

Brauchen Männer eine andere Psychotherapie?

Praxiserfahrungen
von
Johannes Vennen

Eine Frage vorweg:

- Welche Männer meinen wir denn überhaupt?

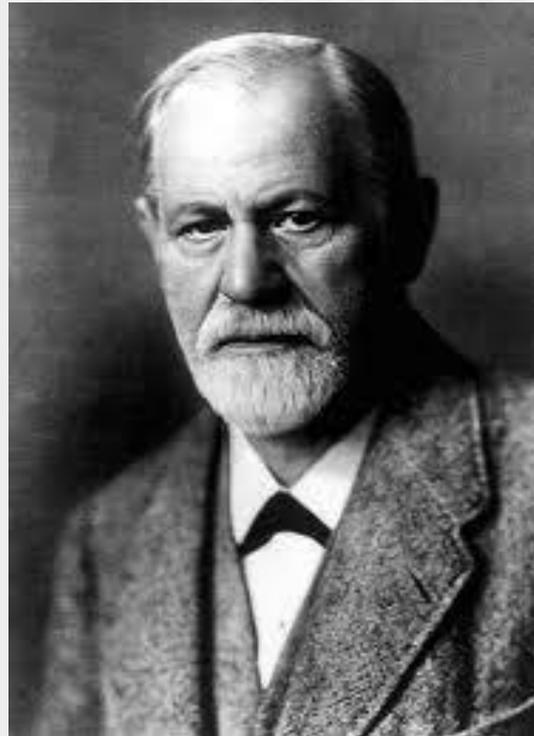
Lothar Matthäus?



Ex-Papst?



Sigmund Freud?



Olivia Jones?



Alice Schwarzer?



Perspektive der Therapieforschung:

- Psychotherapie wirkt!
- Männer profitieren genauso wie Frauen
- Aber: geschlechtsspezifische Effekte werden selten untersucht.

Perspektive aus der Praxis

- Aber: Männer gehen deutlich seltener zum Psychotherapeuten.
- Und das obwohl sie genauso oft wie Frauen psychische Probleme haben
- Ca. 25 % der Patienten in unseren Praxen sind männlich.

Perspektive aus der Praxis

- Erklärung:
- Männerrolle
- Liegt es vielleicht an unserer Ansprache oder an unseren Angeboten, die zu wenig männergerecht sind?

Perspektive aus der Praxis

- Haben wir die Männer als Zielgruppe weniger im Fokus?
- Google-Recherche am 12. März
- Männergerechte Psychotherapie: 114 Ergebnisse
- Frauengerechte Psychotherapie: 3800 Ergebnisse

Mehr Männer in Psychotherapie!

- Brauchen Männer eine andere Ansprache?
- Direkte Ansprache ist wichtig!

Wie könnte eine Ansprache aussehen?

- Männersprechstunde
- Männerspezifische Angebote (TH-Gruppen für Männer, Männliche Diagnosen als Behandlungsschwerpunkt)
- ... und öffentlich machen

Wie machen wir das?

- Mein Ansatz:
- Psychologische (Privat-)Praxis für Männer in Kiel
- Männerquote in Schleswig (halber KV-Sitz)
- Tipps auf den Internetseiten, wie Befinden verbessert werden kann

Who is it?

- Er sieht gut aus...
- Die Frauen mögen ihn....
- Die Männer auch...
- Ein echt cooler Typ....
- In der Welt zuhause
- Sein Job: Mörderisch...

Who is it?



Worunter leidet Bond?

- Depressionen
- Alkoholproblem
- Schlafstörungen
- Einsamkeit
- Erektionsprobleme

Wie ist Bond männergerecht zu behandeln?

- Beziehungsgestaltung
- Typische Ressourcen von Männern
- Männergerechte Interventionen

Beziehungsgestaltung

- Komplementäre Beziehungsgestaltung
- Komplementär zu zentralen Motiven
- Bedürfnisrealisierende Erfahrungen
- Welche zentralen Motive nehmen Sie bei Bond wahr?

Beziehungsgestaltung

- Autonomie und Kontrolle
- Anerkennung
- Status
- Leistung
- Reizhunger
- Abwechslung

Beziehungsgestaltung

- Ein Beispiel:
- Status
- Wo ist er Ihnen überlegen?
- Hut-ab-Formulierungen
- Selbstdarstellung
- Wie kann das Motiv außerhalb der Therapie fürs Wohlbefinden genutzt werden?

Männliche Ressourcen

- Rationalität
- Handlungsorientierung
- Technikaffinität

Technikbegeisterung

- Sitzungen aufnehmen mit dem Smartphone
- Übungen/Rollenspiele mit Camcorder aufnehmen
- Mit Tablet-PC Visualisierungen, Protokollierungen, Verhaltens- bzw. ABC-Analysen machen

Technikbegeisterung

- Online-Diagnostik
- Ergebnisse via Tablet-PC präsentieren
- Therapie-Apps nutzen

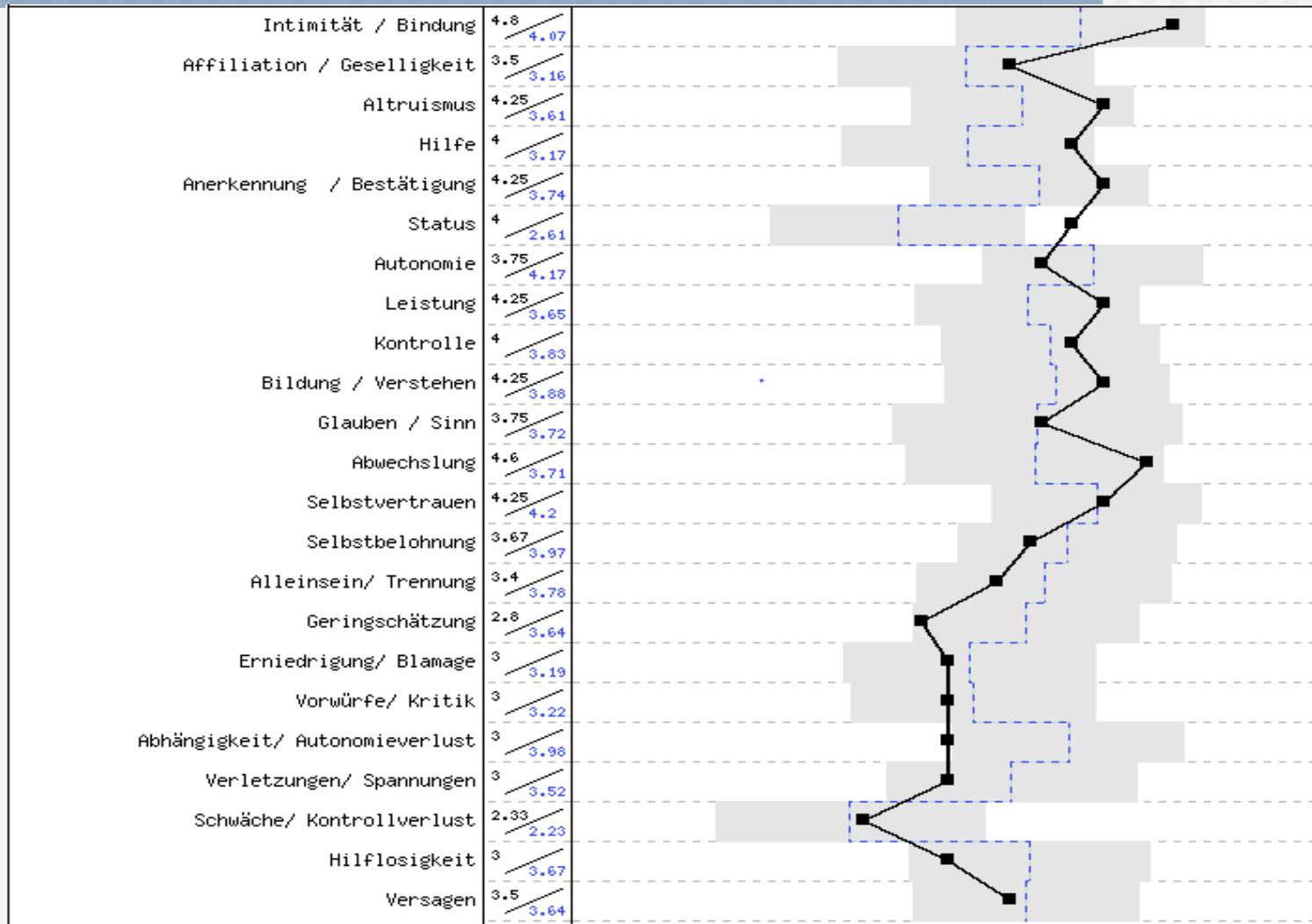
Männnergerechte Intervention

- Männer neigen zum Externalisieren
- Anders formuliert: sie sind in der Welt da draußen zuhause
- Die Innenwelt ist eher Terra incognita
- Wie kann dieser Tendenz entgegen gewirkt werden?

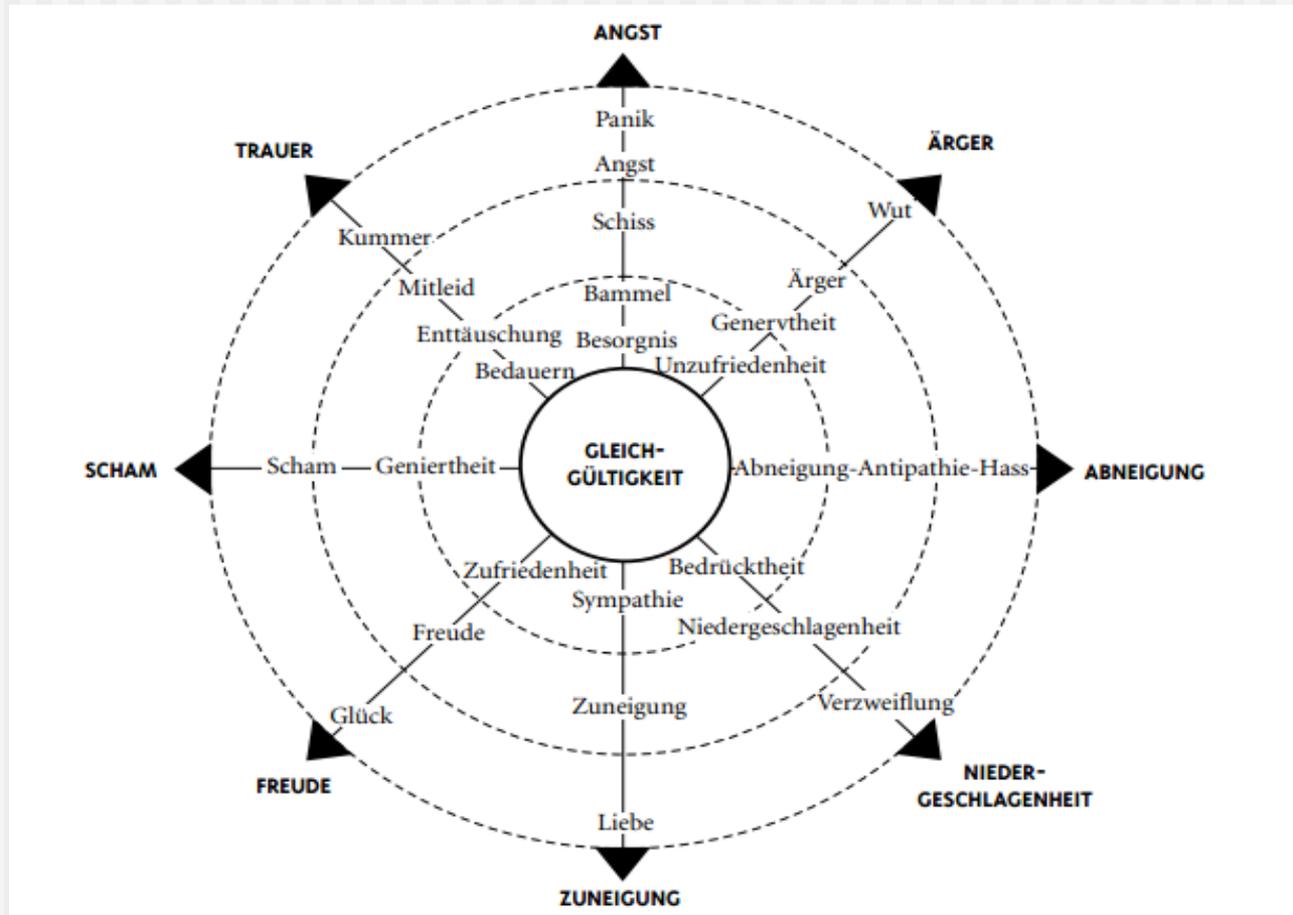
Externalisierung

- ‚Externalisieren‘ Sie das Innenleben
- Z.B. mit Hilfe von Fragebögen
- FAMOS, INK, Emocheck

Famos-Auswertung



Gefühlsstern



Externalisierung

- Methoden und Übungen, die den Zugang zum Inneren erleichtern
- Visualisierungen, Symbolisierungen
- Achtsamkeit (ergänzt mit der App Achtsamkeit)

Achtsamkeits-App



Zusammenfassung

- Männer kommen mehr zum PT und profitieren von uns, wenn wir...
- sie direkt ansprechen
- typische männliche Motive realisieren
- ‚männliche‘ Ressourcen nutzen
- Handlungs- und bewältigungsorientierte Angebote machen

Jetzt kommt ein Knüller:

- Es schadet überhaupt nicht,
- ... wenn Sie das Mannsein
- ... oder das Männliche mögen

Und noch ein Knüller

- Katamnese Bond
- Er hat seine Traumfrau gefunden
- Ist Vater geworden: Zwillinge!
- Er arbeitet jetzt im MI6 als Männergesundheitsbeauftragter
- Und selbstverständlich:
- Er hat wieder entspannten Sex!

Und jetzt noch ein Knüller

- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!