

# PSYCHO

## CHECK

Das Postermagazin  
von pro mente OÖ für  
die ganze Familie

// **Herausforderung bipolar** -  
Berg- und Talfahrt der Stimmungen

// **Robert Kratky** - Ein Gespräch  
mit dem Weckermann

// **Ein Duo gegen Depressionen**  
Bettina und Schaf Milly



### **Achterbahn in dir?**

Checki Fuchs erklärt dir,  
was „bipolar“ heißt und wie  
man damit umgeht, wenn  
schwankende Stimmungen  
das Leben bestimmen.



Scan mich!

... oder Magazin kostenlos anfordern unter:  
[www.pmoee.at/ueber-uns/informationmaterial](http://www.pmoee.at/ueber-uns/informationmaterial)





Liebe Leserin, lieber Leser,

es sind traumhafte Aussichten, die uns die kommenden Monate versprechen. Frühling, Sommer, Sonne, Urlaub, ein Gefühl von Freiheit und Unbeschwertheit. Allein die Vorstellung davon und die Bilder, die wir dazu im Kopf haben, heben gemeinhin die Stimmung.

All das trägt dazu bei, dass wir uns nicht nur körperlich sondern auch psychisch besser fühlen. Eine gesunde Psyche ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden. Diese Weisheit hält sich schon seit den Römern. Nämlich dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper ruhen soll – mens sana in corpore sano. Das eine ist ohne dem anderen nicht möglich, es geht nur miteinander.

Zu dieser Erkenntnis kam auch Robert Kratky, bekannter Radio-Moderator und Weckermann von Ö3. In der aktuellen Ausgabe des PsychoCheck gibt er ein ausführliches Interview, in dem er kein Geheimnis daraus macht, dass es ihm vor ein paar Jahren so richtig schlecht ging. Körperlich. Als ihm letztendlich klar wurde, was der Grund dafür war, nämlich dass er eigentlich massive psychische Probleme hatte,

entschloss er sich, dieses Thema mit professioneller Hilfe anzugehen. Ganz offen spricht er darüber, dass es ein hartes Stück Arbeit für ihn ist. Nichts, das sich von heute auf morgen wieder von selbst regeln würde. Es gelte, sich ständig damit auseinanderzusetzen und bewusst auf sich zu achten.

Die positive Botschaft und sein persönliches Fazit sind allerdings, es lohnt sich, in seine psychische Gesundheit zu investieren. Ihm geht es seither deutlich besser.

Auch Bettina Hofer hat nach einem Reha-Aufenthalt einen Weg gefunden, mit ihrer Erkrankung umzugehen. Sie hat Schaf Milly erfunden und gewährt in ihren Büchern unterhaltensame Einblicke ins Leben – mit und ohne Depressionen.

Abgerundet wird diese Ausgabe des PsychoCheck wie immer von dem rückseitigen Riesenposter zu Schritt 3 der 10 Schritte für psychische Gesundheit, der lautet „aktiv bleiben“.

In diesem Sinn, bleiben auch Sie in Bewegung – geistig und körperlich und genießen Sie die schöne Zeit

Ihr

PRIM-DR. KUROSCHI YAZDI

Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ



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

# BIPOLAR

»Gestern war  
alles wunderbar,  
heute ist es nur  
mehr grauenhaft.«

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

## Bipolare Störung

„Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt.“  
Dieses berühmte Goethe-Zitat beschreibt die Gefühle von Menschen, die an einer bipolaren Störung erkrankt sind.

Früher wurde die Krankheit als „manisch-depressiv“ bezeichnet. Bei der bipolaren Erkrankung leiden die Betroffenen unter Zuständen, bei denen Antrieb und Stimmung stark entgleisen. Dazwischen gibt es auch Phasen ausgeglichener Stimmungslage.

Bei einer bipolaren Störung wird eine medikamentöse Behandlung in Kombination mit Psychotherapie empfohlen. Es gibt mittlerweile mehrere vorbeugende Medikamente, sogenannte Stimmungsstabilisa-

toren, die Entgleisungen in Richtung von Manie oder Depression abfedern können.

**Wie kann ich helfen?** Lassen Sie sich in einer manischen Phase auf keine Diskussionen mit der oder dem Betroffenen ein, da diese in solchen Phasen sachlichen Argumenten nicht zugänglich sind. Bleiben Sie ruhig und besonnen. Wenn Sie sich überfordert fühlen, rufen Sie bei einer Krisennummer\* an oder holen Hilfe einer dritten Person.



\* Krisenhilfe OÖ (24/7)  
Tel. 0732 / 21 77  
[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)



### Was sind Anzeichen einer bipolaren Störung?

In der **manischen Phase**: Sorglosigkeit, Rastlosigkeit, überhöhtem Selbstbewusstsein, Distanzlosigkeit, Hemmungslosigkeit. Die Betroffenen sprechen viel und schnell, geben übermäßig viel Geld aus, halten sich für unverwundbar, haben eine gesteigerte Libido und ein gemindert Schlafbedürfnis.

In der **depressiven Phase** haben die Betroffenen die gleichen Symptome wie Depressive: Sie sind antriebslos, freudlos, haben wenig Interesse und ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Häufig kommen auch Schuldgefühle nach den manischen Exzessen dazu.

Mehr dazu in der Broschüre „Erste Hilfe für die Seele“ von pro mente Austria. Bestellbar unter [www.erstehilfueurdieseelle.at](http://www.erstehilfueurdieseelle.at)



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

**DAS IST DRIN**

Diese Ausgabe von PsychoCheck beschäftigt sich mit Bipolarität – wie man sie erkennt und sich Betroffenen gegenüber am besten verhält.

EIN GESPRÄCH  
MIT DEM WECKERMANN

# Robert Kratky On-Air

Was wird aus einem Schulabbrecher, der in jungen Jahren einen Landesredewettbewerb gewonnen hat? Ein Vignettenmann? Opa Kratky? Oder der beliebteste Radiomoderator Österreichs?

Laut einer Umfrage steht Otto Normalösterreicher um 6:14 auf. Zu diesem Zeitpunkt ist Robert Kratky, besser bekannt als „Kratky, der Frühstückshawi“ oder „Weckermann“ längst auf den Beinen – und holt schon seit mehr als 20 Jahren die Nation mit seiner morgendlichen Radioshow auf Ö3 aus den Federn. Aber eigentlich ist Kratky kein Frühaufsteher – und es ist für ihn auch nicht selbstverständlich, ab 5:00 „Mitternacht“ Schwung und gute Stimmung zu verbreiten. (Wozu viele von uns nicht mal um 10:00 vormittags in der Lage sind!)

Und was macht Robert Kratky eigentlich danach, wenn seine On-Air-Arbeitszeit um ist, so ab halb 10, 10:00? Dann ist der Tag für ihn noch lange nicht zu Ende. Mit seiner Eventmarketingagentur steht er nicht nur als Testimonial, Werbeträger und Imagebotschafter im Rampenlicht, sondern auch Unternehmen und Organisationen beratend zur Seite, die in Sachen Öffentlichkeitsarbeit fachlichen Beistand brauchen. Vorträge an Hochschulen und für Firmen zählen da ebenso dazu. „Der Tag hat 24 Stunden und die gehören schließlich genutzt.“ So oder so ähnlich lautete vermutlich das Motto der Stimme der Nation – über viele Jahre hindurch. Dass er aber auch anders kann, weil er letztendlich anders musste, erzählt Robert Kratky im Interview mit PsychoCheck.



Bild: oben Christian Anderl, rechts privat



**„Leute da draußen leiht mir euer Ohr! Eine psychische Erkrankung ist keine Schwäche.“**

Der dringende Appell von Robert Kratky

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

Eine große Rolle, beruflich und auch privat. Dadurch, dass ich das Ohr an den Menschen habe, erfahre ich oft hautnah, dass viele unter großem psychischen Druck stehen. Es ist ein Thema dieser Zeit, die psychische Gesundheit. Einerseits schade, dass es so viele treffen musste, dass es ein Thema wurde. Andererseits aber auch gut, dass das Spotlight jetzt endlich darauf gerichtet ist. Denn leider ist es immer noch ein Tabuthema, ein großes Tabu. Ich selbst hatte vor zwei Jahren einen Zusammenbruch – gerade noch am Burnout vorbei und schaffte es ohne Medikamente. Ich treffe mich seither regelmäßig mit meiner Ärztin, um langfristig aufzuarbeiten, was zu viel war, wo ich mir selbst enorme Last aufgelast habe, weil ich immer dachte, für mich und auch für andere stark sein zu müssen.

**Wie empfindest du die gesellschaftliche Stimmung, den Umgang mit dem Thema?**

Nicht jeder Mensch ist ein 100m-Läufer. Und es gibt körperliche Einschränkungen und Erkrankungen, die allseits akzeptiert werden. Aber Erkrankungen der Psyche werden noch oft einfach als Schwäche ausgelegt. Eine Schwäche, die man

durch ausreichend Anstrengung schon überwinden kann. Sich Z’sammreißen und Durchhalten, das sind häufig die Tipps, wenn es um psychische Erkrankungen geht. Augenscheinlich ist wirklich alles andere besser als eine psychische Erkrankung. Keiner würde zu jemandem sagen, der Kopfschmerzen, ein gebrochenes Bein, Zahnweh oder Bauchschmerzen hat, reiße dich z’samm, dann wird das schon wieder. Nein, es ist selbstverständlich, in solchen Situationen zum Arzt zu gehen und sich fachlichen Rat zu holen. Wann wird es endlich auf breiter Ebene akzeptiert, dass auch eine Erkrankung der Psyche ärztliche Hilfe braucht?

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

Es ist wichtig, Anzeichen an sich zu erkennen, wie etwa Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, grundloses Heulen. Das sind Warnzeichen, die ernst genommen gehören. Und zwar frühzeitig und nicht erst, wenn es schon fast zu spät ist. Und ich spreche hier eben aus eigener Erfahrung.

Mein Appell daher, wenn du das Gefühl hast, es geht dir nicht gut, du fühlst dich kraftlos, hast schlaflose Nächte, hast Kopfschmerzen, bist nicht mehr du selbst, dann geh zum Arzt. Es ist ein psychisches Problem und gehört behandelt. Und zwar professionell durch fachliche Hilfe. Man bringt es selbst nicht hin. Im Zweifel geh zu einem guten Arzt, zu einem Arzt, dem du vertraust – und zwar rechtzeitig. Es kann dein Hausarzt sein, dem du alles offen und ehrlich schilderst. Er wird dir dann sagen, was zu tun ist und ob du zu einem Therapeuten gehen sollst. Er wird dir helfen.

Männer und Schwäche, das ist ja oft so eine Sache, die nicht zusammengehen kann, soll. Besser du hast ein gebrochenes Bein, ein Magengeschwür oder eine Lungenentzündung. Oder alles zusammen. Nur ja keine psychische Erkrankung, denn für die hat die Gesellschaft nicht viel Verständnis.

Ich habe glücklicherweise ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein, daher kann ich auch gut darüber reden. Als mir endlich klar wurde, dass ich Hilfe brauche, war ich bereit, diese auch anzunehmen.



Bild: privat/Instagram

Auch das ist eine Sache, die Robert Kratky in sein neues Leben einziehen hat lassen. Regelmäßige Bewegung, Krafttraining, Ausdauer. Oft ein K(r)ampf, aber dann auch wieder ein tolles Gefühl. Die Instagram-Community begleitet Robert durch Höhen und Tiefen, motiviert auch und steht ihm bei.

Bild: Christian Anderl

**„Wenn du das Gefühl hast, es geht dir nicht gut, du fühlst dich kraftlos, hast schlaflose Nächte, hast Kopfschmerzen, bist nicht mehr du selbst, dann geh zum Arzt!“**

Robert Kratky

Obwohl, bei mir war es fast schon zu spät. Ich hatte starke körperliche Anzeichen durch den seelischen Zusammenbruch. Es zog mir den Boden unter den Füßen weg. Ich dachte ja immer, ich müsse stark sein, meinen Job und alles andere unter einen Hut bringen. Würde ich es nicht schaffen, dann wäre das wohl nur ein Zeichen von Schwäche. Aber so ist es nicht. Letztendlich wusste ich, ich muss etwas tun. Ich fand eine tolle Ärztin. Zu Beginn unserer Zusammenarbeit fragte sie mich, ob ich bereit bin zu akzeptieren, dass sie die Ärztin ist und ich der Patient und ich sagte „ja“. Es ist ein langer Prozess. Ich gehe nach wie vor regelmäßig ein-, zweimal pro Monat zur Therapie, um daran zu arbeiten. Aber es tut mir gut.

Das Interview gibt das gesprochene Wort wieder. Natürlich sind, wenn von Arzt oder Therapeut die Rede ist, auch Ärztinnen und Therapeutinnen gemeint.



„Hallo, ich bin Sophia – und bin Botschafterin für Lebensfreude bei pro mente OÖ. Meine Stories kannst du auf [www.liebedasleben.at](http://www.liebedasleben.at) nachlesen oder du folgst mir auf [facebook](#) und [Instagram](#).“



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

# MINICHECK mit Checki Fuchs



## Was ist eine bipolare Störung?

Ein anderer Begriff für die bipolare Störung ist manisch-depressive Erkrankung. Bei einer bipolaren Störung wechseln manische und depressive Phasen ab.

Das heißt, dass Betroffene Zeiten voll Tatendrang durchleben – gefolgt von Zeiten der Antriebslosigkeit und Traurigkeit. Die Phasen können unterschiedlich lang sein und manchmal übergangslos von einer zur anderen wechseln. Dazwischen können jedoch auch mehr oder weniger lange „normale“ Phasen liegen.

Die Wissenschaft ist den Ursachen dieser Erkrankung noch nicht auf der Spur. Es gibt viele verschiedene Gründe. Bekannt ist aber, dass unter anderem Störungen im Gehirn-Stoffwechsel schuld sein können, nämlich wenn bestimmte Botenstoffe ins Ungleichgewicht geraten.

Behandelt wird eine bipolare Störung mit Medikamenten in Kombination mit einer Psychotherapie. Verabreicht werden sogenannte Stimmungsstabilisierer.

Mit der Diagnose bipolare Störung zu leben, stellt nicht nur die direkte Betroffenen vor große Herausforderungen. Das Leben ist schwer planbar. Kommt es zu einem Ausreißer in die eine oder andere Richtung, müssen geplante Termine meist über den Haufen geworfen werden. Kurzfristig auf den aktuellen Zustand reagieren, scheint ein gutes Rezept in diesem Zusammenhang. Wichtig ist auch – wie bei allen psychischen Erkrankungen – darüber zu reden! Die Umgebung weiß dann, dass es sich um eine Erkrankung handelt und wie diese Stimmungsphasen einzuschätzen sind.

**Bipolar: Das ist wie eine wilde Achterbahnfahrt der Gefühle.**



**Wichtig!**

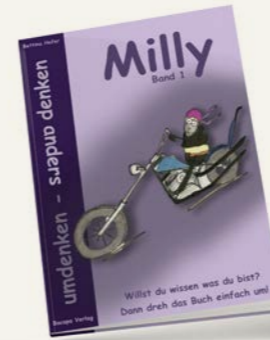
Kein Mensch ist perfekt, aber jeder auf seine Weise einzigartig.



Mein Buchtipp für dich:

„Annikas andere Welt“ von Sigrun Eder, Petra Rebhandl-Schartner und Evi Gasser

LEBENSFREUDE



Unlängst hat mich jemand gefragt, ob ich verrückt bin. Was hat mich nur verraten?

## Verwandelt Depression in ein Schaf.

Bettina Hofer aus Linz beschreibt und illustriert in ihren „Milly“ Büchern Szenen aus ihren Therapiesitzungen, aber auch Alltägliches und Menschliches.

Wer will schon „nicht ganz echt“ sein? Wer will schon eine psychische Erkrankung wahrhaben? Damit kämpfte die Linzerin Bettina Hofer, bis eines Tages wirklich nichts mehr ging. Von den Therapien bzw. einer Reha profitierte die mit Depressionen diagnostizierte kaufmännische Angestellte. Es geht ihr aktuell – mit Auf und Abs – wieder sehr gut. Um auch anderen Mut zu machen, sich von Depressionen

und anderen psychischen Herausforderungen nicht unterkriegen zu lassen, hat sie Mitschriften aus der Therapie in selbst illustrierte Geschichten verpackt und gemeinsam mit dem Bacopa Verlag veröffentlicht. Schaf Milly zeigt dort mit viel Humor, dass man sich nie seiner selbst schämen braucht: egal ob lang, kurz, dick, dünn, quadratisch, rosa, lila-blassblau oder kariert.

Die 3 bisher erschienenen Milly-Bände sowie zwei Kartensets sind im Bacopa Verlag erhältlich: [www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)



Maus und Schnecke im Blumenfeld ... Welcher Ausschnitt gehört zu welcher Blume?



Maus und Schnecke lieben Törtchen ... Im unteren Bild haben sich sechs zuckersüße Fehler eingeschlichen.

## RÄTSELSPASS MIT MAUS UND SCHNECKE:

Findest du die Fehler die sich bei den Törtchen verstecken und erkennst du die Blumen in den Bildausschnitten wieder?

RÄTSELSPASS

## Gustafson

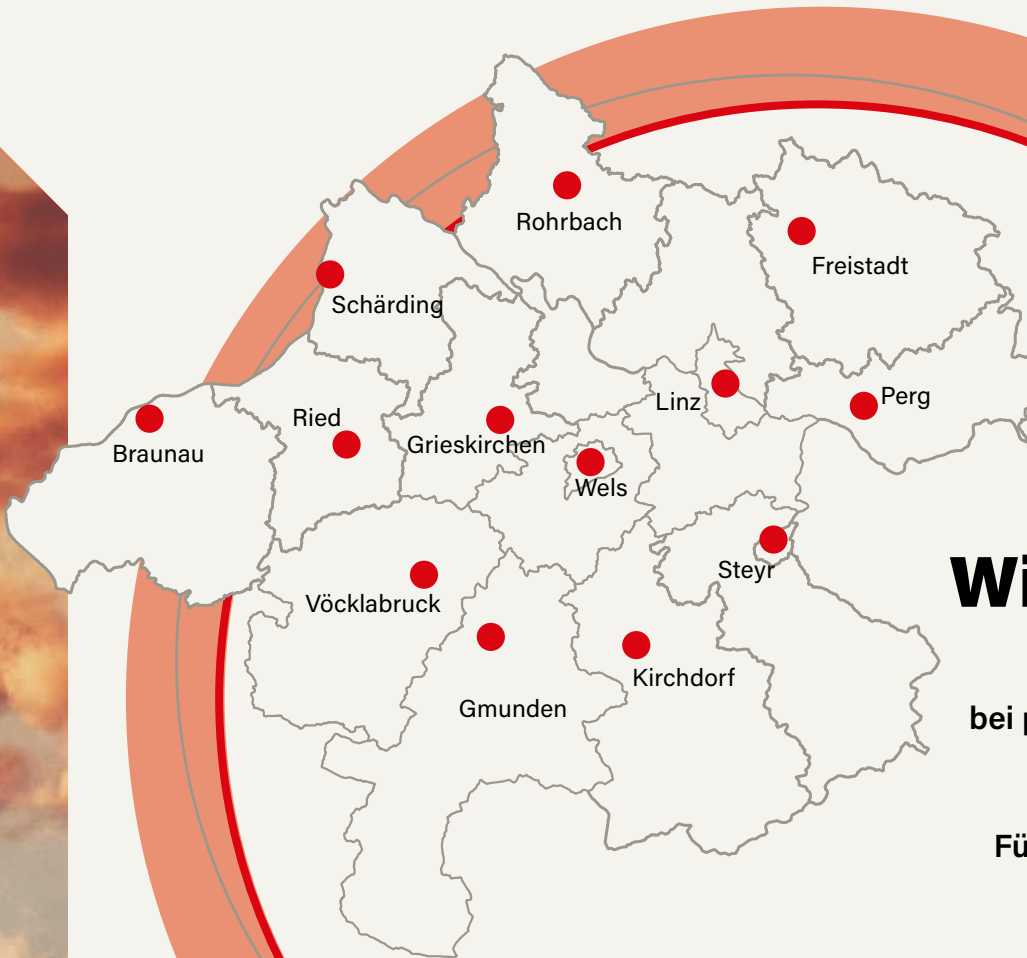


pro mente | oö

# 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](http://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



Scan mich!





**10 SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT Schritt 3: Aktiv bleiben!**