

# PSYCHO

## CHECK

Das Postermagazin  
von pro mente OÖ für  
die ganze Familie

// **Schlafstörungen:**  
Wenn die Erholung ausbleibt

// **Karl Ploberger über die**  
heilsame Wirkung des Gartelns

// **Liebe das Leben:**  
Geteilte Lebensfreude



### **Du kannst nicht schlafen?**

Checki Fuchs verrät dir diesmal wertvolle Tipps und Tricks, was du machen kannst, wenn sich deine Gedanken nachts drehen und der Schlaf einfach nicht kommen will ...



Scan mich!

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





Liebe Leserin, lieber Leser,

manche Tiere halten Winterschlaf und überbrücken auf diese Weise eine Zeit, die vielen Menschen auf's Gemüt schlägt. Nebel und oft tagelang kein Sonnenstrahl, alles grau.

Diese Monate liegen für's Erste zum Glück hinter uns und dennoch beschäftigt sich die aktuelle Ausgabe des PsychoCheck mit dem wichtigen Thema Schlaf. Eine schlaflose Nacht kann schon einmal vorkommen und ist auch kein Problem. Häufiger auftretende Störungen, schlechtes Einschlafen oder nächtliches Aufwachen und nicht mehr einschlafen können, sind es allerdings schon.

Wie solche Nächte auf die Psyche wirken und was man tun kann, um besser und regelmäßig in einen erholsamen Schlaf zu finden, erfahren Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Magazins. Außerdem gewährt uns der Biogärtner der Nation, Karl Ploberger,

Einblicke in sein Seelenleben und erklärt, wie sich die Beschäftigung im Garten oder generell mit Pflanzen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Im Rahmen unserer Initiative zur Lebensfreude lesen Sie, wie kleines Glück einem überall begegnen kann, wenn man nur die Augen und das Herz offen hält. Vielleicht kommt es sogar auf einem Moped daher.

In diesem Sinn: Nehmen Sie sich unseren Tipp 5 der 10 Schritte für psychische Gesundheit zu Herzen. Er lautet diesmal „in Kontakt bleiben“.

Die Tage sind lang und warten darauf, mit schönen Begegnungen und positiven Erlebnissen ausgefüllt zu werden, von denen wir dann in den dunklen Monaten zehren können. Auch Kleinigkeiten im Alltag sind es wert, geschätzt zu werden.

Schauen Sie auf die sonnige Seite des Lebens und genießen Sie angenehme Frühlings- und Sommermonate!

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!

SCHLAFSTÖRUNGEN



»Oft schlafe ich erst kurz vor dem morgendlichen Weckerläuten ein.«

ERSTE HILFE



FÜR DIE SEELE

**Schlafstörungen**

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Wir Menschen brauchen einen ruhigen und ausreichend langen Schlaf, um unseren Körper und unseren Geist in der Nacht zu regenerieren. Wenn uns Sorgen, Probleme oder eine Krankheit langfristig an einem erholsamen Schlaf hindern, kann das zu einer Schlafstörung führen.

Jede/r kennt das Gefühl, wenn man nicht gut geschlafen hat. Man ist reizbarer und sensibler, weniger leistungsfähig, kann sich weniger gut konzentrieren.

Körper und Geist können Phasen von gestörtem Schlaf gut verkraften, wenn man allerdings über längeren Zeitraum keinen erholsamen Schlaf bekommt, sollte man professionelle Unterstützung suchen.

Schlafstörungen treten, bedingt durch die Belastung, in vielen Lebenssituationen auf, wie z.B. bei durch Beruf oder Familie sehr stark beanspruchten Menschen, Veranlagung, sehr unrythmischer Lebensweise (Schichtarbeit), aber auch als Begleitproblem vieler psychischer Erkrankungen.



**Formen von Schlafstörungen:**

- Störungen beim Ein- und Durchschlafen (Insomnie)
- Erhöhtes Schlafbedürfnis (Hypersomnie)
- Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf wie z.B. Schlafwandeln, Aufschreien in der Nacht oder Alpträume (Parasomnie)
- Schlafbezogene Atmungsstörungen (z.B. Schlafapnoe)
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen (z.B. Restless-Legs-Syndrom oder Zähneknirschen)
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

**Mögliche Auswirkungen und Folgen:**

Tagesmüdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, verringerte Leistungsfähigkeit, gesteigertes Risiko für Unfälle, Magenbeschwerden, Bluthochdruck, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geschwächtes Immunsystem, vorzeitige Alterserscheinungen, verringerte Lebenserwartung

**Therapie**

Wer mindestens 3x pro Woche nicht ein- oder durchschlafen kann, sollte sich Unterstützung holen. Behandelt wird eine Schlafstörung mit Psychotherapie, dem Erlernen von Maßnahmen zur Schlafhygiene und in manchen Fällen mit Medikation. Hilfreich ist auch ein „Schlafstagebuch“ über Schlafzeiten, Symptome und Substanzkonsum (Alkohol, Nikotin).



»Ich bin jede Nacht mehrere Stunden wach.«

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



Hier aufklappen für mehr Inhalt!

**DAS IST DRIN**

In der aktuellen Ausgabe des PsychoCheck geht es um das Thema Schlafstörungen und was man dagegen tun kann.

DER BIOGÄRTNER  
DER NATION

## Karl Ploberger über die heil- same Wirkung des Gartelns

Wenn in Österreich das Thema Garten zur Sprache kommt, dann ist er meist nicht weit weg: Karl Ploberger. Der Journalist und enthusiastische Biogärtner hat mit sechs Jahren zu gärtnern begonnen, besuchte unzählige Seminare und Kurse und erwarb sich so ein umfassendes Wissen. Alleine seine Bibliothek umfasst mehr als 5.000 Gartenbücher und sein eigener Garten in Seewalchen am Attersee ist mit seinen 2.500 Quadratmetern das Versuchsgelände.

Neben der Leidenschaft für die Pflanzen war der Journalismus seit seiner Jugend ein Begleiter. Als 14-Jähriger hat er bereits begonnen, für Wochenzeitungen zu fotografieren, ehe er nach der Matura als Reporter begann. Alles Weitere dürfte bekannt sein. Bei TV-Sendungen wie „Natur im Garten“ ist er jeden Sonntag im ORF zu sehen. Und noch eine Leidenschaft konnte der Biogärtner mit seinem Beruf verbinden: das Reisen. Wichtig ist Karl Ploberger aber bei allem, dass er den Menschen die Freude am Gärtnern vermittelt.

Welche Rolle spielt die Psyche bzw. psychische Gesundheit in Ihrem Leben?  
Nur wenn wir im Einklang mit unserem Körper und unserer Seele sind, können wir von einem glücklichen, zufriedenen Leben sprechen. Ich bin zutiefst überzeugt, dass die Beschäftigung mit der Natur ein großartiger Ausgleich ist. In meinem Job als Nachrichtenredakteur hatte ich früher oft großen Stress. Der Ausgleich war für mich der Garten. Unkraut jäten war für mich in diesen Zeiten wie autogenes Training. Und am Ende war ein Beet perfekt vorbereitet für einen Neubeginn. Doch auch wer keinen Garten hat, kann bei Spaziergängen in der Natur oder in Parks Erholung finden.



*„Wenn die Welt Kopf steht,  
gibt dir der Garten Kraft“*

KARL PLOBERGER –  
Journalist und enthusiastischer Biogärtner

Wie empfinden Sie den gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema?

Leider ist es oft noch immer ein Tabu-Thema. Ich komme bei meinen Gartenreisen mit vielen Menschen zusammen und oftmals erzählen sie mir von Schicksalsschlägen oder Todesfällen in der engsten Umgebung. Ich nehme mir dann die Zeit, mit diesen Gartenfreundinnen und -freunden zu plaudern und rate immer, sich Hilfe bei den Spezialisten zu suchen.

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

Reden ist das Um und Auf. Zu glauben, man schafft alles aus eigener Kraft, ist oftmals leider falsch. Gerade Menschen, die alleine sind, erleben diese schwierigen Situationen noch viel intensiver. Sie können aber bei den geeigneten Stellen Hilfe bekommen. Es ist wirklich komisch: Wer sich ein Bein bricht, der geht zum Arzt. Wer ein psychisches Problem hat, verweigert oft die Hilfe. Ich habe schon vielen Menschen geraten, ärztliche Hilfe zu suchen und fast alle haben mir danach gedankt: „Es war der Schlüssel für ein neues Leben!“



„Garteln ohne Garten“  
ist im Fachhandel  
erhältlich.



## Geteilte Lebensfreude!

Mobile Hilfe und Betreuung geben Halt und Sicherheit. Oftmals sind sie ein Anker im und zu einem normalen Leben, an dem die Teilnahme aufgrund der gesundheitlichen Einschränkung nicht so einfach möglich ist.

Bei pro mente OÖ werden Menschen mit psychischen Störungen oder Beeinträchtigungen auch mobil betreut. Sie werden regelmäßig zuhause besucht und im Alltag unterstützt, wo Hilfe nötig ist. Im Rahmen der Besuche tun sich oftmals Möglichkeiten für ganz besondere Momente der Lebensfreude auf, wie folgende Geschichte zeigt:

Wenn Herr F. das Haus seit mehreren Wochen nicht verlassen hat, einerseits weil er sich nicht der Angst aussetzen will, das Gas angelassen oder nicht zugesperrt zu haben, andererseits weil starkes Übergewicht ihm das Gehen und jede Bewegung schwer macht ... und wenn er dann in einem ersten Schritt nur mal für fünf Minuten mit seiner Begleitung vor die Tür geht und dann in einem zweiten, dritten und vierten Schritt eine Runde um das Haus geht und dabei ein paar Blumen pflückt ... und wenn er schließlich irgendwann in das Auto seiner mobilen HelferIn steigt, nachdem er sich selbst mehrmals vergewissert hat, dass er die Tür auch zugesperrt und alles abgedreht hat und die Betreuerin auch als Zeugin nutzen kann, um dann mit ihr zwei Kilometer zu einem kleinen See zu fahren, wo er selbst seit 20 Jahren nicht mehr gewesen ist ..., dann schaut das

für zufällig vorbeikommende Spaziergänger am Seeuferweg nicht nach viel aus.

Zumal Herr F. sich, am See angekommen, auch nicht überwinden kann, aus dem Auto auszusteigen, lieber vom Auto aus die Landschaft bewundern will und schon wieder überlegt, ob er daheim auch wirklich abgeschlossen hat.

Bis die beiden dann an Motorrädern, die da am Parkplatz stehen, vorbeifahren und Herr F. plötzlich um einen Halt bittet, weil er sich die Motorräder genauer anschauen möchte – zwar vom Auto aus, aber sehr interessiert!

Und dabei beginnt er zu erzählen: von dem Moped, mit dem er früher viel herumgefahren ist und wo er damit überall war. Er teilt Erinnerungen, lacht und freut sich.

Und es stellt sich heraus, er kennt sich aus mit Motorrädern!

Wenn Herr F. dann wieder freudestrahlend bei sich zuhause durch die Tür tritt, mit dem Gefühl, etwas ziemlich Abenteuerliches ganz gut überstanden und tolle Motorräder gesehen zu haben, dann war das ein sehr erfolgreicher Besuch, für Herrn F. und für seine Betreuerin! Ein Besuch, der auch eine Riesenportion Freude ins Leben gebracht hat.



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



## Schlaf, Kindlein schlaf

Geht es dir auch manchmal so? Du liegst im Bett und kannst nicht einschlafen. Oder du wachst nachts auf und unzählige Gedanken gehen durch deinen Kopf? Schule. Streit. Schlechte Stimmung in der Familie. Die Welt um dich scheint aus den Fugen.

All diese Themen können nachts noch viel schwerer wiegen als am Tag. Und sie belasten einen massiv. Auf eine schlaflose Nacht folgt meist ein müder Tag. Es ist ein Kreislauf, der nicht aufhören mag.

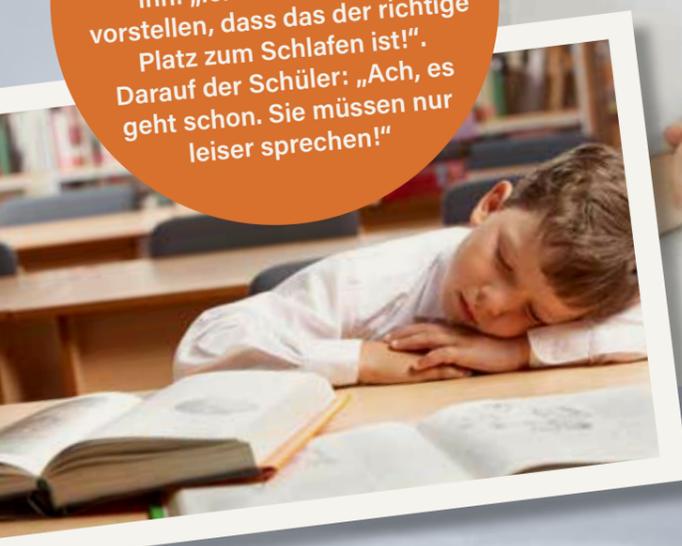
Vielen Menschen geht es so und auch immer mehr Kindern und Jugendlichen. Falls das auch bei dir über längere Zeit hindurch der Fall ist, solltest du mit deinen Eltern reden, um eine Lösung zu finden. Denn es gibt ein paar kleine Tricks, die dir beim Schlafen helfen können.

- Dein Bett etwa sollte ausschließlich zum Schlafen da sein. Wenn du dich abends hinlegst, dann ist klar, es ist Schlafenszeit. Dein Gehirn und dein Körper wissen Bescheid und stellen sich darauf ein.
- Geh ins Bett, wenn du müde bist. Nicht wenn du noch hellwach bist oder wenn es eigentlich schon viel zu spät ist.
- Wenn du einen regelmäßigen Schlaf-Wachrhythmus einhältst, wird sich vieles wie von selbst einstellen.
- In der Früh klingelt der Wecker – gnadenlos, das ist nichts woran du rütteln kannst. Aber abends hast du es in der Hand und kannst selbst dafür sorgen, dass du zur Ruhe kommst. Dabei können dir Bücher helfen, die du selbst liest oder die dir jemand vorliest. Es kann aber auch ein Hörspiel sein – sogenannte Fantasiereisen nehmen dich gedanklich mit ins Traumeland.



### Lustig!

Ein Schüler schläft im Unterricht. Der Lehrer weckt ihn: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass das der richtige Platz zum Schlafen ist!“  
Darauf der Schüler: „Ach, es geht schon. Sie müssen nur leiser sprechen!“



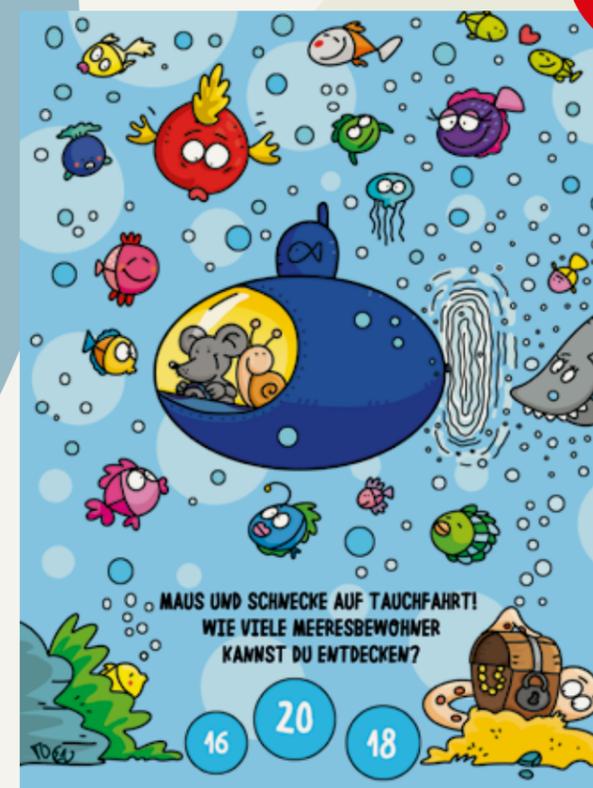
**Das Bett ist zum Schlafen da. Alles andere sollte außerhalb des Bettes und untertags stattfinden.**

## RÄTSELSPASS

Gustafson



### mit Maus und Schnecke



Hilf der Maus, die vielen Meeresbewohner zu zählen.



# GUTSCHEIN

für ein Kräutertöpfchen

Ab einem Einkaufswert von 10,- Euro bekommen Sie gegen Vorlage des Gutscheins ein Kräutertöpfchen kostenlos dazu. Gültig bis 31.12.2023



ZWEIGSTELLE  
SCHWAIGAU

Raffelstettner Str. 10, 4481 Asten  
Tel: +43 (0) 7224 / 65 705  
www.zweigstelle.at

Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag 9 - 17 Uhr  
Samstag 9 - 12 Uhr (März - November)

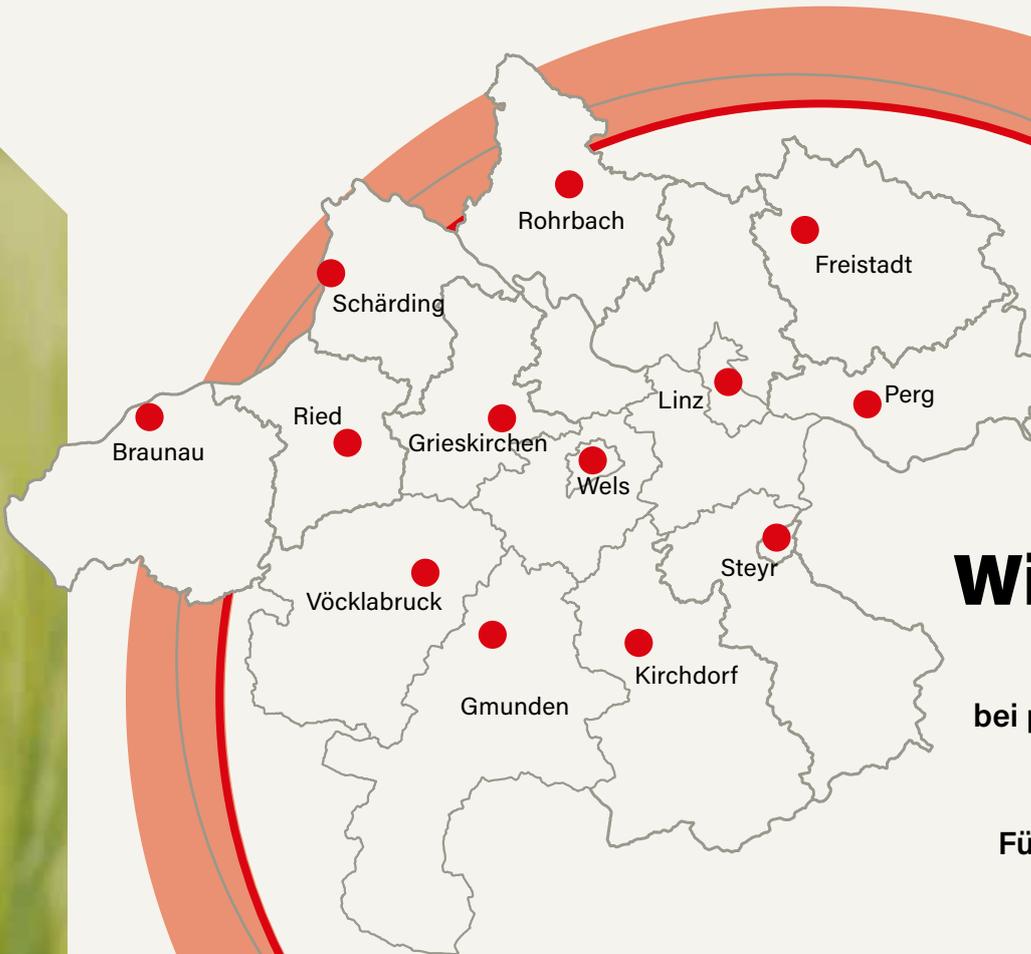


pro mente | oö

# 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 5: In Kontakt bleiben.**