

Depression: Männer genauso betroffen

Glücklicherweise ist es für Einige kein Tabu mehr, darüber zu sprechen und sich dazu zu bekennen: Es gibt eine allgemein anerkannte Zunahme psychischer Erkrankungen. Und dies geht bereits seit einiger Zeit mit der Feststellung einher, dass Männer ebenso an Depressionen leiden wie Frauen. Ergotherapeuten und Ergotherapeutinnen wie Andrea Knoche vom DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) können das bestätigen. „In meiner Praxis behandle ich schon seit vielen Jahren auch Männer mit Depressionen.“, erläutert die auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit versierte Ergotherapeutin. Depressionen sind eine ernsthafte gesundheitliche Gefahr, die – unbehandelt – viele Betroffene sogar bis in den Suizid treiben.

Immer häufiger hinterfragen Hausärzte auch bei Männern, die mit Kopfschmerzen, Rückenproblemen, Verspannungen, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen und mangelnder Konzentration zu ihnen in die Praxis kommen, deren Lebenssituation etwas genauer. Denn die genannten Symptome stehen oft stellvertretend für zu große seelische Belastungen. Gerade bei Männern lassen sich in diesem Zusammenhang auch andauernde Gereiztheit, eine höhere Risikobereitschaft und ein gesteigertes Aggressionspotenzial beobachten. Ein Verhalten, hinter dem die Gesellschaft beim so genannten starken Geschlecht bislang nicht unbedingt Symptome einer Erkrankung vermutete. „Oft entlädt sich der persönliche Frust über die eigene Lebenssituation auch gegenüber der eigenen Familie oder Kollegen. Sie werden angeschnauzt, keiner kann es recht machen.“, schildert Andrea Knoche das Auftreten von Männern mit einer beginnenden Depression. „Da ist es wichtig, genauer zu schauen.“, meint die erfahrene Ergotherapeutin. Die Wut oder der Frust stehen oft am Anfang, wenn die Betroffenen noch gar nicht so recht wissen: Was ist eigentlich los mit mir?

Früh etwas für die seelische Gesundheit tun

„Meine Patienten, die so zwischen 40 und 50 sind, haben häufig das Gefühl, auf eine Schiene gerutscht zu sein, ein Leben zu führen, das sie so vielleicht gar nicht mehr wollen. Sie sehen kaum Perspektiven und meinen, dies nicht mehr beeinflussen zu können.“, berichtet Andrea Knoche über das Seelenleben der Männer in der klassischen Midlife Crisis. In einer völlig anderen Lebensphase, aber ebenfalls oft in einer seelischen Krise sind nach den Erfahrungen in der Ergotherapie die etwa 60 bis 75jährigen Männer. Wenn das Gereiztsein, die Traurigkeit oder die Lethargie überhand nehmen, sind es oft auch Familienangehörige, die den Betroffenen helfen und den Gang zum Arzt initiieren. Denn man selbst bemerkt es ja nicht unbedingt, wenn sich die Dinge verschoben haben. Oder man will es nicht wahrhaben, dass da „etwas nicht stimmt“. Beim ersten Gespräch mit Andrea Knoche und ihren auf seelische Gesundheit spezialisierten Kolleginnen und Kollegen aus der Ergotherapie geht es daher zunächst um die Klärung grundsätzlicher Dinge: „Wie geht es mir und wie zufrieden bin ich mit meiner derzeitigen Lebenssituation?“ sind Fragen, die zunächst zu beantworten sind. Und danach können sich die Patienten immer weiter bewusst werden, welche Ziele und Wünsche sie haben und wie sie diese erreichen können.

Ergotherapeuten Gesundheitsexperten bei seelischen Problemen

Ergotherapeuten können als Außenstehende die aus eigener Sicht oft verfahrenere Situation viel neutraler betrachten als die Betroffenen selbst. Sie haben ihre professionellen Strategien und Herangehensweisen, um Fähigkeiten ebenso wie Ressourcen wieder zu entdecken, an die derjenige selbst vielleicht gar nicht mehr glaubt. Denn Ergotherapeuten wissen: Es gibt viel mehr Möglichkeiten, sein Leben zu verändern, als man denkt. Sie geben Menschen mit Depressionen die nötige Unterstützung und schauen gemeinsam mit ihnen nach konkreten

Ansätzen, wie sie etwas verändern oder andere Herangehensweisen finden können. Ergotherapeuten arbeiten von Anfang an in ihrer Therapie an den ursächlichen Problemen und initiieren so die nötigen Veränderungsprozesse. Parallel zu ihrer Therapie nehmen Betroffene oft auch Medikamente ein. Werden die meist stimmungsaufhellenden oder antriebssteigernden Arzneimittel dann reduziert und abgesetzt, begleiten Ergotherapeuten ihre Patienten auch dabei. Wenn alte Ängste wieder hochkommen, gibt professionelle, ergotherapeutische Hilfe den ohnehin seelisch noch immer Belasteten die nötige Sicherheit, sich im Alltag wieder zurechtzufinden.

Ergotherapie dort, wo sie am besten fruchtet

Dafür kommen Ergotherapeuten oftmals auch zu ihren Patienten nach Hause, um gemeinsam mit dem Erkrankten eine neue Ausrichtung oder Klarheit zu finden. Oder – auch das gibt es in der Ergotherapie – sie gehen mit ihnen raus, wenn die Gespräche im häuslichen Umfeld anfangen, sich im Kreis zu drehen. Die Bewegung hilft oft auch, die Gedanken wieder ‚in Gang‘ zu bringen. „So kann es durchaus vorkommen, dass ich mit einem Patienten auch tatsächlich mal ein Stück gehe, um „Abstand“ zu den belastenden Gedanken zu bekommen und neue Blickwinkel zu entdecken. Das ist ja das Schöne an der Ergotherapie, dass wir immer nach den jeweiligen Bedürfnissen des Einzelnen schauen und kreativ und flexibel mit ihm arbeiten können.“, schwärmt Andrea Knoche von der Vielfalt ihres Berufs. Wenn der Beruf nicht die Erfüllung oder stress- und umfeldbedingt schwer auszuhalten ist, kann dies gerade bei Männern zu Depressionen führen. Hier können Ergotherapeuten helfen mit den Anforderungen adäquat umzugehen und die Belastbarkeit wieder zu steigern. Generell sind einschneidende Veränderungen nicht leicht zu verkraften und bringen daher natürlich auch Männer aus dem Takt. Geht, zum Beispiel nach einer Trennung, die Übersicht verloren, dann helfen Ergotherapeuten auch hier. Gemeinsam mit an Depressionen leidenden Männern hat Frau Knoche dann Ordnung sowohl in deren Leben als auch in deren Haushalt gebracht. „Oft können diese Menschen nicht selbst den Anfang finden. Wenn dann aber jemand da ist, der sie mitzieht, mit ihnen einen Plan erarbeitet, kehren die Strukturen zurück.“, erklärt Frau Knoche diese typische ergotherapeutische Vorgehensweise.

Zuerst den Alltag wieder meistern

Denn eines der zentralen Ziele in der Ergotherapie ist es, die behandelten Menschen zu einem für sie passenden Alltag zurück zu führen und somit die Grundlage für eine verbesserte Lebensqualität zu schaffen. Und das geht manchmal sogar ganz schnell. Gerade bei den Männern in den vierziger oder fünfziger Lebensjahren, die früh etwas unternommen haben, weiß die erfahrene Ergotherapeutin von raschen Erfolgen aus ihrer Praxis zu berichten. Manche Männer haben schon nach recht kurzer Zeit ihr seelisches Tief überwunden, fühlen sich wieder lebendig und nehmen ihr Leben wieder selbst, selbstbewusst und zielsicher in die Hand.

Informationsmaterial erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE). Diese sind über die Therapeutensuche auf www.dve.info zu finden.



Alle anderen machen alles falsch? Wo endet bei Gereiztsein, Wut oder Aggression „typisch“ männliches“ Verhalten, wo beginnt die Depression? Mithilfe ergotherapeutischer Unterstützung finden Betroffene konkrete Ansätze zum Lösen ihrer eigentlichen Probleme. (© Monkey Business 2/Shotshop.com)



Statt Rasieren nach dem Aufstehen lieber gleich zurück ins Bett?
Fehlende Tagesstruktur oder Chaos im Leben eines Mannes können Zeichen einer beginnenden Depression sein. Ergotherapeuten behandeln seelisch Erkrankte und machen sie wieder alltagsfit. (© DVE)



Andrea Knoche, Ergotherapeutin mit Zusatzqualifikationen in Traumatherapie, NLP und Coaching (© DVE)

Ansprechpartnerin für die Presse: Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: a.reinecke@dve.info