

Warum darf der Indianer heute den Schmerz spüren?

Man(n), bleib gesund.

Der Gesundheitstag

des **seestern** – nicht nur für Männer!

am 04.11.2007

von Dr. med. Thomas J. Henning

Praxis Dr. med.
Thomas J. Henning -
Praktischer Arzt -
Psychotherapie -
Suchtmedizin
Hanfelder Str. 3 B,
82319 Starnberg
08151-449077

Männer fühlen sich gesünder
als Frauen,

obwohl sie früher sterben,
sich doppelt so oft umbringen
und
dreimal so häufig alkoholkrank
werden.



Braucht der heutige Mann Hilfe?

- ◆ Frühe Arbeitslosigkeit
- ◆ Arbeitsplatzkämpfe und Mobbing
- ◆ Eheliche Konflikte
- ◆ Verunsicherungen in Beruf, Arbeit, Familie und Freizeit
- ◆ Persönliche Rollenkonflikte
- ◆ Gesellschaftliche Normen und Traditionen

Angst um den Job!

- ◆ Untersuchung an 2000 Berufstätigen in Lausanne
 - 10% stark ausgeprägte Angst
 - 20% mittelstark ausgeprägte Angst um den Job
 - Gleichzeitig zeigten diese 30% der Befragten deutliche Störungen ihrer Gesundheit oder zumindest Befindlichkeiten!

Was zeigt sich oft ?

◆ Dauerstress

- mit zunehmender Nervosität, Gereiztheit, Schuldzuweisungen, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, sozialem Rückzug!

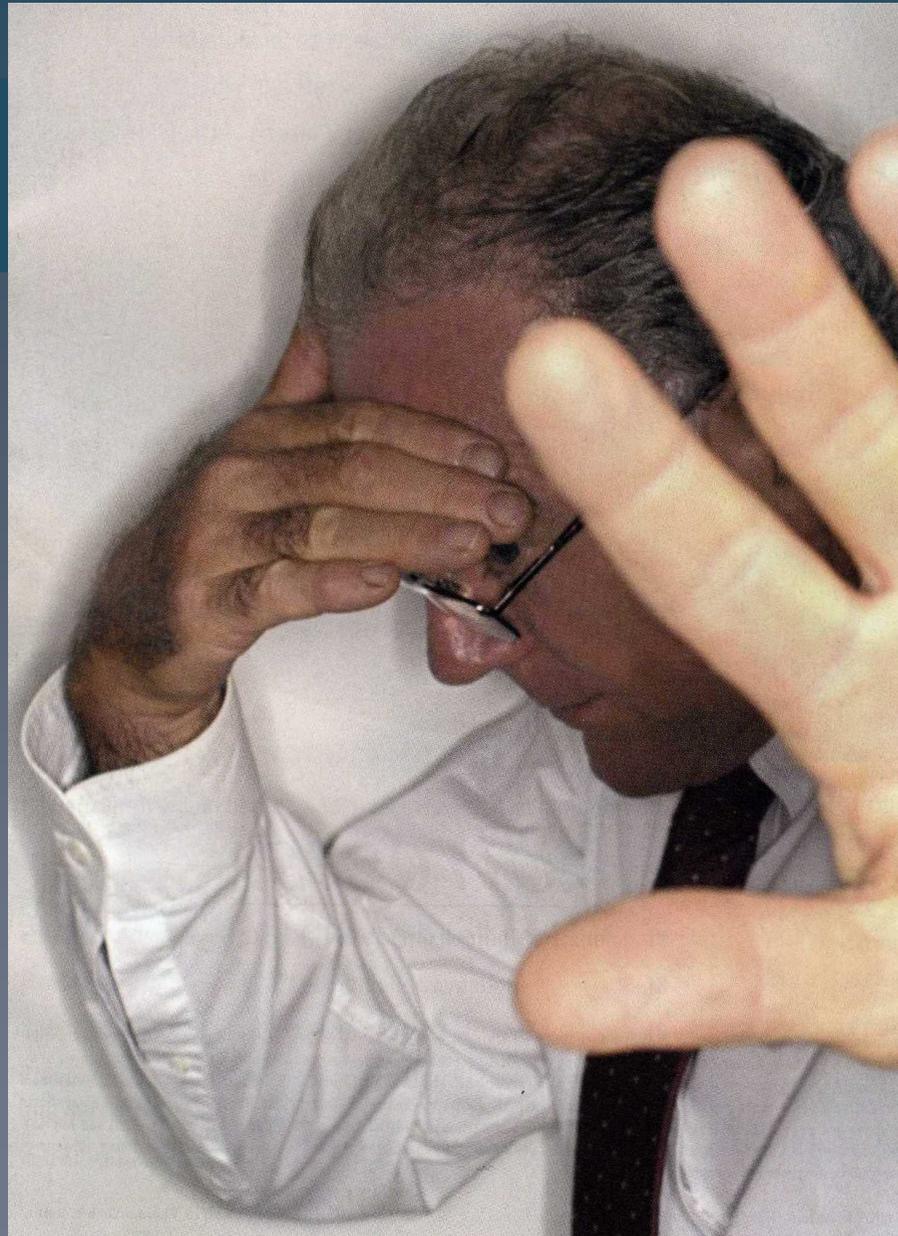
◆ Unklare somatische Beschwerden

- Ohrgeräusche, Schwindel,
- Kopf-, Magen-, Darm-, Rücken- und Gelenk-Beschwerden, Appetitlosigkeit
- Abwehrschwäche, häufige Infekte

Was zeigt sich noch ?

- ◆ Isolation und sozialer Rückzug
- ◆ Gefühllosigkeit, Anteil- und Antriebslosigkeit, Weinerlichkeit
- ◆ Freudlosigkeit und Libidoverlust
- ◆ Gereiztheit, Aggressivität, Ungerechtigkeit, geringere Impulskontrolle
- ◆ Negativität, Todesgedanken
- ◆ Subjektiver persönlicher Leidensdruck

Lass mich, ich...,
schaffe das
schon...alleine!!!



www.drtjhenning.de oder
www.Schmerznetz-Starnberg.de

Was resultiert daraus ?

- ◆ Hilflosigkeit
- ◆ Ängste
- ◆ Wachsende Selbstunsicherheit, Selbstzweifel, Selbstinfragestellung
- ◆ Alkohol- und Medikamentenmissbrauch
- ◆ Grübelzwang und Katastrophisierung
- ◆ Unfähigkeit zur Distanzierung
- ◆ Abschottung gegen außen!

Was resultiert daraus ?

- ◆ Frei flottierende Ängste
- ◆ Immer häufigere Panikattacken
- ◆ Persönliche Einengung
- ◆ Selbstinfragestellung
- ◆ Selbstaufgabe
- ◆ Wunsch zu sterben
- ◆ Planung zu sterben
- ◆ Suizid

Soweit muss es aber nicht kommen!

Das **Hilfsangebot** ist groß!

Nehmen Sie die Angebote für **sich** in Anspruch!

Ihre Männlichkeit leidet darunter nicht!

European Brain Council 2005

- ◆ Europäische Union mit den Nicht-EU-Ländern: Schweiz, Norwegen und Island
 - 21 Millionen Menschen sind depressiv, das heißt ca. jeder 20. EU-Bürger
 - 41 Millionen Menschen leiden unter Angstzuständen und Panikattacken, das heißt ca. jeder 10. EU-Bürger
 - 9 Millionen Menschen betreiben Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, das heißt ca. jeder 50. EU-Bürger
 - 71 Millionen Menschen sind demnach psychisch krank, das heißt ca. jeder sechste Erwachsene in der EU

Depressionen in der Bevölkerung

◆ Gesamte EU:

- Einwohnerzahl 472 Millionen, 21 Millionen depressiv, jeder 20., ca. 5%

◆ Deutschland:

- Einwohnerzahl 82 Millionen, 4 Millionen depressiv, jeder 20., ca. 5%
- Aber: über 60-Jährige, 20 Millionen, davon 2,6 Millionen depressiv, jeder siebte bis achte, ca. 13% .

WHO-Perspektive 2050

Todesursachen weltweit:

Erster Platz: unnatürliche Todesursachen wie Krieg, Unfälle, Morde

Zweiter Platz: Depressionen

Dritter Platz: Unter- und Mangelernährung

Warum es Männern so schwer fällt!

- ◆ Gesellschaftliche Normen wie:
 - Der Indianer fühlt keinen Schmerz!
 - Ein Mann muss mutig sein!
 - Ein Mann ist cool!
 - Ein Mann ist hart und selbstbewusst!
 - Ein Mann ist souverän!
 - Ein Mann hilft immer!
 - Ein Mann macht alles mit sich selbst aus!

Frauen sprechen über ihre Probleme, mit ihren Freundinnen, mit ihren Verwandten!

Männer ziehen sich in ihre Höhlen zurück, brüten über ihren Problemen, bis sie vermeintliche Lösungen gefunden haben, die sie dann stolz präsentieren!

Testen Sie sich selbst:

- ◆ Fühlen sie sich seit mindestens zwei Wochen durchgehend traurig, niedergeschlagen oder hoffnungslos?
- ◆ Empfinden Sie an allem keine rechte Freude mehr, auch an dem, was sie früher interessiert hat?
- ◆ Sind Sie nur noch müde, erschöpft, kraftlos?
- ◆ Haben Sie an Gewicht verloren, weil sie kaum mehr Appetit haben?
- ◆ Können Sie seit längerem nur noch schlecht einschlafen oder durchschlafen?

Testen Sie sich selbst:

- ◆ Verbringen Sie Ihren Tag nur noch wie „betäubt“, oder sind sie seit längerem grundlos unruhig und innerlich nervös?
- ◆ Wachen Sie vielleicht schon frühmorgens auf und fangen an zu grübeln?
- ◆ Plagen sie alte Schuldgefühle, fühlen sie sich als Versager?
- ◆ Haben Sie Schwierigkeiten beim Denken und Merken?
- ◆ Denken Sie manchmal daran, sich etwas anzutun, wenn es so weitergeht?

Haben sie mehr als viermal mit Ja geantwortet? Dann sprechen Sie uns an! Zumindest sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über diesen Test!

Abbildung 2

Arztbogen „Integrierte Versorgung Depression“

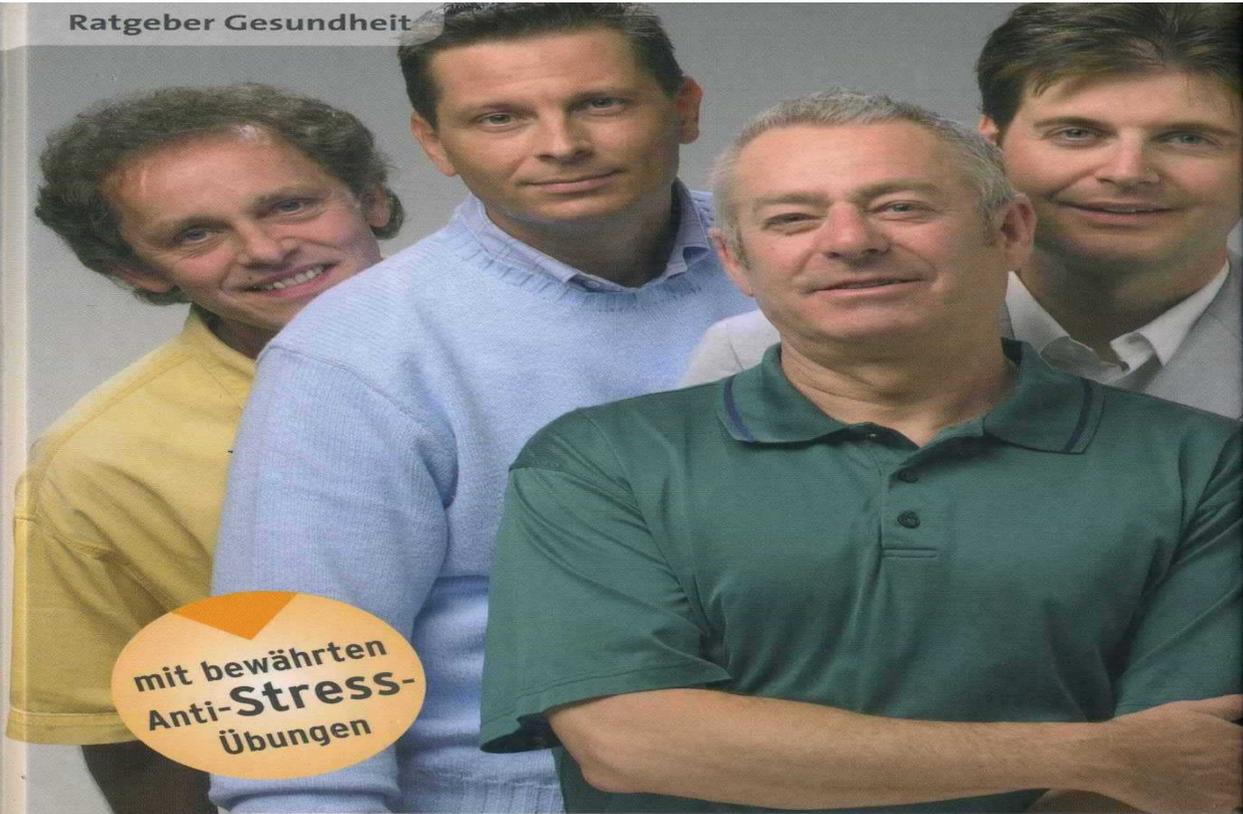
Um welche depressive Störung handelt es sich? Falls neu diagnostiziert, bitte ankreuzen:		Diagnose übertragen, falls schon gestellt (ICD-10): F <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>													
<input type="checkbox"/> depressive Episode <input type="checkbox"/> rezidivierende depressive Episode <input type="checkbox"/> Dysthymia	? ? ? ?	<input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittelgradig <input type="checkbox"/> schwer <input type="checkbox"/> leicht <input type="checkbox"/> mittelgradig <input type="checkbox"/> schwer Episodenzahl _____ letzte Episode: Beginn _____ / _____ (Monat / Jahr)	<input type="checkbox"/> mittelgradig <input type="checkbox"/> schwer Dauer _____ (Wochen)												
Die depressiven Beschwerden bestehen seit _____ Wochen.		<input type="checkbox"/> Diagnose noch unklar													
Aktuelle Begleiterkrankungen (wichtigste Diagnosen, ggf. ICD-10)															
_____ _____ _____		ICD-10 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table>													
Beratungsanlass <input type="checkbox"/> psychische / psychosoziale Probleme <input type="checkbox"/> somatische Probleme <input type="checkbox"/> psychische und somatische Probleme	Vorbehandlungen <input type="checkbox"/> Antidepressiva <input type="checkbox"/> andere Psychopharmaka <input type="checkbox"/> Psychotherapie	Ausmaß der Belastung durch akute (z.B. Tod eines nahen Verwandten) und / oder länger andauernde Lebensumstände (z.B. chronische Erkrankung)? <input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> stark <input type="checkbox"/> geringfügig <input type="checkbox"/> extrem <input type="checkbox"/> deutlich <input type="checkbox"/> nicht beurteilbar													
Diagnostische Maßnahmen (bezogen auf psychische Störung) allgemeine körperliche und neurologische Untersuchung diagnostisches Gespräch Routinelabordiagnostik Schilddrüsendiagnostik EKG andere (bitte angeben): _____	ja <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	bereits erfolgt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>												
Abklärung von Suizidalität Ansprechen von Suizidalität Patient hat Suizidalität selbst angesprochen Suizidrisiko des Patienten niedrig <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein mittel <input type="checkbox"/>													
hoch <input type="checkbox"/>		Welchen der folgenden Aspekte haben Sie erfragt?													
Litt der Patient während der letzten 2 Wochen an ... (1=gar nicht, 2=mehrere Tage, 3=über die Hälfte der Tage, 4=fast täglich)	1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>												
4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	bereits bekannt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ja <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													
nein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		nein <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>													

Nach [10]

Männer haben es nicht gelernt,
über ihre Schwächen zu
sprechen
oder diese gar adäquat zu
artikulieren
und deshalb

ziehen sie sich zurück!

Ratgeber Gesundheit



mit bewährten
Anti-Stress-
übungen

Der Mann über 40. Sein Körper, sein Leben, sein Weg.

Besser durch die besten Jahre

**MEDICAL
TRIBUNE**
von Ärzten für Sie

Prof. Dr. med. Thomas Gasser
Prof. Dr. med. Edouard Battegay
Dr. med. Barbara Elke

www.drtjhenning.de oder
www.Schmerznetz-Starnberg.de

Zweimal mehr Suizide bei Männern!

- ◆ Männer sterben häufiger durch einen Suizid als Frauen!
- ◆ Gefährdet sind besonders Männer nach Scheidung und bei längerer Arbeitslosigkeit
- ◆ Grund hierfür: eine aktuelle unerträgliche Situation, aus der kein Ausweg möglich scheint!

Die reale Betrachtung:

- ◆ Geht ein Mann aber in Therapie, hellt sich die depressive Episode auf, kann er wieder realistisch distanziert auf das Problem sehen, es konstruktiv lösen und mit neuem Engagement weiterleben.
- ◆ So lernt es auch der Mann sich selbst zu erfahren!

Es ist nicht gleichbedeutend:

- ◆ Mutig sein – keine Angst haben!
- ◆ Cool sein – sich keine Gefühle anmerken lassen!
- ◆ Selbstbewusst sein- niemand anderen brauchen!
- ◆ Hart sein – Schmerzen ignorieren oder ertragen!
- ◆ Souverän sein – Frustrationen wegwitzeln oder runterspülen!

Barbara Bojack

Klaus Sanden

Älter werden –
Wie wir uns vor Altersdepression
lebensfroh bleiben
schützen



HERDER spektrum

www.drtjhenning.de oder
www.Schmerznetz-Starnberg.de

Alkoholprobleme sind die häufigste psychische Störung bei Männern!

- ◆ Etwa 2 bis 3% der Männer sind in Deutschland von Alkohol abhängig!
- ◆ Rund 20% trinken ungesunde Mengen, entweder mehr als drei Standarddrinks pro Tag oder als „Rauschtrinker“ mindestens zweimal pro Monat mehr als vier Standard-Drinks pro Gelegenheit!

Standarddrinks sind:

- ◆ 70 ml Aperitif zu 18%
- ◆ 25 ml Digestif zu 45%
- ◆ 25 ml Whisky zu 45%
- ◆ 25 ml Pastis zu 45%
- ◆ 100 ml Rot- oder Weißwein zu 12%
- ◆ 100 ml Champagner zu 12%
- ◆ 250 ml Apfelwein, trocken, zu 5%
- ◆ 250 ml Bier zu 5%

Jedes Glas Alkohol enthält
ungefähr 10 g reinen Alkohol!

Überprüfen Sie sich selbst:

- ◆ Hatten Sie jemals das Gefühl, dass sie ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- ◆ Hat es Sie schon aufgeregt, wenn andere Leute ihr Trinkverhalten kritisierten?
- ◆ Hatten Sie wegen ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- ◆ Haben Sie jemals schon morgens zum Erwachen als erstes Alkohol getrunken, um ihre Nerven zu beruhigen und den Kater loszuwerden?

Wenn sie eine Frage mit Ja beantworten,
könnte ihr Alkoholkonsum problematisch
sein.

Bei drei Ja-Antworten ist das sehr
wahrscheinlich!

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder einem
Suchtmediziner! z.B.

Dr. med. Thomas J. Henning

Praktischer Arzt – Psychotherapie – Suchtmedizinische Grundversorgung

Hanfelder Str. 3 b, 1. Stock, D-82319 Starnberg

Tel.: 0 81 51 – 44 90 77; Fax – 78;

E-Mail: DrThomasJHenning@t-online.de

müde, überarbeitet,
ausgebrannt...!
Ein schrecklicher
Zustand !!

Erinnern Sie sich
noch an den
Anfang ?



Ach ja!

27-28

28. Juni 2007

www.mmw.de

www.cme-punkt.de



www.drtjhenning.de oder
www.Schmerznetz-Starnberg.de

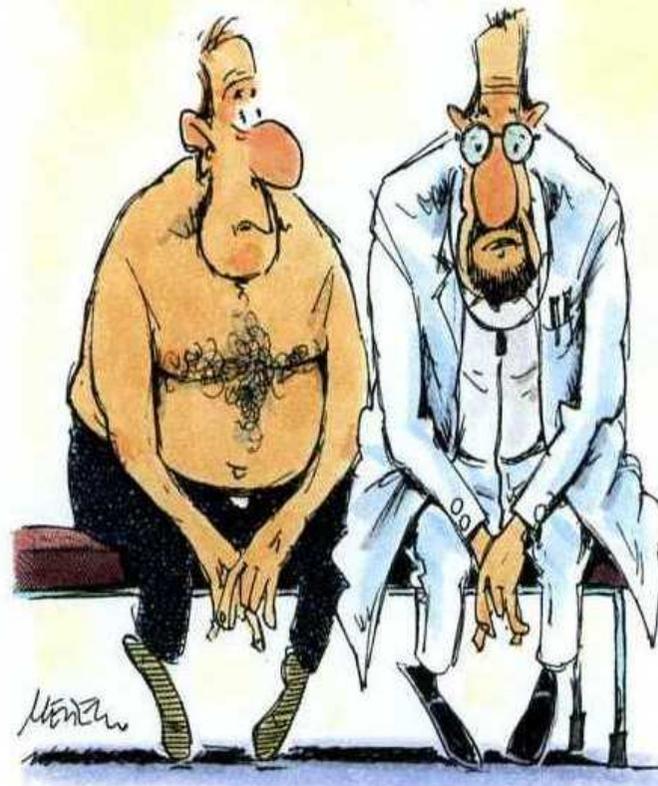
müde, überarbeitet,
ausgebrannt...!
Ein schrecklicher
Zustand !!

Ach ja!

27-28 28. Juni 2007

www.mmw.de
www.cme-punkt.de

Geht es Ihrem Doktor auch schon so ?



Wenn sie Hilfe brauchen:

Hausarzt

Nothilfe im Klinikum

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Sozialpsychiatrischer Dienst

Gesundheitsamt

Telefonseelsorge

Nicht kommerzielle Internetadressen:

www.psychosoziale-gesundheit.net

www.kompetenznetz-depression.de

www.depressions-sprechstunde.de

Nutzen Sie die Angebote für
Ihre Gesundheit!

Vielen Dank für Ihr Kommen
und Ihre Aufmerksamkeit,

Ihr Dr. Thomas J. Henning

www.Schmerznetz-Starnberg.de

www.drtjhenning.de

www.doc-maier.com

www.uro-sta.de

Praxis Dr. med.
Thomas J. Henning

0 81 51 – 44 90 77

www.drtjhenning.de oder
www.Schmerznetz-Starnberg.de