

familien heute

Inhaltsverzeichnis

Praxis der Familienberatung:

Darf ich um mein Kind trauern?

Totgeburt und Trauer

Die Spaziergangstherapie – ein hilfreiches Angebot für Jugendliche
Eintritt verboten!

Jugendliche und ihre Privatsphäre

Familie: Interessante News und Infos

Und wenn Psychotherapie nicht reicht?

Reale Risiken in einer virtuellen Welt

„Sei nicht!“ als Bann-Botschaft

Aus Forschung und Wissenschaft:

Was ist wichtig im Leben?

Kinder bewältigen Ängste durch magische Kräfte

Eine Buchrezension

Unsere Partner

Familienhandbuch

www.familienhandbuch.de

Elterntelefon

www.elterntelefon.it

www.familientipps.info

www.familylab.de

Elternnotruf Zürich

www.elternotruf.ch

Lokale Bündnisse für Familie

www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de

Auch auf unserer Webpage:

www.familienberatung.it/familienheute

Praxis der Familienberatung

Darf ich um mein Kind trauern?

Totgeburt und Trauer

Mit dieser Sorge sitzt eine junge Frau im Therapiesessel und ist verzweifelt. Sie erzählt, dass sie während der fortgeschrittenen Schwangerschaft die Kindsbewegungen nicht mehr gespürt hat. Bei der Untersuchung des Arztes am nächsten Tag die traurige Gewissheit: das Kind im Bauch lebt nicht mehr.

Auch wenn man das Kind nie im Arm gehalten hat, hat sich doch eine tiefe Beziehung und Vorfremde aufgebaut. Das Umfeld der Mutter hat mit ihr miterlebt, wie sich u.a. ihr Körper verändert hat, wie sich das Kind seinen Platz genommen hat.

Entgegen früheren Annahmen, man müsse das Kind schnell vergessen oder nicht mehr darüber reden, geht man heute davon aus, dass man Eltern und Angehörigen einen bewussten Abschied ermöglichen soll. Dabei werden die Betroffenen auf ihrem Weg des Abschieds begleitet, um den Verlust in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen und dem Kind einen guten Platz in der Familie zu geben. Individuelle Rituale, die hilfreich sein können oder konkrete Trauerarbeit im therapeutischen Sinn, können die Trauernden unterstützen. Dabei sollte jede Betroffene für sich entscheiden, was ihr gut tut und diese Bedürfnisse ernst nehmen.

Die Trauer gehört zu dieser Erfahrung dazu und darf sein. Erst wenn die betroffenen Väter oder Mütter erfahren, dass es in Ordnung ist, wenn sie Trauer und Schmerz empfinden, kann die Trauerverarbeitung beginnen. Wichtig: alle Gefühle der Trauernden dürfen sein! Paaren erfahren oft leidvoll, dass jeder eine andere Art des Trauerns lebt. Diese Trauerarbeit anzuerkennen und zu akzeptieren, fällt meist schwer.

Eine Totgeburt wird von sehr vielen Frauen oft totgeschwiegen. Sie haben Angst vor der Reaktion des Umfelds und versuchen somit ihre persönlichen Grenzen zu schützen. Wir raten den Frauen, dass sie für sich selbst entscheiden ob und wem sie von der Totgeburt erzählen.

Die junge Frau im Therapiegespräch möchte für ein weiteres Gespräch mit ihrem Partner kommen, damit sie einen gemeinsamen Weg der Trauer finden können. Außerdem möchte sie eine Engelsfigur zu Hause aufstellen und ein Foto vom toten Kind, den Mutter-Kind-Pass, sowie ein paar selbstgestrickte Söckchen in einer Schatulle aufbewahren.

Sie sagt, dass es besonders wohltuend für sie war, dass sie über ihren Verlust reden konnte, ohne Angst zu haben, das Gegenüber mit ihrer Trauer zu überfordern.

ep

Die Spaziergangtherapie – ein hilfreiches Angebot für Jugendliche

In der psychologischen Arbeit mit Jugendlichen ist es oft für beide Seiten - für den Therapeuten und jugendlichen Klienten - nicht leicht, in Kontakt miteinander zu kommen. In der klassischen Gesprächssituation im Therapieraum fühlen so manche Jugendliche sich sichtlich unbehaglich: Sie sitzen angespannt in ihrem Sessel und wissen nicht, was sie sagen sollen. Sich auf einen Therapeuten vertrauensvoll einzulassen und sich als gesamte Person, auch mit den schwierigen Seiten und Problemen zu zeigen, ist generell nicht leicht, aber naturgemäß noch viel schwieriger in einer Entwicklungsphase, in der Ablösung und Abgrenzung von den primären Bezugspersonen im Vordergrund steht.

Hans Zulliger praktizierte in den 60er Jahren die von ihm so benannte "Spaziergangtherapie" und schrieb dazu: "Mit bestimmten Jugendlichen können Sie nur unaufdringlich kommunizieren,

wenn sie mit ihnen spazieren gehen.“ Diese Art der Kommunikation “Seite-an-Seite” ermöglicht dem Jugendlichen, die Nähe zum Gegenüber flexibler und selbstbestimmter zu gestalten. Das entspannt die Situation und erhöht die Mitteilungsbereitschaft. Trotzdem oder gerade weil man sich nicht so direkt anschaut, ist es einfacher, in Verbindung zu kommen. Viele Eltern kennen diesen Effekt: die besten Gespräche mit ihren Teenies kommen oft Seite an Seite, beispielsweise während einer Autofahrt zustande.

Ich bin dabei, in meiner therapeutischen Arbeit mit diesem Angebot zu experimentieren. Es erscheint mir vor allem für unsichere, ängstlich depressive Jugendliche eine gute Möglichkeit zu sein, ihr “Gedankenlabyrinth” zu verlassen und sich wieder mehr “im Leben”, im Hier und Jetzt zu verankern. Wir wagen uns gemeinsam hinaus in die Welt, verlassen mutig unser Schneckenhaus und lassen uns den Wind um die Nase wehen. Auch die Therapeutin muss ihr gewohntes Ambiente verlassen und wir erschaffen gemeinsam einen neuen “Therapie-Raum”. Dabei ergeben sich viele konkrete Anregungen, worüber man sprechen kann: was man gerade sieht, hört und riecht. Was einem daran gefällt oder auch nicht, was man damit gerne machen würde oder auch nicht und vieles mehr. Es entstehen Entwürfe der eigenen Person, der eigenen Möglichkeiten, der eigenen Grenzen. Das “Auf-dem-Weg-sein” ermöglicht es, immer wieder neue Perspektiven einzunehmen. Die Bewegung an sich hat dabei eine entspannende, angstlösende Wirkung und trägt dazu bei, Gedanken und Gefühle zu klären.

is

Zulliger, Hans (1966). Bausteine zur Kinderpsychotherapie, Verlag Hans Huber, S. 60 ff

Eintritt verboten!

Jugendliche und ihre Privatsphäre

Die 14-jährige Sarah kommt nach der Schule nach Hause, sie grüßt kaum ihre Eltern und begibt sich dann in ihr Zimmer, wo sie laute Musik hört und auf ihrem Smartphone mit Freunden stundenlang chattet. Die Eltern möchten wissen wie ihr Tag in der Schule war und bekommen nur einsilbige genervte Antworten. Sie haben das Gefühl, dass sie an Sarah nicht mehr rankommen, sie suchen den Dialog aber Sarah entzieht sich ihnen und sagt, dass sie auf die ständige Fragerei keine Lust habe. Die Eltern sorgen sich, sie hatten bis jetzt immer eine gute Beziehung zu ihrer Tochter und jetzt scheint jedes Wort von ihnen falsch zu sein.

Diese Szene dürfte vielen Eltern jugendlicher Kinder bekannt sein. Sie suchen das Gespräch zu ihren Kindern oder planen gemeinsame Ausflüge, doch die Jugendlichen entziehen sich. Dieser Rückzug bzw. diese Verschlossenheit kann der Versuch des Jugendlichen sein, sich eine Privatsphäre und den dazu benötigten Raum zu erschaffen. Frei und ungestört fühlen sie sich in ihrem Zimmer, aber da die Eltern dort meistens Zugang haben werden vor allem die Gedanken und Gefühle als „Privat-raum“ wahrgenommen.

Die Jugendlichen scheinen in dieser Zeit besonders viele Geheimnisse vor den Eltern zu haben, sie teilen ihnen seltener ihre Gedanken und Sorgen mit und bitten sie seltener um Rat. Dieser Bedarf an Privatsphäre muss von den Eltern respektiert werden. In dieser Zeit werden die Gleichaltrigen und der Freundeskreis zum wichtigsten Bezugspunkt, wo sie sich über Alltägliches aber auch über Schwierigkeiten austauschen. Dadurch lernt der Jugendliche auch ohne die Hilfe der Erwachsenen seine Probleme in Angriff zu nehmen und selbständig oder im Austausch mit den Freunden nach Lösungen zu suchen. Für die Eltern ist es manchmal schwer zu ertragen, dass die Kinder sich distanzieren und sie fürchten, dass sie den Bezug zu ihnen verlieren könnten. Wenn sie es schaffen mit dieser Frustration umzugehen und dem

Jugendlichen trotzdem Disponibilität und Interesse für sein Leben zu bekunden, wird sich meistens der Jugendliche selbst den Eltern bei Bedarf zuwenden und sich ihnen anvertrauen. In diesem Fall sollten die Eltern dem Jugendlichen ihre ganze Aufmerksamkeit schenken und sich für das Gespräch Zeit nehmen. Da Jugendliche auch oft die Reaktion der Eltern fürchten und deshalb lieber schweigen, sollten sich die Eltern um eine Atmosphäre der Offenheit bemühen. Wenn z.B. der Sohn in einem Fach schlecht abgeschnitten hat und Angst hat, dies den Eltern mitzuteilen, wäre es besser auf harsche Kritik oder Vorwürfe zu verzichten, sondern mit dem Sohn gemeinsam besprechen, wie er sich das nächste Mal besser vorbereiten könnte. Diese Phase der Distanzierung von den Eltern ist ein nötiger Schritt auf dem Weg zum Erwachsenenwerden. Am Ende der Adoleszenz gibt es dann meistens eine Versöhnung, wo sich Eltern und Kinder auf einer reiferen Ebene wiederbegegnen.

la

Familie: Interessante News und Infos

Und wenn Psychotherapie nicht reicht?

„Ich krieg es einfach nicht auf die Reihe“ bricht es aus Sarah, einer Mitte 40-jährigen alleinerziehenden Mutter heraus. Schwierige Jahre liegen hinter ihr seit der Trennung vom Vater ihrer heute 8-jährigen Tochter. Überforderung, soziale Isolation und finanzielle Sorgen führen in die Depression und ihre Zwanghaftigkeit nimmt zu. Trotz jahrelanger medikamentöser und psychotherapeutischer Begleitung hat sie das Gefühl sich im Kreis zu drehen, immer wieder zu versagen. Sie möchte ihr Leben ‚ordnen‘, ihren Tagesablauf besser strukturieren, sich zu Aktivitäten mit ihrer Tochter motivieren und ihre im Chaos versinkende Wohnung auf Vordermann bringen. „Aber ich schaffe es einfach nicht, verliere mich dauernd und komme bei keinem meiner Vorhaben weiter!“ Ein psychotherapeutisches Setting ist nicht ausreichend, kann keine konkrete Unterstützung und Begleitung im Alltag anbieten welche sie so dringend nötig hätte. Der Hilferuf richtet sich vielmehr in Richtung Sozialdienst, das Bedürfnis nach aufsuchender Familienarbeit scheint eindeutig. Aber tiefe Beschämung über ihr „Versagen“ halten Sie zurück, sie hat Angst vor externer Kontrolle und fürchtet ein damit verbundenes Risiko auf Kindesentzug. Eine lange Vorarbeit wäre nötig um den Schritt zu schaffen und Unterstützung annehmen zu können. Nur... welche aufsuchende Familienarbeit kann angeboten werden? Der Mangel an langfristigen und auf persönliche Entwicklung der Eltern ausgerichteten Unterstützungsprojekten wird klar. Psychotherapie allein kann nicht fruchten.

df

Reale Risiken in einer virtuellen Welt

„Macerata, 2018: 14-jähriges Mädchen wird heimlich in der Umkleidekabine gefilmt. Fotos und Videos werden ins Netz gestellt. Es besteht Suizidgefahr.“

Schlagzeilen wie diese stehen heute auf der Tagesordnung. Cybermobbing ist grenzenlos, zeitlich wie räumlich.

Mit dem Begriff „Cybermobbing“ sind sich wiederholende Aktionen gemeint, die durch SMS, MMS, durch E-Mail und die Nutzung des Internets beschimpfende Inhalte, Nachrichten und Bilder verbreiten, die beleidigend oder schädlich für den anderen sind. Durch Smartphones, Chats, soziale Netzwerke oder Foren nimmt das Phänomen des

Cybermobbing zu und verursacht, wenn auch durch einen Bildschirm, erhebliche psychologische Schäden.

Beim Cybermobbing ist es nicht zwingend erforderlich, dass der feindliche Akt mehrfach wiederholt wird, da die Informationen im Web lange Zeit verfügbar bleiben. Online-Mobbing wird an jedem Ort und zu jeder Zeit verübt, und deshalb ist es für das Opfer schwieriger, sich gegen Angriffe zu verteidigen und den Täter der feindlichen Handlung zu verfolgen. Das eigene Zimmer bietet also keinen Rückzugsraum vor Mobbing-Attacken.

Der beunruhigendste Aspekt dieses Phänomens sind die Folgen. Sie reichen von Scham und Verlegenheit über die soziale Isolation des Opfers, bis hin zu verschiedenen Formen von Depressionen, Panikattacken und extremen Handlungen wie Selbstmordversuche.

Cybermobbing-Behandlungs- und Präventionsstrategien sind effektiv, wenn sie mehrstufig sind, d.h. wenn sie individuell ausgerichtete Ansätze kombinieren, die sowohl auf riskantes Online-Verhalten als auch Unsicherheiten von Seiten der Nutzer abzielen.

Ziele in der Psychotherapie können die Förderung der Medienkompetenz, Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit (Nein-Sagen lernen, Meinungsbildung fördern), Vermittlung sozialer und kommunikativer Kompetenzen und Hilfe zur Selbsthilfe sein. Manchmal kann es auch notwendig sein, konkrete Handlungsmöglichkeiten zu besprechen. Dies kann das Blockieren einer Nummer sein, kann aber auch Meldung bis hin zur Anzeige bei der Postpolizei bedeuten.

fdtp

„Sei nicht!“ als Bann-Botschaft

Kinder haben feine Antennen dafür, wie die Menschen in ihrem Umfeld zu ihnen eingestellt sind. Erlebt ein Kind, dass seine Eltern es nicht wollen, fehlt ihm „die „Berechtigung sein zu dürfen“. In der Transaktionsanalyse (Eric Berne 1910-1970, Psychiater und Psychoanalytiker ist der Begründer der Transaktionsanalyse) spricht man hier von einer „Bann-Botschaft“ unter welcher das Kind steht und welche Teil der eigenen Identität wird.

Bann-Botschaften werden selten verbal und direkt an das Kind gerichtet. Viel häufiger haben sie nonverbalen Charakter und werden indirekt geäußert in Form von abwertenden Blicken und einem überwiegend abweisenden und entwertenden Verhalten dem Kind gegenüber. Insbesondere, wenn Eltern gereizt und völlig überfordert sind oder ein hohes Aggressionspotenzial haben. Besonders Anteilnahmslosigkeit am Leben, Lieben und Leiden des Kindes kann zur Annahme führen „nicht sein zu sollen bzw. zu dürfen oder nicht zu genügen wie man ist, nicht gut genug zu sein“.

Nimmt ein Kind die Bann-Botschaft „sei nicht!“ für sich an, wird es ständig seine eigene Daseinsberechtigung in Frage stellen und gegen sich selbst ankämpfen. Es macht sich abhängig von der Zuwendung und dem Wohlwollen seiner Mitmenschen. Das Kind versucht ständig zu erraten, was das Gegenüber gerade von ihm erwartet, es funktioniert und stellt sich selbst in seinen eigenen Bedürfnissen und Empfindungen in den Hintergrund bzw. ignoriert diese. Das kann schließlich soweit gehen, dass die eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr wahrgenommen werden können. Lob und Anerkennung anzunehmen ist für jemand mit einem entsprechend geprägten Selbstbild schwierig. Empfundener Minderwertigkeit wird oftmals mit einer Überkompensation in einem oder mehreren Settings begegnet, z.B. mit einer „Null-Fehler-Toleranz“ in der Arbeitswelt. Einige mögliche Reaktionen sind Arbeitssucht, Extremsport, Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie Suizid. Aber auch Rebellion. Besser negative Aufmerksamkeit als gar nicht gesehen werden.

In der therapeutischen Begleitung geht es um die Bewusstmachung der im Hintergrund wirkenden Dynamiken und das Erlangen der „Erlaubnis zu sein“. Betroffene können in Übertragungssituationen mit dem Psychotherapeuten heilsame Beziehungserfahrungen machen und diese neben die alten negativen Erlebnisse stellen.

er

Eric Berne: Die Transaktions-Analyse in der Psychotherapie: Eine systematische Individual- und Sozialpsychiatrie (Originaltitel: Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry). 1961, übersetzt von Ulrike Müller. Junfermann, Paderborn 2006

Aus Forschung und Wissenschaft

Was ist wichtig im Leben?

Eine australische Krankenschwester, Bronnie Ware, die lange in der Palliativpflege gearbeitet hat, sammelte die Aussagen von Sterbenden und fasste sie in einem Buch zusammen. Dabei geht es darum, was diese Menschen am Ende ihres Lebens bereuen, was sie glauben, dass sie hätten anders oder besser machen können. Fünf Kernthemen konnte die Australierin bei ihren Patienten ausfindig machen.

Die häufigste Reue von Sterbenden betraf das Bedauern, nicht das Leben gelebt zu haben, das sie sich erträumt hatten; dass sie statt eigene Ziele zu verfolgen, zu oft die Erwartungen anderer erfüllten. An zweiter Stelle nannten sie, zu viel gearbeitet zu haben, drittens wünschten sich die Todkranken, sie hätten Gefühle stärker zugelassen und mitgeteilt. Viertens bereuten sie, den Kontakt zu ihren Freunden zu wenig gepflegt zu haben; in ihren letzten Monaten vermissten sie die Freunde sehr. Als letztes und zusammenfassend nannten sie, sie hätten glücklicher sein können, wenn sie den genannten Werten und Beziehungen mehr Beachtung geschenkt hätten.

Bronnie Ware schlägt vor, den Sterbenden mehr zuzuhören, um Wichtigkeiten im eigenen Leben besser und frühzeitiger zu überdenken.

Die hier genannten Punkte der australischen Krankenschwester beschreiben einschlägige Themen, mit denen wir Therapeuten täglich zu tun haben. Viele Klienten spüren besser die Erwartungen, die andere an sie stellen als die eigenen Wünsche. Die Therapie ermöglicht die Kontaktaufnahme mit sich selbst und bietet zudem eine Hilfestellung, ein gutes Gleichgewicht zwischen eigenen Vorstellungen und den Erwartungen des anderen herzustellen.

Gefühle stärker zulassen und mitteilen ist ebenso ein zentrales Thema. Zulassen meint, sich die eigenen Gefühle zunächst selbst eingestehen, sie zu spüren und sie dann eventuell anderen gegenüber zu zeigen und zu äußern.

Gefühle mitteilen erfordert auch, sich dieser Gefühle bewusst zu sein und zu verstehen, was es schwer macht, dem anderen diese mitzuteilen.

Viele Patienten bereuten am Ende ihres Lebens, ihren Partnern zu selten gesagt zu haben, wie gern sie ihn haben. Ebenso wird die Bedeutung der sozialen Kontakte häufig unterschätzt; sie gehen im Berufsleben und Familienalltag schnell unter, da vielen Menschen nicht bewusst ist, wie wichtig gute Freunde als Ressource besonders in schwierigen Zeiten sein können. Therapie kann also leisten, dass Menschen die Wichtigkeiten richtig einzuschätzen, so dass sie noch zu einem guten Zeitpunkt ihres Lebens umgesetzt werden können.

cm

Bronnie Ware (2015). 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen. Goldmann.

Kinder bewältigen Ängste durch magische Kräfte

Eine Buchrezension

Klaus ist 8 Jahre alt und wird jede Nacht von Quälgeistern heimgesucht. Er schläft deshalb schlecht ein und hat die ganze Nacht einen unruhigen Schlaf. Dementsprechend müde und gereizt ist er am nächsten Tag. In einer Therapiestunde erzählt die Therapeutin von der Monster-Zähm-Medaille, welche Kinder erhalten, die ihre Monster oder Quälgeister besänftigen können. Sie schlägt Klaus vor, zur Abendzeit eine Schachtel mit ins Zimmer zu nehmen und dort den Quälgeist anzulocken. Aber wie? Klaus hat die Idee, dass der Quälgeist vielleicht genauso gerne Bonbons habe wie er selbst. Eine gute Idee! Sobald der Quälgeist in der Schachtel genüsslich seine Bonbons isst, soll Klaus den Deckel auf die Schachtel geben. „Aber erstickt der Quälgeist dann nicht?“, fragt Klaus besorgt. „Dann mach doch Luftlöcher rein“, meint die Therapeutin: „und dann trägst du die Schachtel in den Garten und hängst ihn an einen Baum, den du von deinem Fenster aus sehen kannst. Wenn du in der Nacht aufwachst, siehst du die Schachtel dort hängen und lachst dir ins Fäustchen.“

Für Klaus ist diese Intervention hilfreich und unterstützt ihn dabei besser mit seinen Ängsten umgehen zu können.

Die Intervention zeigt zwei Dinge, die im Umgang mit kindlichen Ängsten wichtig sind. Einerseits ist es das Ernstnehmen der Ängste und das Verstehen wollen, mit welchen Phantasien und Bildern sich das Kind gerade herumschlägt. Andererseits ist es das aktive Miteinbeziehen des Kindes, wenn es darum geht kreative und schöpferische Lösungen im Umgang mit der Angst zu finden.

Die magische Phase des Kindes folgt dem Trotzalter und reicht vom 4.-9. Lebensjahr hinein. Auf der einen Seite weiß das Kind um reale Abläufe, weiß um Hintergründe vieler Dinge. Aber daneben gibt es riesige Lücken, die das Kind mit eigenen Phantasien und Bildern füllt. Die Beseelung der Dinge kann den Kindern Kraft und Selbstbewusstsein geben, aber sie lässt aus harmlosen Gegenständen auch fürchterliche Monster werden, die dann genauso wahrhaftig erlebt werden wie die Wirklichkeit.

Für das Kind ist es wichtig sich in dieser Phase Figuren und Phantasiegefährten zu schaffen, die auch bedrohliche Seiten haben, dadurch kriegen diffuse Ängste ein Gesicht und können damit leichter bewältigt werden.

Eine Reihe von Entwicklungsaufgaben, die zwischen dem vierten und neunten Lebensjahr anstehen, sind von Ängsten und Unsicherheiten begleitet und können durch das magisch-mystische Denken besser ausgehalten werden und produktiver bewältigt werden.

kt

Jan-Uwe Rogge: Kinder haben Ängste. Von starken Gefühlen und schwachen Momenten. Rowohlt 1997.

Redaktion:

Lisa Agreiter, Stefan Eikemann, Doris Forer, Christiane Mühlhäusler, Evi Pinggera, Federica de Tomas Pinter, Elisabeth Rechenmacher, Iris Schwarzmeier, Oliver Sparber, Katrin Tasser.

Herausgeber:

Familienberatung fabe, Sparkassenstr.13, 39100 Bozen, Tel 0471 973519

Sie finden uns auch in Meran, Bruneck, Schlanders und St. Ulrich

www.familienberatung.it

www.elterntelefon.it - Tel 800 89 829

Wir informieren Sie, dass Ihre Emailadresse aus öffentlich zugänglichen Archiven stammt. Sie können die vom Datenschutzgesetzes L.D. Nr. 196/2003 vorgesehenen Rechte ausüben und sich von unseren Archiven streichen lassen, indem Sie ein Email an folgende Adresse schicken fabe-bozen@familienberatung.it

La informiamo che la sua e-mail è stata trovata su internet che è un ambito pubblico. E' Sua facoltà esercitare i diritti della legge sulla tutela dei dati personali D.L. N° 196/2003. Se non desidera ricevere ulteriori comunicazioni ci invii una e-mail al seguente indirizzo fabe-bozen@familienberatung.it