

# PSYCHO

## CHECK

Das Postermagazin  
von pro mente OÖ für  
die ganze Familie



### Reden hilft.

Checki Fuchs erklärt dir, was eine „Depression“ ist, was dagegen hilft und was man tun kann, wenn die Traurigkeit kein Ende nimmt.

// **Depression** – oder bin ich einfach nur schlecht drauf?

// **Conny Wolf** Für die Illustratorin ist Kreativität Psychohygiene

// **Der Lebensfreude auf der Spur:** Stefan und seine beste Freundin



Scan mich!

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





Liebe Leserin, lieber Leser,

wer beim ersten Gefühl von „schlecht drauf-Sein“ sofort an eine Depression denkt, sich angesichts grauer Herbsttage am liebsten zuhause auf der Couch einrollen und niemanden sehen möchte, dabei aber im Hinterkopf Alarmzeichen für eine schlimme Erkrankung vermutet, der/die sei beruhigt. So etwas gehört zum Leben dazu. Es ist ganz normal und geht meist auch von selbst vorbei.

Als Krankheit bezeichnet man Depressionen dann, wenn die Phase massiver Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Trauer über Wochen oder gar Monate andauert, wenn innere Leere und der Verlust der Fähigkeit zu Freude durch nichts und niemanden beseitigt werden können, oder wenn der Antriebsmangel soweit geht, dass der/die Betroffene nicht mehr einfachste Tätigkeiten, wie Einkäufe gehen oder Körperpflege erledigen kann.

Dann spricht man von Depressionen, die wie andere Erkrankungen auch behandelt werden sollten. Lesen Sie im aktuellen PsychoCheck mehr über die Symptome und was man dagegen tun kann.

Die bekannte Illustratorin Conny Wolf spricht mit uns ebenfalls über „ihr Psychothema“ und wie sie Höhen und Tiefen in ihrem Leben am besten begegnet.

Stefan hingegen hat einen anderen Weg gefunden, seine Lebensfreude wieder zu finden. Er hat sich der Musik verschrieben. Seine Stütze und Begleitung im Leben ist die Gitarre. Abgerundet wird diese Ausgabe des PsychoCheck wie immer von Checki Fuchs, der bunten Rätselserie und dem rückseitigen Riesenposter zu Schritt 2 der 10 Schritte für psychische Gesundheit.

Gute Unterhaltung beim Lesen und Durchblättern wünscht Ihnen

Ihr

PRIM. DR. KUROSCHI YAZDI  
Vorstandsvorsitzender von pro mente OÖ



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

# DEPRESSION

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

»Da ist ein Tunnel ohne Licht am Ende.«

## Depressionen

Depressionen sind eine Krankheit, die man gut behandeln kann und keine Schwäche, die man verbergen muss. Nicht jede traurige Stimmung und jede niedergeschlagene Phase ist eine Depression.

Erst wenn Symptome wie Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Angst, innere Unruhe und Schlafstörungen mindestens zwei Wochen andauern, spricht man aber von einer Depression.

Wie kann ich helfen? Depressive Menschen brauchen Verständnis und Unterstützung von ihrem Umfeld. Es ist wichtig, dass sie über ihr Leid sprechen können. Eine Betroffene oder ein Betroffener benötigt rasche ärztliche Hilfe, die dann zu

weiteren Maßnahmen führt: Medikamente und Psychotherapie erzielen sehr gute Erfolge.

Sätze, die man einer/m Depressiven nicht sagen sollte: „Hör doch auf mit dem Selbstmitleid! Anderen geht es doch viel schlechter. Reiß dich doch zusammen. Ich kenne das, ich bin auch oft so niedergeschlagen. Das wird schon wieder!“ Sagen Sie lieber: „Du bist nicht alleine. Du bist mir wichtig. Ich bin an deiner Seite.“

»Ich komme seit Tagen nicht mehr aus dem Bett.«

### Was sind Anzeichen einer Depression?

- Gedrückte Stimmung
- Erhöhte Erschöpfbarkeit
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- Minderwertigkeits- und Schuldgefühle
- Fehlen von Antrieb, Interesse und Freude
- Gewichtsverlust oder -zunahme
- Aggressionen und leichte Reizbarkeit
- Todesgedanken und Suizidideen

### Eine Depression kann tödliche Folgen haben.

Wenn ein Mitmensch äußert, nicht mehr leben zu wollen, ist rasche ärztliche Hilfe notwendig!

»Mir kann niemand helfen.«

**Sagen Sie lieber:  
Du bist nicht alleine. Du bist mir wichtig. Ich bin an deiner Seite.**

Mehr dazu in der Broschüre Erste Hilfe für die Seele.  
Bestellbar unter [www.erstehilfueurdieseelle.at](http://www.erstehilfueurdieseelle.at)



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

DAS IST DRIN

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



EIN GESPRÄCH MIT DER MAMA  
VON OUPS UND STINELIESE

## Conny Wolf und das Leben, das zu einem passt.

Der Legende nach ist die gebürtige Münchnerin ja bereits mit dem Stift in der Hand auf die Welt gekommen und zeichnet sich seither durchs Leben. Weil sie mit der sie umgebenden Realität unglücklich war, erschuf sie sich einfach ihr eigenes Universum, bevölkert von einer Vielzahl kunterbunter Gesellen und Wegbegleiter. Das bekannteste Wesen aus ihrer Feder ist OUPS, der Junge in blau-weiß.

Nach der schmerzlichen Trennung von OUPS im Jahr 2011 konnte Conny Wolf letztendlich ihr freches Mädchen „STINELIESE – ein unangepasstes Wesen“ in ihr Leben und an die Öffentlichkeit treten lassen, nachdem es all die Jahre bereits in ihrem Herzen schlummerte. Durch STINELIESE vermag sie ihre Ideen, Erlebnisse, Freud und Leid wieder zu „be-zeichnen“. Als freie Illustratorin mit vielen Jahren Erfahrung in der Werbe- und Buchillustration macht es Conny Wolf aber auch großen Spaß, mit ihrem Wissen für Projekte, Buchideen und Bildkonzepte beratend zur Seite zu stehen. In Zeichenworkshops motiviert sie andere, sich im Zeichnen zu versuchen und vor allem Freude und Spaß dabei zu haben.

Welche Rolle spielt die Psyche bzw. psychische Gesundheit in Ihrem Leben?

Zeichnen ist von klein auf – erst unbewusst, heute bewusst – Psychohygiene und Überlebenstechnik, ein Ventil, wenn der psychische/emotionale Druck für mich zu groß wird und eine Möglichkeit, Eindrücke zu verarbeiten und neu Gelerntes zu integrieren. Bilder sind meine Art, die Welt zu verstehen und mich der Welt mitzuteilen. Sobald ich anfangen zu zeichnen, irgendetwas, nebenher, gelingt es mir, meinen Geist zu beruhigen, zentriert zu sein und mich auch detailgetreu an Fakten zu erinnern, sobald ich meine unbewusst entstandenen Zeichnungen wieder betrachte.



**„STINELIESE hatte ich tief in meinem Herzen verborgen, aus Angst, sie könnte mit ihrer unbeschwerten und natürlichen Art nicht willkommen sein.“**

CONNIE WOLF  
Illustratorin



Wem haben sie nicht schon das Herz geöffnet und ein Lächeln abgerungen? Die fröhlich frechen Figuren, die Conny Wolf zu Papier bringt.

Illustration © Conny Wolf connywolf.com

Im Umfeld von Eltern und PädagogInnen erzähle ich gerne von dieser „EigenART“ und versuche, für die Kinder eine Lanze zu brechen, die im Unterricht ständig alles vollmalen. Fast in jeder Klasse gibt es das.

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

Ich kann nur sagen was mir hilft, und das ist meine Kreativität. Sie dient mir unter anderem dazu, die Möglichkeiten zu erkennen, die mir erlauben, mein Leben so zu gestalten, dass es zu mir passt, nachdem ich mein halbes Leben lang versucht habe, zum „Leben“ zu passen. Es gibt kein Richtig oder Falsch für mich, es gibt nur ein „es dient mir dazu, mich lebendig und stark zu fühlen, oder eben nicht“. Dann versuche ich eben etwas Neues. In meiner Kunst bringe ich meine eigene Sehnsucht, das was mir gut tut, zum Ausdruck – also Lebensfreude, Leichtigkeit, Farbenpracht – und lass durch gezeichnete Wesen eigene Aspekte zu Wort kommen. Wenn diese auch anderen Menschen Freude machen, ist das für mich das schönste Geschenk!

Danke für das Interview!



Illustration © Conny Wolf connywolf.com

Noch mehr Interessantes und Wissenswertes, Berührendes und Lustiges nachzulesen auf [www.connywolf.com](http://www.connywolf.com)

Wer für liebe Menschen oder sich selbst ein besonderes Geschenk sucht, kann dort ebenso fündig werden. Und der neue Stineliess's „Spreadshirt“-Shop ist einfach das Paradies! Reinschauen lohnt sich.

LEBENSFREUDE ÜBER FRECHE MÄDCHEN

## In seinem Leben gibt die Gitarre den Ton an

Es ist einer der wunderschönen Sonnentage im Herbst, als wir uns zu einem spontanen Fotoshooting mit Stefan treffen, der in Schönau lebt und Musik macht.

41 Jahre ist er heuer geworden. Als er hörte, dass ich auf der Suche nach Menschen bin, die Lebensfreude in sich tragen, hat er sich spontan gemeldet, um seine Geschichte zu erzählen.

Aber das mit der Lust am Leben war nicht immer so. Als Stefan mit 19 zum Bundesheer kam, wurden erste Anzeichen seiner psychischen Erkrankung deutlich. „Weißt du“, sagt er zu mir, „die Diagnose Paranoide Schizophrenie, das ist nichts, was man einfach so wegsteckt.“ Es folgten lange Jahre auf der Suche nach einer geeigneten Behandlung und Medizin. Im Nachhinein, davon ist Stefan überzeugt, ist es die Musik gewesen, die bei ihm den Durchbruch in der Genesung bewirkt hat. Sie hat ihm geholfen, seinen Platz im Leben und in der Gesellschaft wiederzufinden.

Notwehr heißt übrigens die Band, mit der Stefan in seiner Jugend aktiv war und deren Namen er nachher noch fortführte. Nach einer musikalischen Zwangspause startete er 2010 wieder voll durch und brachte in dem Jahr und dann 2013 und 2016 je ein Album heraus – mit der Unterstützung von Werner, der mit Stefan im Tonstudio war und seinem Schützling zur Seite gestanden ist, dass er seinen Traum von und

mit der Musik leben kann. Heute besinnt sich der Rocker aber ganz auf sich selbst und seine Gitarre – ein wahre Männerfreundschaft eben!

Stefan wohnt nach Jahren in der Wohn-gemeinschaft Grubmühle seit 2015 allein in einer betreuten Wohnung. Um den Alltag bewältigen zu können, gibt es für Menschen mit psychosozialen Unterstützungsbedarf die Möglichkeit, professionelle Begleitung und Beratung in Anspruch zu nehmen, die individuell im Ausmaß von einigen Stunden täglich bis hin zu einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung genutzt werden kann. Ziel ist ein möglichst selbständiges, inklusives und autonomes Leben unter Berücksichtigung der persönlichen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Entwicklungsmöglichkeiten

„Die Jahre bei pro mente OÖ haben mich stark gemacht. Sie haben mir sehr geholfen, mit meiner Erkrankung umzugehen. Lebensfreude, die habe ich jetzt wiedergefunden. Und ich bin auch reifer geworden.“ Was er sich für die Zukunft vornimmt und wünscht, „dass ich trotz meiner Erkrankung noch das Beste aus mir, meinem Potenzial und meinem Leben machen kann.“

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](http://www.liebedasleben.at/sophias-blog)

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

# MINICHECK

## mit Checki Fuchs



### Was ist eine Depression?

Eine Depression ist mehr als nur eine niedergeschlagene Stimmung, es ist eine psychische Erkrankung. Menschen, die depressiv sind, sind oft mehrere Wochen und Monate lang traurig und können sich über fast nichts freuen. Viele möchten am liebsten niemanden sehen und den ganzen Tag im Bett bleiben. Meistens gibt es mehrere Gründe, die zu einer Depression führen, Probleme in der Familie, immer unter Druck sein oder ein belastendes Erlebnis.

Depressive Menschen können aufgrund der Erkrankung oft während einer gewissen Zeit nur wenig leisten. Es hilft ihnen nicht, wenn sie

gesagt bekommen: „Du musst dich mal zusammenreißen.“ Familie oder Freunde können aber unterstützen, indem sie zuhören oder dem/der Erkrankten helfen, sich behandeln zu lassen, etwa im Rahmen einer Psychotherapie. Dabei gilt es herauszufinden, wie die Depression entstanden ist, damit man dann gemeinsam Wege findet, wie der/die PatientIn da wieder herauskommt. In manchen Fällen gibt es auch Tabletten, die helfen können. Eine Depression kann man in den meisten Fällen gut behandeln, sodass man wieder ganz gesund ist. Deshalb ist es wichtig, sich Hilfe zu holen!

Reden hilft!



Bewegung ist gut für die Psyche!

Witzig!

Deine Mutter geht im Herbst raus und sammelt Laub auf, für den Blätterteig.



Es gibt viele Bücher zum Thema Depression. „Sonnige Traurigtage.“ Von Schirin Homeier. Dieses Buch kann ich dir zum Beispiel empfehlen.

# RÄTSELSPASS

### BUCHSTABENSALAT - FINDE DIE WÖRTER!

Die übrigen Buchstaben ergeben, Zeile für Zeile gelesen, das Lösungswort!

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

Diese Wörter verstecken sich vorwärts, rückwärts und diagonal im Salat!

- BLOND - DIVA
- EDELROSE - EUROPA
- FAIR - FLAUTE
- FUER - KOSMOS
- LAVA - MAGIER
- MARINE - OVAL
- PFEIFE - PRIMA
- REUE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### WEISST DU, WAS FEHLT ODER FALSCH IST?



BRRR ... Maus und Schnecke frieren. Hilf ihnen das SUDOKU zu lösen!



Maus und Schnecke ziehen den Christbaum auf dem Schlitten. Im unteren Bild haben sich aber fünf Fehler eingeschlichen!



### Gustafson

von Thorsten Trantow www.trantow-atelier.de



ES IST WINTER UND ES IST KALT - ABER ONKEL, MEINST DU NICHT, DU ÜBERTREIBST JETZT EIN WENIG!?

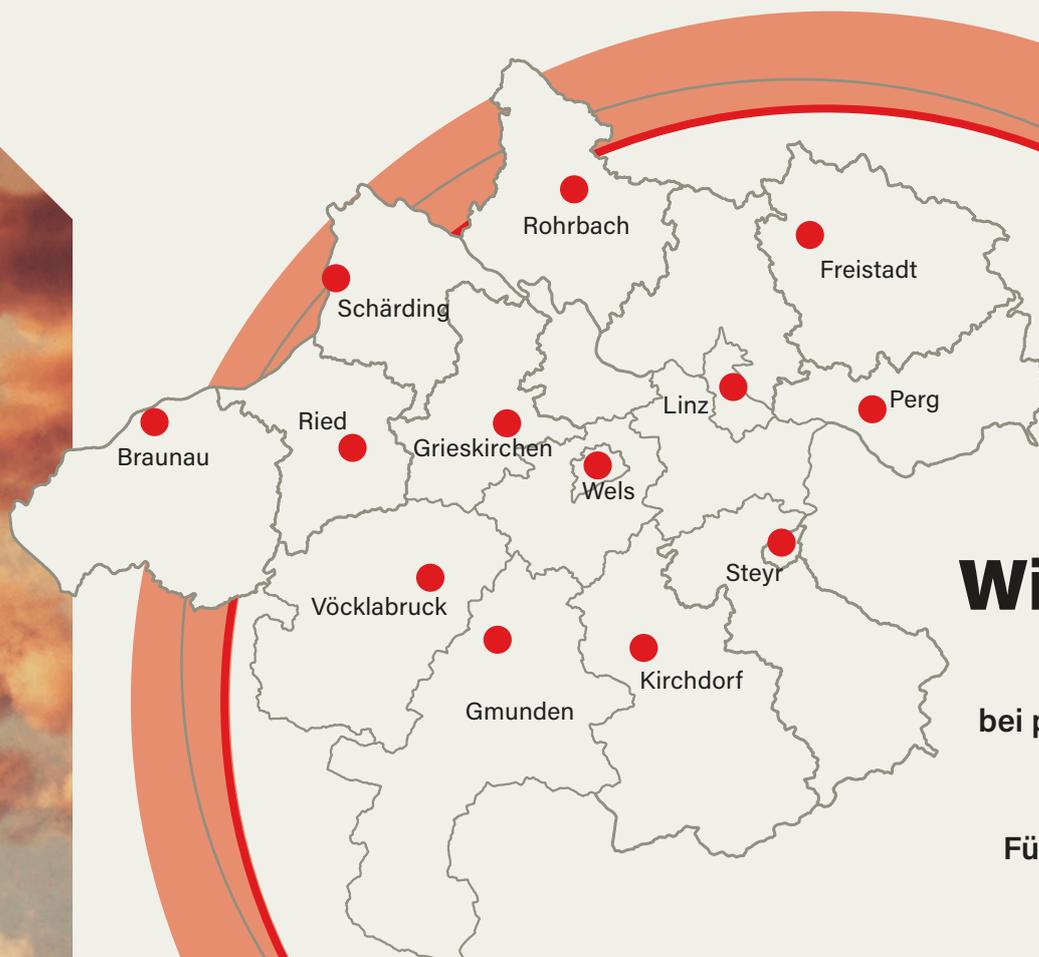
BRR...

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 2: darüber reden