

Die erste Tagesklinik für Männer

Michael Hettich

Männer werden als das Auslaufmodell der Evolution bezeichnet. Sie ernähren sich ungesund, gehen weniger zu Vorsorgeuntersuchungen, haben schlechtere Bildungschancen, überfordern sich im Beruf, sind sich ihrer Rolle in der Familie unsicher, zeigen in der Freizeit vermehrt Risikoverhalten und sterben im Schnitt 5 Jahre früher als Frauen. Männer sind sich ihrer Misere zunehmend bewusster, sind aber ratlos, was sie dagegen tun könnten. Hilfe in Anspruch nehmen haben sie nicht gelernt, Freunde sind ihnen meist längst verloren gegangen. So leiden sie alleine für sich und geraten nicht selten in einen Strudel aus Depression, Angst, Burnout und Alkoholmissbrauch. Nicht von ungefähr nehmen sich Männer 3 mal häufiger als Frauen das Leben. Während Frauen aktiv ärztliche und psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, fällt Männern dieser Schritt häufig sehr schwer. Dies liegt sicherlich am männlichen Rollenverständnis und der Grundeinstellung ‚selbst ist der Mann‘, andererseits aber auch an fehlenden mänderspezifischen Therapieangeboten.

In der therapeutischen Arbeit mit Männern wird deutlich, dass Männer auf psychische Probleme anders reagieren als Frauen. Sie haben häufig weniger Zugang zu ihrem emotionalen Erleben als Frauen, weshalb Psychotherapie mit Männern häufig einer ‚Gebrauchsanleitung‘ für ihre Psyche gleicht. Auch zeigen Männer häufiger als Frauen dysfunktionale Bewältigungsstrategien. Hierzu gehören der soziale Rückzug, vermehrter Alkoholkonsum, das Sich-in-die-Arbeit-Stürzen oder vermehrtes Risikoverhalten wie riskantes Autofahren oder das Ausüben von Extremsportarten. Mänderspezifische Therapieangebote müssen daher den Männern eine ‚Werkzeugkiste‘ an die Hand geben, mit der sie ihre Probleme bewältigen können, ohne sich dabei selbst zu schädigen.

Die Gründung der Tagesklinik für Männer war einerseits inspiriert durch den ersten Deutschen Männergesundheitsbericht, der im Jahr 2010 erschien und aufzeigte, dass bisher keine mänderspezifischen therapeutischen Konzepte und Gesundheitsangebote in Deutschland existieren, andererseits durch die klinische Beobachtung in einer unserer gemischtgeschlechtlichen psychosomatischen Tagesklinien, die zeigte, dass Frauen deutlich überrepräsentiert waren und sie im Vergleich zu den Männern offener über eigene Gefühle und Konflikte sprechen konnten. In den Psychotherapiegruppen hatten die Frauen den höheren Redeanteil, während sich die Männer häufig in eine beratende Funktion zurückzogen und weniger ihre eigenen Probleme zum Thema machten.

In der Männertagesklinik stehen 18 Behandlungsplätze für Männer mit Depressionen, Burnout, Posttraumatischen Belastungsstörungen, Angststörungen sowie mit Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen zur Verfügung. Zusätzlich leiden viele der Patienten an einer Substanzmittelstörung. Die Männer sind in der Tagesklinik ganz unter sich und damit viel stärker als in einem gemischtgeschlechtlichen therapeutischen Setting gefordert, sich mit sich selbst und der Gruppe auseinander zu setzen. Sie haben Gelegenheit, auf mänderspezifisches Rollenverhalten zunehmend zu verzichten, lernen Schwäche zuzulassen und Hilfe anzunehmen. Das

Behandlungskonzept ist kognitiv-verhaltenstherapeutisch und achtsamkeitsbasiert ausgerichtet. Dabei lernen die Männer zunächst innezuhalten, ihre Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen achtsam wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sie lernen entgegengesetzte Handlungen zu ihren bisherigen dysfunktionalen Bewältigungsstrategien, wie z. B. Gefühlen Raum zu geben, statt sie durch Überaktivität zu verdrängen, sich mitzuteilen, statt zu schweigen, in der Patientengemeinschaft aktiv zu werden, statt sich sozial zurück zu ziehen oder sich ihrer Werte bewusst zu werden und engagiert danach zu handeln, statt zu resignieren.

So wurde ein Therapieprogramm entwickelt, in dem gegen die einzelnen männertypischen Depressionssymptome entsprechende verhaltenstherapeutische Techniken angewendet werden. Die Patienten erhalten für ihre klassisch depressiven Symptome Therapieelemente aus der kognitiven Depressionsbehandlung, gegen Impulsivität und Suchtverhalten wird ein Stresstoleranztraining eingesetzt, gegen Gereiztheit und Anspannung werden Achtsamkeits- und Erdungsübungen, sportliche Aktivierung und Entspannungsverfahren angewendet, zur Verbesserung der Gefühlswahrnehmung ein Emotionsregulationstraining absolviert und gegen den sozialen Rückzug und das ‚Nicht Sprechen‘ erhalten die Männer ein soziales Kompetenztraining. Zur Integration männerspezifischer sozialer Belastungen wird eine themenzentrierte Männergruppe angeboten, in der Themen wie veränderte Geschlechterrolle, Doppelbelastung in Beruf und Familie, Einsamkeit bei Männern, männliche Sexualität etc. diskutiert werden. In der Tagesklinik für Männer ist somit sowohl das therapeutische Setting als auch das therapeutische Angebot auf die spezifischen Besonderheiten von psychischen Erkrankungen bei Männern ausgerichtet.

Die Männer kommen meist auf Anregung von Angehörigen und werden von Hausärzten oder Fachärzten für Psychiatrie in die teilstationäre Behandlung überwiesen. Die große Mehrzahl der Patienten hat keine psychotherapeutische Vorerfahrung, so dass zu Beginn bei den meisten Patienten eine gewisse Skepsis vorherrscht. Schnell werden die Männer jedoch in die Patientengemeinschaft integriert und sie können sich zunehmend mit dem Therapiekonzept identifizieren. Die Männer berichten, dass sie in der Männertagesklinik offener sprechen können, sich nicht verstellen müssen (z. B. stark sein müssen), dass sie nicht abgelenkt sind (z. B. durch Flirts) und sie sich von den anderen Männern verstanden fühlen. Die Patienten schätzen das ‚unter Seinesgleichen‘ Sein und das kumpelhafte Miteinander. Dies zeigt sich auch darin, dass viele Patienten sich nach der tagesklinischen Behandlung bei einem Ehemaligenstammtisch treffen und gemeinsame Aktivitäten unternehmen. Das therapeutische Angebot findet werktags von 8.00 bis 16.00 Uhr statt. Jeder Therapietag beginnt mit einer Morgenrunde, in der die Patienten lernen, ihre aktuelle Gefühlslage achtsam wahrzunehmen und zu benennen. Des Weiteren werden die Patienten in der Morgenrunde danach gefragt, inwiefern sie die in der Therapie gelernten psychotherapeutischen Strategien im häuslichen Umfeld anwenden. Insgesamt finden pro Tag 5–6 therapeutische Gruppen statt. Dabei wechseln sich Psychotherapiegruppen (Stresstoleranztraining, Emotionsregulationstraining, themenzentrierte Männergruppe, soziales Kompetenztraining, Depressionsgruppe) mit aktivierenden Gruppen (Kochgruppe, Trommeln, Musizieren, Nordic Walking, Kreativgruppe, Spielegruppe, Physioyoga, Drumball) sowie achtsamkeitsbasierten Therapieelementen (Achtsamkeitstraining, Imagination, Genusstraining) ab. Außerdem erhalten die Patienten einzeltherapeutische Behandlungsangebote (Einzelpsychotherapie, Einzelergotherapie mit Alltagstraining, wöchentliche co-therapeutische Einzelgespräche) zusätzlich zur einmal wöchentlich stattfindenden Chefarztvisite. Die Behandlung in der Tagesklinik für Männer dauert in der Regel zwischen 6 und 8 Wochen. Zu Therapiebeginn und am Therapieende wird eine umfangreiche psychologische Testung durchgeführt, die derzeit in Rahmen eines Forschungsprojektes mit der Ludwig-Maximilian-Universität-München ausgewertet wird. Die Tagesklinik für Männer wurde mittlerweile in vielen Zeitungsartikeln und Fernsehbeiträgen vorgestellt, so dass sie mittlerweile ein fester Bestandteil der psychiatrisch-psychosomatischen Versorgung im Raum Hannover ist.

Zum Autor

Dr. med. Michael Hettich ist Chefarzt der *Tagesklinik für Männer* in Sehnde/Ilten;

Kontakt: dr.hettich@wahrendorff.de