

PSYCHO

CHECK

Das Postermagazin
von pro mente OÖ für
die ganze Familie



Borderline

Welche Border, welche Line?
Was bedeutet dieser medizinische
Begriff eigentlich?

Das erklärt dir Checki Fuchs
diesmal in seiner
Rubrik.

// **Persönlichkeitsstörungen –**
Was verbirgt sich dahinter?

// **JOSH.**
Ich gehör repariert.

// **pro mente OÖ seit 1964:**
Miteinander für psychische
Gesundheit



Scan mich!

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





Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe des Magazins PsychoCheck beschäftigt sich mit der Thematik der Persönlichkeitsstörungen. Persönlichkeitsmerkmale sagen etwas über Denkmuster, Wahrnehmung, Reaktion und Verhalten einer Person aus. Von Persönlichkeitsstörung spricht man, wenn die Persönlichkeitsmerkmale der Betroffenen über viele Jahre oder Jahrzehnte hinweg sehr auffällig sind und nicht zur jeweiligen Situation passen. Diese Menschen sind dabei extrem unflexibel in ihren Mustern, so dass keine Anpassung an gewöhnliche Lebensumstände und Interaktionen im sozialen Umfeld oder in der Arbeit möglich sind. Dadurch entsteht Leidensdruck für die Betroffenen und oft auch für ihr Umfeld. Wie auch bei anderen psychischen Erkrankungen gibt es milde und schwere Verläufe. Ein bekanntes Beispiel für diese Thematik ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Checki-Fuchs geht in der Rubrik für Jungleser*innen darauf ein. Weiters haben wir den österreichischen Sänger JOSH. zum Interview gebeten.

JOSH. macht selbst kein Geheimnis daraus, dass er eine Zeit lang mit psychischen Problemen zu kämpfen hatte und professionelle Hilfe in Anspruch nahm. Seither beschäftigt ihn das Thema Psyche immer wieder. Worauf wir in diesem PsychoCheck ebenfalls Ihre Aufmerksamkeit lenken möchten, ist die lange Geschichte, auf die pro mente OÖ bereits zurückblicken kann. Im Jahr 1964 wurde der Verein gegründet. Ziel war es, der lebenslangen Unterbringung von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Krankenanstalten entgegenzuwirken. Damit begann die sogenannte Entospitalisierung. Weiters treten wir bis heute dafür ein, dass eine psychische Erkrankung nichts ist, wofür man sich schämen oder das man vor der Gesellschaft verstecken muss. Wir werden daher auch nicht müde, darüber zu reden und dazu zu ermutigen, im Bedarfsfall fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In diesem Sinn danke ich Ihnen für Ihr Interesse und wünsche Ihnen gute Unterhaltung beim Lesen.

Ihr

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



Hallo Kinder!

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

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

»Ich muss mich ritzen, um mich richtig zu spüren!«

Persönlichkeitsstörungen

Dazu gehören verschiedene Erkrankungen, die tief verwurzelte, anhaltende, unpassende oder ungünstige Verhaltensmuster umfassen. Sie resultieren auch aus deutlichen Abweichungen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen sowie in der Beziehungsgestaltung, beginnen in der Kindheit oder Jugend und dauern im Erwachsenenalter an.

Borderline

Typisch für Menschen mit Borderline sind eine unnatürliche Impulsivität, instabile zwischenmenschliche Beziehungen, starke Stimmungsschwankungen und ein verzerrtes Selbstbild. Die Betroffenen haben Probleme, Nähe und Distanz in Beziehungen einzuschätzen bzw. zu gestalten

Selbstverletzendes Verhalten

Um sich selbst besser spüren zu können, verletzen sich die Betroffenen selbst, etwa durch massives Kratzen oder Ritzen.

Aggressionen

Menschen mit Persönlichkeitsstörung haben Probleme, ihre Gefühle zu kontrollieren. Dabei können starke Impulse wie Aggressionen ausbrechen.

Was kann ich tun?

- Stabile und verlässliche Beziehung anbieten
- Einhalten von Grenzen und Respekt vorleben
- Nicht unüberlegt mitagieren

ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine in der Kindheit beginnende Erkrankung, die bei einem Teil der Betroffenen im Erwachsenenalter anhält. Sie ist keine Persönlichkeitsstörung im eigentlichen Sinn und äußert sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Selbstregulation sowie manchmal zusätzlich durch starke körperliche Unruhe. Der unfolgsame Zappelphillipp, der zudem ein Schreibbaby war, ist gleichsam der Prototyp. Buben sind häufiger betroffen als Mädchen, Männer häufiger als Frauen.

Was kann ich tun?

Struktur und Besonnenheit – statt Chaos und Unruhe – einbringen.

Therapie

Hier hilft eine Kombination aus Übungen, Psychotherapie und – wenn nötig – Medikation am besten. Eine genaue diagnostische Abklärung vorab ist Grundbedingung.

»Oft wird die Wut in mir so groß, dass ich sie nicht mehr im Griff habe.«



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



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN



IDEALBESETZUNG

JOSH. ist mehr als ein weiterer Sänger

In der Musik von JOSH. stecken Charme, Witz und musikalisches Talent. Und Wiener Schmah. Mit einem Zwinkern erzählt JOSH. Geschichten aus dem Leben, bleibt dabei aber immer auf leicht ironischer Distanz. Sein Publikum liebt ihn dafür - Doppelplatin, Platin und Goldauszeichnungen in Österreich und Deutschland für Singles sowie Alben und fünf Amadeus Austrian Music Awards unterstreichen diese Behauptung. Er lässt in seinen Konzerten Hit auf Hit folgen - ob „Cordula Grün“, „Expreso & Tschianti“ oder „Ich gehör repariert“.

Mit dem fünffachen Amadeus-Preisträger haben wir diesmal nicht nur einen brillanten Songwriter und Performer als Interviewpartner, sondern jemanden, der weiß wovon er spricht. Trotz seiner großen Erfolge kämpfte JOSH. mit Ängsten, Burnout und Depressionen. Er begab sich zur Behandlung in eine psychiatrische Klinik und holte sich die Hilfe, die er brauchte - ein mutiger Schritt. Seither engagiert sich JOSH. für einen tabulosen Umgang mit psychischen Erkrankungen und für mentale Gesundheit.

Im aktuellen Album „Reparatur“ setzt er sich intensiv mit seiner psychischen Erkrankung und dem Genesungsprozess auseinander. Dennoch schafft es der gebürtige Wiener souverän, textlich nicht düster zu werden, sondern stets auch ein blaues Stückchen Himmel am tiefgrauen Firmament zu entdecken. Seine vielfach prämierte Musik und sein Engagement für das Thema psychische Gesundheit machen ihn zu einer Idealbesetzung für unsere Rubrik.

Weitere aktuelle Infos und Tourdaten unter www.joshsmusik.at



„Nachwievor braucht es noch ganz viel Aufklärung in der Gesellschaft.“

JOSH.

Welche Rolle spielt die Psyche beziehungsweise psychische Gesundheit in deinem Leben?

Mittlerweile eine sehr große. Ich hab' das jahrelang wenig bis gar nicht beachtet weil ich mir dachte, dass psychische Gesundheit etwas ist, das viele Menschen betrifft aber nicht mich. Das hat sich durch meine Erfahrungen zu 100% gedreht. Ich versuche, auf meine psychische Gesundheit acht zu geben. Das gelingt mal besser, mal schlechter.

Wie empfindest du den gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema?
 Natürlich ist dieses Thema nach wie vor eines, das von vielen Tabus behaftet ist. Ich persönlich habe aber grundsätzlich positives Feedback erhalten, wenn ich mich zu diesem Thema geäußert habe. Nach wie vor braucht es aber noch ganz viel Aufklärung in der Gesellschaft.

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

Ich möchte niemandem Tipps geben à la „das solltest du tun... es ist wichtig, dass... usw.“ Dafür fehlt mir die Ausbildung und das fachliche Verständnis. Ich kann nur sagen: es gibt Menschen die einem helfen können. Wenn man den Mut aufbringt, einen ersten Schritt in diese Richtung zu machen wird einem geholfen!

Vielen Dank, JOSH. für deinen Beitrag und deine Bereitschaft, dich den 3 Fragen des PsychoCheck zu stellen.

start.box - hier bist du richtig



Fähigkeitsorientierte Aktivität - Betriebsausflug



KunstRaum - Goethestrasse xtd.



Damals wie heute -

MITEINANDER FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Seit 60 Jahren begleiten wir Menschen mit psychischen Problemen. Es sind zuweilen schwierige Phasen aber vor allem auch unzählige positive Momente, die das Leben trotz einer Erkrankung lebenswert machen.

Im Rahmen der Initiative von pro mente OÖ - liebedasleben.at - stehen Menschen und Geschichten im Mittelpunkt. An den 180 Standorten von pro mente OÖ ereignen sich täglich diese kleinen Momente des Glücks, die leider allzu oft übersehen werden. Aber es gibt sie tatsächlich!

Sie sind interessiert an mehr Geschichten aus dem Leben? Besuchen Sie uns auf unserer #proMobil-Tour durch OÖ - nähere Infos und wo wir wann Halt machen, sind abrufbar unter <https://www.pmooe.at/unser-angebot/promobil/>



Wesenufer - Seminarhotel an der Donau



SKV pro mente - Fußball Inklusionsteam



Erlenhof #SUCHTsuchtAuswege



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



Borderline - schon einmal gehört?

Wenn du erfährst, dass jemand an Borderline erkrankt ist, dann stellst du dir vielleicht die Frage, was das bedeutet. Borderline gehört zu den Persönlichkeitsstörungen und ist somit den psychischen Krankheitsbildern zuzuordnen. Bei Borderline sind Betroffene – Jugendliche und Erwachsene – starken, unkontrollierten Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Ihre Gefühle sind instabil und können sehr intensiv sein. Nicht gefestigt sind auch die eigene Identität und das Selbstwertgefühl. Oft fühlen sich diese Menschen ohnmächtig, etwas zu tun, schuldig oder schämen sich für sich selbst.

Beziehungen zu anderen gestalten sich ebenfalls schwierig. Sie fürchten

das Alleinsein, haben Angst, verlassen zu werden. Deshalb suchen sie oft eine große Nähe zu anderen, klammern sich an sie – aber genauso schnell können sie sie wieder von sich wegstoßen. Betroffene haben eine große innere Anspannung. Diese kann so unerträglich werden, dass sie sehr gefährliche Strategien entwickeln, um sich Erleichterung zu verschaffen. Zum Beispiel verletzen sie sich mit scharfen oder spitzen Werkzeugen selbst oder legen sehr riskante Verhaltensweisen an den Tag, etwa beim Autofahren.

Durch eine individuell angepasste Therapie kann die Erkrankung Borderline sehr gut behandelt werden.

Ein Leben wie eine Achterbahnfahrt.



Buchtipp:

Folgendes Buch zum Thema Borderline ist für Kinder, die einen Elternteil haben, der daran erkrankt ist. „Mama, Mia und das Schleuderprogramm.“

RÄTSELSPASS

60 Jahre

Miteinander für psychische Gesundheit

pro mente oö

Mit freundlicher Unterstützung von Sparkasse OÖ und OÖ Versicherung

1964 wurde der Verein pro mente OÖ als Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit gegründet. Damit ging eine positive Entwicklung im Bereich psychischer Gesundheit einher, die das Leben tausender Kranker und Betroffener verbesserte und eine Sensibilisierung für das Thema einleitete. Psychisch gesund zu sein, ist eine zentrale Voraussetzung für Lebensqualität und Wohlbefinden.

pro mente OÖ ist heute mit 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an 180 Standorten die größte Organisation dieser Art in ganz Österreich.

Rätselpaß mit Maus und Schnecke



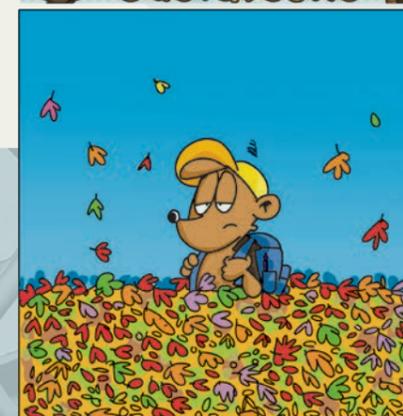
Maus und Schnecke jagen im Papierflieger durch den Herbstwind ... Im unteren Bild haben sich 6 Fehler versteckt!



Malen mit Maus und Schnecke

DIE Gustafsons

von Thorsten Trantow - www.trantow-atelier.de



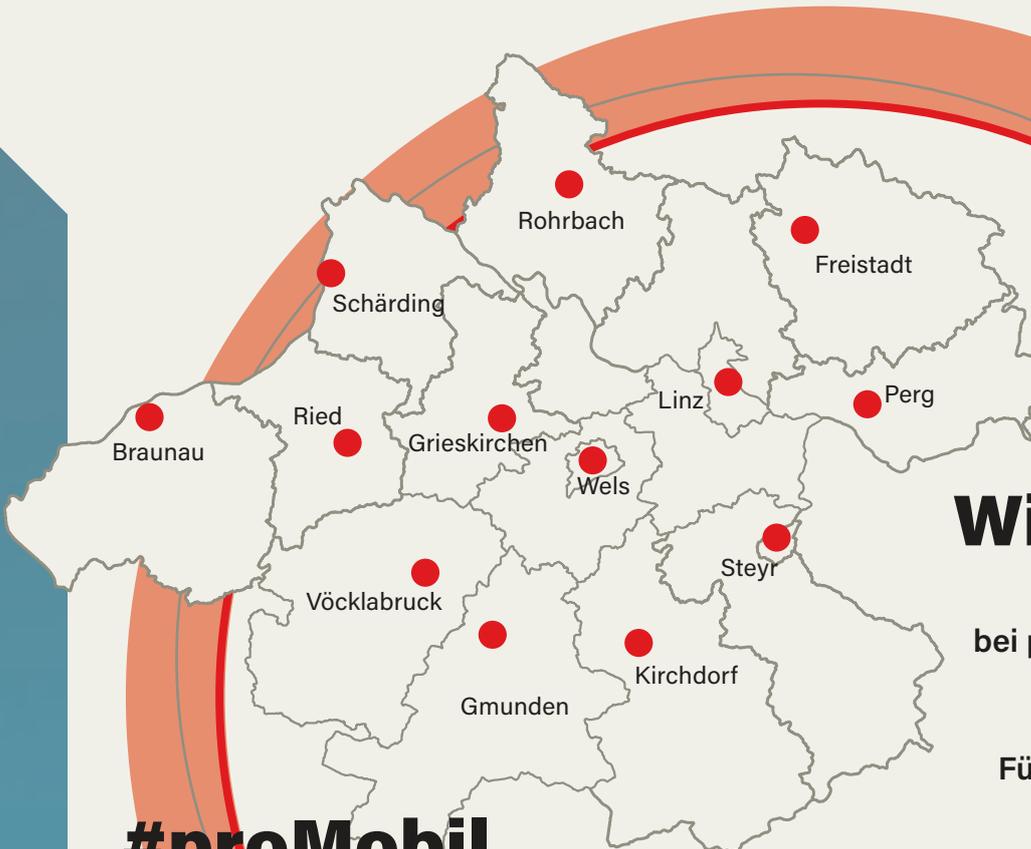
20 Jahre
mit Kulturwoche.de

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

#proMobil

Meine, deine, unsere
Geschichten aus dem Leben

Infos und kostenlose Buchung unter
promobil@promenteoee.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 8: Um Hilfe bitten.