

Pressemitteilung

Münster, 30. Juni 2011

Männer: seltener oder nur anders depressiv?

Aktionismus, Aggression und Alkoholmissbrauch können auf eine Depression hindeuten. In den gängigen Diagnosekriterien tauchen diese "männlichen" Symptome bislang nicht auf

Frauen sind, statistisch betrachtet, zwei- bis dreimal häufiger depressiv als Männer. Diese Angaben scheinen jedoch weniger die Realität abzubilden, als vielmehr die Folge einer unzureichenden und weiblich geprägten Depressionsdiagnostik zu sein. Studien belegen, dass Männer ihre Depression anders als Frauen bewältigen, zum Beispiel durch sportliche Aktivität, exzessiven Alkohol- oder Tabakkonsum und berufliches Überengagement.

"Geschlechtsspezifische Unterschiede treten vornehmlich in den frühen Stadien der Erkrankung auf", erläutert Professor Bernhard Croissant. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist seit März 2011 Chefarzt der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. "Zu den typisch atypischen Symptomen männlicher Depressivität zählen planloser Aktionismus, andauernde Angespanntheit und verminderte Stresstoleranz. Männer, die früher beschlussfreudig waren, werden unfähig Entscheidungen zu treffen. Allgemeiner Negativismus paart sich mit Versagensängsten und ausgeprägter Selbstkritik. Oft werden auch andere für die eigenen Probleme verantwortlich gemacht. Gesteigerte Aggressivität, Feindseligkeit und zunehmender Kontrollverlust sind ebenso typisch wie Schlaf- und Konzentrationsprobleme."

Eine Bevölkerungsstichprobe von 18-jährigen Männern aus dem Jahr 2007, bei denen männerspezifische Symptome erfasst wur-

Kontakt:

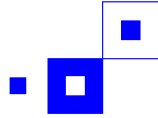
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Bernhard Croissant
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Fortbildung@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

den, ergab ein Depressionsrisiko von 22 Prozent. Die meisten depressiven Männer bleiben unerkannt und unbehandelt. Fehldiagnosen in Richtung Alkoholabhängigkeit* und antisoziale Persönlichkeitsstörung sind häufig, Kontakte mit der Polizei wahrscheinlicher als mit Therapeuten. Wird ein Arzt konsultiert, dann oft erst nach Jahren, meist wegen körperlicher Probleme wie Schlafstörungen, Rücken-, Magen- oder Herzbeschwerden.

Doch nicht nur die Diagnostik, auch das männliche Selbstbild steht einer angemessenen Behandlung im Weg. Männern fällt es im Allgemeinen schwer, sich und anderen einzugestehen, dass sie Hilfe benötigen. Sie tendieren dazu, gefühlte Schwäche und Hilflosigkeit durch Aktionismus zu kompensieren. Das gilt insbesondere für leistungs- und wettbewerbsorientierte Männer, wobei die tatsächliche Effektivität mit der Zeit immer geringer und die Sorge vor einem sozioökonomischen Abstieg immer größer wird.

"Nach drei bis fünf Jahren Überengagement, sei es beruflich oder privat, sind die Ressourcen verbraucht. Kein Mensch kann permanent Hochleistungen erbringen. Ich vergleiche das gerne mit dem Herzmuskel. Zwei Drittel seiner Kapazität investiert er in volle Leistung, ein Drittel in volle Entspannung, um sich wieder zu füllen. Bleibt er in dieser Phase auch nur ein bisschen verspannt, fühlt er sich nicht richtig und es kommt zu Leistungseinbußen", erklärt Bernhard Croissant.

Aktivierung ist ein wichtiger Baustein der Depressionsbehandlung. Bei depressiven, zum Aktionismus neigenden Männern geht es jedoch vorrangig um Entschleunigung, um ein bewusstes Heraustre-

Kontakt:

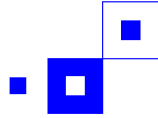
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Bernhard Croissant
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Fortbildung@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

ten aus dem selbstgebauten Hamsterrad. Um Kräfte und Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen, sind regelmäßige und zu Beginn therapeutisch begleitete Auszeiten für Regeneration und Rekreation unerlässlich.

Hinzu kommt der Aufbau eines leistungsunabhängigen Selbstverständnisses. Bei männlichen Depressions-Patienten ist häufig ein Verlust an Identität festzustellen. Je mehr ihnen der familiäre, gesellschaftliche oder auch religiöse Rückhalt fehlt, desto stärker definieren sie sich über ihre persönliche Leistung. Glücks- und Genussgedanken werden dabei oft völlig ausgeklammert. Deshalb sollte eine männerspezifische Behandlung auch emotionale Therapieangebote enthalten, die den Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Grenzen fördern und die Wahrnehmung von Warnsignalen schärfen. Zusätzlich kann der gezielte Einsatz von männlichen Therapeuten die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten erleichtern.

Die Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie bietet am 12. Juli und am 26. Juli eine **telefonische Männersprechstunde** von 17 bis 20 Uhr an. Zu erreichen sind Professor Bernhard Croissant und seine Kollegen unter der Rufnummer 0251/4810-110.

Ausführliche Informationen zum Thema Depression erhalten Interessierte auch im Internet unter www.c-d-k.de.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Chefarzt
Prof. Dr. med. Bernhard Croissant
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-102
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Fortbildung@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
E-Mail: info@schepers-pr.de

* 70 Prozent der Alkoholabhängigen in Deutschland sind Männer.