

PSYCHO

CHECK

Das Postermagazin
von pro mente OÖ für
die ganze Familie



Keine Chance für Mobbing

Wenn Kinder zu anderen Kindern
immer gemein sind und sich Bos-
heiten ausdenken, um sie zu ärgern:
Das nennt man Mobbing.
Mehr dazu erklärt dir
Checki Fuchs.

// **Mobbing kann krank machen:**
Miteinander dagegen ankämpfen

// **KunstRaum Goethestrasse xtd:**
Interview mit einer Katze

// **Liebe das Leben:** Eine zweite
Chance für einen Neuanfang



Scan mich!

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





Liebe Leserin, lieber Leser,

wir befassen uns diesmal mit Mobbing. Einem Verhalten, das zu massiven psychischen Verletzungen führen und Menschen in die Verzweiflung treiben kann. Mobbing ist eine Erscheinung unserer Zeit, die durch soziale Medien noch beschleunigt wird. Leider kommen bereits Schülerinnen und Schüler damit in Berührung. Aufgrund der Brisanz der Thematik widmen wir uns in dieser Ausgabe des PsychoCheck ausführlich diesem Phänomen.

Weiters berichten wir in der Rubrik zur Lebensfreude darüber, dass jeder und jede im Leben eine zweite Chance verdient hat, auch in finanzieller Hinsicht.

Drei Fragen an ... dürfen genauso wenig fehlen, wie die Rätselseite und das beliebte Riesenposter aus der Reihe 10 Schritte zur psychischen Gesundheit. Es geht um das „sich Beteiligen“. Aktive Teilnahme an der Gesellschaft

und soziales Miteinander haben nachweislich großen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden.

Abschließend möchte ich Sie noch auf ein neues Angebot von pro mente OÖ aufmerksam machen. Das #proMobil. Ein Fahrzeug, mit dem wir – kostenlos – auf Anfrage auch in Ihre Gemeinde, Schule, Firma, Ihren Verein oder zu Ihrer Veranstaltung kommen, um im Sinne von Miteinander für psychische Gesundheit Geschichten von Betroffenen zu erzählen und das Thema psychische Gesundheit auf interaktive Art und Weise zugänglich machen. Ein in dieser Form einzigartiges Angebot. Den Link zu weiteren Infos finden Sie auf der Rückseite des aktuellen Magazins.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung mit dem PsychoCheck, denn das Thema psychische Gesundheit betrifft uns alle – in irgendeiner Form.

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 Mobbing. Das ist zwar keine Erkrankung, kann aber den Körper und die Psyche krank machen.

MOBBING

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

Mobbing

Mobbing ist zwar keine Krankheit, aber immer mehr Menschen leiden darunter. Mobbing ist gezielter Psychoterror, mit dem die Betroffenen am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause oder im Internet (Cybermobbing) schikaniert und bloßgestellt werden. Mobbing kann jede Altersgruppe betreffen.

»Ich habe Angst, morgen in die Schule zu gehen.«

Anzeichen

Mobbingopfer leiden an verschiedenen Symptomen, unter anderem an Misstrauen, Nervosität, innerer Leere, Leistungs- und Denkblockaden, Angstzuständen, Antriebslosigkeit oder Aggressivität. Auch sozialer Rückzug und Isolation gehören dazu, da die Opfer sich der Situation nicht mehr aussetzen wollen. Wird gegen Mobbing nichts unternommen, er-

kranken die Opfer häufig an Depressionen, auch posttraumatische Belastungsstörungen oder sogar Suizid können die Folge sein.

Was kann ich tun?

Schauen Sie nicht weg, wenn Sie einen Fall von Mobbing vermuten und greifen Sie ein. Rasche professionelle Hilfe wie Mediation oder Psychotherapie ist hier wichtig.



»Sogenannte Freunde haben intime Fotos von mir ins Internet gestellt. Ich würde am liebsten in den Boden versinken.«

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



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

DEN ZAUBER FINDEN

Wenn ein Tier die Seele des Menschen berührt.

Kunst eröffnet uns ganz neue Welten. So erweitert auch dieses Interview in mancherlei Hinsicht den Horizont. Wir haben das Vergnügen mit einer ganz besonderen Gesprächspartnerin, einer Katze. Ihre Geschichte begann vor vielen Jahren, genau gesagt im Jahr 2009, als sie als erste weiße Katze im KunstRaum Goethestrasse xtd in Linz ein Zuhause fand. Sie ist übrigens 1,5 Meter groß und war ein Geschenk. Obwohl oder gerade weil sie so groß ist, haben sie alle sofort ins Herz geschlossen. Zwei Jahre danach wurde diese Katze glückliche Katzenmama: TeilnehmerInnen und Interessierte bauten sie in zwei Monaten unter Anleitung des Bildhauers Ivan Petkov siebenfach nach. Das alles passierte im Rahmen des Projektes KunstRaum Goethestrasse xtd „Im täglichen Wahnsinn den Zauber finden“. Die sieben weißen Jungkatzen gingen mit über 20 PatInnen bis nach Schweden auf Reisen, brachten auch Zauber an Orte in Österreich und freundeten sich mit Menschen und Tieren an. Zurück im KunstRaum Goethestrasse xtd gab es unerwarteten Nachwuchs, weitere Katzen, die sichtlich von den Vätern geprägt waren. Die jungen Katzen, nicht mehr weiß, sondern Kreuzungen aus weißen Hauskatzen mit finnischen Waldkatzen, Tigerkatern und anderen, wurden im KunstRaum Goethestrasse xtd produziert und können gerne dort besucht werden.

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

Ich habe oft Hunger, ich schlafe gerne und ich gelte als eigensinnig. Ich mache, was mir gut tut und ich bin auch gern dort, wo Menschen sind. Psyche? Ist das so etwas wie meine Gefühlswelt, meine Seele? Ich glaube, das hab ich schon einmal im KunstRaum gehört. Da bin ich gern, da gefällt es mir.



„Mein Tipp, suche dir jemanden, der schnurrt und den du gut riechen kannst!“

FLAUSCHI -
EINE KUNSTRAUM KATZE

Wie empfindest du den gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema?

Ich bin ein Tier und ich lebe mit Menschen. Die sind ganz anders als ich. Das ist manchmal recht anstrengend, zumindest nicht einfach. Aber wir versuchen es miteinander. Ich weiß, dass viele Menschen, ob Kinder oder Erwachsene, meine Nähe suchen, mich gerne streicheln und mir etwas erzählen wollen. Ich bin neugierig und mich interessieren diese Geschichten sehr. Und manchmal ist es auch gut, einfach nur nebeneinander zu sein – ohne zu reden.

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

Mein Tipp, suche dir jemanden der schnurrt! Das tut gut. Schlafen und Essen. Sei neugierig und bleib in Bewegung. Lauf über Wiesen, such dir einen gemütlichen Platz an der Sonne oder einen Menschen den du gut riechen kannst.



LEBENSFREUDE

Wir glauben an dich,

DAMIT AUCH DU WIEDER AN DICH GLAUBEN KANNST

Wenn jemand alles verloren hat, gibt es noch Menschen, die die Hand zur Hilfe ausstrecken und die Basis für eine stabile psychische und finanzielle Gesundheit legen.

Wenn Franz S. müde, aber mit einem zufriedenen Lächeln und seinem geliebten Häferlkaffee in der Hand den Blick über sein kleines Zuhause schweifen lässt, dann wird spürbar, dass es eine harte Zeit gewesen sein muss, die hinter ihm liegt.

Die Einrichtung ist spartanisch und bunt zusammengewürfelt. „Alles von Freunden“, worauf Franz sichtlich stolz ist. 28m² kleines Glück, sein Zufluchtsort und Kraftquelle. Katze Josy springt aus ihrem Körbchen zum Tisch herüber.

Eine Familie in dem Sinn hatte Franz nie. Bei der Oma aufgewachsen, weil die Mutter sich überfordert sah mit einem Kind, Papa gab es keinen. Schon in jungen Jahren wollte Franz von zuhause weg, immer unruhig, auf der Suche, er blieb nirgendwo lange, nicht in der Schule, nicht an einem Ort. Beziehungen gab es, aber darüber möchte er lieber nicht reden. Erfahrungen, die ihm bis heute psychisch stark zusetzen. Irgendwann nach dem Umzug in die Stadt und mit der Unterstützung der mobilen Betreuung und Hilfe von pro mente wollte er sein Leben wieder in den Griff bekommen. „Ich bin noch zu jung zum Sterben und möchte auch keine gescheiterte Existenz mehr sein,“ meint

Franz schelmisch“, sondern einfach leben, wie alle anderen auch.“

Ein Termin bei der „Zweite Sparkasse“ lenkte auch seine finanzielle Gesundheit wieder in die richtige Richtung. Seit 13 Jahren unterstützt das Sozialprojekt der Sparkasse OÖ Menschen in finanziellen Notsituationen. Die MitarbeiterInnen nehmen sich Zeit für ihre KundInnen und deren Anliegen. „Jene Menschen, die zu uns kommen, stehen oft unter großem Druck, fühlen sich unsicher und schämen sich“, weiß Andrea Pfeiffer, die Leiterin. „Schamgefühle können wir ihnen meist schon im ersten persönlichen Gespräch nehmen – sie merken, dass wir sie ganz normal wie alle anderen KundInnen auch behandeln.“

In der „Zweite Sparkasse“ wird Betroffenen das nötige Rüstzeug in die Hand gegeben, um wieder nach vorne zu blicken und zu gehen. Die Hilfe zur Selbsthilfe stärkt das Selbstbewusstsein der KundInnen und sorgt in weiterer Folge für psychische Stabilität.

Und so sind sich heute die Gäste am Tisch von Herrn Franz S. einig, dass es für alles eine Lösung gibt. Jeder und jede bekommt eine zweite Chance, wenn es nötig ist.

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



Bild: Sparkasse OÖ/honorarfrei

MINICHECK mit Checki Fuchs



Sag nein zu Mobbing

Das Wort Mobbing kommt aus dem Englischen. „To mob“ bedeutet so viel wie jemanden schikanieren.

Sicher hast du den Begriff Mobbing schon einmal gehört. Mobbing ist die Form von körperlicher oder seelischer Gewalt, die an Schulen am häufigsten vorkommt. Wenn jemand von einem oder mehreren anderen, sei es im echten Leben oder in den sozialen Netzen, über einen längeren Zeitraum immer wieder schikaniert wird, sich andere gegen diese eine Person verbünden, sie ausgrenzen, sich lustig machen und sich diese einzelne Person alleine nicht wehren kann, dann ist das Mobbing. Oftmals werden Lügen oder Gerüchte verbreitet, Unterrichtsmaterialien versteckt oder vernichtet, das Kind wird erpresst, geschlagen oder ausgegrenzt.

Das Mobbingopfer wird dadurch immer ängstlicher, zieht sich zurück, während die Mobber sich als lachende Sieger fühlen und sich immer wieder neue Bosheiten ausdenken.

Falls du selbst oder jemand in deinem Umfeld davon betroffen ist, dann suche dir Hilfe in Form von Verbündeten. Das können FreundInnen sein, deine Eltern oder ein/e LehrerIn. Das Thema anzusprechen, darüber zu reden, es öffentlich zu machen, ist der wichtigste erste Schritt!

Du hast nichts Falsches getan gemacht, warum andere dich mobben. Es sind meist sehr schwache Persönlichkeiten und Faktoren wie Neid und Minderwertigkeitsgefühle, die Mobber zu Tätern machen.

Es ist niemals deine Schuld, wenn du gemobbt wirst.



Witzig!

Sagt der eine Hund zum anderen: „Wuff!“
Sagt der andere: „Schnauz mich doch nicht so an!“

RÄTSELSPASS

#proMobil

Seit 60 Jahren betreut und unterstützt pro mente OÖ Menschen mit psychischen und sozialen Beeinträchtigungen in ganz Oberösterreich. Psychisch gesund zu sein, ist eine zentrale Voraussetzung für Lebensqualität und Wohlbefinden. Mit dem #proMobil können wir Menschen direkt vor Ort, in Gemeinden, Schulen, Vereinen, Firmen für psychische Gesundheit sensibilisieren, informieren und noch mehr Bewusstsein für dieses wichtige Thema schaffen. Das Angebot ist aufgrund der Unterstützung von SponsorInnen und UnterstützerInnen kostenlos.

Meine, deine, unsere Geschichten aus dem Leben.



Maus und Schnecke lassen sich ein leckeres Eis schmecken ...
Im unteren Bild haben sich 6 Fehler versteckt!



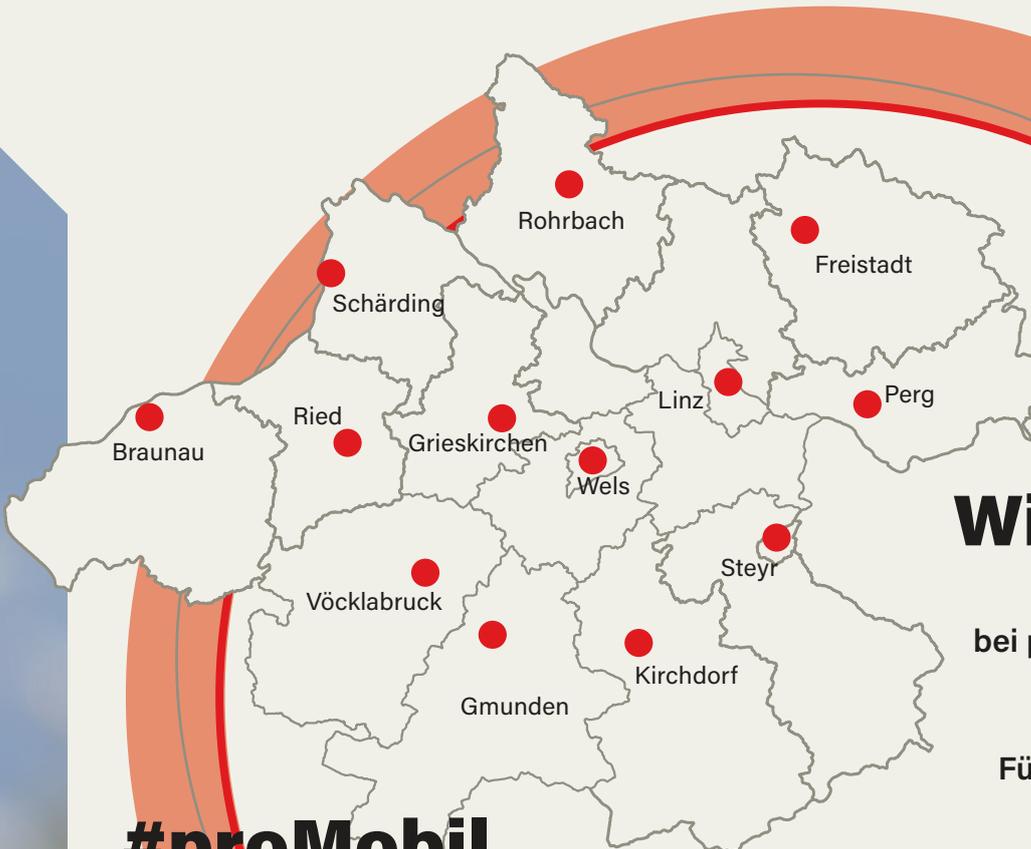
MAUS IST BEI SCHNECKE ZUM ESSEN EINGELADEN!
WIE VIELE KÄSESTÜCKE LIEGEN AUF IHREM WEG DORTHIN?



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 7: Sich beteiligen.