

# **Konkrete Hilfestellung statt Selbstbespiegelung**



# **Tagesklinik für Männer**

**Klinikum Wahrendorff**

**Chefarzt Dr. med. Michael Hettich**

# Der Männergesundheitsbericht lehrt uns...



Psychische Störungen bei Männern werden unterschätzt, unterdiagnostiziert und unterbehandelt.

Handlungsbedarf zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Männer.

Es fehlen männerspezifische Gesundheits- und Behandlungsangebote.

# Gründe für die Unterbehandlung von psychischen Störungen bei Männern:

---

**Mangelnde Hilfesuche**

---

**Männlichkeitsideologie**

---

**Angst vor Stigmatisierung**

---

**Fehldiagnosen in Richtung somatischer Diagnosen**

---

**Unkenntnis über geschlechtstypische Symptomprofile**

---

**Gesundheitsangebote, die Männer nicht erreichen**

---

# Die wichtigsten psychosozialen Risikofaktoren bei Männern



---

**Niedriges Bildungsniveau**

---

**Niedriger sozioökonomischer Status**

---

**Mangelnde soziale Integration**

---

**Arbeitsbezogene Stressoren**

---

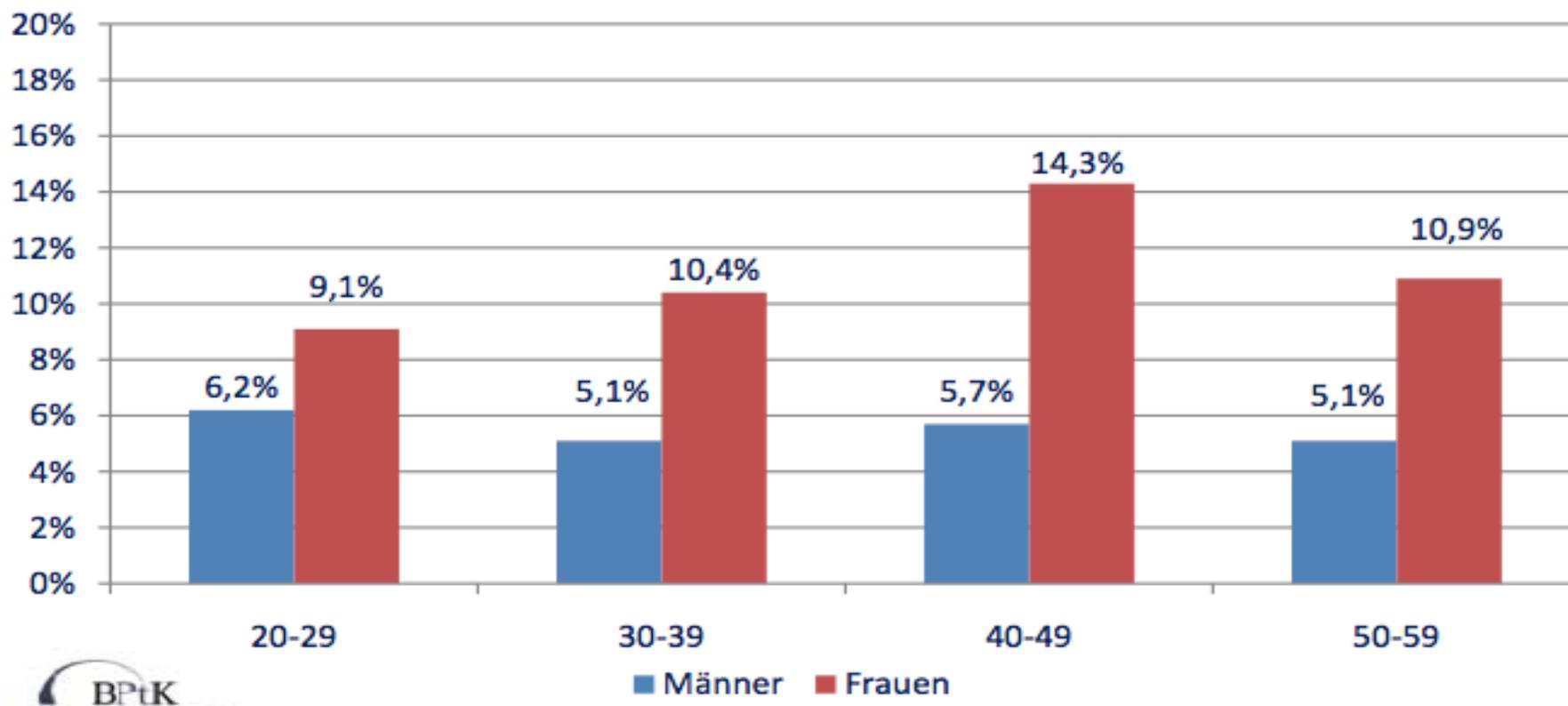
**Psychosoziale Krisen**

---

# Männer sind anders depressiv...

- 
- Klassische Depressionssymptome**
  - Gereiztheit/Aggressivität**
  - Impulsivität**
  - Anspannung**
  - Suchtverhalten**
  - Rückzug**
  - Risikoverhalten**

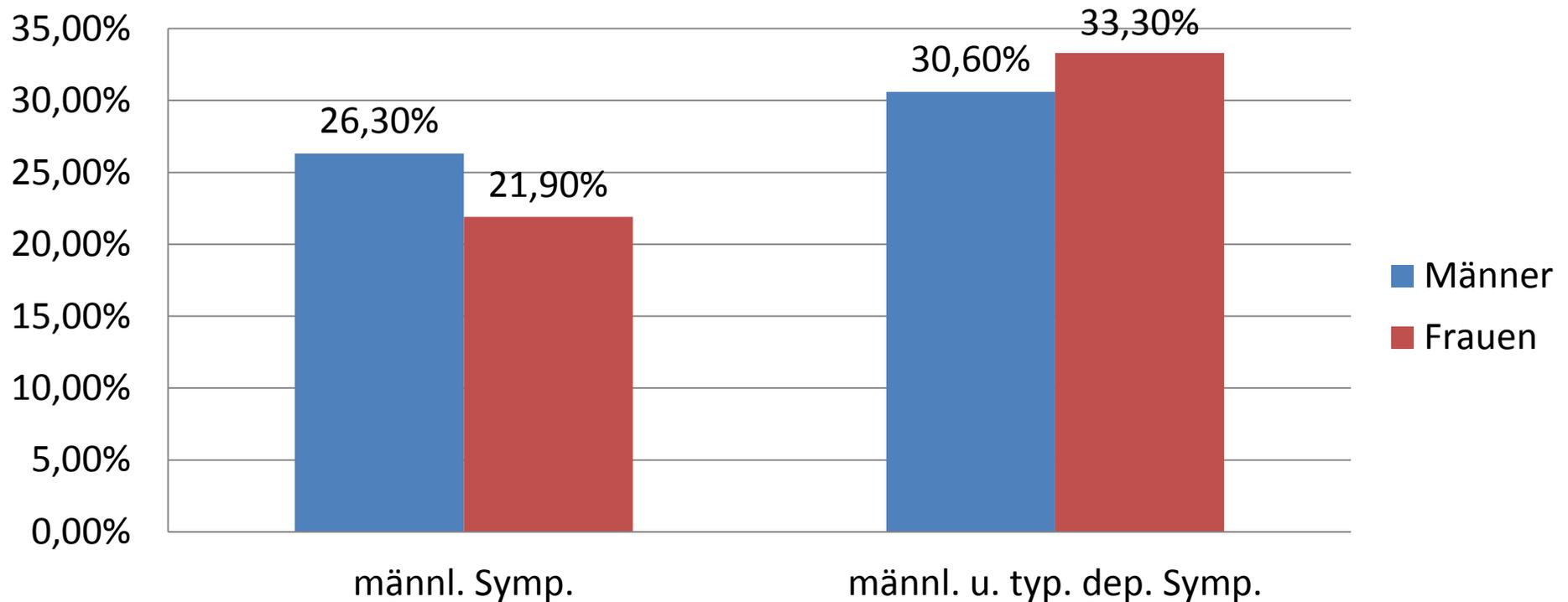
## Abbildung A2: Depressionen in der Allgemeinbevölkerung



Quelle: BPTK, 2011

Re-Analyse der Daten des Bundesgesundheits surveys (Wittchen & Jacobi, 2001) durch die BPTK. Angegeben sind 12-Monats-Prävalenzen depressiver Episoden in gewichteten Prozentwerten, hochgerechnet auf die angegebenen Altersgruppen der deutschen Bevölkerung.

# Männer häufiger depressiv als Frauen?



„National Comorbidity Survey Replication“ von Lisa A. Martin et al.; JAMA Psychiatry; 28.08.2013

# Unsere Erfahrungen...

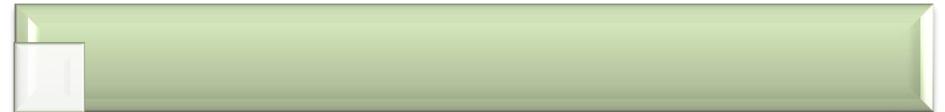


## Frauen



- überrepräsentiert
- Höheren Redeanteil
- Offener über Gefühle und Konflikte sprechen können

## Männer



- Beratende Funktion
- Weniger ihre eigenen Probleme zum Thema machen

# Unsere Konsequenz...

„Männer  
unter  
sich.“



# Alles nicht evidenzbasiert!



**„Daß alle unsere Erkenntnis mit der Erfahrung anfangt, daran ist gar kein Zweifel.“**

Immanuel Kant, Kritik der Vernunft

# Die Struktur

**20 Behandlungsplätze nur für Männer**

**Tageklinisches Setting mit Einzel- und Gruppentherapien**

**2 Psychologen, 1 Arzt, 2 Co-Therapeuten, 1 Ergotherapeutin, 1 Sozialarbeiterin, 1 Oberarzt**

# **„Gebrauchsanweisung“ für die Psyche**



---

**Informativ - Aufklärung und Psychoedukation**

---

**Analytisch - Störungsmodell und Verhaltensanalyse**

---

**Konkret - Strategievermittlung**

---

**Aktiv - Sport und Bewegungsangebote**

---

# Das Konzept: Achtsamkeitsbasierte Verhaltenstherapie

Symptomatik	Therapie
Depressive Symptomatik	Kognitive Verhaltenstherapie
Impulsivität/Suchtverhalten	Stresstoleranztraining
Gereiztheit	Achtsamkeitsübungen, Erdung
Anspannung	Aktivierung, Entspannungsverfahren
Rationalität	Problemlösegruppe, Psychoedukation
Verminderte Gefühlswahrnehmung	Emotionsregulationstraining
Rückzug, „nicht sprechen“	Soziales Kompetenztraining
Rollenkonflikte	Themenzentriert Männergruppe
Körperliche Begleiterkrankungen	Ärztliche Behandlung und Informationsvermittlung

# Die Männergruppe



---

**Männliches Rollenbild**

---

**Männer-Sexualität**

---

**Berufliche Konflikte**

---

**Selbstwert und Versagensängste**

---

**„Ich kann das schon alleine.“**

---

**Wut und Ärger**

---

**„Wie sage ich, dass ich krank bin?“**

---

**Konflikte untereinander**

---

# Bewegungstherapie



---

**Nordic Walking**

---

**Drum Balls**

---

**Yoga**

---

**Fußball**

---

**Tischtennis**

---

**Krafttraining**

---

**Radfahren**

---

**Lauftraining**

---

**Rückengymnastik**

---

# Ergotherapie

**Eigenverantwortlich den Tag strukturieren lernen**

**Achtsames arbeiten**

**Kochgruppe**

- **Verantwortung übernehmen**
- **Struktur**
- **Selbst ausprobieren**
- **Stressprovokation**

# Anti-Gewalt-Training

- 
- Was ist Aggression?
  - Wieso bin ich gewalttätig?
  - In welchen Situationen reagiere ich aggressiv?
  - Provokation im Rollenspiel
  - An der Bagatellisierung arbeiten, Verantwortung dafür übernehmen
  - Kommunikationstraining (Gefühle ausdrücken lernen)

Montag, 24.03.		Dienstag, 25.03.		Mittwoch, 26.03.		Donnerstag, 27.03.		Freitag, 28.03.	
Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B	Gruppe A	Gruppe B
9.00-9.25 Morgenrunde		9.00-9.25 Morgenrunde (Raum I)		9.00-9.25 Morgenrunde (Raum II)		8.30-9.30 Bezugsgruppe 9.30-9.55 Morgenrunde		9.00-9.25 Morgenrunde	
09.30-09.55 Imagination (Raum II)	09.30-10.45 Kreativ- gruppe (ET-Raum)	9.30-10.35 Kreativ- gruppe	9.30-9.55 Imagination (Raum II)	<b>9.30-12.00 Visite (Herr Jahn)</b>	11.00-11.50 Spaziergang	9.30-10.45 Psychotherapie -gruppe	9.30-10.45 Kreativzeit	9.30-10.45 GSK (Raum I)	9.30-10.20 Genusstraining (Raum II)
09.30-11.55 Cook Mal			09.30-11.55 Cook Mal			10.55-12.10 Kreativzeit	10.55-12.10 Psychotherapie- gruppe	11.00-11.50 Genusstraining (Raum II)	10.50-12.10 GSK (Raum I)
10.55-11.45 Gruppen- aktivität	10.45-12.00 Achtsamkeits- -training	11.30-12.00 Ärztliche Sprechstunde							
11.55-13.00 Mittagspause		12.00 - 13.00 Mittagspause				11.50 - 13.00 Mittagspause		12.10 - 13.00 Mittagspause	
13.00-14.00 Trommeln (Dt. Haus)	13.00-14.15 Stress- toleranz- training (Raum I)	13.00-13.50 Selbst- ständiges Skillstraining	13.00-13.50 Achtsamkeits training	13.00-13.50 Themen- zentrierte Männer- gruppe (Raum I)	13.00-13.50 Selbst- ständiges Skillstraining	13.00-14.15 Stresstoleranz- training (Raum I)	13.00-13.50 Achtsamkeits- training	13.00-13.30 Wochenrückblick	
14.30-15.45 Kreativzeit  14.30-15.45 Emotionsregulations- training (Raum I)		14.00-14.25 Erdung		14.00-14.50 Gruppen- aktivität	14.00-15.15 Themen- zentrierte Männer- gruppe (Raum I)	14.30-15.20 Achtsamkeits- training	14.10-15.00 Trommeln (Dt. Haus)	13.45-15.00 Emotions- regulationstraining- Einführung	
		14.30-15.45 Nordic Walking (Sportbekleidung)		14.30-15.45 Kreativzeit/Selbst- management		15.25 - 15.50 PMR			
15.50-16.15 Abschlussrunde		16.00-16.25 Abschluss- runde (Raum II)	16.00-16.25 Abschluss- runde (Raum I)	16.00-16.25 Abschlussrunde		15.25-15.50 Gemeinsames Musizieren		15.10-15.35 Abschlussrunde	

# Was melden unsere Patienten zurück?

- **Man ist „unter Seinesgleichen“, kumpelhaftes Miteinander.**
- **Die Anderen verstehen die eigenen Probleme.**
- **Man kann offen reden.**
- **Man muss sich nicht verstellen (z.B. stark sein).**
- **Man fällt nicht unangenehm auf.**
- **Man wird nicht abgelenkt (Flirt, Angstauslöser).**
- **Therapieprogramm ist auf den Patienten genau zugeschnitten.**
- **Austausch, ohne die Rolle als Mann einnehmen zu müssen.**
- **Jeder bekommt genug Raum.**

# Impressionen



© Klinik Wahrendorf

# Impressionen



© Klinik Wahrendorff

# Impressionen



© Klinik Wahrendorff

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



© Klinik Wahrendorff