

# PSYCHO

## CHECK

Das Postermagazin  
von pro mente OÖ für  
die ganze Familie

/// Trauma und Posttraumatische  
Störung: Wenn der Schrecken  
nicht verschwindet

/// Brigitta Schickmaier: Ihr Rezept,  
das Leben gebacken zu bekommen

/// Liebe das Leben: Warum Stricken  
für Kathi Lechner Lebensfreude bringt



### Du kannst es nicht vergessen?

Checki Fuchs erklärt dir, was  
in Kopf und Bauch los ist, wenn  
jemand etwas Schlimmes erlebt  
und wie bzw. wo man sich  
dafür Hilfe holen kann.



Scan mich!

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







Liebe Leserin, lieber Leser,

während dieses Vorwort zum aktuellen PsychoCheck entsteht, ist der Sommer ins Land gezogen. Abgesehen von der fast schon alltäglichen Situation hinsichtlich der Coronapandemie ist leider an einer anderen Front ein Kampf um Leben und Tod entbrannt. Der Krieg ist uns nicht nur geografisch sehr nahe gekommen.

Wie die Welt aussehen wird, wenn Sie im Herbst oder Winter diese Ausgabe in Händen halten und lesen, lässt sich heute noch nicht abschätzen.

Warum erzähle ich Ihnen das? Weil wir einfach nicht wissen, was das Leben alles für uns bereithält. Von heute auf morgen können einschneidende Ereignisse massiv in unser Leben eingreifen.

Was daher wichtig ist und uns vor seelischem Schaden schützt, ist eine stabile Psyche – die sogenannte Resilienz. Ist sie gut trainiert, können wir der Welt eher ein Schnippchen schlagen und negative Einflüsse leichter überstehen.

Darüber hinaus dürfen wir aber auch die positiven Dinge nicht ein-

fach übersehen. Wenn wir sie bewusst wahrnehmen, geben sie uns zusätzlich Kraft für so manche Durststrecke, die es zu überwinden gilt.

In dieser Ausgabe des PsychoCheck geht es um beides, Höhen und Tiefen. Eine Posttraumatische Belastungsstörung (kurz PTS) oder ein Trauma kann das Leben eines Menschen langfristig belasten.

Schöne Emotionen können hingegen beim Kochen und Backen entstehen oder beim Stricken. Brigitta Schickmayer – mit ihrer Konditorei der besonderen Art und bekannt als Jurorin der RTL-Show Master of Sweets, sowie Kathi Lechner, Pensionistin und Strickliesl aus Leidenschaft sind zwei Frauen, die es mit einer positiven Grundeinstellung schaffen, optimistisch und fröhlich durchs Leben zu gehen. Komme, was wolle.

In diesem Sinn, schauen auch Sie auf die sonnige Seite des Lebens und genießen Sie eine schöne Herbst-/ Winterzeit!

Ihr

PRIM. DR. KUROSCHI YAZDI-ZORN  
Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ



### Hallo Kinder!

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

# TRAUMA POSTTRAUMATISCHE STÖRUNG



ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

»Ich muss Tag und Nacht an den Unfall denken.«

## Trauma und posttraumatische Störung

Der Verlust naher Angehöriger durch Unfalltod oder Suizid, die Verwicklung in einen schweren Unfall oder ein Gewaltverbrechen, eine belastende Flucht oder Kriegserlebnisse – traumatische Ereignisse können Menschen aus der Bahn werfen.

Ein schwerer Schockzustand kann zu zeitlich begrenztem „Weggetretensein“, unbewusstem Herumwandern, Sprachlosigkeit und Erinnerungsverlust führen. Ein belastendes Erlebnis kann (oft auch erst Jahre später) zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen.

Es treten auch Vermeidungssymptome wie Gleichgültigkeit und emotionales Abstumpfen auf. Betroffene vermeiden auch bewusst Aktivitäten und Situationen, die an das Trauma erinnern.

### Was sind Anzeichen einer posttraumatischen Störung?

- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- erhöhte Wachsamkeit
- sich aufdrängende Erinnerungen an das Ereignis
- Schreckhaftigkeit

Sie ist eine verzögerte psychische Reaktion auf eine extreme Krisensituation. Typisch sind Symptome des „Wiedererlebens“, die sich den Betroffenen in Form von Erinnerungen, Angst- und Tagträumen oder Flashbacks aufdrängen.



### Therapie

Eine Bewältigung des Erlebten und ein Abbau der Stressreaktion sind Ziele einer Therapie. Diese kann als ambulante Psychotherapie oder in schweren Fällen auch stationär gemacht werden. Falls es erforderlich ist, hilft auch medikamentöse Unterstützung.

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

## Tipp

ZUM WEITERLESEN

Blogbeitrag:  
„Bei einem Trauma schaltet unser Gehirn auf ein Notprogramm um“



[www.erstehilfefuerdieseel.at](http://www.erstehilfefuerdieseel.at)

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



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

DAS  
IST  
DRIN

Diese Ausgabe von PsychoCheck beschäftigt sich mit Traumata und Posttraumatischen Störungen bzw wie man Menschen hilft, deren schlimme Erlebnisse den Alltag bestimmen.



BACKE, BACKE, KUCHEN

## Auch im Leben kommt es auf die richtige Mischung an

Als Brigitta – Gitti – Schickmaier mit 23 Jahren fertige Konditorin war und kurz davor stand, ihre eigene Konditorei zu eröffnen, schlug sie dann doch einen ganz anderen Weg ein. Eine Entscheidung, die sich für die heute vielfach ausgezeichnete Konditorin immer noch genau richtig anfühlt. Es ist eine „Back“- Mischung aus mehreren Zutaten, in denen sie heute kräftig umrührt. Die Zuckerbäckerei steht immer noch an 1. Stelle. Bei einem Blick ins Fotoarchiv ist es unübersehbar, dass Gitti eine innige Beziehung zu ihren kulinarischen Kunstwerken hat. Aber auch das Unterrichten, das Coachen, das Trainieren mit und das Motivieren von – jungen – Menschen, möchte sie nicht missen.

Brigitta Schickmaier ist gerne Vorbild, sagt aber auch, dass es jede/r aus eigener Kraft schaffen muss. Denn das macht einen stark. Aufgeben ist keine Option. Und du musst wissen, was du willst, brauchst ein Ziel, für das sich der Einsatz lohnt.

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

Balance ist meiner Meinung nach ein ganz wichtiger Aspekt in dem Zusammenhang. Nur wer die eigenen Grenzen kennt und einzuschätzen weiß, kann sich selbst davor schützen, dass es zu belastenden Situationen und allzu großem Druck kommt. Bei all den Jobs, die ich mache, ist es mir immer wichtig, auch mal „nein“ zu sagen, wenn es sich nicht gut oder richtig anfühlt.

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

Ich finde, es sollte viel mehr auf das Bauchgefühl gehört werden. Und ab und zu mal zwischendurch „abschalten“, halte ich auch für ganz wichtig. Wenn es nur für einen Augenblick ist, beim Eier Trennen oder Rasenmähen. Das sind Dinge, die haben für mich so was Meditatives. Kleinigkeiten wie ein paar Minuten in der Sonne sitzen während der Mittagspause oder gutes Essen genießen, das gibt schon wieder neue Kraft für den Alltag.



Bilder: Privat; Quelle: Brigitta Schickmaier

**„Es sind die Kleinigkeiten im Alltag, die mir Kraft geben.“**

**BRIGITTA SCHICKMAIER  
Konditorin aus Leidenschaft**

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

Die letzten Jahre waren für alle eine Herausforderung und gerade psychisch sehr belastend. Dennoch hat sich für mich wieder eines bestätigt. Es genügt nicht, zu warten, dass andere etwas tun, man muss selbst aktiv werden. Es ist keine Lösung, zu denken, andere sollen einem alles abnehmen. Wer Hindernisse überwindet, der ist gestärkt für andere Steine, die vielleicht künftig noch im Weg liegen.



## Auf die Plätze, fertig, ran an die Wolle!

Studien belegen es, Stricken ist gesund. Stricken entspannt und beruhigt, Stricken schult das Gehirn und Stricken macht glücklich.

Auf dem Tisch liegen Scheren, bunte Wollknäuel und geringelte Stricksocken zwischen Kaffeehäferln durcheinander. So sieht es aus an einem Montagnachmittag im (PS) Treffpunkt Kirchdorf. Ein paar gesellige Damen rund um Kathi Lechner haben es sich im Gruppenraum gemütlich gemacht. Drinnen geht's lustig zu.

Plaudern und Gelächter kommen einem schon am Gang entgegen. Dennoch sind alle voll konzentriert am Werken. Dass die Stricknadeln so um die Wette klicken und nur ja keine Masche runterfällt. Wer auf männliche Besucher hofft, der wartet vergebens. „Es ist nicht, dass wir die Männer ausschließen wollen, aber mit der Handarbeit haben sie scheint's doch nicht so viel Freude,“ plaudert Kathi Lechner aus dem Nähkästchen und die Mitstrickerinnen nicken zustimmend.

„Mir ist es wichtig, dass die Leut', die zum Treff kommen, Freude haben. Freude an dem, was sie tun und Freude, dass wir hier so nett beisammen sind. Das macht auch mir Freude. Und es motiviert mich mittlerweile seit vielen Jahren, immer weiterzumachen. Schließlich ist es auch so schön, einen Fixpunkt in der Woche zu haben, an dem was los ist. Und beim

Stricken kann man sich auch vieles von der Seele reden. Das erleichtert ungemein und man geht wieder gestärkt nach Hause.“

Kathi Lechner ist vor einigen Jahren aus gesundheitlichen Gründen nach Kirchdorf gekommen. Ein Arzt hat sie motiviert, sich eine Beschäftigung zu suchen, die ihr Spaß macht.

Tja, was soll man sagen, seit 2009 leitet Kathi die Handarbeitsgruppe.

Und was strickt ihr eigentlich? „Ein bisschen was für den Eigenbedarf, aber zum Großteil sind es Willkommenspackerl für die Geburtsabteilung des LKH Kirchdorf.“

Dann greift Kathi in den Strickkorb und zaubert ein paar kleine Hauberl, Fausterl und Patscherl heraus. Es sind schon einige Stück pro Jahr, die den Müttern und ihrem Nachwuchs übergeben werden. So genau werden sie aber nicht gezählt, denn um die Menge geht es hier nicht, mehr die Freude am Tun an sich, am Miteinander und um die Geste für die neuen, kleinen ErdenbürgerInnen, und dass das eine oder andere Neugeborene in den ersten Tagen mit Selbstgestricktem kuschelig warm gehalten wird. Wie langweilig wäre das Leben ohne Wolle und Stricknadeln.



Bild: pro mente OÖ



Sophia ist Botschafterin für Lebensfreude bei pro mente OÖ. Mehr findest du im Blog [www.liebedasleben.at/sophias-blog](http://www.liebedasleben.at/sophias-blog) oder du folgst Sophia auf [facebook](#) und/oder [Instagram](#)





# MINICHECK

## mit Checki Fuchs



### Posttraumatische Störungen

Im Frühling 2022 kamen in vielen Schulen Kinder aus der Ukraine in den Klassenverband. Vielleicht hast auch du jetzt einen neuen Klassenkameraden oder eine neue Klassenkameradin?

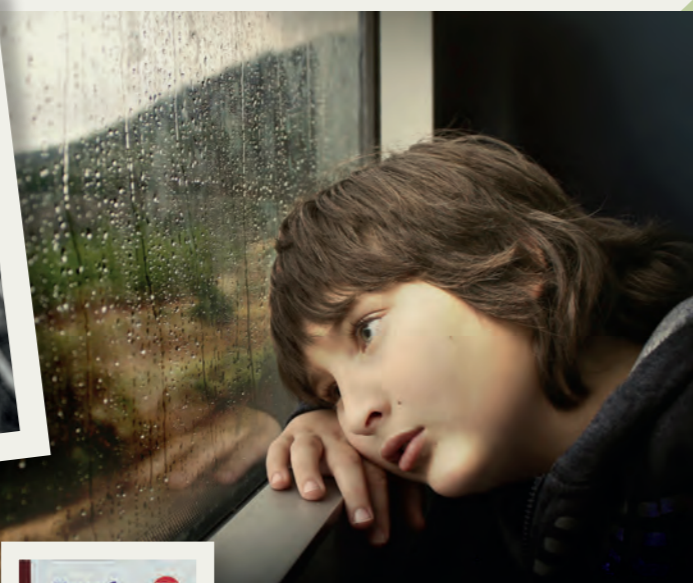
Diese Kinder mussten vor dem Krieg in ihrem Land flüchten, hatten oft nur das mit, was sie tragen konnten, schlugen sich in ein sicheres Land, wie eben nach Österreich durch – meist nur begleitet von ihrer Mama. Viele von ihnen waren zuvor extremen psychischen Belastungen ausgesetzt, verbrachten Tage in Angst und Schrecken, sahen Plünderungen, Zerstörungen, Gewalt und erlebten Bombenangriffe in einem Schutzkeller mit. Bilder und Erlebnisse wie diese können nicht nur bei Erwachsenen zu sogenannten „posttraumatischen Störungen“ führen.

Der Begriff Trauma bedeutet soviel wie Wunde; der Zusatz „post“, heißt, dass nach einem traumatischen Ereignis psychische Störungen auftauchen können. Diese Störungen sind wie Wunden auf der Seele, die durch gewisse

Auslöser immer wieder aufreißen. Die Folge sind Alpträume und Schlaflosigkeit. Manche Personen reagieren auch mit einer sogenannten „emotionalen Taubheit“, das bedeutet, sie verlieren die Fähigkeit, sich zu freuen oder auch traurig zu sein.

**... wenn schlimme Erlebnisse die Psyche belasten.**

Wieder andere Menschen werden schnell wütend, können sich nur schlecht konzentrieren oder sind sehr leicht zu erschrecken. Menschen reagieren auf ein schlimmes Ereignis also ganz unterschiedlich, ihnen zu helfen ist nicht immer einfach. Oftmals möchten sie über das Erlebte nicht einmal sprechen und versuchen, es zu verdrängen.



### Wichtig!

Professionelle Hilfe in Form einer sogenannten Trauma-Therapie kann den Betroffenen sehr gut dabei unterstützen, das Erlebte zu verarbeiten.



#### Mein Buchtipp für dich:

„Yussef und die Erinnerungsgeister“ von Susanne Zeltner, Barbara Tschirren, Bruno Leuenberger (Illustr.)

Ich kann alles schaffen, was ich will.	Ich bin genau richtig.	Du kannst so viele Dinge gut.	Ich liebe das Leben.	Ich bin stark.	Ich hab' dich lieb.
Mein Leben ist schön.	Glaub' an dich!	Ich bin ein Glücks Kind.	Ich erlebe viele wunderbare Dinge.	Du bist ein Geschenk für diese Welt.	

**Nimm dir was du brauchst!**

### RÄTSELSPASS MIT MAUS UND SCHNECKE

Hilf der Maus die lustige Rodelstrecke der Schnecke zu finden!

Diese 11 Aufkleber verhelfen zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer positiven Lebenseinstellung. Abziehen, aufkleben und dir oder anderen damit eine Freude machen! Die Aufkleber sind kostenlos erhältlich unter [sophia@liebedasleben.at](mailto:sophia@liebedasleben.at)



Maus und Schnecke machen es sich in der warmen Stube gemütlich ... Findest du die sechs Fehler im unteren Bild?



**RÄTSELSPASS**

### Gustafson

von Thorsten Trantow [www.trantow-atelier.de](http://www.trantow-atelier.de)

Panel 1: A dog and a woman are talking. A sign with 'H' is visible.

Panel 2: The dog says "HATSCHI!" and the woman asks "OH, GESUNDHEIT! ERKÄLTET?"

Panel 3: The dog says "HATSCHIIII!" and the woman replies "NE, NE - IST NUR MEIN AKTUELLER KLINGELTON!"

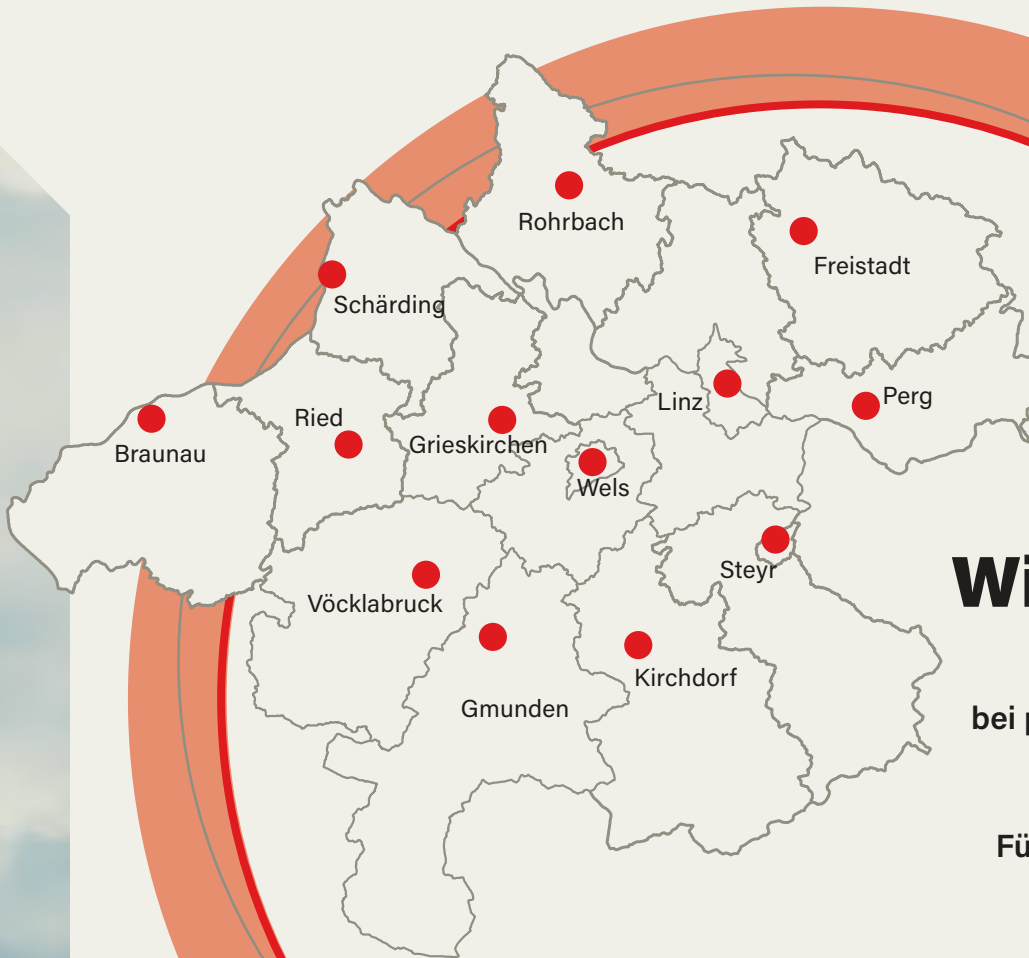


pro mente | oö

# 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 4: Neues lernen!**