

PSYCHO

CHECK

Das Postermagazin
von pro mente OÖ für
die ganze Familie



Warum ist mir so schrecklich übel?

Checki Fuchs verrät dir diesmal, warum wir manchmal Schmerzen empfinden oder uns übel ist, ohne dass es einen Grund dafür im Körper gibt - und wie man damit umgehen kann.

// **Psychosomatische Erkrankungen:**
Wenn die Grenze zwischen Körper
und Seele verschwimmt

// **Dominik Süß:**
Kochen mit Leib und Seele

// **Liebe das Leben:** Lebensfreude
am See und bei der Arbeit



Scan mich!

... oder Magazin kostenlos anfordern unter:
www.pmooe.at/ueber-uns/informationsmaterial





Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal führt die Reaktion „das bildest du dir doch nur ein“ dazu, dass die Betroffenen – zur eigenen Unsicherheit darüber, was mit ihnen los ist – auch noch glauben, da sei doch eigentlich gar nichts.

Dem ist allerdings nicht so.

Wir sprechen nämlich von Erkrankungen, von Psychosomatischen Erkrankungen. Die Psychosomatik ist ein Fachgebiet, das sich mit dem Einfluss psychischer und sozialer Faktoren auf den Körper auseinandersetzt. Wie wirkt die Psyche auf den Körper und umgekehrt – eine sehr komplexe Materie. Der Entstehungsprozess von psychosomatischen Beschwerden ist nämlich vielschichtig. Genetische, biologische, soziale und psychische Aspekte zählen dabei zu den wesentlichen Faktoren.

Dennoch oder gerade deshalb rücken wir in dieser Ausgabe des PsychoCheck das Thema in den Fokus, sowohl im Rahmen unserer Reihe Krankheitsbilder, als auch auf der

Kinderseite mit Checki Fuchs. Denn je nach Beschwerden – wie Tinnitus, Verdauungsprobleme oder Herzbeschwerden – können individuelle Therapien zur Anwendung kommen. Nachdem zudem erwiesen ist, dass seelische Belastungen, Stress und Krisen auch körperliche Reaktionen auslösen oder verstärken können, legen wir in unserem Magazin immer Wert auf eine ausgewogene und unterhaltsame Berichterstattung.

Sie lernen im aktuellen Interview Dominik Süß kennen, Gastronom aus dem Mühlviertel. Wir begeben uns auf einen gemeinsamen Ausflug an den Traunsee und erleben wie Arbeit und Freizeit durchaus zusammengehören, um Glücksmomente zu erleben. Und zuguterletzt gibt es Spiel und Spaß auf unserer Bunten Seite, die neben dem Riesenposter das Lesevergnügen abrundet.

In diesem Sinn, gute Unterhaltung beim Schmökern!

Ihr

PRIM. PRIV.-DOZ. DR. KUROSCI YAZDI-ZORN
Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ



Hallo Kinder!

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



**DAS
IST
DRIN**

In dieser Ausgabe des PsychoCheck geht es um das komplexe Thema Psychosomatische Erkrankungen und wie man diese behandelt.

PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

Psychosomatische Erkrankungen

Wenn das Herz rast oder der Rücken schmerzt, stecken nicht selten psychische Ursachen dahinter. Als psychosomatische Erkrankungen bezeichnet man Krankheitsbilder, bei denen körperliche und psychische Symptome einander bedingen oder in Zusammenhang stehen.

»Seit ich meinen Job verloren habe, habe ich Bauchschmerzen.«

Wie körperliche Krankheiten auch psychisch belastend sein können, können sich auch seelische Probleme in körperlichen Folgeerscheinungen äußern. Oft verschwinden die Grenzen zwischen Körper und Seele.

Formen

Körperliche Beschwerden, die aber keine physische Ursache haben oder körperliche Krankheiten, die das psychische Leidensmaß nicht erklären (Somatisierungsstörungen). Die häufigsten Beschwerden sind Gelenks- oder Rückenschmerzen, Magenprobleme, Kopfschmerzen und Herzbeschwerden.

Manche psychischen Erkrankungen zeigen sich nur durch körperliche Symptome, ohne dass die Person psychische Veränderungen wahrnimmt. Diese Symptome reagieren dann auf die normale Behandlung für körperliche Symptome schlecht.

Sogenannte Konversionsstörungen werden durch traumatische Erlebnisse hervorgerufen und äußern sich durch den teilweisen oder völligen Verlust von Erinnerung, Identitätsbewusstsein, Empfindungswahrnehmungen oder eine Nicht-Kontrollierbarkeit des Bewegungsapparats.

Therapie

Schwierig ist oft die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung, da die Symptome verschiedenartig sein können.

Liegt einmal eine psychosomatische Diagnose vor, ist sie üblicherweise gut durch Therapie, psychosoziale Hilfe und Medikamente behandelbar. Grundsätzlich sollte immer hinterfragt werden, ob nicht auch eine Erkrankung, ein Problem aus dem jeweilig anderen Bereich (körperlich, psychisch) zur bestehenden Situation beiträgt.

»Warum habe ich diese Schmerzen?«

Mehr dazu in der Broschüre „Erste Hilfe für die Seele“ von pro mente Austria. Bestellbar unter www.erstehilfueurdieseelle.at



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

TRAUMJOB
GASTRONOMIE

Süss zieht von Oberkappel hinaus in die Welt

Der Gastronom hat schon viel erlebt. Das ist auch der Grund, warum er von seinem Job so begeistert ist. Saisonal arbeiten und dort sein, wo andere Urlaub machen.

Seit seiner Lehre im Hotel Guglwald war Dominik viel in Österreich unterwegs. Manche kennen ihn von den TV-Auftritten im Kochstudio von LT1 oder aus der Krone. Sein Leben spielt auch auf social media @sweet.dominik, allerdings nicht zu Selbstdarstellungszwecken, sondern um andere zu inspirieren. „Traut euch selbst etwas zu, probiert Neues aus, macht Fehler und lernt daraus“, lautet seine Botschaft. Während des Interviews ist Dominik übrigens in Kopenhagen. Dort möchte er von den Besten lernen, seine Koch-Skills erweitern und einfach mal im Ausland leben.



Zuletzt war er auch für eine Projektreise in Ruanda. Seine Oma hat sich dort bereits vor Jahren stark gemacht, um Kindern durch Bildung eine Chance im Leben zu eröffnen. Heute wird die Aktion durch die Unterstützung vieler HelferInnen unter dem Titel onepieceofyour-

heart stetig ausgebaut. Das ist ebenfalls ein Engagement, das perfekt zu Dominiks Lebenseinstellung passt, um anderen etwas zurückzugeben und Freude zu teilen.

Dass er immer unter Leuten war, quasi in der Gaststube aufgewachsen ist, hat ihn offen gemacht für die Welt, bereit, auf Menschen zuzugehen und ein gewisses Gespür im sozialen Miteinander zu entwickeln. Daher kann er seinen Beruf allen nur wärmstens empfehlen.



„Give more than you take – love more than you hate.“

DOMINIK SÜSS –
GASTRONOM UND FOOD CONTENT CREATOR

Welche Rolle spielt die Psyche bzw. das Thema psychische Gesundheit in deinem Leben? Ich schätze das Thema als extrem wichtig ein und es wird uns alle künftig noch viel mehr beschäftigen. Auch ich habe bessere und schlechtere Tage. Aber diese Phasen braucht es auch manchmal, um nachzudenken und an sich zu arbeiten. Oft helfen Familie und Freunde oder auch Profis.

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

Viele sind sehr sensibel geworden auf dieses Thema und das ist gut so. Wenn du eine körperliche Verletzung hast, gehst du zum Arzt, wenn du innerlich – psychisch – verletzt bist, gehst du auch zum Arzt. So einfach sollte das sein.

Hast du Tipps für Menschen, die psychisch belastet sind, bzw. was könnte jede/r für sich tun? Ich kann nur sagen, was mir persönlich in solchen Situationen hilft. Ich gehe hinaus in die Natur, ohne Handy, ohne Musik. Ich habe da meinen Kraftplatz gefunden zum Auftanken. Und das Schöne ist, ich kann diesen Kraftplatz gedanklich immer herbeiholen. Das sollte jede/r lernen.



Fotos: Dominik Süß

LEBENSFREUDE



ZU LAND UND AUF DEM WASSER –

Hauptsache zusammen

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen.“ Nach diesem Motto begaben sich 36 TeilnehmerInnen und deren Begleitpersonen von pro mente OÖ für einen Tagesausflug nach Gmunden.

Das Wetter spielte mit und bescherte der bunten Gruppe aus Grieskirchen fröhliche Temperaturen und Sonnenschein. Ein besonderes Erlebnis für alle, die das Miteinander im Alltag oft vermissen und nach den letzten Jahren erstmals wieder in Gesellschaft unterwegs sein konnten. Ein Spaziergang entlang der Esplanade gehörte genauso dazu wie die beschauliche Bootsfahrt an die Ostseite des Traunsees, wo sich die Ausflügler beim Hois'n Wirt stärkten. Während die einen das Zusammensein und den wunderschönen Ausblick genossen, wagten sich ein paar Mutige sogar noch in den See. Strahlende Gesichter wohin man blickte.

Ermöglicht wurden diese Glücksmomente durch eine Spende der Firma Kellner&Kunz. Seit 2021 besteht eine Kooperation mit dem in Wels ansässigen Unternehmen, das TeilnehmerInnen von pro mente OÖ im Rahmen einer sogenannten Fähigkeitsorientierten Aktivität bzw. Integrativen Beschäftigung sowie Jugendliche des Angebots work.box vor Ort bei sich beschäftigt. Aufgrund der individuellen Bedürfnisse der einzelnen TeilnehmerInnen wird von beiden Seiten sehr darauf geachtet, wer, was, wie lange erledigen kann. Es geht darum, Verwiege-

und Verpackungsarbeiten durchzuführen. Eine Arbeit, bei der große Genauigkeit und Zuverlässigkeit von den TeilnehmerInnen verlangt wird.

Für die beiden Kooperationspartner bedeutet die Zusammenarbeit mehr als ein Arbeitsübereinkommen. Es geht neben der Auftragsabwicklung um Wertschätzung, Sinnhaftigkeit und Rücksichtnahme. Miteinander für psychische Gesundheit ist im Rahmen dieses Projektes gelebte Realität und kein Werbegag.

Arbeiten gehen, etwas tun, wobei die Zeit wie im Flug vergeht, etwas Neues lernen und für sich erkennen, selbst etwas weitergebracht zu haben. Das sind die Gründe, warum die Plätze in dem Zubringerbus, der die TeilnehmerInnen zu Kellner&Kunz bringt, immer restlos besetzt sind ☺

„Es taugt mir so bei Kellner&Kunz, da hab' ich das Gefühl, dass ich in die Arbeit gehe und etwas Sinnvolles mache.“ Was braucht es da noch viele Worte.

Herzlichen Dank an die KollegInnen aus Grieskirchen für diesen Beitrag, der Lebensfreude für Menschen mit und ohne psychische Erkrankung zwischen Arbeit und Freizeit spürbar macht.

liebedasleben!
eine initiative von pro mente OÖ

Sophia ist Botschafterin für Lebensfreude bei pro mente OÖ. Mehr findest du im Blog www.liebedasleben.at/sophias-blog oder du folgst Sophia auf



facebook und/oder Instagram



MINICHECK mit Checki Fuchs



Kennst du jemanden wie Lara?

Lara ist 11 Jahre alt, besucht die zweite Klasse des Gymnasiums und ist eine gute Schülerin. Die anderen Mädchen in der Klasse finden sie eingebildet, da sie am liebsten mit den Burschen über Formeln oder Physik spricht. Lara verbringt ihre Nachmittage mit Lernen, Ballett und spielt Schach im Verein. Eigentlich könnte alles gut sein. Wären da nicht die Abende, die Nächte oder Wochenenden, an denen Lara sich so allein fühlt. Oft hat sie dann Schmerzen im Brustkorb, manchmal Kopfschmerzen, oder sie fühlt sich einfach nur erschöpft. Ihre Eltern sind deshalb sehr besorgt und suchen nach einer medizinischen Erklärung. Aber niemand kann etwas finden. „Seien Sie doch stolz auf ihre Tochter“, sagen die Ärzte den Eltern. „Sie ist toll

– und gesund!“ Keiner fragt Lara nach ihren Gedanken. So geht es vielen Schülerinnen und Schülern. Sie klagen über Bauchweh, Kopfschmerzen, Übelkeit. Diese Symptome müssen auf alle Fälle ärztlich abgeklärt werden. Sehr oft ist rein körperlich allerdings nichts zu finden. In angespannten und belastenden Situationen macht sich unsere Gefühlswelt durch körperliche Reaktionen bemerkbar. Diese Erkenntnis hilft, die Beschwerden richtig einzuordnen und zu behandeln. Vielleicht denkst du daran, wenn du jemanden triffst, dem es so geht wie Lara.

„Körper und Seele sind miteinander verbunden.“

RÄTSELPASS



Schon der griechische Arzt Hippokrates bemerkte, dass das menschliche Herz sich bei Freude erweitert und bei Angst zusammenzieht.

Witzig!

Sagt der Arzt:
„Ihr Puls, mein Herr, geht reichlich langsam.“
Patient:
„Das macht nichts, Herr Doktor, ich habe Zeit.“

Neues Kooperationsprojekt:

Miteinander für psychische Gesundheit – dazu gehört auch Bewusstseinsbildung. Dabei unterstützen uns nun auch die **Oberösterreichischen Kultiwirte** – vielen Dank!



Wie geht's da heit?

*Ned alle Tog son oafach. Beim Kultiwirt
zammkenma und mitanond
redn – des hüft!*



Maus und Schnecke lassen einen Drachen steigen ...
Im unteren Bild haben sich 6 Fehler versteckt!



Maus und Schnecke spielen mit der Wolle!
Welche 6 Wörter haben sich im Faden versteckt?

DIE Gustafsons

von Thorsten Trantow - www.trantow-atelier.de

Seit 20 Jahren bei KlettCotta.de

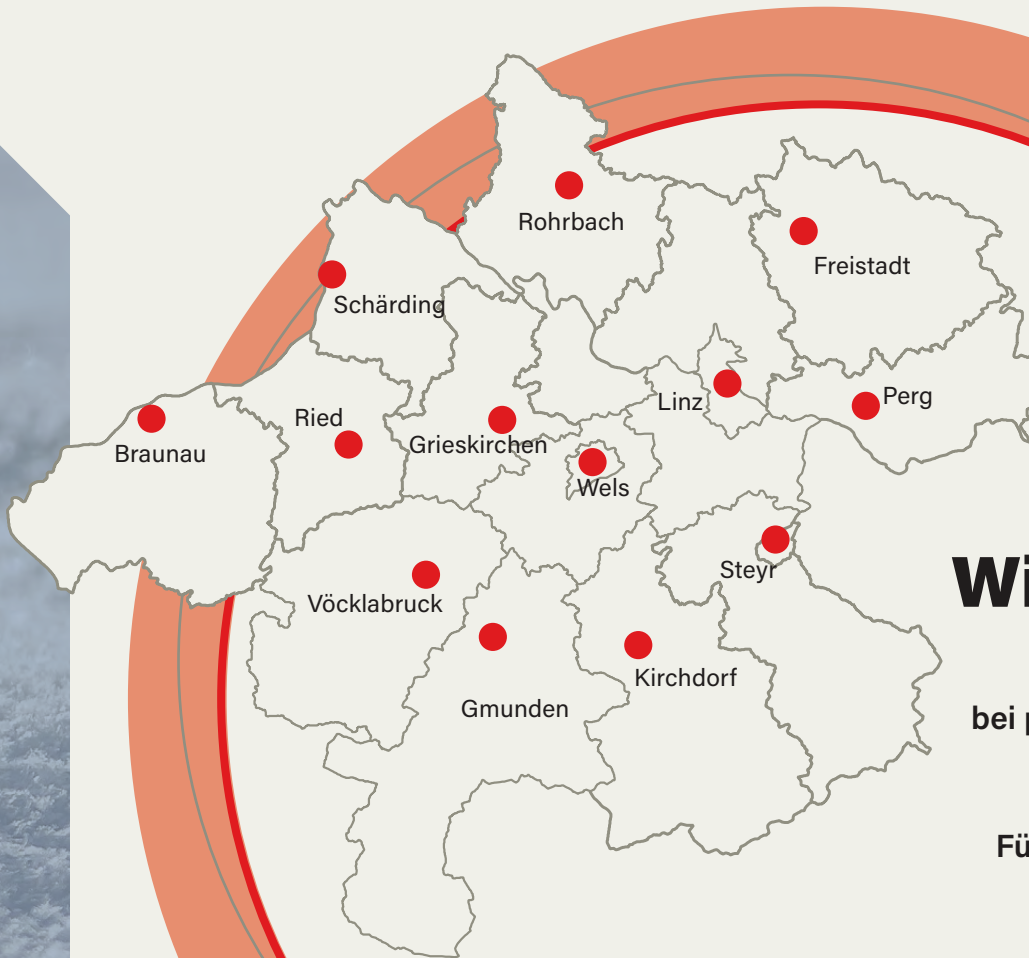


pro mente | oö

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



Scan mich!





10 SCHRITTE FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT Schritt 6: Kreativ werden.