche tu il nostro lavoro con una donazione!
(Conti per le donazioni a pag. 27)

Grazie

Dal dormitorio di via Renon, Pierpaolo riesce a essere accolto presso la Casa dell’Ospitalità della Caritas in viale Trento. Non è stato facile neanche lì. “Non si smuoveva nulla, non vedevo miglioramenti nella mia vita, i sensi di colpa aumentavano”. E con i sensi di colpa, le prime crisi psicologiche, i primi segni di cedimento. “Da Francesca, di River Equipe, a Magdalena, di Caritas, alle dottoresse che mi sono state accanto, senza di loro non ce l’avrei fatta. Tutte donne. Avere qualcuno con cui condividere la mia fatica personale è stato importante. Ricordo ancora quando, giù di morale, Magdalena mi chiamava nel suo ufficio, e via a discutere animatamente di ricette di cucina” dice sorridendo.
Uno sguardo diverso e la parola “amico”, fanno capolino nel racconto di Pierpaolo, nella parte più dolce della sua ‘seconda’ vita. “Mi hanno portato al Centro d’Ascolto e ho incontrato Senio. Ho iniziato a fare volontariato prima e servizio sociale volontario poi presso la mensa della Caritas”. Avere uno scopo, ci dice, un motivo per cui alzarsi, può fare la differenza. “I ragazzi di colore che mi vedono in giro e che adesso camminano con le proprie gambe ancora mi chiamano ‘papi’ quando mi vedono. Si ricordano di me, è bello”. Con i primi soldi che Pierpaolo riceve dal servizio sociale si compra una camicia. “Potermi comprare una camicia da solo, all’Oviesse, è difficile da spiegare. Può sembrare una sciocchezza rispetto ai problemi della vita, ma può significare invece tanto”.
Pierpaolo acquisisce fiducia in se stesso. Inizia a muoversi, a crederci. Ha un diploma da geometra in tasca. “Nessuno ti viene a cercare, bisogna muoversi. Ufficio di collocamento, liste di disoccupazione, tutor. Bisogna crederci fino in fondo, non lasciarsi andare, chiedere aiuto”. Un anno fa esce dal Comune di Bolzano, imbocca via dei Portici, via Museo e via Cassa di Risparmio. In mano ha un badge. Accelera il passo. “Sono andato da Senio, dal mio caro amico Senio, la prima persona cui l’ho fatto vedere. Non ci credeva neanche lui. Avevo un contratto, avevo un lavoro, tornavo a fare il geometra”.
Oltre a fare vedere il badge, Pierpaolo dice subito a Senio che avrebbe smesso di fare servizio sociale presso la mensa della Caritas. “Avevo finalmente uno stipendio, era giusto che qualcun altro più bisognoso di me potesse prendere quel posto e guadagnarsi così qualcosa per poter ricominciare a credere in se stesso” spiega. Alla mensa Pierpaolo ha continuato a fare volontariato, gratis, tra i suoi ragazzi, che ancora oggi quando lo incontrano lo salutano con riconoscenza. Dopo Senio, Pierpaolo ha richiamato sua figlia, che non sentiva da molto tempo. E dopo averla chiamata è partito per l’America, per riabbracciarla.
“Un’ultima cosa” ci dice mentre si accinge a salutarci. “Ora ho anche un piccolo appartamento dove vivo da solo. Ho solo io le chiavi, e in più posso lasciare la famosa camicia dove voglio, senza che qualcuno si lamenti”, sorride. “Come sono state le prime notti, da solo?” gli chiediamo. “Le ho passate sul divano”. “Come mai?”. “Ero finalmente senza pensieri, per la prima volta nella mia vita, mi addormentavo lì, la sera, in pace con me stesso, fino al mattino”. ● (mb)

Foto: pasja1000 auf Pixabay

„Musste Mama schützen“

Anna ist 17 Jahre alt als sich ihre Mutter das Leben nimmt. „Wir haben allen gesagt, es war Herzversagen“, erzählt sie der Freiwilligen der Caritas-Telefonseelsorge, der sie ihre Geschichte erstmals anvertraut – nach langen Jahren des Schweigens und zunehmend schmerzhaft werdender Einsamkeit. Damit ist ihr eine große Last von der Seele gefallen. Anna traut sich wieder zu leben.

Als die Freiwillige Sandra an diesem Abend ihren Dienst in der Telefonseelsorge antritt, ist es relativ ruhig. Erst um 1 Uhr nachts klingelt erstmals das Telefon. Sie hebt ab und am anderen Ende der Leitung meldet sich zaghaft eine weibliche Stimme. „Ich kann nicht schlafen, wie leider so oft. In der Nacht ist es am schlimmsten. Da kommen die Erinnerungen, da fühle ich mich wieder gleich hilflos wie damals“, erzählt die mittlerweile 37-jährige Frau, nennen wir sie Anna. Erst langsam beginnt sie zu erzählen. Immer wieder bricht sie dabei ab, schluckt und spricht weiter. Die Freiwillige der Telefonseelsorge, Sandra, merkt gleich, dass Anna sich etwas von der Seele reden will, das sie noch nie jemandem gesagt hat, das sie aber schwer belastet. Und als Sandra nach dem Gespräch den Hörer auflegt, ist sie selbst sehr bewegt.

Die Anruferin hat ihr soeben – nach Worten ringend – die Geschichte ihrer Kindheit anvertraut. Die Geschichte eines „erwachsenen Kindes“ an der Seite einer psychisch kranken Mutter. Die Geschichte eines unberechenbaren Wechselbades der Gefühle für ihre Mutter, die manchmal auch aggressiv wurde. „Das war sicher ihre Krankheit.“ Hinter dieser „Entschuldigung“ versteckt sich Anna auch heute noch.

Auch als Kind und Jugendliche hat sie krampfhaft versucht, den Schein nach außen zu wahren. Sie war überfleißig in der Schule, damit ja niemand auf die Idee kam, zu Hause könnte etwas nicht stimmen. Das habe sie gemacht, um ihre Mutter zu schützen und sich selbst und ihre beiden jüngeren Halbgeschwister auch. „Ich wollte nicht, das irgendjemand mitbekommt, dass meine Mutter …“ Wieder bricht ihre Stimme ab. Einmal habe eine Lehrerin nachgefragt, warum denn nie jemand zum Sprechtag komme. Schnell habe sie sich eine Ausrede einfallen lassen: Dass die Mutter so viel Arbeit habe und vor allem ihre kleineren Geschwister nicht alleine lassen könne.

Als ihre Mutter sich dann das Leben nahm, war Anna 17. „Herzversagen“, habe man nach außen hin sagen müssen. Habe sie auch sagen wollen. Denn eines wollten sie und ihre Geschwister auf alle Fälle vermeiden: Dass ihre Mutter als Versagerin dagestanden hätte. „Nein, Versagerin ist sie keine gewesen. Sie hat das Leben einfach nicht mehr gepackt. Vielmehr bin ich die Versagerin gewesen, weil ich es nicht geschafft habe, besser für meine kranke Mutter da zu sein.“ Mit diesem Vorwurf an sich selbst lebt sie nun schon seit Jahren – gesprochen darüber hat sie bisher mit niemandem. Vater? Nein Vater habe es keinen gegeben. „Mama hat nie drüber gesprochen, und irgendwie war es mir lieber so.“

Mittlerweile habe sie einen Beruf, „Gastgewerbe, ganz okay“, hält sie sich darüber kurz. Mann in ihrem Leben gebe es keinen. „Ich habe Angst davor, mit jemandem zusammen zu sein. Wenn dann wieder …“, bricht sie ihren Gedanken ab. Obwohl, sehnen würde sie sich schon danach. Aber sie wolle sich keinem und niemandem zumuten. Die nächtlichen Panikattacken, ihre Schüchternheit nach außen, ja, und dann vor allem die Angst, selbst depressiv zu werden. „Das liegt ja oft in der Familie, habe ich gehört“, fasst sie in Worte, was sie sich bis jetzt nie zu sagen getraut hat.

Überhaupt habe sie heute zum ersten Mal mit jemandem über das alles geredet. „Endlich! Jahrelang habe ich mich nie getraut. Ich habe mich immer so geschämt.“ Die Erleichterung in der Stimme der Frau, die sich unter der Nummer 0471 052 052 gemeldet hat, unter der die Caritas mit Unterstützung der Südtiroler Vinzenzgemeinschaft die Telefonseelsorge führt, ist deutlich hörbar. „Dass Sie mir einfach zugehört, dass Sie mir nie das Gefühl gegeben haben, dass etwas an mir oder an dem, was ich gesagt habe, falsch oder unrecht war. Damit ist eine unheimlich große Last von mir abgefallen, eine unheimlich große Einsamkeit, die ich seit meiner Kindheit mit mir herumtrage“, bedankt sich Anna fürs Zuhören und Dasein.

Sandra, die Freiwillige, atmet tief durch. Bewegt, aber auch dankbar, diesen Dienst tun zu können. Einen Dienst, den wir – im Kleinen - auch im Alltag tun können, findet sie. Für andere da sein, hinhören auf das, was jemand wirklich sagt. Und nicht schnell eine Antwort parat haben müssen. Und dann die Erfahrung machen können einer Rückmeldung wie jener von dieser „ihrer“ Anruferin: „Ich habe gemeinsam mit Ihnen Worte gefunden für meine Einsamkeit, ich werde jetzt auch Wege finden hin zu einem Leben, das meines sein kann“. ● (sm/pla)

Das, was auf die Seele drückt, in Worte zu fassen, ist oft der erste Schritt zurück ins Leben. Die Telefonseelsorge hilft dabei.

Caritas-Sonntag

Die Caritas rückt heuer das Thema Einsamkeit in den Mittelpunkt ihrer Spenden- und Sensibilisierungskampagne „Not ist näher als du denkst“, die sie rund um den Caritas-Sonntag am 17. November durchführt. Einsamkeit ist nicht nur ein äußerst schmerzhaftes, bedrückendes Gefühl, sie macht auch krank – den Körper und die Seele. Und sie ist häufig auch Ursache oder Folge von materieller Not.

Wer die Caritas bei der Bekämpfung dieser Form von Not unterstützen möchte, kann dies mit einer Banküberweisung unter dem Kennwort „Caritas“ oder bei der Kirchensammlung zum Caritas-Sonntag tun. (Spendenkonten auf S. 27)

Danke

Solo soli?

Sentiamo usare parole differenti per definire gli esseri umani. Ad esempio “individuo”. Oppure “persona”. “Individuo” è una parola che deriva dal latino “individuus” e vuol dire: indiviso, indivisibile. Ha lo stesso significato del greco àtomos: una particella che non si può frazionare (così si credeva un tempo). Insomma: l’individuo sarebbe quella parte di umanità che non si può più dividere (altrimenti muore). È l’elemento più piccolo della società umana.

Quando si parla di “individualismo” da un lato intendiamo quella corrente di pensiero che riconosce l’importanza del singolo individuo e tutti i suoi diritti e che considera ogni essere umano avente valore in sé, indipendentemente dal ruolo che ricopre nella società. Questo è un significato importante. L’uomo (Mensch) non può essere sacrificato sull’altare della società, della collettività, dello Stato, dell’organizzazione e nemmeno della comunità. L’unico limite da rispettare sono gli altri uomini.

Ma per “individualismo” si intende anche la convinzione pratica che ognuno possa bastare a se stesso. La cosiddetta “società dei consumi” si fonda proprio sull’ideologia secondo la quale ognuno deve pensare in primo luogo ai propri interessi. Gli altri sono in funzione del mio benessere, della mia carriera, del mio successo individuale. Questo modo di pensare è certamente funzionale al mercato, ma uccide il senso della solidarietà umana, la corresponsabilità e in definitiva anche gli stessi esseri umani che, slegati dagli altri, restano soli.

Molte persone sono sole per almeno due motivi. Gli uni perché si son fatti convincere che la loro vita fosse tutta per loro, anziché un dono da condividere con gli altri. Gli altri perché, per lo stesso motivo, sono stati lasciati soli da tutti quelli che – nella loro ottica egoistica e egocentrica – non sanno che farsene di un uomo anziano, di un bambino malato, di una persona con disagio psichico o di altri individui che “non ci interessano”.

La radice della solitudine sta nella falsa idea di poter vivere senza gli altri. È una sciocca e brutta illusione. Sembra funzionare finché abbiamo risorse economiche, una bella casa, un lavoro, la salute. Finché non ci succede qualcosa di imprevedibile o imprevisto. Quando però viene a mancare qualcuna delle cose che ci tengono in piedi, allora tendiamo la mano per non cadere. Se però non c’è nessuno che afferra la nostra mano, siamo perduti. Solo allora ci rendiamo conto che non bastiamo a noi stessi. E forse solo allora cominciamo a vedere i nostri fratelli e le nostre sorelle che, intorno a noi, vivono nella solitudine in cui sono stati ridotti.

Invece che di “individuo” parliamo più volentieri di “persona”. La persona è l’individuo in relazione con gli altri. L’individuo da solo non esiste. La persona umana è soggetto, fondamento e fine della vita sociale. Ognuno di noi esiste nella relazione con gli altri. La qualità delle relazioni determina anche la qualità della nostra vita. Accogliere significa riconoscere che ogni persona è unica, degna di rispetto al di là della sua situazione del momento. Rispettarla vuol dire riconoscerne la dignità, per quello che ognuno è, per quello che può e deve dare. Accogliersi l’un l’altro è necessario perché nessuno basta a se stesso. È nell’altro che ognuno trova risposta alle sue domande. Il primo passo è accorgersi dell’altro, vederlo, ascoltarlo. L’altro è un messaggio per noi.

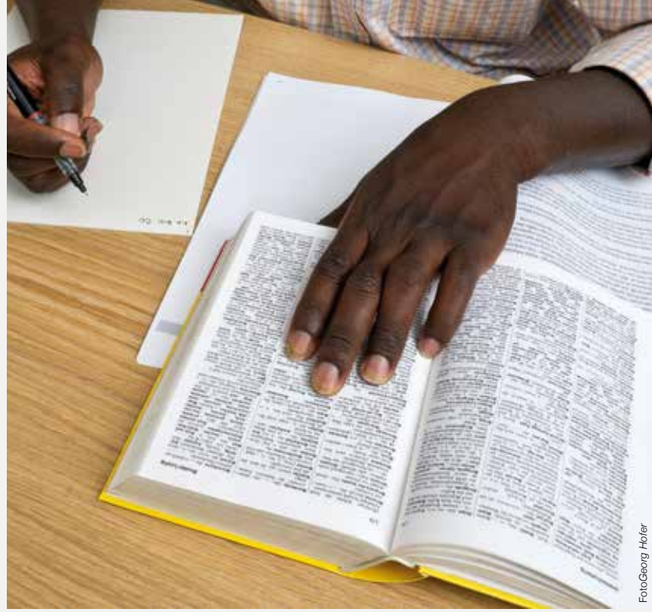
La solitudine (la mia e quella dell’altro) si vince solamente aprendo gli occhi sulle altre persone, riconoscendosi gli uni bisognosi degli altri, gli uni al servizio degli altri. ●

Paolo Valente
Direttore Caritas

Foto *Sabine Raffin*

„Komm, wir fahren heim“

Er hat über zwei Jahre gewartet, gehofft, gebangt, Sprachen gebüffelt, Kurse besucht, Praktika absolviert und bei der Ernte mitgeholfen. Als Mammadou* dann endlich das lang ersehnte Aufenthaltsrecht zugesprochen bekommt, währt die Freude nicht lang. Denn das heißt für den jungen Mann aus Nigeria auch, dass der das Flüchtlingshaus verlassen muss. Deshalb droht ihm die Obdachlosigkeit und damit das Ende von allem, was er sich so hart erarbeitet hat. Dass es noch einen Ausweg geben sollte, wagte Mammadou bis vor kurzem gar nicht zu hoffen.



FotoGeorg Hofer

Mammadou tut, was er kann, um hier in Südtirol Fuß zu fassen. Deshalb sitzt er abends nach der Arbeit oft vor seinen Büchern.

Den Blick nach unten gerichtet, die Haltung angespannt, auf dem Tisch Notizzettel, ein Buch, Stifte: Gertrud erinnert sich noch genau an ihre erste Begegnung mit Mammadou. Als Auszugsmanagerin der Caritas hilft sie Menschen, die aus den Flüchtlingshäusern ausziehen müssen und sich schwertun, eine neue Bleibe zu finden.

Mammadou ist gerade am Lernen, als Gertrud in den kleinen Gemeinschaftsraum im Flüchtlingshaus kommt. An diesem Tag kann er sich nicht konzentrieren. Der Bescheid der Asylkommission hat ihn völlig aus der Bahn geworfen. Ihm wurde ein Aufenthaltsrecht für Sonderfälle zuerkannt. Mindestens ein Jahr lang darf er in Südtirol bleiben, doch das Flüchtlingshaus muss er innerhalb von 30 Tagen verlassen. Danach ist er auf sich allein gestellt. Weitere staatliche Unterstützungsprogramme gibt es für ihn nicht.

Gertruds erstes Gespräch mit dem jungen, stillen und verzweifelten Mann verläuft stockend. „Mammadou ist zwar noch nicht alt, doch er hat schon viel Schlimmes erlebt. Er hat von Anfang an hart gearbeitet, um hier ein Stück Sicherheit zu finden. Doch ohne einen festen Arbeitsplatz hatte er kaum Chancen, allein eine Unterkunft zu finden. Er glaubte wirklich, dass jetzt alles vorbei sei“, sagt sie.

Nichts desto trotz versucht Gertrud ihr Möglichstes, um einen Platz für Mammadou zu finden. „Auf der Straße wäre er nicht zurechtgekommen. Er ist sehr zurückhaltend und höflich. Er will alles richtig machen. Das sind gute Eigenschaften, aber auf der Straße braucht es vor allem Härte, um durchzuhalten“, ist sie überzeugt. Sie kontaktiert ihr Netzwerk von Pfarreien, Organisationen und Privatpersonen, die oft einspringen, wenn es brennt. Nach mehreren Absagen bekommt Mammadou im letzten Moment ein Schlafplatz im Kloster Muri Gries. Dort kann er ein paar Tage bleiben.

Und dann findet sich noch jemand anderes: Martine. Sie hat ein Zimmer zur Verfügung und willigt in ein erstes Treffen ein. Das Gespräch zu dritt an einem Tisch im CaritasCafè verläuft gut. Nach einer halben Stunde sagt Martine ganz spontan: „Komm Mammadou, wir holen deine Sachen ab und fahren heim“. Martine will es eine Woche lang versuchen und nimmt Mammadou als Mitbewohner auf. Daraus wird dann ein Monat auf Probe. Inzwischen lebt Mammadou seit einem halben Jahr in Martines Wohnung. Eine Arbeit hat er bereits gefunden und ein Zimmer in Miete hat er auch schon in Aussicht. Wenn alles klappt, kann er in sechs Monaten um eine Aufenthaltsgenehmigung aus Arbeitsgründen ansuchen.

„Mammadou wird es schaffen. Er hat den Willen und die richtige Einstellung“, sagt Gertrud. Sie ist immer noch mit ihm und Martine in Kontakt. Als Auszugsmanagerin ist ihr Einsatz nicht beendet, sobald eine Unterkunft gefunden ist. „Ich bleibe als Ansprechperson für beide Seiten zur Verfügung, solange sie mich brauchen – das gilt für Mieter, als auch für die Vermieter“, sagt sie. Wenn jemand besondere Begleitung braucht, springen auch die freiwilligen Integrationspartner ein, welche die Caritas laufend ausbildet und begleitet.

Seit einigen Monaten veranstaltet Gertrud in den Flüchtlingshäusern der Caritas auch Infoabende, um die Bewohner auf das selbstständige Wohnen vorzubereiten. Sie lernen dort, wie man sich als Mieter verhalten sollte, wie das Zusammenleben mit den Nachbarn gelingen kann, wie ein Mietvertrag aussieht und welche Spesen anfallen. „Es ist leichter für alle, wenn die jungen Menschen schon ungefähr wissen, was auf sie zukommt“, erklärt die Auszugsmanagerin. Natürlich brauche es auch den Willen, zusammenzuarbeiten und Eigenverantwortung zu übernehmen. Dass viele den Sprung in ein selbständiges Leben schaffen, gibt ihr viel Motivation weiterzumachen. ● (sr)

**Name von der Redaktion geändert.*
Wer eine Wohnung oder ein Zimmer vermieten oder vorübergehend zur Verfügung stellen möchte, ist herzlich eingeladen, sich beim Auszugsmanagement der Caritas zu melden (Tel. 349 58 13 270, wohnen.alloggi@caritas.bz.it).

Quando basta **un sorriso**

Imparare a sorridere ogni mattina. Nonostante una malattia che mette paura. La solitudine spezzata con la solidarietà, grazie a un incontro. Quello tra Annamaria e le due volontarie del Servizio Hospice.

"Macchiatone?" chiede sorridendo la barista alle tre donne sedute attorno al solito tavolino. Accanto ad Annamaria oggi ci sono Elisabetta e Francesca, volontarie del Servizio Hospice della Caritas. Quanto un gesto ritenuto spesso scontato possa significare per chi si ritrova ad affrontare una malattia incurabile lo sa bene Annamaria. Alla soglia dei 60 anni, con un figlio impossibilitato a prendersi cura di lei perché molto lontano, e un linfoma che da tre anni non le dà tregua, trovare qualcuno con cui condividere la fatica quotidiana della malattia non è facile. Perché la malattia mette paura, la sofferenza prolungata a volte allontana e mette in crisi i rapporti che sembravano stabili.

"Sono poche le amiche che le sono rimaste vicino, per questo ci siamo attivati" racconta una delle due volontarie che fanno visita regolare ad Annamaria per darle una mano nelle piccole faccende come fare la spesa, accompagnarla alle visite mediche, in farmacia o a bere, come oggi, il macchiatone nel suo bar preferito. Un momento, questo, che ogni volta rappresenta per Annamaria una festa. E lei sorride, è grata, perché spezzare l'isolamento e la sua solitudine è la forza che la fa andare avanti. Ha bisogno di parlare della sua malattia, di non nascondersi e di avere qualcuno che non le dà sempre solo consigli, ma che riesce a farle semplicemente compagnia, ascoltando le sue parole.

"La solitudine si può spezzare con la solidarietà, con il prendersi un po' di tempo per l'altro, con occhi e orecchi attenti e disponibili" spiega la volontaria dopo aver incontrato Annamaria ed essere andata con lei a comperare il cibo preferito del suo gatto anziano. "Annamaria ci chiede se ci saremo anche in ospedale, quando dovrà essere ricoverata. Se capiamo le sue paure. Ma basta un sorriso e una stretta di mano forte per darle quella sicurezza di cui ha bisogno" racconta.

Convivere con una malattia non è facile. Ogni tanto un desiderio che si realizza aiuta a evadere dalla routine, riempie il cuore. È successo alcune settimana fa ad Annamaria, quando grazie al progetto della Caritas e della Croce bianca "Sogni e vai", è riuscita a raggiungere il suo lago preferito. La brezza del vento sulla riva, le papere allegre intente a raccogliere i pezzi di pane portati per sfamarle. "Mi chiedono come affronto le giornate – ci dice Annamaria - e rispondo: imparando a sorridere ogni mattina come se dovessi danzare nel tempo che mi rimane". ●

(gf/mb)

Il Servizio Hospice offre accompagnamento a persone morenti o in lutto. Si impegna perché queste persone e i loro familiari possano vivere con dignità e autodeterminazione l'ultima fase della loro vita. Maggiori informazioni rivolgersi a tel. 0471 304 380 oppure hospice@caritas.bz.it.

Foto Sabine von Erp on pixabay

Due volontarie fanno visita ad Annamaria per darle una mano o accompagnarla a bere il caffè. Perchè spezzare l'isolamento è la forza che fa andare avanti.

Geschenke, die über den Winter helfen

Der Winter ist eine schwierige Zeit für Familien mit geringem Einkommen – sei es in Südtirol als auch andernorts. Die „Sinnvollen Geschenke" der Caritas sind deshalb besonders in der kalten Jahreszeit gleich zweimal willkommen: bei den Beschenkten, die über den Gutschein erfahren, dass in ihrem Namen geholfen wird, und bei den Menschen in Not, die mit dem eigentlichen Geschenk unterstützt werden.

Serbien: Mit klammen Fingern holt Marija das Holz aus der Hütte, fünf Scheite für den Abend. In ihrem Häuschen ist es jetzt im Winter auch tagsüber kalt, doch mit dem Heizen wartet sie, bis die Sonne untergeht. Das Brennmaterial ist kostbar und sie behilft sich gegen die ärgste Kälte mit alten Decken. Schon der Anblick wärmt: so schönes Holz für den Winter. Sie lächelt, wenn sie sich an die Helfer der Caritas erinnert, die im Oktober das Holz gebracht und gespalten haben. Jedes Stück Holz ein Geschenk.

Südtirol: Endlich ist es ruhig, die Kinder schlafen. Eva sitzt müde am Küchentisch. Die Rechnungen für Heizung und Strom liegen ungeöffnet neben ihrer Tasse Tee. Wieviel muss sie diesmal bezahlen? Sie fürchtet die Antwort, wenn der Winter naht und die Kosten steigen. Seit sie allein mit den Kindern lebt, reicht ihr Gehalt nur mit Mühe. Sie spart wo es geht, aber gegen die Winterkälte muss sie einfach die Heizung einschalten. Warme Kleidung allein ist nicht genug. Die Kinder sollen daheim nicht frieren müssen. Dabei hilft auch das „Familienpaket", das ihr jemand über die Caritas geschenkt hat.

Äthiopien: Die Ernte war karger als sonst. Aicha überblickt die Säcke mit Mais und Bohnen in der Lagerecke ihrer Hütte. Ob sie reichen bis zur Regenzeit im April? Nun, wo die Ernte vorüber ist, verdient sie als Tagelöhnerin kaum noch dazu. Gott sei Dank hat sie den Rückhalt ihrer zwei Ziegen, die nahrhaften, dürreresistenten Moringabäume und einen Brunnen in Reichweite. Seit sie zweimal am Tag sauberes Trinkwasser holen kann, sind die Kinder kräftiger und für die Trockenzeit besser gewappnet. Irgendwie wird es schon gehen.

Foto Caritas Eva

Schenken mit Sinn

Alle sinnvollen Geschenke der Caritas können online unter www.caritas.bz.it oder in den Caritas-Büros in Bozen, Meran, Brixen und Bruneck bestellt und einem Freund, einem Verwandten oder Geschäftspartner gewidmet werden. Für jedes Geschenk erhält der Schenkende in einem Mail eine personalisierte Geschenkurkunde und ein Geschenkpäckchen, das mit einer persönlichen Widmung versehen werden kann. Beides kann selbst ausgedruckt bzw. laut der beiliegenden Anleitung gefaltet werden. Die Bezahlung erfolgt per Kreditkarte oder per Banküberweisung.

Das eigentliche Geschenk gibt die Caritas über die verschiedenen Hilfsprojekte an Bedürftige weiter. Die Spende ist steuerlich absetzbar und das gesamte Jahr möglich. Infos sind auch telefonisch unter der Nummer 0471 304 303 erhältlich.

Marija, Eva und Aicha sind nur drei von tausenden Menschen, die über die sinnvollen Geschenke Hilfe bekommen. Das verschafft Erleichterung und gibt neue Zuversicht. Elf von den 15 Geschenkideen der Caritas helfen speziell zur Überbrückung der kalten und trockenen Monate: beispielsweise das Brennholz für Rentner in Serbien, Ziegen, Hühner, Bäume und sauberes Trinkwasser in Afrika, warme Mahlzeiten, Schlafplätze und Familienpakete in Südtirol. ●

(jh/sr)

Foto Caritas BZ

50 Jahre Ferien

Über 50.000 Kinder und Jugendliche aus ganz Südtirol haben in den vergangenen 50 Jahren ihren Urlaub bei der Caritas in der Obhut von gut vorbereiteten Betreuern verbracht. Ein halbes Jahrhundert Kinderferien hat die Caritas ordentlich gefeiert, mit einem Jubiläumskalender, mit Feiern in allen Turnussen und einem Festakt zum Abschluss im Feriendorf „J. Ferrari“, mit vielen ehemaligen Gästen und Betreuern, Gönnern und Freunden. ●

Foto Georg Hofer

Finalmente un lavoro

Arrivato dal Gambia in Italia nel 2015, Lamin ha vissuto i primi due anni della sua vita in Alto Adige per strada. Quando tutto sembrava perso l'incontro con gli operatori di Casa Migrantes. Dopo un progetto di inserimento socio-abitativo, ora Lamin non solo ha un letto dove dormire ma anche un contratto di lavoro come magazziniere in un'azienda che gli consente di vivere in totale autonomia. ●

Foto Renata Platter

Danke!

Toiletten und sauberes Trinkwasser in der Schule: Ein Traum, der bald für hunderte von Schulkindern an 4 Schulen in Äthiopien wahr wird. Diese Infrastrukturen verbessern die hygienischen Bedingungen erheblich und stärken damit das Immunsystem der Buben und Mädchen. Möglich gemacht haben dieses Projekt die zahlreichen Paten aus Südtirol, welche die Aktion „Hunger macht keine Ferien“ unterstützen. Herzlichen Dank dafür! ●

Foto Caritas BZ

Non solo pomodori…

A Maradik (Vojvodina, Serbia) la Casa famiglia per anziani poveri, soli e abbandonati “S. Elisabetta d'Ungheria” ha ora a disposizione un grande orto, un pollaio con una decina di galline e una conigliera. Le otto anziane ospiti della casa sono entusiaste di gestire tutto questo e ringraziano di cuore chi ha partecipato alla realizzazione del progetto. ●

Good News

La buona notizia

La buona notizia

Die gute Nachricht

La buona notizia

La buona notizia

Die gute Nachricht

Debito saldato

Dopo aver lasciato il lavoro per accudire il padre malato, Giovanni si è ritrovato da solo, a 59 anni, senza un'occupazione. Grazie al sostegno del Centro d'Ascolto Giovanni ha ora trovato un lavoro e ha deciso di restituire quanto ricevuto in prestito per affrontare i momenti di difficoltà finora vissuti. ●

Foto Georg Hofer

Foto Georg Hofer

Endlich aufatmen!

Monatelang hat Heinz bei Bekannten und Freunden in Wohnungen und Garagen übernachtet, nachdem er wegen einer Krankheit seine Arbeit und damit auch seine Wohnung verloren hatte. Im Haus Archè in Meran hat er endlich wieder ein sicheres Dach über dem Kopf gefunden. Er kann zur Ruhe kommen, sich erholen und sich auf die Suche nach einer neuen Stelle machen. ●

A scuola...di libertà

Un progetto che vuole approfondire i temi del carcere e della pena, per riflettere insieme sul sottile confine fra trasgressione e illegalità, sui comportamenti a rischio, sulla violenza che si nasconde dentro ognuno di noi. Tra novembre e dicembre sono oltre 500 gli studenti altoatesini che parteciperanno per il settimo anno consecutivo all'iniziativa organizzata dal servizio Odós di Caritas “A scuola di libertà”. Perché in carcere ci sono persone, non reati che camminano. ●

Foto Caritas BZ

Foto Karolina Grabowska auf Pixabay

Leben retten

In Südtirol nehmen sich jedes Jahr mehr Menschen das Leben, als bei Verkehrsunfällen umkommen. Um die Suizidprävention im Lande nachhaltig zu verbessern, steht für Betroffene und Angehörige jetzt eine eigene Webseite zur Verfügung. Unter www.suizid-praevention.it finden sich Tipps für den richtigen Umgang mit Menschen in psychischen Krisen und Informationen zu Hilfsangeboten. ●

**Um die Privatsphäre der Betroffenen zu schützen, wurden ihre Namen abgeändert.*

**Per tutelare le persone sono stati cambiati i loro nomi.*

"Dare uno spazio di ascolto e rivolgersi a un professionista"

In Italia 460mila persone hanno bisogno di trattamento terapeutico per una dipendenza, ma solo 140mila vengono intercettate dai servizi. Una su tre. E, chi non chiede aiuto, spesso tende a isolarsi ancora di più. La solitudine, però, non aiuta le persone ad affrontare i propri problemi. Ne abbiamo parlato con Lorenzo Bambi, psicoterapeuta presso il servizio di Consulenza psicosociale della Caritas.

Lorenzo Bambi è psicoterapeuta e responsabile del servizio di Consulenza psicosociale della Caritas. Il servizio, da oltre 30 anni, fornisce in val Venosta sostegno e accompagnamento a persone affette da dipendenze e ai loro familiari.

Foto Caritas BZ

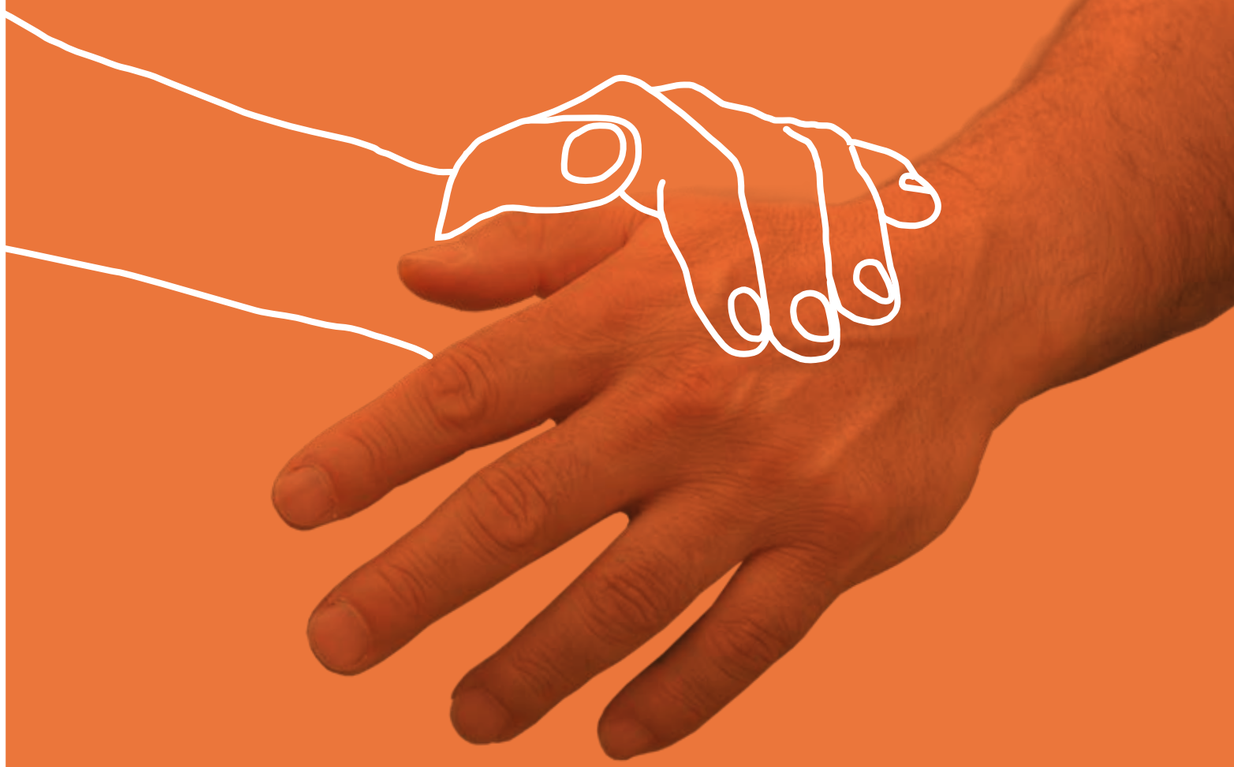
Lorenzo, uno degli effetti che le dipendenze spesso hanno sulle persone è quello di isolarle, perché?
Esatto. Le dipendenze sono strettamente connesse con l'isolamento. Possiamo anche dire che l'isolamento può essere, in alcuni casi, causa di dipendenza. Credo che di fondo la dipendenza crei una sorta di "annebbiamento" o meglio di "anestesia" nei confronti delle emozioni e sentimenti di tipo sociale, come l'empatia e la condivisione. Si creano delle barriere e difficoltà nella consapevolezza di sé e dell'altro, che si riflettono nella capacità di costruire relazioni che si basino su uno scambio reciproco.
Oggigiorno stiamo assistendo ad un isolamento, che chiamerei silenzioso, dovuto alle nuove tecnologie e soprattutto all'uso degli smartphone. Ci si isola dal mondo interno ed esterno e si entra in una dimensione virtuale, una rete - mi verrebbe da dire metaforicamente - dove si entra facilmente, ma se ne esce con grande difficoltà. Magari il fenomeno è sottovalutato, visto che si pensa che tutti in qualche modo siamo "connessi" e abbiamo un accesso rapido al mondo delle "cose". Il problema però è quando dimentichiamo l'elemento umano.

Possiamo dire che, oltre ad essere un effetto, la solitudine è spesso causa di dipendenza e disturbi psicosociali?
L'isolamento è indubbiamente sia causa che conseguenza di dipendenze e altri tipi di disturbi, come ad esempio la depressione e l'ansia sociale. Se parliamo poi delle conseguenze della solitudine, si dovrebbe far cenno al rischio di suicidio che, purtroppo, riguarda molte fasce di età, non solo gli anziani. Come abbiamo visto negli ultimi anni è diventato un fenomeno non raro anche tra i giovani.
Si potrebbe dire che ci sono due fattori importanti che caratterizzano la solitudine: la mancanza di amicizie o conoscenze intime o vicine, e la difficoltà nello stabilire delle relazioni sociali che possano essere soddisfacenti. In qualche modo siamo animali sociali. È umano, quindi, che debbano essere soddisfatti i bisogni di vicinanza, affetto e scambio emotivo, e che ci sia una realtà o un ambiente che riesca a stimolare le relazioni sociali.

Lorenzo, mancanza di amicizie e difficoltà nello stabilire relazioni sociali. Anche in Italia si sente sempre più parlare di ragazzi che si isolano dal mondo, senza uscire dalle loro stanze per mesi, "auto-reclusi" in casa. "Hikikomori", li chiamano…
Hikikomori è un termine che deriva dal Giappone e significa letteralmente "stare in disparte". Il fenomeno, però, interessa oggi sempre più anche l'Occidente. Si può parlare di una fuga dalla realtà, dalla responsabilità di tutti i giorni e dalla paura di poter sentire o provare qualcosa. Spesso questo fenomeno riguarda ragazzi che hanno una maggiore introversione e una difficoltà ad instaurare delle relazioni con altri.
E´ importante, in questo senso, sensibilizzare la comunità su questa problematica e dare uno spazio di ascolto, per poter sia intervenire che prevenire il fenomeno. La scuola potrebbe diventare anche un "ponte" per poter riuscire a raggiungere questi ragazzi, coinvolgendo i genitori e i ragazzi stessi, attraverso una figura come lo psicologo.
È fondamentale, soprattutto nei casi in cui si assiste da lungo tempo a un isolamento sociale, non sottovalutare la situazione e chiedere un aiuto a un professionista competente, che possa accompagnare la persona anche se per un breve periodo, ma soprattutto "ascoltarla". ●

Intervista: Matteo Battistella

Not ist näher als du denkst

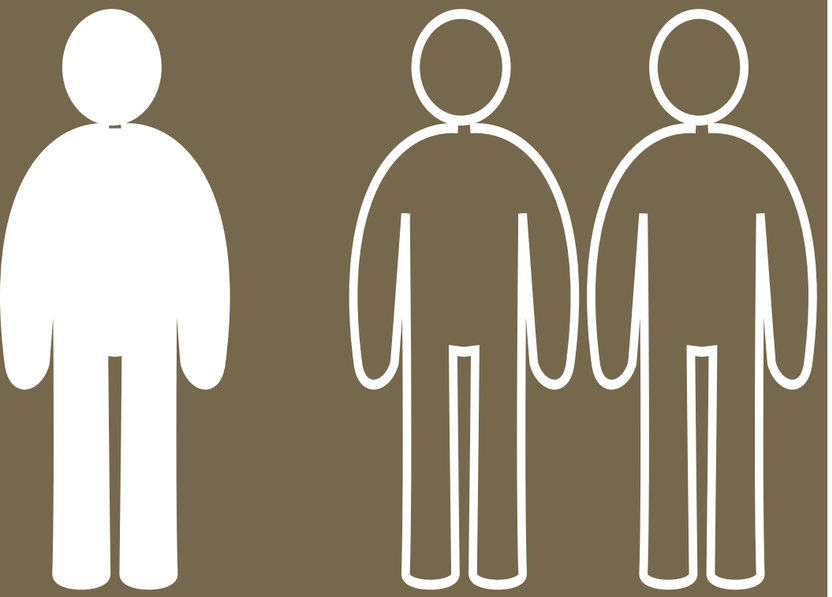


www.caritas.bz.it | info: 0471 304 304
Spendenkonten auf S. 27

Danke

Einsamkeit

Die soziale Krankheit



Ein afrikanisches Sprichwort besagt: „Wenn Du schnell gehen willst, dann geh allein. Wenn Du weit kommen willst, geh mit anderen.“ Immer mehr Menschen, so scheint es, sind heutzutage von Einsamkeit betroffen. Das heißt, sie fühlen sich ungewollt allein und würden gerne ihren Weg mit anderen gehen. Grundsätzlich benötigt jeder Mensch den Austausch und die Begegnung mit Mitmenschen. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich maßgeblich durch direkte Interaktionen mit anderen. Das soziale Umfeld bietet uns einen Ort, an dem wir uns zuhause fühlen und auf dessen Institutionen, wenn nötig, Verlass ist. Dabei sind von Einsamkeit nicht nur, wie oft angenommen, vor allem ältere Menschen betroffen – auch immer mehr Jüngere leiden unter sozialer Isolation. Gleichzeitig zeigen verschiedene Studien, dass dies gefährliche Auswirkungen auf Körper und Geist haben kann. Mehrere Dienste der Caritas versuchen, dem Phänomen aktiv entgegenzuwirken, jedoch braucht es auch die Hilfe und Aufmerksamkeit der gesamten Südtiroler Bevölkerung.

Definitionen und Symptome

Aus wissenschaftlicher Sicht spricht man von Einsamkeit, wenn die sozialen Aktivitäten und Interaktionen einer Person entweder permanent oder zeitlich befristet stark reduziert sind. Dabei muss „Einsamsein“ vom „Alleinsein“ unterschieden werden: „allein“ bezieht sich auf eine objektive Zustandsbeschreibung, „einsam“ dagegen beschreibt die subjektive, negative Wahrnehmung eines ungewollten Alleinseins.
Auslöser von Einsamkeit sind häufig persönliche Situationsveränderungen wie Trennungen/Scheidungen, Tod eines nahestehenden Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes oder Krankheit. Einsamkeit im Sinne von sozialer Isolation betrifft potentiell auch gesellschaftliche Randgruppen wie zugewanderte und geflüchtete Menschen, ethnische Minderheiten, Menschen mit Behinderungen oder mit Abhängigkeiten oder anderen psychischen Erkrankungen.
Als typische Einsamkeitsgefühle gelten je nach Ausprägung bestimmte Formen von Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Langeweile, innere Leere, Selbstmitleid, Sehnsucht, Verzweiflung und Scham.
Von dem Phänomen Einsamkeit sind nicht nur ältere Menschen betroffen, denn die Beziehungsgeflechte aller Menschen haben sich nachhaltig verändert. Dies bringt immer mehr (freiwillige und unfreiwillige) Einzelgänger auch unter Jugendlichen oder bei den 40- bis 50-Jährigen hervor.

Gesellschaftliche Veränderungen in Südtirol

Seit 2007 sind Singlehaushalte die häufigste Haushaltsform in Südtirol. Ihr Anteil hat sich in den vergangenen 35 Jahren mehr als vervierfacht. Heute lebt in mehr als jeder dritten Wohnung nur eine Person - ein Indiz dafür, dass sich die familiären Beziehungsgefüge grundlegend geändert haben.
Auch die Pfarreien bestätigen, dass die Vereinsamung von (vor allem älteren) Menschen eines der größten sozialen Probleme auf lokaler Ebene ist. Bei der Caritas Telefonseelsorge ist Einsamkeit bzw. Bedürfnis nach Kontakt mit Abstand der häufigste Grund und verantwortlich für mehr als die Hälfte aller Anrufe.
Auch in Südtirol riskieren immer mehr Menschen (Jung und Alt), sozial unzureichend eingebunden zu sein. Faktoren wie Arbeitslosigkeit, wirtschaftlicher Druck, ungewollte Mobilität durch Arbeitsplatzwechsel etc. oder Krankheit belasten das persönliche Umfeld und können zur Auflösung von Ehen, Freundschaften und regulären sozialen Kontakten führen.
Experten warnen auch davor, wenn in Zeiten des Internets die sogenannten sozialen Netzwerke als Ersatz für reale Freunde und ein gesellschaftliches Umfeld fungieren.

Gesundheitliche Gefahren

Es gibt viele Anzeichen dafür, dass die Vereinsamung als wachsendes Problem westlicher Zivilisationen auch gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Vor allem Depressionen und andere psychische Erkrankungen können laut wissenschaftlichen Untersuchungen die Folge sein, aber auch körperliche Leiden gehören offensichtlich zum Spektrum der Betroffenen.
Forscher vergleichen die gesundheitsschädlichen Folgen eines mangelnden sozialen Umfelds sogar direkt mit anderen Risikofaktoren. Demnach ist Einsamkeit in etwa genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, schadet genauso viel wie Alkoholmissbrauch, ist schädlicher, als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich wie Fettsucht.

Gegenmaßnahmen

Einsamkeit basiert meist auf dem normalen menschlichen Bedürfnis nach sozialer Einbindung. Der Betroffene selbst sowie die Gemeinschaft sind gefordert, diesem Mangel aktiv entgegenzuwirken.
Für unter Einsamkeit leidende Menschen ist es wichtig, sich persönlich zu überwinden, Scheu und Ängste abzulegen sowie sich langsam an soziale Interaktionen heranzutasten. Es geht in vielen Fällen auch schlicht um das Wiedererlernen sozialer Fähigkeiten. Dabei können ein Gespräch mit den Nachbarn, das Ausprobieren neuer Freizeitaktivitäten oder auch die Aufnahme ehrenamtlicher Tätigkeiten helfen. Häufig sind parallel dazu professionelle psychologische Betreuung und Trainingsangebote z.B. zur Stärkung des Selbstvertrauens erforderlich.
Gleichzeitig benötigen einsame Menschen auch die Unterstützung der Gemeinschaft. Gleich mehrere Caritas-Dienste unterstützen Menschen, die sich aufgrund unfreiwilliger Einsamkeit in einer Krisensituation befinden. Dabei sind vor allem die Freiwilligen wichtige Helfer, um Betroffenen Halt und Orientierung zu geben. ● (ch)

„Einsamkeit ist in etwa genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag, schadet genauso viel wie Alkoholmissbrauch, ist schädlicher, als keinen Sport zu treiben, und doppelt so schädlich wie Fettsucht.“

Seelische erste Hilfe

Was tun, wenn es jemandem nicht gut geht? Was tun, wenn ich merke, dass jemand eine seelische Krise hat? Diese Fragen beantworten Fachleute an mehreren Informationsabenden vom 12. bis zum 15. November zum Thema „Seelische erste Hilfe“ in Bozen, Brixen, Meran und Bruneck.

Die Abende werden in deutscher und italienischer Sprache angeboten. Organisiert werden sie von der Telefonseelsorge, der Hospizbewegung und Caritas&Gemeinschaft in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Suizidprävention anlässlich der Caritas-Woche, die dem Thema Einsamkeit gewidmet ist.

Nähere Informationen zu den genauen Zeiten und Orten unter Tel. 0471 304 330 oder gemeinschaft.comunità@caritas.bz.it.

Quellen:
- Caroline Bohn, Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham, Hamburg 2008.
- John T. Cacioppo, William Patrick, Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt, Heidelberg 2011.
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.

Uomini soli
Ripartire dopo un lutto

Un grande rapporto di amore finito. Un lutto difficile da superare. Da quando Luigi è in pensione deve fare i conti con un senso di solitudine e di fatica quotidiano. Una tristezza esistenziale con la quale non è facile convivere ma che ha deciso di affrontare, bussando alla porta del centro di Consulenza per uomini della Caritas di Bolzano, e provando a rimettersi in gioco.

La solitudine è quella che ci si porta dentro e non è meno potente se anche ci si riesce ad attorniare di persone. Lo sa bene Luigi, 63 anni, ex commerciale di una importante azienda italiana da alcuni anni in pensione. Una vita spesa tra lavoro e famiglia. Poche concessioni, un legame molto forte con la moglie che, purtroppo, cinque anni fa viene a mancare dopo lunghi anni di malattia e una battaglia perduta. Il cancro se l'è portata via e con lei il punto di riferimento attorno al quale Luigi aveva costruito e dedicato la sua esistenza.

Da allora la vita di Luigi si è fermata, un timido tentativo di costruire un anno fa una nuova relazione naufragato, e un sentimento di interna afflizione che non lo molla. Nonostante i diversi impegni che lo tengono attivo durante le giornate – Luigi ha sempre dedicato parte del suo tempo al volontariato – il bandolo della matassa è per lui difficile da ritrovare. E i pochi legami esistenti oltre al rapporto con la moglie sono andati via via allentandosi. "Luigi continua a vivere il lutto in maniera angosciosa. Purtroppo, anche nella sua famiglia, tutti gli affetti e i sentimenti sono vissuti con il misurino" spiega lo psicoterapeuta della Consulenza per uomini della Caritas con cui Luigi ha iniziato un anno fa un percorso.

Assieme a Luigi, in casa, vive la figlia maggiore. La loro però è più una condivisione di spazi che condivisione di vita. A pranzo, e a cena, ognuno mangia per sé, con i propri orari, e pasti quasi sempre diversi. Invisibili lui a lei, lei a lui. Anche con i fratelli Luigi vive un rapporto con il freno a mano tirato. Qualche visita, una volta al mese, niente più.

"Ancora adesso quando Luigi viene da noi apre la porta della Consulenza e rimane sul ciglio appena oltrepassata l'entrata, non viene avanti dicendo di avere un appuntamento, ma si ferma e attende" racconta lo psicoterapeuta della Caritas. Nessun tipo di slancio, il tono della voce sempre basso, nessun vizio, nessuna concessione particolare nonostante la situazione economica relativamente agiata. Più che l'uomo senza qualità, Luigi, sembra l'uomo che si deve negare tutto. Nonostante il suo aspetto piacente, è il suo stato mentale a riflettersi sui suoi modi di fare e comportamenti. Una riservatezza che sconfina, spesso, nella mestizia.

"Luigi è arrivato qui conscio del suo problema, indirizzato da un conoscente. Ha bisogno di parlare con qualcuno, ma la sua introversione mista ad un senso di prostrazione che non gli dà tregua rende tutto molto difficile e faticoso. È un uomo se così si può dire 'smarrito', che fatica a ritrovare il suo posto in un mondo che non sente più suo" spiega lo psicoterapeuta. Una mancanza di fiducia nei confronti della società, dell'umanità che cambia troppo velocemente e che tiene fuori chi, a questi cambiamenti, non si adatta.

Come Luigi sono tanti gli uomini, e le donne, che alla soglia della terza età si ritrovano letteralmente soli. "Sono persone che non hanno un bisogno economico, senza problemi di denaro o di salute, ma che si ritrovano a vivere una esistenza con un senso di vuoto difficilmente colmabile. Adottano comportamenti reiterati nel tempo – racconta lo psicoterapeuta – e piano piano viene a mancare nelle loro vite quel sale la cui assenza, spesso, porta prima ad uno stato di apatia, poi, nel lungo periodo, anche a forme di vera e propria depressione".

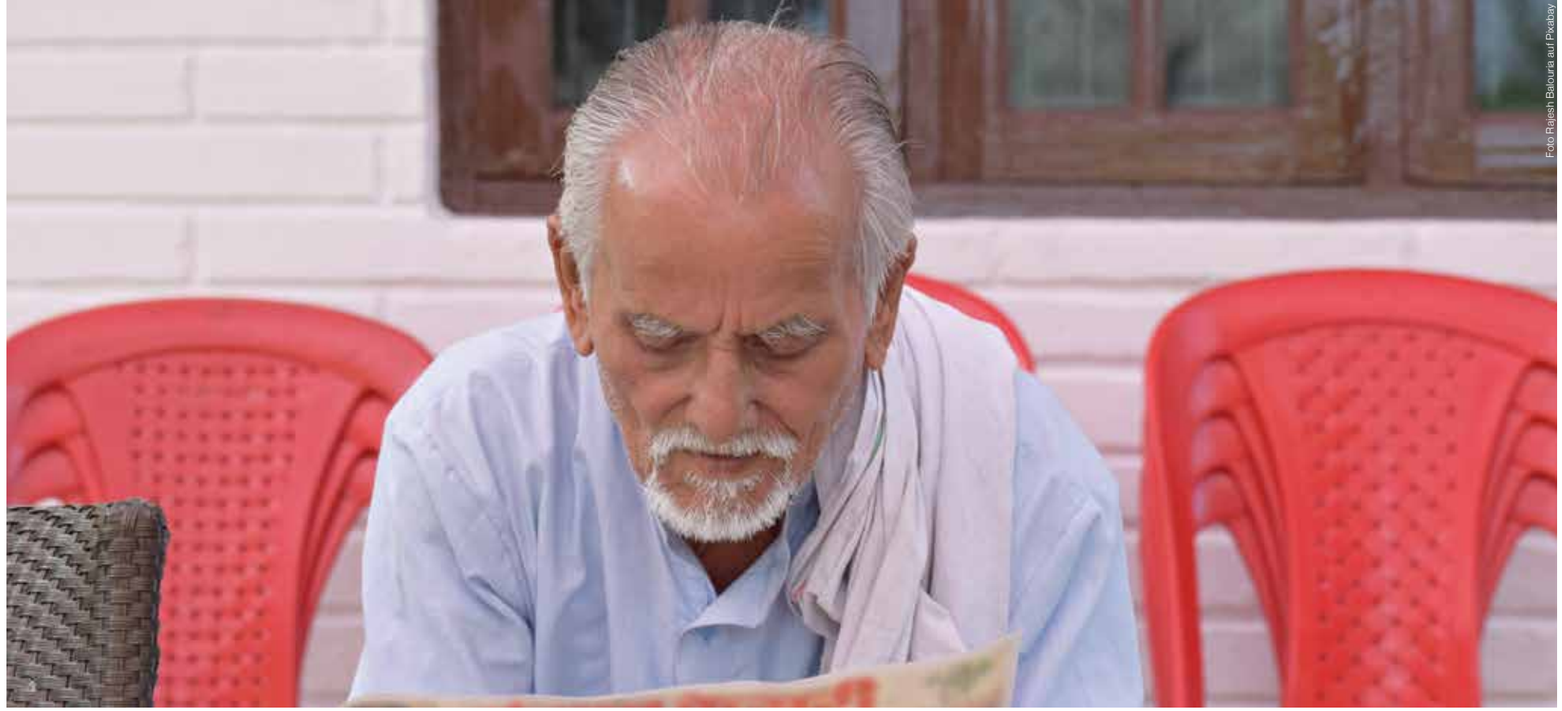


Foto Rajesh Balouria auf Pixabay

Sono tanti gli uomini e le donne che alla soglia della terza età si ritrovano letteralmente soli.

"È un uomo, se così si può dire, 'smarrito', che fatica a ritrovare il suo posto in un mondo che non sente più suo"

Manca, in ultima analisi, una rete sociale, un luogo che aiuti e incentivi il nascere di relazioni, amicizie. Per scappare alla solitudine e riscoprire il senso e la bellezza della condivisione.

Luigi ha iniziato a provarci da solo, dopo alcuni mesi di colloqui e confronti con la Consulenza per uomini ha deciso di muovere un primo passo. Degli amici li ha sempre avuti, con l'avanzare dell'età però i rapporti si erano indeboliti, gli affetti affievoliti. "L'unico piccolissima concessione che Luigi si faceva ogni tanto era andare a mangiare qualcosa nel suo ristorante preferito" spiega lo psicoterapeuta. Un tentativo di uscire dal suo comodo e angusto spazio vitale per cercare di mantenere un contatto con il mondo esterno. Anche quella una abitudine, oramai, che aveva perso di mordente, ma da quella, Luigi, ha scelto di ripartire.

Un rapido giro di messaggi, a fine agosto, con una proposta. "Ci vediamo lunedì sera per una pizza? E poi magari un gelato sulle passeggiate con chi ci sta". Da tempo Luigi non si sentiva così. Lanciare una proposta, chiedere a chi aveva condiviso con lui pezzi importanti della sua vita di ricominciare è stato un passo non facile. "Ci sono, facciamo alle 20.30?", il primo messaggio ricevuto. "Perfetto Luigi, ti confermo domani", il secondo.

Alla pizzata Luigi ritrova tre amici. A fine serata, dopo aver salutato Franco, guarda l'orologio. Sono le 23.45 ma gli sembra passata meno di un'ora. Il tempo è volato, tra ricordi, battute ma soprattutto una promessa. Per non guardare solo al passato ma anche al presente. "Cerchiamo di tenerci in contatto! Lunedì sera io sono dei vostri se decidiamo di vederci sempre" il messaggio che Luigi riceve la mattina seguente da Franco. Una mattina dal sapore finalmente diverso. Quello di chi si è rimesso in gioco, in discussione. Di chi ha osato chiedere e ha ricevuto risposta. ● (mb)

Presso la Consulenza per uomini la Caritas mette a disposizione degli uomini uno spazio protetto e dei professionisti per affrontare diversi tipi di problematiche: problemi relazionali, esistenziali, di violenza. I colloqui di consulenza sono gratuiti e garantiscono l'anonimato. Indirizzo: piazza Gumer 6 oppure via Portici 9, Bolzano, tel. 0471 324 649, e-mail mb@caritas.bz.it.

VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN

Kommunikation ist wichtig, um mit anderen in Verbindung zu treten. Sie ist vielfältig einsetzbar – zum eigenen Nutzen aber auch zum Wohl anderer. Sie ist die Basis für Freundschaften und auch Feindschaften; mittels Kommunikation können Konflikte herbeigeführt oder geschlichtet werden.
Wie Kommunikation wirkt und wie sie bewusst eingesetzt werden kann, ist Thema eines neuen Workshops, den youngCaritas für Mittel-, Berufs- und Oberschulen anbietet. Nach einer kurzen theoretischen Einführung erfahren die Jugendlichen in interaktiven Übungen, Selbstreflexion und Diskussionen, wie unterschiedlich Menschen in schwierigen Situationen reagieren, wie sie mit Kritik umgehen, wie sie Konflikte erleben. Dabei sollen die Jugendlichen auch lernen, wie sie trotz allem ihren eigenen Standpunkt vertreten können. ● (sr)

Foto youngCaritas

Foto youngCaritas

A TESTA IN GIÙ

Torna anche nel 2020 "A TESTA IN GIÚ"! Obiettivo delle giornate tematiche interattive organizzate da oew e youngCaritas è quello di "mettersi a testa in giù" e vedere il mondo da un'altra prospettiva. Insieme analizzeremo le nostre azioni quotidiane, per capire gli effetti che le nostre abitudini di consumo hanno sulla vita delle persone nel resto del mondo. Biblioteca vivente, Global players, All cool, Smartphone, coltan e co., Tasty Waste sono solo alcune delle iniziative e laboratori in cui sarà possibile mettersi in gioco! Tutti gli alunni delle scuole superiori e professionali sono invitati a partecipare alle giornate che si terranno il 6, 10, 12 e 18 febbraio a Bressanone, Brunico, Bolzano e Merano. L'iscrizione ad ogni laboratorio costa 3 euro. È possibile farlo fino al 24 gennaio 2020 a bildung@oew.org, tel. 0472 208 2 05. Vi aspettiamo! ● (mb)

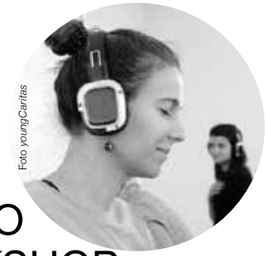


Foto youngCaritas

NUOVO WORKSHOP

"Silent Play" della ONG Non Dalla Guerra, è un progetto teatrale interattivo per classi scolastiche. Dotati di cuffie e guidati da una voce narrante, gli studenti vivranno un'esperienza didattica interattiva sulla migrazione e l'incontro con l'altro. Il progetto proposto dal Centro Pace in collaborazione con youngCaritas, mira - come tutti i laboratori e workshop proposti dalla youngCaritas alle scuole - a coinvolgere gli alunni, dando loro gli strumenti necessari per comprendere la complessità dei temi affrontati. Risultato dell'incontro di formazione sarà la redazione di un testo frutto dell'elaborazione della classe. ● (mb)

MIND
(EU Projekt)

Foto youngCaritas

BUILDING BRIDGES

Aus dem gewohnten Schulalltag ausbrechen, sich mit sich selbst, der eigenen Klassengemeinschaft und sozialen Themen auseinandersetzen: Dazu lädt youngCaritas im Mai 2020 Mittel- und Oberschulklassen ins Feriendorf in Caorle ein. Jeden Vormittag wird dort unter dem Motto „building bridges" ein Programm mit Workshops zu Themen wie Flucht, Lebensmittelverschwendung und Nord-Süd-Ungleichgewicht, aber auch zu Vorurteilen, Mobbing oder Anderssein angeboten.
Über das EU-Projekt MIND kann eine Klasse heuer auch an einem Videowettbewerb teilnehmen und den Aufenthalt gewinnen. Gesucht sind dabei selbst gedrehte Videoclips von 30 Sekunden, in denen aufgezeigt wird, wie das Brückenbauen in unserer Gesellschaft gelingen kann. Einsendeschluss ist der 30. November. ● (lc)

Info
youngCaritas
Bozen I Bolzano
www.youngcaritas.bz.it
T +39 0471 304 333

Vortragsabend am 28. November

www.seele.ade?

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Der Computer wird zum Spielplatz, das Internet zur Informationsquelle und Lernwelt. WhatsApp, Instagram, Facebook und Co. haben unsere Kommunikationsgewohnheiten grundlegend verändert.
Aus diesem Grund hat die Caritas Telefonseelsorge, mitgetragen von der Südtiroler Vinzenzgemeinschaft, vor einem Jahr eine Onlineberatung ins Leben gerufen. Unter telefonseelsorge-online.bz.it können sich Menschen in einer belastenden Lebenssituation rund um die Uhr anonym ihren Kummer von der Seele schreiben und sich mit einem Berater austauschen. Die telefonische Anlaufstelle bleibt unter Tel. 0471 052 052 rund um die Uhr erreichbar.
Zum einjährigen Bestehen der Onlineberatung lädt die Telefonsseelsorge am 28. November um 20 Uhr zu einem Vortragsabend mit Gerhard Hintenberger ins Bildungshaus Lichtenburg ein. Hintenberger ist Psychotherapeut, Ausbildner in der Onlineberatung und Lehrbeauftragter für digitale Medien an verschiedenen Universitäten. Er wirft in seinem Vortrag einen ausgewogenen Blick auf die Chancen und Risiken der neuen digitalen Welten. Denn Medien sind laut Hintenberger nie von vorneherein „gut" oder „schlecht". Sie erzeugen erst in Kombination mit bestimmten Risikofaktoren negative Wirkungen und benötigen bestimmte Vorgaben, um sich entfalten zu können. Um die Chancen digitaler Medien nutzen zu können, sei deshalb ein bestimmtes Maß an Medienkompetenz nötig, das sich aneignen kann, wer sich aktiv damit beschäftigt.
Alle Eltern, ErzieherInnen und Interessierten sind herzlich zum Vortragsabend eingeladen. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung in der Lichtenburg (Tel. 0471 057 100, anmeldung@lichtenburg.it oder über die Homepage www.lichtenburg.it) ist erforderlich. ● (sr)

Foto Karin Lagoder

Madre Tierra **y** Hermana Agua

Foto Caritas BZ

Il "Niño" colpisce con estreme siccità la zona andina della Bolivia. Gli agricoltori si ritrovano senza acqua per coltivare una terra già avara e sempre più famiglie abbandonano la loro terra verso un incerto futuro.
Grazie ai donatori altoatesini e al fondamentale contributo della Regione Autonoma Trentino-Alto Adige, 223 famiglie contadine (1.133 persone) di etnia Quechua dei villaggi di Cazorla e Buena potranno avere per almeno vent'anni acqua abbondante e potabile.
Due acquedotti costruiti anche con il lavoro degli abitanti permetteranno la creazione di 229 punti acqua (fontanelle/rubinetti) per permettere di migliorare le condizioni di vita delle comunità (salute, igiene e produzione agricola). Il costo per garantire acqua pulita in abbondanza per almeno 20 anni è di 1.063 euro a famiglia, 209,22 euro a persona.
Con la sicurezza di avere una regolare disponibilità idrica, oltre che dal punto di vista igienico e sanitario, le famiglie contadine potranno migliorare la produzione agricola e assicurare foraggio ai loro pochi animali.
Chi volesse sostenerei progetti in Bolivia può farlo con una donazione (conti su pag. 27) con la causale "Bolivia" ● (fm)

Foto Georg Hofer

“L’Alto Adige aiuta”

Un incidente, una malattia, la perdita del lavoro o un evento tragico e imprevedibile possono abbattere completamente una persona e la sua famiglia. Con l’azione di raccolta fondi prenatalizia “L’Alto Adige aiuta”, ideata e promossa da Caritas, Bäuerlicher Notstandsfonds, Assistenza Tumori Alto Adige, Radio Tirol e Südtirol 1, anche quest’anno si vogliono aiutare in maniera veloce e senza complicazioni burocratiche le persone colpite più duramente.
Diverse celebrità e personalità si metteranno a disposizione per questa buona causa: all’asta ci sarà la possibilità di fare qualcosa con loro nel tempo libero.
L’iniziativa benefica culminerà con la maratona telefonica delle donazioni, che si terrà il 23 dicembre. In ogni momento dell’anno potranno essere comunque donate offerte.
Negli anni passati, grazie all’azione, ben 29.497 donatori hanno partecipato alla raccolta fondi, raccogliendo circa 6,7 milioni di euro. Con questa somma importante sono state aiutate in Alto Adige, a partire dal 2006, 1.738 famiglie e singole persone.
Sul sito www.suedtirolhilft.org/it è possibile trovare ulteriori informazioni sulla raccolta e sulle modalità di partecipazione.● (mb)

Entwicklung nachhaltig **fördern**

MIND (EU Projekt)

Foto Caritas BZ

Wie kann Entwicklungszusammenarbeit zur Nachhaltigkeit beitragen und gleichzeitig die Lebenssituation von Menschen verbessern, die in bitterer Armut leben und oft keinen anderen Ausweg sehen, als fern der Heimat eine neue Zukunft zu suchen? Diese Frage steht im Zentrum von vier interaktiven Gesprächsrunden in Bozen, Meran, Glurns und Gais, die youngCaritas im Rahmen des europaweiten Caritas-Projektes MIND zu Migration und Entwicklung organsiert.
Im Hinblick auf die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen führt zunächst eine virtuelle Reise anhand kurzer Videos nach Äthiopien, wo 300 Frauen dank der Spenden für Schenken mit Sinn und der Hungerpatenschaften aus Südtirol Milchziegen und Esel erhalten, um in zwei Dörfern die Käseproduktion zu etablieren. Wie nachhaltig ein solches Projekt sein kann, mit welchen Überlegungen und Schwierigkeiten diese Arbeit verbunden ist und ob eine so kapillare Hilfe der Abwanderungen aus dürregefährdeten Gebieten etwas entgegenhalten kann, dazu nimmt Judith Hafner Stellung. Als Mitarbeiterin der Südtiroler Caritas und Projektreferentin für Äthiopien zeigt sie neue Entwicklungen auf und beantwortet Fragen zum Thema. In Bozen und Meran nimmt auch Albert Mashika, Generalsekretär der Caritas Afrika, an den Gesprächen teil.
Die Gesprächsrunden finden in Bozen am 22. November um 12 Uhr am Sitz der Caritas (Sparkassenstraße 1) statt, in Meran am 23. November um 19.30 Uhr in der Pfarrei Maria Himmelfahrt (Speckbacherstraße 24), in Glurns am 26. November um 19.30 Uhr im Gemeindehaus (Rathausplatz 1) und in Gais am 2. Dezember um 19.30 in der Grundschule des Dorfes (Ulrich-von-Taufers-Straße 7). Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Weitere Infos unter www.youngcaritas.it und Tel. 0471 304 352.● (jh/sr)

Ausstellung in Bozen

Immigrant Sisterhood

Junge Frauen, die aus ihrer Heimat geflüchtet sind, ihre Erfahrungen, ihr Leben und ihre Gedanken stehen im Vordergrund der Ausstellung „Immigrant Sisterhood“, die derzeit in Bozen zu sehen ist. Die Ausstellung ist das Ergebnis eines Forschungsprojektes, das die allgemeine Wahrnehmung von geflüchteten Frauen untersucht. In den gängigen visuellen Darstellungen werden weibliche Geflüchtete oftmals auf hilflose, verletzliche Opfer reduziert. Diese Bilder tragen dazu bei, dass Stereotypen aufrecht bleiben, die Gewalt gegen Frauen oft verharmlosen und deren Ressourcen ausblenden.
Um diesem Frauenbild entgegenzuwirken und ein sensibleres Bewusstsein für die Situation geflüchteter Frauen zu schaffen, hat das Projektteam rund um die Doktorandin der Fakultät für Erziehungswissenschaften der Freien Universität Bozen Sabine Tiefenthaler und die Fotografin und Produzentin Gemma Lynch junge Frauen in Erstaufnahmezentren in Süditalien selbst zu Wort kommen lassen. Diese haben ein Jahr lang eine ganz persönliche Forschungsfrage ausgearbeitet, Fotografietechniken erlernt, die mit schwarz-weiß Kameras aufgenommen Bilder ihrer Lebenswelt selbst entwickelt und ihre Geschichten dazu erzählt.
Entstanden ist ein Abbild unserer Lebenswelt aus der Perspektive der Frauen aus Nigeria, das zum Nachdenken anregt und eine neue Sichtweise auf Frauen zulässt, die mutig ihren Weg weitergehen.
Die Ausstellung ist in Zusammenarbeit mit dem von der Caritas geführten Friedenszentrum Bozen noch bis zum 30. November 2019 in der Bibliothek Kulturen der Welt in Bozen, Schlachthofstraße 50 zu sehen. Der Eintritt ist kostenlos. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.
Weitere Informationen erteilt das Friedenszentrum Bozen unter Tel. 0471 304 757 oder centropace@caritas.bz.it. ● (sr)

Foto Immigrant Sisterhood

Ti **sostengo** e ti **conforto**

La perdita di una persona cara ci scuote nel profondo. Solitudine e disperazione, impotenza e paura irrompono nei nostri pensieri. Spesso non si vuole o non si riesce ad afferrare la realtà della perdita subita, a razionalizzare l’accaduto.
Presso gli uffici del Servizio Hospice è da poco disponibile la nuova versione in lingua italiana del libretto “Ti sostengo e ti conforto – una guida nel lutto”. L’opuscolo è stato concepito per essere uno strumento informativo da consultare per trarre consigli e spunti di riflessione su come poter affrontare il lutto, il nostro o quello dei parenti e amici. La pubblicazione si occupa anche del lutto nei bambini, nelle persone con disabilità mentale, con demenza e in caso di suicidio.
Chi vive un dolore lacerante come quello causato dalla morte di una persona cara, ha bisogno di sostegno e conforto, ma soprattutto di ascolto. Nella nostra società è sempre più frequente, infatti, evitare discorsi sulla malattia e la morte tanto che, spesso, le persone in lutto sperimentano solitudine e isolamento. La Caritas pensa invece che questa sofferenza debba poter essere espressa senza limiti di tempo imposti e trovando tutto lo “spazio” necessario.
Per informazioni o per richiedere alcune copie del libretto rivolgersi al tel. 0471-304370, o via mail a hospiz@caritas.bz.it. Gli uffici del Servizio Hospice si trovano a Bolzano, Merano, Bressanone, Brunico e Silandro. ● (mb)

Einsamkeit macht krank

von Christian Wenter

Dr. Christian Wenter ist Primar der Geriatrie im Krankenhaus Meran und wissenschaftlicher Beirat der Alzheimervereinigung Südtirol (ASAA).

Foto Christian Wenter

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft leben alleine und vereinsamen. Die Schnelllebigkeit modernen Lebens, der zunehmende Individualismus und die Anonymität unserer immer älter werdenden Gesellschaft begünstigten in den vergangenen Jahrzehnten auch in Südtirol das Phänomen ungewollter Einsamkeit.

Einsamkeit ist so schädlich wie Rauchen

Zahllose wissenschaftliche Studien weltweit weisen darauf hin, dass längerdauernde Einsamkeit und soziale Isolation gesundheitsschädigend und krankheitsverursachend sind. Einsamkeit löst nachweislich negativen Stress aus und auf einen anhaltend hohen Stresspegel reagiert der Körper. Man schläft schlechter, hat eine geringere Herz-Kreislauf-Leistung und ein schwächeres Immunsystem. Einsame Personen sind schneller bereit, zu Zigarette oder zu Alkohol zu greifen. Viele betäuben ihren Kummer mit Süßigkeiten und bewegen sich körperlich weniger. All das macht einsame Menschen dann anfälliger für Depressionen, aber auch für Herzinfarkt und Schlaganfall. Selbst mit erhöhtem Krebsrisiko wird Einsamkeit in Verbindung gebracht. Der Zusammenhang von Ursache und Wirkung ist noch nicht restlos geklärt. Es scheint aber eine Mischung aus psychisch belastenden Faktoren und die Abwesenheit eines sozialen Netzwerks zu sein, die zu Lasten der körperlichen und seelischen Gesundheit geht. Bei einer großen Meta-Analyse von fast 150 verschiedenen Studien kamen Wissenschaftler zum Schluss, dass soziale Beziehungen oder deren Abwesenheit die Sterblichkeit vergleichbar stark beeinflussen wie die Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Dabei bedeutet allein zu sein und alleine zu leben nicht immer, sich auch einsam zu fühlen. Einsamkeit ist das, was wir subjektiv empfinden. Wird das Gefühl der ungewollten Einsamkeit zum Dauerzustand und zur persönlichen Belastung, dann muss mit Folgen gerechnet werden.

Einsamkeit erhöht das Alzheimer-Risiko

Seit einigen Jahren weisen Forschungsergebnisse auch darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Demenz gibt. Das Alzheimer-Risiko soll bei Menschen, die sich einsam fühlen, doppelt so hoch sein wie bei Personen mit vielen sozialen Kontakten, ganz unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit oder Bildungsniveau. Über den rein statistischen Zusammenhang hinaus konnten Hirnforscher eine ganz konkrete Verbindung zwischen häufigen Gefühlen der Einsamkeit und dem präklinischen Stadium der Alzheimer-Krankheit nachweisen: Ältere Menschen, bei denen trotz normaler Gedächtnisleistung bereits größere Mengen des für die Entwicklung einer Alzheimer-Krankheit mitverantwortlichen typischen Amyloid-Eiweißstoffs im Gehirn erkennbar waren, fühlten sich öfter einsam als Amyloid-negative Vergleichspersonen. Demnach könnte das Gefühl sozialer Isolation durch dieselben krankhaften Veränderungen im Gehirn ausgelöst werden, die auch ein frühes Stadium der Alzheimer-Krankheit ausmachen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass individuell empfundene Einsamkeit ein Symptom einer beginnenden Amyloid-Ablagerung sein könnte. Es sei nach Ansicht mancher Autoren auch nicht auszuschließen, dass die Erfahrung sozialer Isolation die krankhaften Ablagerungen beschleunigt. Derzeit wird untersucht, ob dieser Befund möglicherweise für die Früherkennung der Krankheit von Bedeutung sein könnte. Weitere Studien könnten einerseits dazu beitragen, die biochemischen Mechanismen zu verstehen, durch die Einsamkeitsgefühle entstehen. Andererseits könnten sie helfen, die Alzheimer-Demenz früher als bisher zu diagnostizieren und so die Erfolgsaussichten neuer Behandlungsformen zu verbessern. Insgesamt scheint es immer deutlicher, dass Einsamkeit und Demenz einen Teufelskreis bilden. So wird klar, wie wichtig ist es, Wege zu finden, um solche Dynamiken zu durchbrechen, auch um dadurch das individuelle Demenzrisiko zu senken. ●

Ihre Spende kommt an. Zu 100 Prozent.
Die Caritas setzt Ihre Spende verantwortungsbewusst und effizient ein. Genau dort, wo Sie es wünschen und dies der Caritas mitteilen. Die Spendenverwaltung der Caritas und Informationen an die Spenderinnen und Spender (vorliegendes *Caritas*, Dankesbriefe etc.) kann die Caritas dank eines großzügigen Beitrags der Südtiroler Raiffeisenkassen finanzieren.

SICHER SPENDEN 013 9 www.spenden.bz.it

Il 100% della Sua donazione arriverà a destinazione.
E' sufficiente comunicare a Caritas dove desidera che la Sua donazione venga impiegata responsabilmente e con efficacia. Grazie al sostegno delle Casse Rurali la Caritas può coprire le spese di amministrazione e le attività di informazione per i donatori (copie di *Caritas*, lettere di ringraziamento ecc...).

Mit freundlicher Unterstützung von
Con il gentile sostegno di

Raiffeisen
Meine Bank
La mia banca

Spendenkonten der Caritas
Conti per le donazioni

Raiffeisen Landesbank
Cassa Rurale dell'Alto Adige
IBAN: IT42F0349311600000300200018
Südtiroler Sparkasse
Cassa di Risparmio di Bolzano
IBAN: IT17X0604511601000000110801
Südtiroler Volksbank
Banca Popolare dell'Alto Adige
IBAN: IT12R0585611601050571000032
Intesa Sanpaolo
IBAN: IT18B0306911619000006000065

Ich bin dabei, weil...
Partecipo perché...

Foto Caritas BZ

„Ich kann denen helfen, die dringend Hilfe benötigen und meine christliche Grundhaltung in meiner Arbeit verwirklichen.“
Monika Verdorfer leitet den Tagesclub für psychisch kranke Menschen und die Obdachlosenstrukturen Archè, Nachtquartier und Marienherberge in Meran.

WeCaritas

“Il desiderio di incontrare persone di altre culture e conoscere storie nuove, unito al mio spirito di servizio di scout adulto (MASCI), mi hanno portato a intraprendere questa stimolante esperienza di volontariato in Caritas”.
Gianni Bertotto collabora con il Centro d'Ascolto della Caritas tenendo da anni corsi di italiano per stranieri. Ha prestato volontariato anche al servizio di distribuzione pasti.

WeCaritas Foto Caritas BZ

Foto Fa. Südtiroler Raiffeisenkassen

„Zu den Aufgaben der Caritas – neben der Unterstützung von Menschen in Not – gehört auch die Förderung von sozialer Verantwortung und die Solidarität zwischen den Menschen. Beides Werte, zu denen sich auch die Raiffeisen Genossenschaften aktiv bekennen.“
Die Südtiroler Raiffeisenkassen mit Obmann Herbert von Leon unterstützen die Caritas seit Jahren als Sponsoren bei verschiedenen Projekten.

WeCaritas

Impressum | Colofon

Iscritto nel Registro Nazionale della Stampa con il numero p. 11180 sotto il nome *Caritas info* e nel ROC (registro degli operatori di comunicazione) con il numero 6716. Iscrizione al Tribunale di Bolzano con il numero 13/2000.

Herausgeber | Editore
Caritas Diözese Bozen-Brixen | Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone, I-39100 Bozen | Bolzano, Sparkassenstraße | Via Cassa di risparmio 1, Tel. 0471 304 300, Fax 0471 973 428 info@caritas.bz.it, www.caritas.bz.it

Verantwortliche Direktorin | Direttore responsabile Renata Plattner

Redaktion | Redazione
Matteo Battistella (mb), Lisa Comploi (lc), Christoph Hofbeck (ch), Renata Plattner (pla), Silvia Moser (sm), Sabine Raffin (sr)

Redaktionelle Mitarbeit | Collaboratori
Judith Hafner (jh), Fabio Molon (fm), Paolo Valente, Christian Wenter

Bilder | Foto
Anemone 123, Rajesh Balouria, Caritas BZ, Sabine von Erp, Free-Photos, Gap, Karolina Grabowska, Immigrant Sisterhood, Judith Hafner, Georg Hofer, Karin Lageder, MonikaP, PantherMedia, pasja1000, Pixabay, Renata Plattner, Sabine Raffin, Südtiroler Raiffeisenkassen, Christian Wenter, youngCaritas

Grafisches Konzept | Concetto grafico
Gruppe Gut, Bozen-Bolzano
Grafik | Grafica Sabine Raffin
Gesamtherstellung | Stampa
Athesiadruck, Bozen-Bolzano
Erscheinung | Pubblicazione
viermonatlich | quadrimestrale
Auflage | Tiratura 32.000

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C010042

Werbemitteilung / Messaggio pubblicitario

Platz für **deine Fragen.**

Zum Beispiel beim Beratungsgespräch.
Reden wir drüber.

Spazio alle **tue domande.**

Ad esempio durante la consulenza.
Parliamone.

Eine gute Bank versteht die Wünsche und Möglichkeiten ihrer Kunden, sieht die persönliche Situation ganzheitlich und berät mit Weitblick. Egal ob es sich dabei um die eigene Absicherung handelt, um eine Investition oder das optimale Sparprogramm. Reden wir drüber.
www.raiffeisen.it

Una buona banca comprende i desideri e le possibilità dei suoi clienti, considera la loro situazione personale nel suo insieme e li consiglia con lungimiranza. Non importa se si tratta della loro sicurezza, di un investimento o di un piano di risparmio. Parliamone. **www.raiffeisen.it**

Raiffeisen
Meine Bank
La mia banca