

„Ich hab da mal ne Frage“- Krisen von Männern und ihre Bewältigung

**Männergesundheitstag
Krise- Depression- Sucht**



**Dipl. Psych. Jens Gräbener, Leiter Berliner Krisendienst
Region West**

1. Männer haben Krisen- oder?
 2. Männer als Nutzer im Berliner Krisendienst
 3. Krisenbewältigung von Männern
 4. Was folgt daraus?
-



1. Männer haben Krisen- oder?

- Keine epidemiologischen Studien zum Krisenerleben bei Männern
 - Männer sind in den Krisendiensten gegenüber Frauen deutlich unterrepräsentiert- weniger Bedarf oder weniger Bereitschaft?
 - Problem 1: Subjektivität des Krisenbegriffs
 - Problem 2: Krisenerleben versus Selbstbild
 - Problem 3: Gesellschaftliche Akzeptanz von Krisen bei Männern
-



Google.de: „Männer Krise“

„Männer in der Krise: Jetzt reißt Euch mal zusammen!“
Brigitte.de

„Heldendämmerung: Die Krise der Männer und warum sie
auch für Frauen gefährlich ist“ Amazon.de

„Männer-Krise: Wo ist das starke Geschlecht?“ Amica.de

„Männer in der Krise- was vom Manne übrigblieb“
Sueddeutsche.de

„Weniger Testosteron: Warum Männer über 40 die Krise
kriegen“ Berliner-Kurier.de

„Der Mann in der Krise: ein Gockel, der so gerne größer
wäre“ Faz.net

Google.de: Frauen Krise

Frauenkrisentelefon.de

„Midlife-Krise“ Fuersie.de

Krise-als-Chance.de

„Kampf gegen die Krise: Vier inspirierende Frauen“
Europarl.europa.de

Wege-durch-die Krise.de

„Frauen kommen besser durch die Krise“
Workingoffice.de

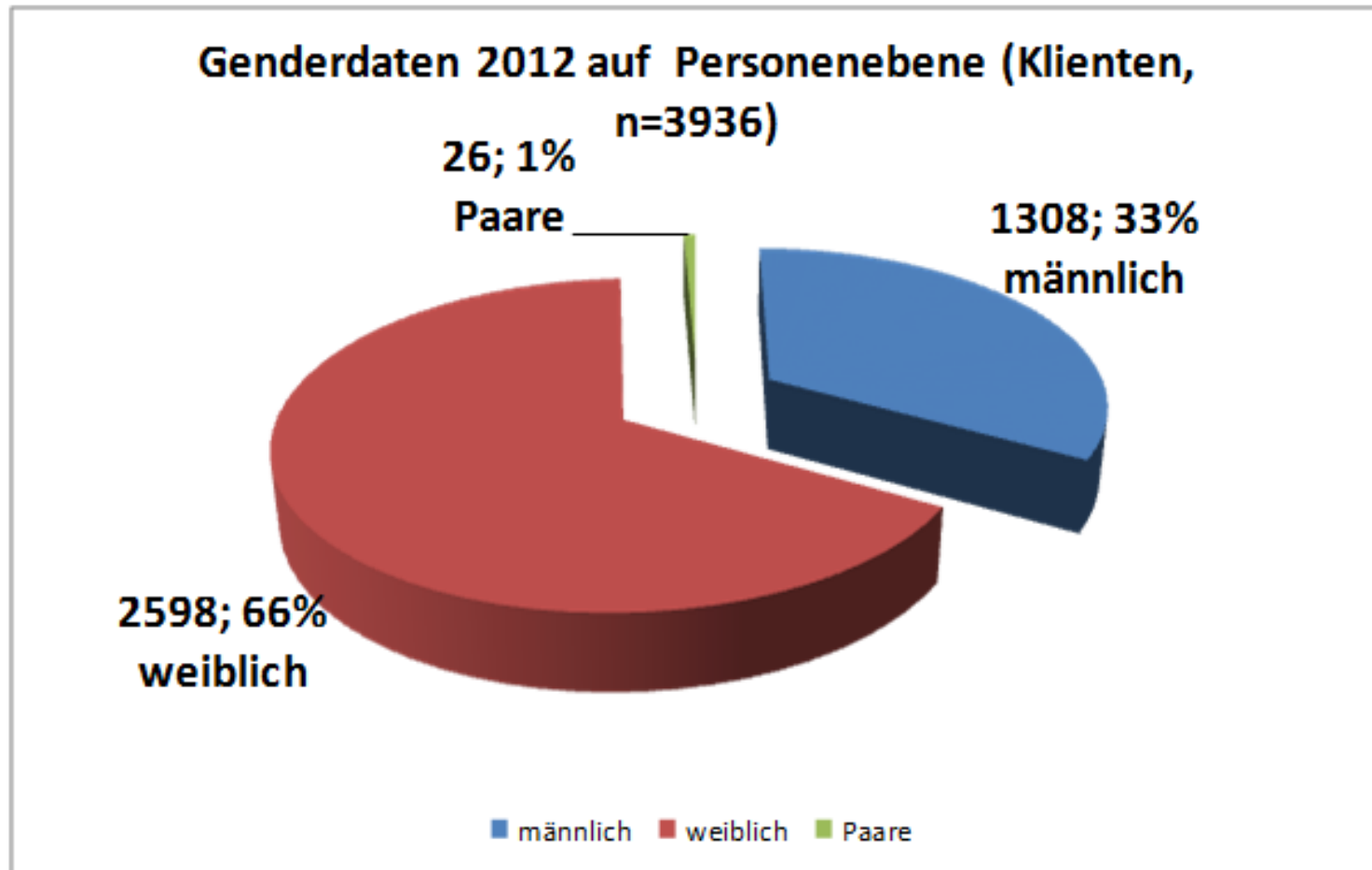
Berlin.de Hinweis auf den Berliner Krisendienst



Männer und Krisen- Indikatoren

- ❖ Lebenserwartung- Hinweis auf Stress, Gesundheitsverhalten und Umgang mit Stress
 - ❖ Suizide von Männern
 - ❖ Suchtverhalten von Männern
 - ❖ Aggression als Problemlöseversuch
 - ❖ Traumaexposition bestimmter Berufsgruppen
-

2. Männer als Nutzer im Berliner Krisendienst



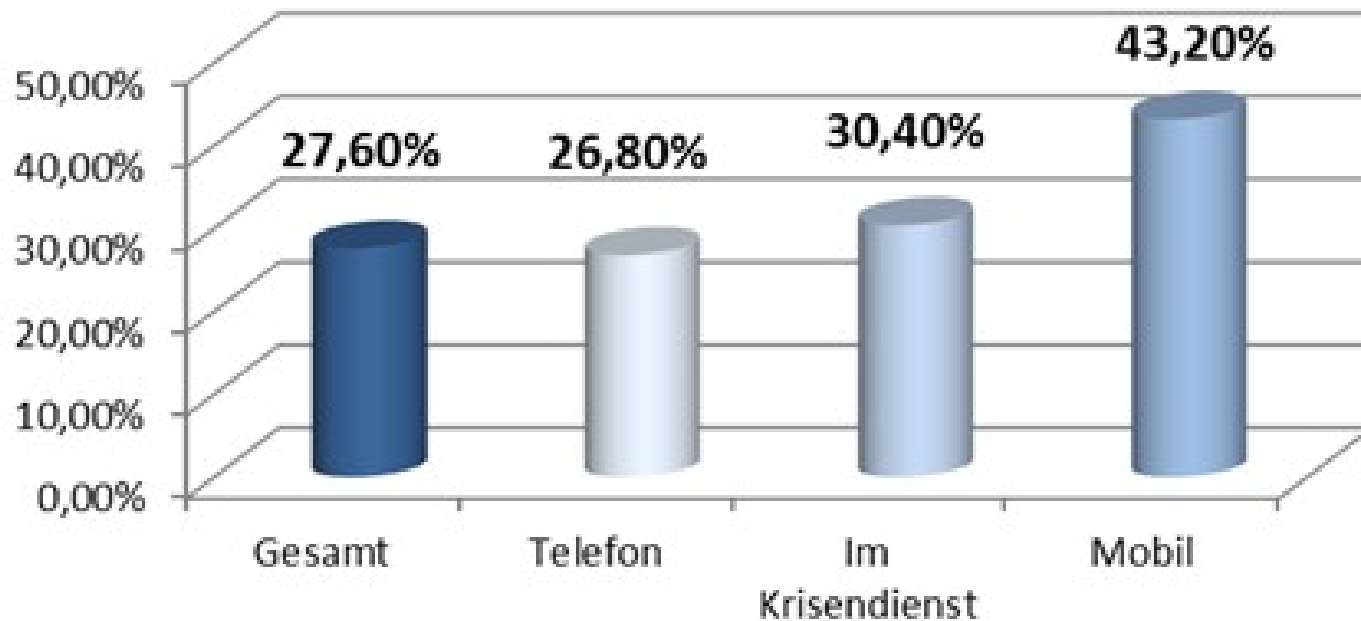
Verteilung nach Gesprächsart

3. Quartal 2013



Berliner Krisendienst

Männer Im Krisendienst- 3. Quartal 2013, Region West



Mit welchen Problemen wenden sich Männer an den Berliner Krisendienst?



Beziehungskrisen und Trennungen

Sorge um Angehörige Einsamkeit Psychische Erkrankung

Sucht Suizidalität Arbeit/Ausbildung

Opfer von Gewalt Fam. Probleme

Straffälligkeit
Hilfesystem

Trauer Sexualität
Finanz. Probleme

Migrationserfahrungen
Informationsbedarf

3. Krisenbewältigung von Männern: Forschung



Es existieren keine expliziten Studien zur Krisenbewältigung von Männern

Statt dessen eine Vielfalt von Studien zur Bewältigung von bestimmten Problemlagen und Erkrankungen

Ableitbar ist maximal eine **Tendenz**:

Frauen sind aufmerksamer für Belastungen und Gesundheit, setzen eher emotionsfokussierte und kommunikative Strategien ein und nehmen Versorgungsangebote stärker wahr

Männer ignorieren Belastungen eher, setzen rationale Strategien, Sport, Betäubung und Aggression ein und nutzen Angebote weniger

Krisenbewältigung von Männern- Praxiserfahrungen



Berliner Krisendienst

Es existiert kein einheitlicher homogener Bewältigungsstil von Männern in Krisen, sondern eine **große Varianz des Umgangs mit Krisen und Vielfalt der Kompetenzen**

Männer suchen Hilfe oft erst **spät**- wenn die Krise eskaliert ist und ihre eigenen Ressourcen erschöpft sind („**Sackgasse**“)

Professionelle Hilfsangebote (Therapie, Beratung) sind für viele Männer **ungewohnt**, ebenso deren Anforderungen (**Sprechen über Gefühle**)

Männer müssen sich oft erst selbst **überzeugen**, dass sie vom Angebot profitieren können

Männer in Krisen reagieren oft mit **sozialem Rückzug** und schneiden sich damit von Unterstützung ab

Für viele Männer ist es naheliegender, Lösungen in der **Veränderung der Umwelt** zu suchen als in Veränderungen bei sich selbst

Fazit



Männer *können* nicht nur Krisen erleben, sie *erleben* sie
Krisen sind mit einem traditionellen Männerbild nur schwer vereinbar- „Ich hab da mal ne Frage“

Gesellschaftlich wird Frauen eher zugestanden, Krisen zu erleben und auszuleben- Männer in Krisen werden dagegen als defizitär gesehen

Das Hilfesystem ist eher orientiert an weiblichen Bewältigungsstrategien- soziale Unterstützung, emotionsfokussiertes Sprechen

Weibliche Bewältigungsstrategien werden im Hilfesystem selbst oft eher positiv bewertet, männliche eher als Defizit



Was folgt daraus?

- Wir brauchen eine Entstigmatisierung von Männern in Krisen
 - Das Hilfesystem muss sich darüber im Klaren sein, dass Männer Hürden überwinden müssen- diese müssen gesenkt werden
 - Männer müssen als Zielgruppe gezielt angesprochen werden
 - Professionelle Helfer müssen entsprechend fortgebildet werden
-



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!