

Miteinander
für psychische Gesundheit

PSYCHO

CHECK

Das Postermagazin
von pro mente OÖ für
die ganze Familie

// **Angst und Panik** - was
kann ich dagegen tun?

// **AVEC** über ihr Leben
als erfolgreiche Musikerin
trotz Depression

// **Der Lebensfreude auf der
Spur: Mit Rosi im Mühlviertel**



Keine Angst?

Checki Fuchs zeigt dir, warum
es wichtig ist, manchmal ein
Angsthase zu sein - und was du
tun kannst, wenn die Angst
zu groß wird.



PRIM. DR. KUROSCHI YAZDI

Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ

Diese Ausgabe des Magazins PsychoCheck beschäftigt sich mit einem Gefühl, das alle kennen. Es ist die Angst. Jeder Mensch hat ein anderes Angstniveau und das ist ganz normal. Es geht daher nicht um die Frage, ob Angst grundsätzlich schlecht ist. Nein, das ist sie nicht.

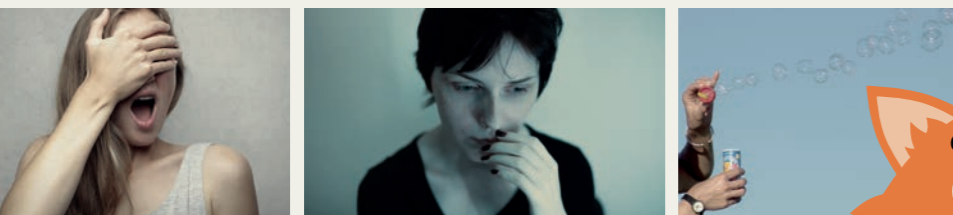
Wenn jemand die Angst aber nicht mehr als „normal“ empfindet, sondern das Leben dadurch massiv belastet und beeinträchtigt wird, ist es Zeit, etwas zu unternehmen. Spätestens wenn sich alles darum dreht, gewissen angstmachenden Situationen aus dem Weg zu gehen, ist es wichtig, fachliche Hilfe anzunehmen.

Bei Verdacht auf eine Angststörung ist der Hausarzt/die Hausärztin oder eine Facharztpraxis die mögliche erste Anlaufstelle. Sofern sich bestätigt, dass die Angst krankhaft auftritt, wird festgestellt, ob eine Angststörung

vorliegt und um welche Form von Angststörung es sich handelt. Im Rahmen eines Erstgesprächs wird sehr genau erhoben, wie sich die Ängste äußern, in welchen Situationen sie auftreten und welche Beschwerden damit konkret verbunden sind.

Für die Diagnose sind auch die Lebensumstände und etwaige seelische Belastungen relevant. Sie können Hinweise auf mögliche Ursachen der Angststörung liefern. Manchmal ergeben sich auch Anhaltspunkte, welche Faktoren die Angststörung begünstigt haben könnten. Diese Erkenntnisse helfen bei der Auswahl einer geeigneten Therapie, deren Ziel es ist, die Angst unter Kontrolle zu bringen.

Lesen Sie im aktuellen PsychoCheck mehr über die Erkrankung und Symptome, was Sie selbst oder in Abstimmung mit ProfessionistInnen dagegen tun können und wie Betroffene trotzdem ein erfülltes Leben führen.



Hallo Kinder!
Einmal aufklappen und ihr findet eine tolle Seite mit Infos für Minis!

DAS IST DRIN

Diese Ausgabe von PsychoCheck beschäftigt sich mit dem Thema Angst – und damit, wie und wo man Lebensfreude (wieder) findet.

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

Angst, Panik, Phobien

Man unterscheidet dabei Phobien – spezifische Angst z.B. vor Spinnen – und Sozialphobien in bestimmten zwischenmenschlichen Situationen. Weit verbreitet ist auch die generalisierte Angststörung, bei der Betroffene in permanenter Sorge sind. Die Panikattacke wiederum kommt überfallsartig und geht mit heftigen Körperreaktionen einher.

Bei massiven Angststörungen sollten Betroffene unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. In vielen, nicht so schweren Fällen kann man sich aber durchaus auch selbst helfen.

Beispielsweise mit Achtsamkeitsübungen: Zuerst die Aufmerksamkeit auf sich und seine Gefühle richten, dann einatmen und bis vier zählen, ausatmen und bis acht zählen. Diese Übung fünfmal wiederholen, bis sich der Puls verlang-

samt. Das erleichtert etwa die Situation vor einer Prüfung.

Darüber hinaus kann es helfen, sich Ängste bewusst zu machen, sie genau aufzuschreiben und den Zettel anschließend zu zerreißen. Manche Menschen sind schon dadurch erleichtert, wenn sie über ihre Ängste mit jemandem sprechen können. So relativiert sich Manches.

Bewegung und Sport tragen übrigens ebenfalls dazu bei, Angststörungen in den Griff zu bekommen.



Wie erkenne ich eine Panikattacke?

Panikattacken passieren plötzlich – und gehen mit Herzrasen, Schweißausbrüchen, Atemnot und Schwindel einher. Der bestimmende Gedanke der davon betroffenen Menschen ist Flucht aus dieser Situation. Menschen mit einer sozialen Angststörung vermeiden ängstigende Situationen oder den Blickkontakt.

Wie kann ich helfen?

Menschen mit Angststörungen haben auch Angst, dass ihre Angststörung erkannt wird. Nehmen Sie sie in ihrer Situation an. Sprechen Sie ruhig und klar mit der/dem Betroffenen. Geben Sie keine gut gemeinten Ratschläge.



Sprechen Sie ruhig und klar. Geben Sie keine gut gemeinten Ratschläge!

Mehr dazu in der Broschüre Erste Hilfe für die Seele. Bestellbar unter www.erstehilfefuerdieseele.at



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

EHRliche
POPMUSIK

AVEC - über Musik, Erfolg, die Psyche und das Leben.

Die junge Oberösterreicherin hat schon viel erreicht. Von Beginn an bekam sie für ihre Lieder die breite Aufmerksamkeit der Streamingplattformen (auf Spotify mittlerweile gesamt über 60 Mio Plays). Es folgten Nominierungen und Auszeichnungen wie der Amadeus-Award und der Music Moves Europe Talent Award. Jetzt mit Mitte 20 bespielt AVEC als international relevanter Popact große Bühnen Europas. Nach der erfolgreichen Single „Granny“ (2016 aus dem Debütalbum „What If We Never Forget“) und dem zweiten Album „Heaven/Hell“ (2018) veröffentlichte sie im letzten Jahr ihr drittes Album „Homesick“. In dem Meer an neuen Releases schafft es AVEC, ihre Fans auf eine Gedankenreise mitzunehmen. Sie selbst beschreibt die Beziehung zu ihren Songs als „eine Art Hass-Liebe“. Aus eigenen schweren Erfahrungen und Schmerz entsteht Musik, die nicht nur ihr, sondern auch anderen Hoffnung gibt.

Welche Rolle spielt die Psyche bzw. das Thema psychische Gesundheit in deinem Leben?

Das Thema war immer schon ein großer Teil meines Lebens. Seit meiner Kindheit an war es etwas, mit dem ich in unmittelbarem Kontakt stand. An mir selbst habe ich mit 13 erste Anzeichen entdeckt, dass es mir und meiner Psyche nicht gut geht und habe seit dem mit Depression und Angstzuständen zu kämpfen. Ich bin nun das 5. Jahr in Therapie und extrem froh und stolz auf mich selbst, den Schritt gewagt zu haben.

Wie empfindest du die gesellschaftliche Stimmung, den Umgang in deinem Umfeld mit dem Thema?

Meine persönliche Meinung ist, dass der Umgang mit dem Thema ein immer offener wird. Wir sind noch

„Ich habe das Gefühl,
dass das Thema nicht mehr
im Schatten steht.“

AVEC
zum Thema psychische Gesundheit

lange nicht dort, wo wir sein sollten, aber ich habe schon das Gefühl, dass der Blickwinkel sich ändert und das Thema nicht mehr im Schatten steht.

Hast du Tipps für Menschen, die psychisch belastet sind, bzw. was könnte jede/r für sich tun?

Ich gebe zwar ungern Tipps, weil meiner Meinung nach jede/r seinen ganz individuellen Umgang mit seiner psychischen Belastung finden sollte. Was ich aber mitgeben kann, sind Dinge, die mir helfen, wenn ich merke, dass es mir psychisch nicht gut geht. Ich nehme mir Zeit für mich, versuche täglich an die frische Luft zu gehen. Was ich auch gerne mache ist meditieren, Innerschau halten, lesen, kreativ sein. Aber wie gesagt, das sind Dinge, die eben mir persönlich extrem gut tun.

Danke an AVEC für das Interview!
Mehr Infos findest du unter
www.liebedasleben.at/sophias-blog



In „My Wife The Depression“ beschreibt die Ausnahmekünstlerin AVEC ihren inneren Kampf, aber auch wie sie versucht, Trost zu finden. Die Single ist am 16.4. erschienen.



Neuanfang im Mühlviertel

Der Integrationshof Liebenau von pro mente OÖ wirkt fast wie ein Zufluchtsort, der die Stürme des Lebens draußen hält. Ein friedlicher Ort, der Menschen wieder Kraft gibt und zu sich finden lässt.

Für Rosi war das hier genau das Richtige, wie sie sagt. Es war das, was sie brauchte, um nach all den Aufenthalten in Therapieeinrichtungen wieder zurückzufinden in ein eigenes selbstbestimmtes Leben. Menschen, die zusätzlich zu einer psychischen Erkrankung auch noch ein Alkoholproblem haben, gehen damit selten an die Öffentlichkeit. „Denn als würde es nicht genügen, psychisch krank zu sein ... dann auch noch Alkoholikerin. Das sieht man dir dann auch irgendwann an.“

Nicht so sehr die psychischen Probleme, die Panikattacken, sondern den Alkohol. Der lässt die Leute einen großen Bogen um dich machen und dich selbst ganz winzig klein dastehen.“ Heute kann Rosi leicht darüber sprechen. Es ist ein Teil ihres Lebens, der hinter ihr liegt. Seit fünf Jahren ist sie trocken.

Und wie das ging? „Wenn ich etwas will, dann setze ich das durch und wenn es noch so lange dauert. Geduld, Stärke, Menschen um mich, das hilft mir, auf meinem Weg weiter zu gehen“. Rosi wohnt jetzt nicht mehr am Integrationshof. Sie hat mit ihrer Krankheit umzugehen gelernt, denn der Wille nach Freiheit

und Selbstbestimmung war einfach stärker. Rosi weiß, dass die Türen in Liebenau immer für sie offen sind. Sie weiß, sich Hilfe zu holen und vertraut auf die Bezugspersonen aus ihrem ärztlichen und therapeutischen Umfeld. Viele Jahre war der Alkohol ihr Freund, erst am Integrationshof Liebenau spielten echte Kontakte, Freundschaften und stabile Beziehungen wieder eine zentrale Rolle.

Und dann kam der Zeitpunkt, für den sie, wie sie sagt schwer gekämpft hat – eine eigene kleine Wohnung. „Die ist mein Heiligtum!“, erzählt Rosi. Sie lebe zwar allein, aber einsam sei sie deshalb ganz und gar nicht. „Ich genieße es, allein zu sein und suche mir Gesellschaft, wenn mir danach ist.“ Klingt perfekt, für Rosi ist es das auch.

Das Umfeld am Integrationshof von pro mente OÖ bietet vieles an Natur, Arbeit und Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und einem Alkoholproblem. Alle haben hier fixe Aufgaben, müssen Verantwortung übernehmen, damit das Gefüge rund läuft. Ablenkung gibt es wenig. Dafür aber ausreichend Natur. Das Mühlviertel eben – unendliche Weiten ...

 **liebedasleben!**
eine initiative von pro mente OÖ



Sophia ist Botschafterin für Lebensfreude bei pro mente OÖ.
Mehr findest du in ihrem Blog unter www.liebedasleben.at/sophias-blog

 <https://www.facebook.com/liebedasleben.pmoee/>

3 FRAGEN AN AVEC
LEBENSFREUDE



MINICHECK mit Checki Fuchs



/// RÄTSELSPASS

Die Angst - dein Freund

Angst ist ein ganz normales Gefühl, das zum Leben dazu gehört. Wenn wir keine Angst fühlen würden, würden wir uns gefährlichen Situationen aussetzen. Wir würden zum Beispiel einfach über die Straße laufen, ohne auf den Verkehr zu achten.

Angst ist also genau so wichtig wie angenehmere Gefühle. Sie schützt uns auch! Jede/r hat vor irgendetwas Angst, auch die mutigsten Menschen. Manche haben Angst vor der Dunkelheit, manche haben Angst vor großen Hunden, wieder andere haben Angst davor, ein Referat zu halten. Das ist kein Grund sich zu schämen.

Es kann vorkommen, dass Kinder, Jugendliche oder Erwachsene eine

Angststörung haben. Das heißt, dass Menschen große Angst haben, aber gar nicht genau wissen wovor oder gar keine sichtbare Bedrohung da ist. Etwa Angst, in ein Geschäft zu gehen, oder mit dem Aufzug zu fahren. Angst spürt man oft im Körper. Das Herz klopft schneller, man beginnt zu schwitzen, wird unruhig, kriegt Bauchweh. Das ist ganz typisch für Angst.

Wenn du Angst vor irgendetwas hast, ist es wichtig, dass du mit jemandem darüber sprichst. Denn du bist nicht allein. Du kannst deine Angst wegstrainieren, je öfter du etwas machst. Und eine gute Nachricht zum Schluss: Manche Ängste vergehen von selbst, wenn du älter wirst.

Witzig!

Alle Kinder haben Angst vor der Schlange, außer Udo, der kann Judo.



Jeder kennt das Gefühl, nicht nur Angsthasen!



Es gibt viele Bücher zum Thema Angst und Mut. „Kirsten Boie erzählt vom Angsthaben.“ Dieses Buch kann ich dir zum Beispiel empfehlen.

NERVENKITZEL IN DER ACHTERBAHN - FINDE DIE ACHT FEHLER!



Manchmal macht ein kleines bisschen Angst so richtig Spaß - zum Beispiel bei einer wilden Achterbahnfahrt!

Hier haben sich aber 8 Fehler eingeschlichen. Findest du sie?

BUCHSTABENSALAT - FINDE DIE WÖRTER!

Die übrigen Buchstaben ergeben, Zeile für Zeile gelesen, das Lösungswort! Die Wörter verstecken sich vorwärts, rückwärts und diagonal im Salat!

L	R	E	A	B	I	B	E
H	S	B	D	N	A	S	E
O	P	H	O	B	I	E	D
F	A	C	Y	R	M	S	H
F	R	O	H	A	I	R	A
N	A	H	I	E	I	G	L
U	U	S	L	F	F	S	M
N	N	B	F	L	F	E	B
G	A	M	E	H	R	A	E
N	K	A	N	G	S	T	B

ANGST - ANIS - BABY - BAER - BAFF - BLEI - CHEF - GIRO - HALM - HILFE - HOCH - HOFFNUNG - KANU - MAIS - MEHR - PHOBIE - RAPS - RIFF - SAND

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Bitte lächeln

Mit seinen Comics und Figuren Freude in die Gesichter zaubern. Das ist die Intention von Thorsten Trantow, wenn er in seinem Atelier kreativ wird. Daher haben wir den sympathischen Schwarzwälder angefragt, ob er sich vorstellen könnte, uns im PsychoCheck mit good vibrations zu versorgen. Wir freuen uns, dass er ohne zu zögern zugesagt hat und uns regelmäßig eine Kurzgeschichte des kleinen Igel Gustafson zur Verfügung stellt.

Vielen Dank an Thorsten Trantow!
Und dir viel Spaß beim Lesen!



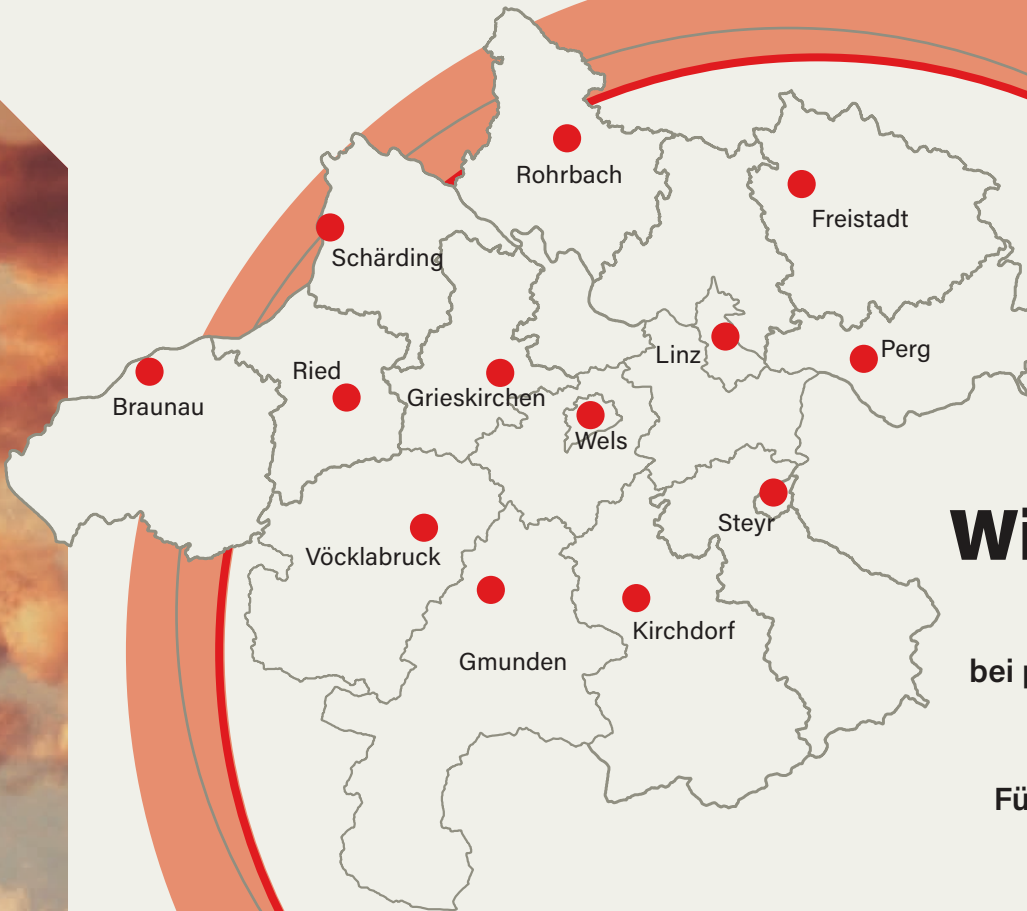
von Thorsten Trantow www.trantow-atelier.de

pro mente | oö

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

pro mente OÖ - ganz in der Nähe

180 x
in Ober-
österreich



Wir sind da.

Rund um die Uhr
bei psychischen Notfällen

0732 2177

Für allgemeine Fragen
0732 6996
www.pmooe.at

ICH möchte helfen.

/// mit meiner **Spende für wichtige Hilfen** für
Menschen mit psychischen Problemen
IBAN AT13 2032 0321 0016 7563

/// mit meiner **Zeit für Menschen** mit psychischen
Problemen. Infos unter 0732 6996-502





10 SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT Schritt 1: sich selbst annehmen