

Auffällig süchtig, aber kaum beachtet – Über Männlichkeit(en) in Suchthilfe und Prävention

Thomas Altgeld

München, den 5. Mai 2021



@Taltgeld



Gliederung

1. Typisch Mann? Wie entstehen Körperbilder und Selbstwahrnehmungsroutinen? Was befeuert die Stereotype?
2. Sucht und Männlichkeit
3. Suchtprävention und –hilfe männergerechter gestalten



IN THE U.S., GENDER ROLES LIVE ON

Parental Google queries weighted **toward boys** involve intelligence and emotional well-being ...

123% more queries for boys than girls

IS MY SON/
DAUGHTER:

A GENIUS?

78

INTELLIGENT?

52

STUPID?

46

BEHIND?

32

A LEADER?

21

HAPPY?

DEPRESSED?

1% more queries for girls than boys

BEAUTIFUL?

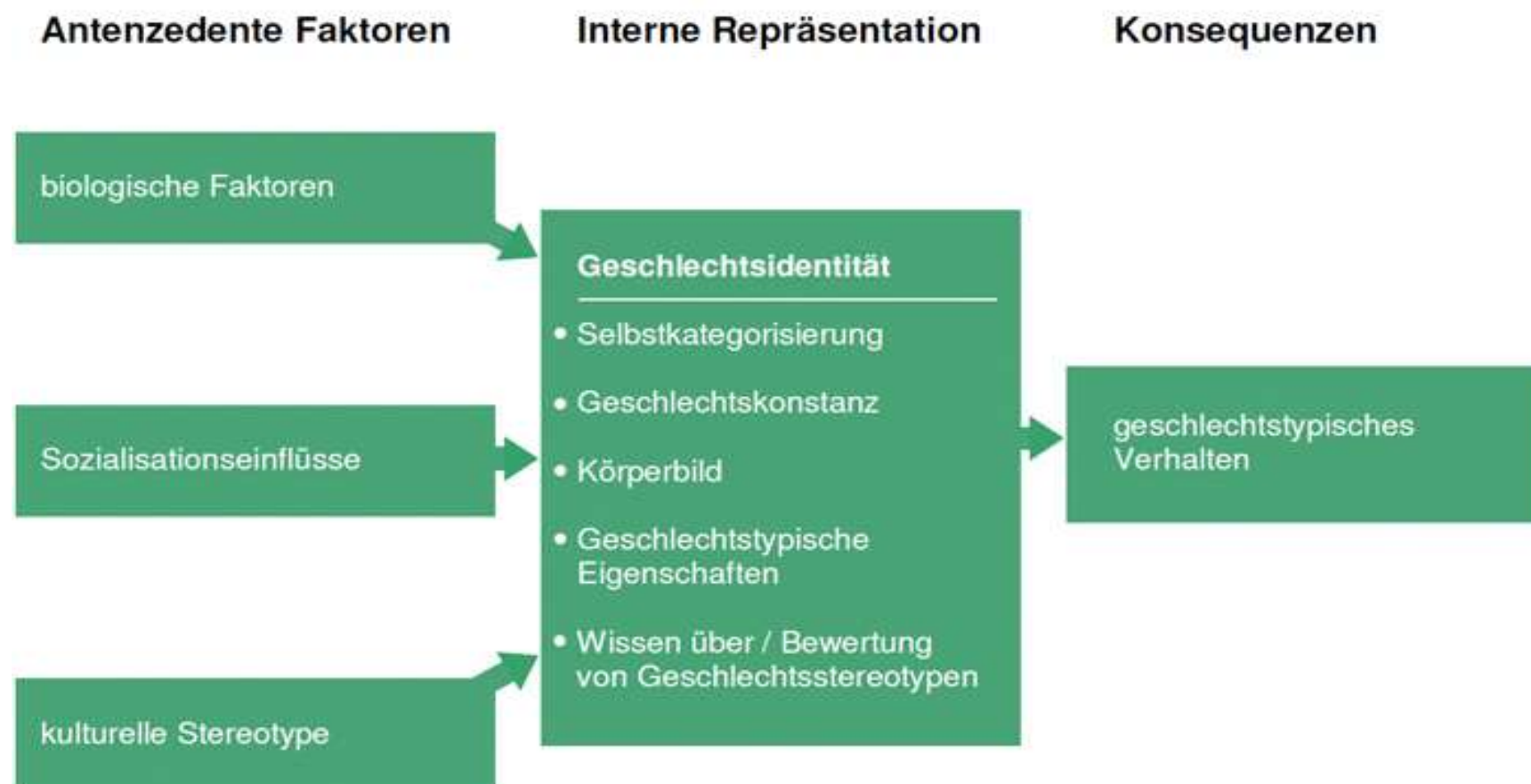
56

UGLY?

160

... but some weighted **toward girls** involve appearance, plus a slight tilt toward depression instead of happiness.

Geschlechtsidentitäten (nach Gloger-Tippelt, 1993)



Seinen Mann stehen? – Sprachliche Stereotype

Ein Mann, ein Wort

Seinen Mann stehen

Selbst ist der Mann

Familienvater (aber keine
Familienmutter)

Ein Indianer kennt keinen
Schmerz

Kein richtiger Mann sein....

Was von alleine kommt, geht auch
von alleine wieder

„No sissy stuff“!

Sieben maskuline Imperative

(H. Goldberg, Der verunsicherte Mann, 1979)

je weniger Schlaf ich benötige,
je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
je mehr Alkohol ich vertrage,
je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke,
je weniger ich auf meinen Körper achte,

desto männlicher bin ich.

Optimistischer Fehlschluss (Weinstein, 1984) und ein paar Sprüche dazu...

„optimistischer Fehlschluss“ oder „unrealistischer Optimismus“
(Weinstein, 1984 & 1987)

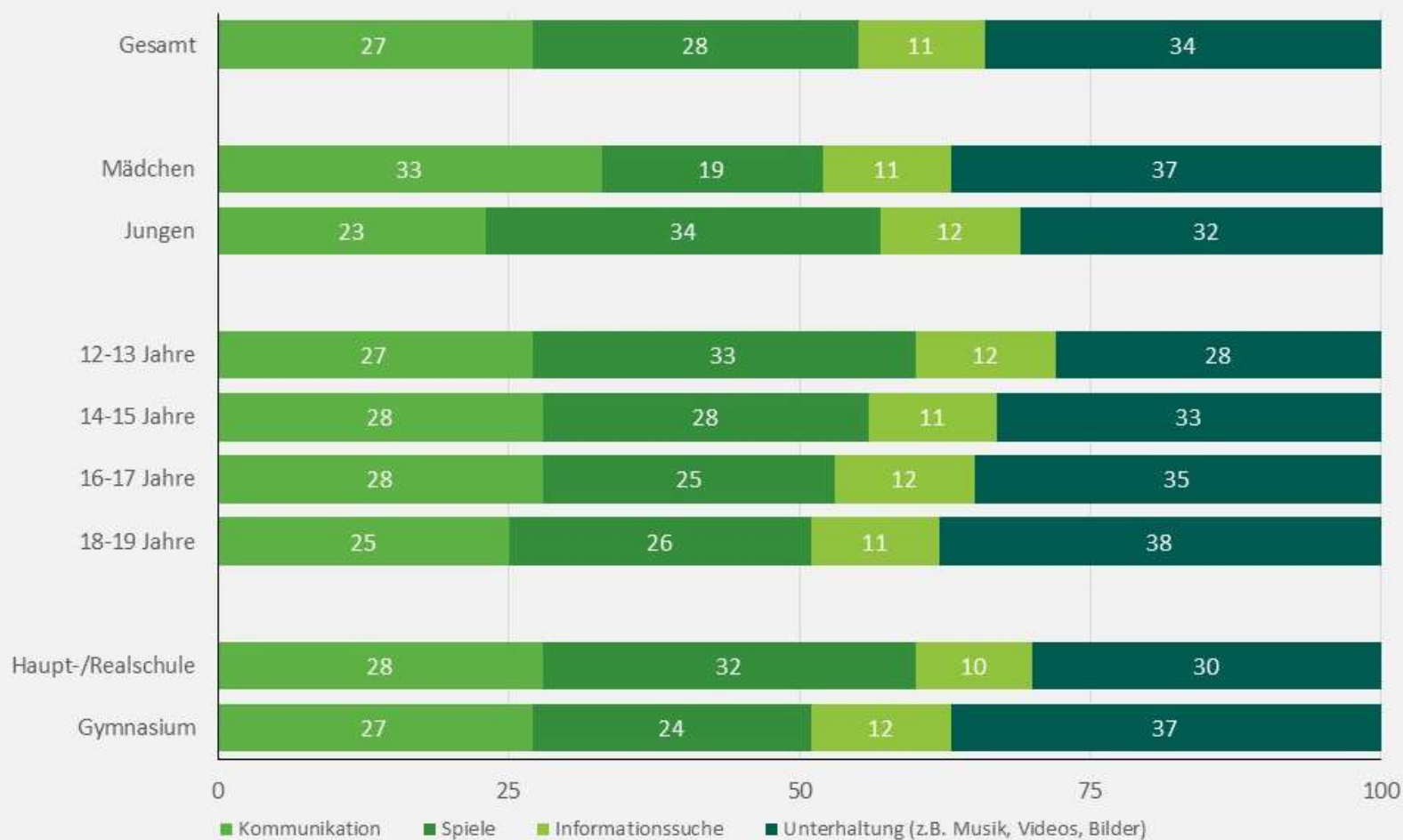
„objektive“ Krankheitsrisiken werden insbesondere von Männern subjektiv unterschätzt werden. Mit anderen Worten: Männer gehen davon aus, dass Krankheitsfolgen sie nicht treffen, obwohl sie kaum auf ihre Gesundheit achten oder sich gar gesundheitsriskant verhalten.

Männer fühlen sich kerngesund bis sie tot umfallen.
Was von alleine kommt, geht auch von alleine wieder!





Internetnutzung 2020 (<https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2020/>)



Quelle: JIM 2020, Angaben in Prozent, Basis: Internetnutzer, n=1.200



20 Jahre Counter-Strike: Von Half-Life-Mod und Killerspiel zum E-Sport-Phänomen

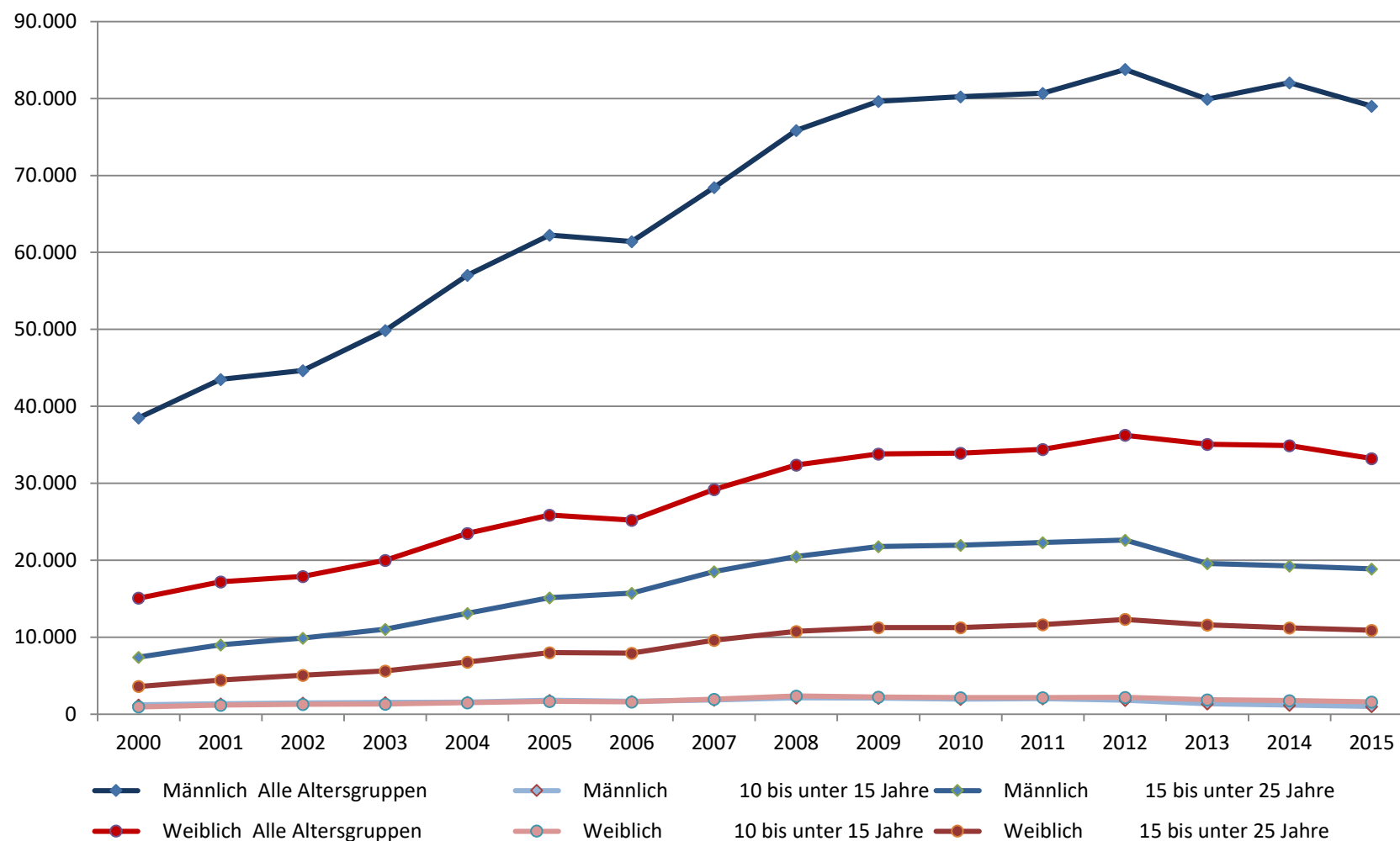
Das sind die aktuell
5 beliebtesten
Waffen in Fortnite,
wenn's ernst wird



2. Sucht und Männlichkeit



Krankenhausfälle akute Alkoholintoxikation (F 10.0) (Lange, 2016)



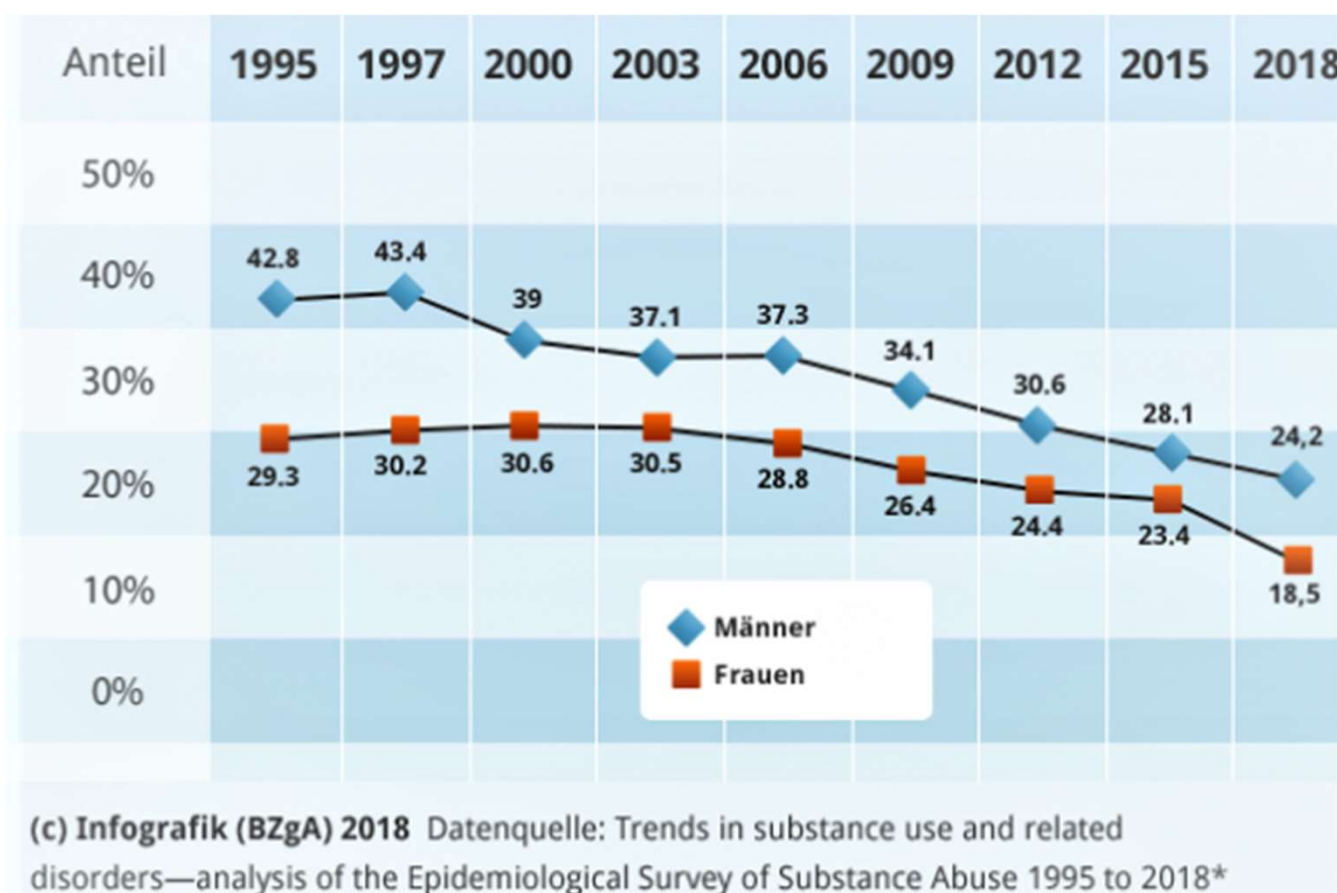
Glücksspielverhalten bei Jugendlichen und Erwachsenen (Drogen- und Suchtbericht 2019)

TABELLE 14

Prävalenzen des Glücksspielverhaltens bei Jugendlichen und Erwachsenen

	Jugendliche	Erwachsene	Alle Befragten
Alter	16–17 Jahre	18–70 Jahre	16–70 Jahre
Datenquelle/Jahr	BZgA: Glücksspielverhalten und Glücksspielsucht/2017		
Teilnahme an irgendeinem Glücksspiel jemals	37,8 %	76,4 %	75,3 %
weiblich	30,5 %	73,9 %	72,7 %
männlich	44,4 %	78,8 %	77,8 %
Teilnahme an irgendeinem Glücksspiel i. d. letzten zwölf Monaten	15,3 %	37,9 %	37,3 %
weiblich	11,6 %	33,6 %	33,0 %
männlich	18,8 %	42,1 %	41,4 %
problematisches oder pathologisches Glücksspiel i. d. letzten zwölf Monaten	0,63 %	0,87 %	0,87 %
weiblich	0,0 %	0,54 %	0,53 %
männlich	1,21 %	1,19 %	1,19 %

Entwicklung des Anteils der Raucherinnen und Raucher in der 18-bis 59-jährigen Bevölkerung



„Ideale Männerkörper“ – Muskelaufbau als Lebensstil

Die sogenannte "Supplements"-Industrie boomt, nahezu jedes Fitnessstudio bietet Mittel zur Leistungssteigerung oder zum Muskel-Aufbau an.

0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung dem Normalbürger, bei Kraftsportlern maximal das Doppelte.

Dennoch werden Milliardenumsätze mit dem Verkauf von Protein-Drinks und Powerriegeln gemacht.

in späteren Jahren können Gicht- und Rheumaerkrankungen nicht generell ausgeschlossen werden



Muskelsucht? – Diäten zum Muskelaufbau

- *«Pro Tag esse ich 170 Gramm Proteine. Das sind etwa 850 Gramm Poulet am Tag. Quark oder Rindfleisch gehen auch. Es sollte tierisches Protein sein, pflanzliches kann man nicht so gut aufnehmen. Hinzu kommen 500 Gramm Nudeln. Wichtig sind langkettige Kohlenhydrate.»*
- *«Ich esse dann 1,3 Kilogramm Fleisch pro Tag. In zwei Monaten sind das 40 Kilogramm Crevetten gewesen und 20 Kilogramm Poulet. Aber Crevetten haben nicht so viel Protein wie Poulet. Ich mag Poulet aber nicht so gerne, deshalb gebe ich es mit Broccoli und Wasser in den Mixer und trinke es als Brei.»*

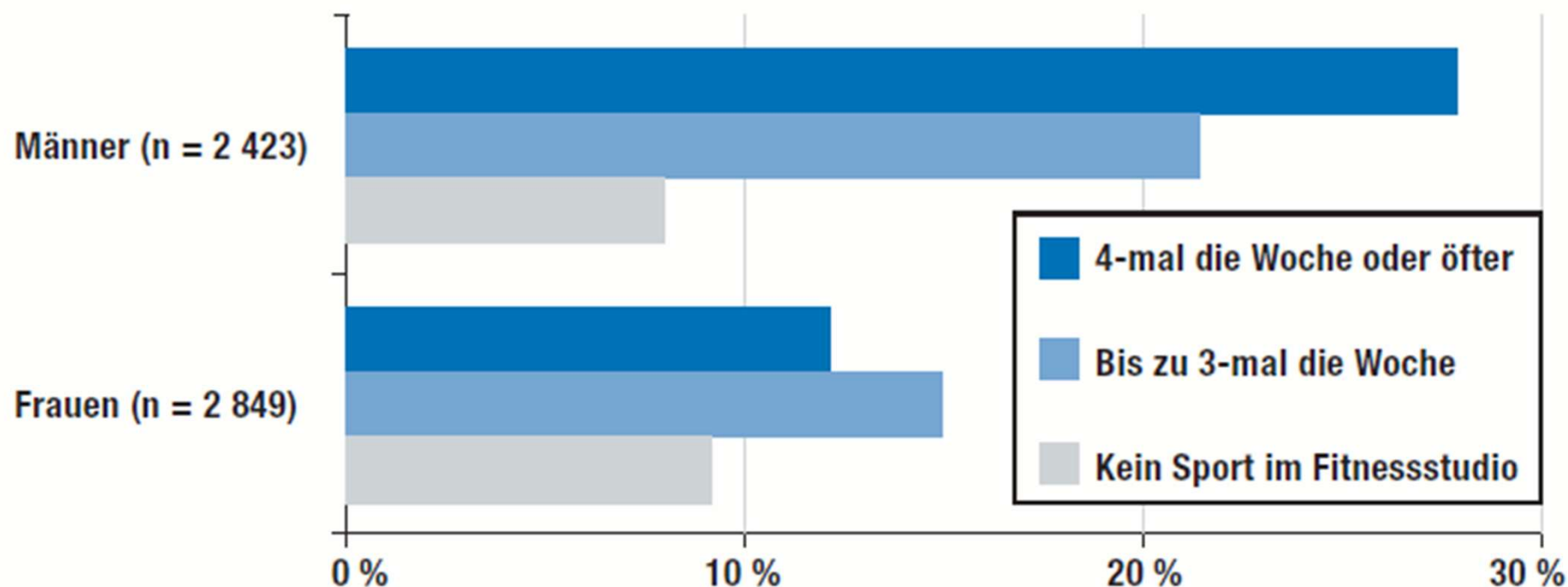
Doping im Fitnessstudio

(RKI, KOLIBRI-Studie 2011)



GRAFIK

Verwendung leistungsbeeinflussender Mittel beim Trainieren im Fitnessstudio



Doing Gender with Drugs - Männer (Zenker, 2006, Stöver, 2013)

- Als Initiationsritus
- Kommunikation in Männerbünden
- Zur Demonstration von Stärke und Macht:
 - Für externalisierendes Verhalten, Eroberung öffentlicher Räume, Gewaltbereitschaft
 - Beim Risikoverhalten und Regelverletzungen: Unverletzlichkeitsfantasien
 - Zur Angstüberwindung

Und: Männlichkeitsvergleiche (z.B. „Wer am meisten verträgt“)
(Stöver, 2013)



Geschlechterverteilung in der Suchthilfe 2017 (Dauber e.a., 2018)

Hauptdiagnosen	Fälle insgesamt	Anteil Männer	Anteil Frauen
Alkohol ambulant	74 780	71 %	29 %
Alkohol stationär	20 966	71 %	29 %
Cannabinoide amb.	28 518	84 %	16 %
Cannabinoide stat.	2893	84 %	16 %
Opoide amb.	20 090	78 %	12 %
Opoide stat.	1500	79 %	21 %
Stimulanzien amb.	9383	71 %	29 %
Stimulanzien stat.	2073	76 %	24 %
Pathologisches Glücksspielen amb.	9167	87 %	13 %
Pathologisches Glücksspielen stat.	1279	91 %	9 %

Gender matters, auch in der Psychotherapie (Schigl; 2012)

Patient*innen des eigenen Geschlechts werden von Psychotherapeut*innen (beiderlei Geschlechts) optimistischer diagnostiziert.

Bei Patient*innen des eigenen Geschlechts gehen Psychotherapeut*innen mehr auf Gefühle ein, sind empathischer.

Gleichgeschlechtliche Therapie-Dyaden sind in vielen Untersuchungen erfolgreicher

Risiko für eine schlechte Qualität der therapeutischen Beziehung am höchsten bei der Kombination Therapeut/Patientin.

Ziele männerorientierter Suchtarbeit (Bockhold e.a., 2017)

- Abschied von Inszenierungen und der Konstruktion der Männerrolle durch Suchtmittel
- Reden lernen (auch mit Geschlechtsgenossen)
- Ausdruck von Emotionen (auch weichere)
- Verarbeitung von Verletzungen, Traumata, Rollenverlusten, Trennungen
- Neudefinition von männlicher Stärke
- Sensibilisierung für die eigene Person, für andere und die Umwelt



**NICHTS
KANN UNS
STOPPEN.
AUSSER
ZU VIEL
ALKOHOL.**

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

95 Prozent aller Jugendlichen möchten mehr über die Risiken eines zu hohen Alkoholkonsums wissen.
Du auch? www.kenn-dein-limit.info

PKV
Verband der Privaten
Krankenversicherung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Vier Tipps, um im Limit zu bleiben

1. NUTZE ALKOHOL NICHT ALS DURSTLÖSCHER!

Trinke zwischendurch auch Getränke ohne Alkohol.

2. LASS DIR ZEIT BEIM TRINKEN!

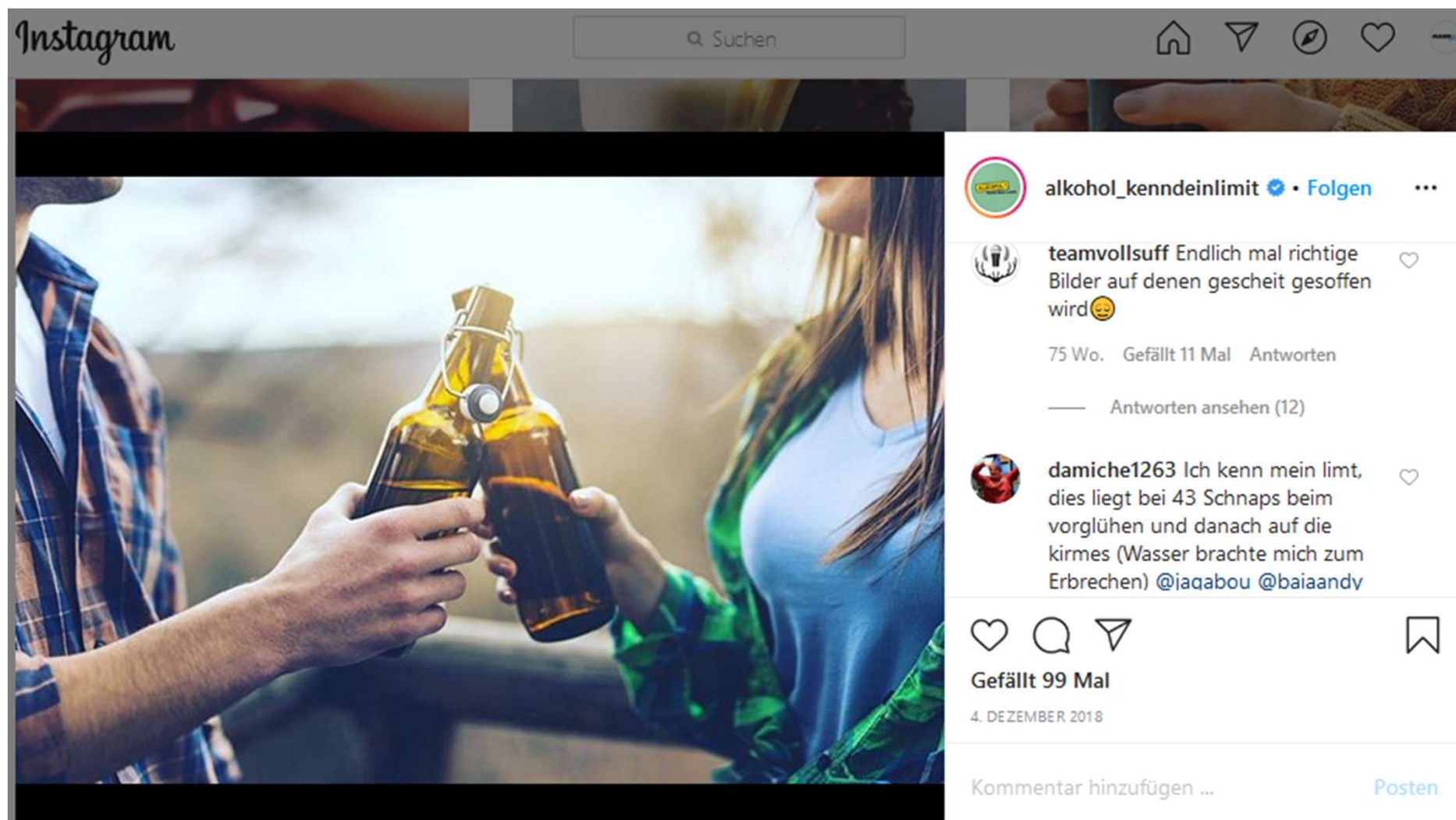
Orientiere dich an Freunden, die wenig Alkohol trinken.

3. DU ALLEINE BESTIMMST WIE VIEL DU TRINKST!

Sag selbstbewusst „Nein!“, wenn du nicht trinken willst und meide Runden oder Trinkspiele.

4. KEINEN ALKOHOL, WENN DU IN SCHLECHTER STIMMUNG BIST!

Alkohol löst keine Probleme und zieht dich oft noch mehr runter.



Wie digital ist die Suchtprävention und –hilfe?

Mehr Chancen für Jungen und Männer (<https://www.mobile-coach.de>)



MobileCoach Alkohol



Was ist das?

Der MobileCoach Alkohol ist eine interaktive **Coaching-App**, die dem Benutzer für **10 Wochen** personalisierte Tipps zu den Themen Alkohol, Gesundheit und Sozialkompetenz gibt.

mehr »



Wer kann mitmachen?

Jugendliche ab **15 Jahren**, die ein eigenes Smartphone mit einem aktuellen **iOS-** oder **Android-**Betriebssystem haben. Ein Zugang zum Internet wird auch benötigt.

Wie geht's los? »



Wer sind die Coaches?

Céline und Marco sind **digitale Berater**. Es sind keine echten Personen, sondern sogenannte *Chatbots*, also Computer, die auf Grundlage deiner Antworten passende Informationen vermitteln.



ASK YOUR
MATE
HOW HE'S
POING

MensHealthMonth.co.nz

men's health™

#MenStartTalking

The advertisement features two men sitting and talking. The man on the left is clean-shaven and wearing a light blue button-down shirt. The man on the right has a beard and is wearing a dark beanie and a denim jacket. The background is dark and moody. The text 'ASK YOUR MATE HOW HE'S POING' is written in a large, yellow, hand-painted style on the left. Below it is the website 'MensHealthMonth.co.nz'. In the top right corner is the 'men's health' logo. At the bottom right is the hashtag '#MenStartTalking'.



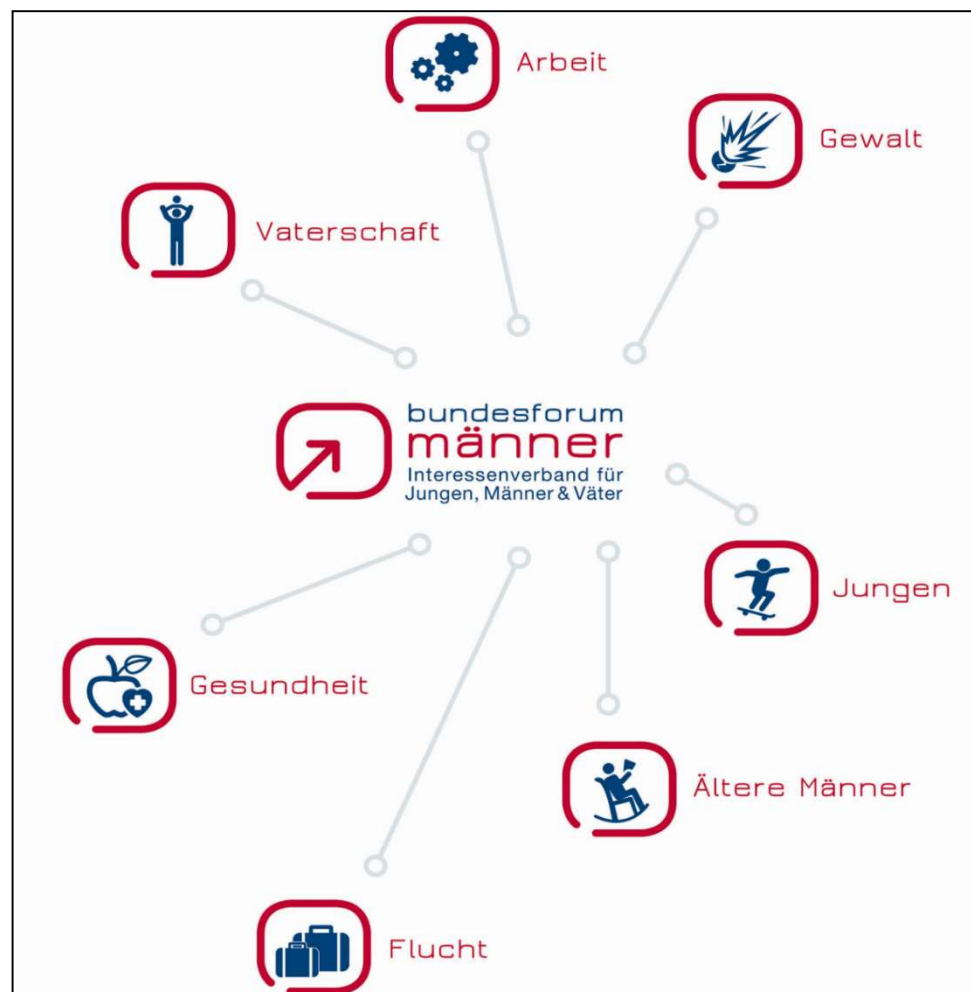
Jungen- und männerspezifische Angebote

(Altgeld 2021, modifiziert nach AMHF, 2020)



maennerberatungsnetz.de

- **Männerberatung** entwickeln
 - Qualität und Standards stärken, Kompetenzen und Informationen zugänglich machen
-
- sichtbarer, bekannter und für Männer attraktiver machen
 - auf allen politischen Ebenen verankern



Neues Angebot seit April 2020: www.mann-was-geht.de

The screenshot shows the homepage of the website **MANN^{was}geht**. At the top left is the logo, and at the top right are search and menu icons. The main banner features a photo of two men and the text: **GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF FÜR MÄNNER. MIT MÄNNERN.** Below this is a button that says **HIER ENTLANG >**. To the right of the banner are social media icons for Twitter, YouTube, and Instagram. Below the banner is a dark grey section with the text: *Zeit für Dich, Zeit für Deine Gesundheit. Mann, was geht?! macht Dein Wohlbefinden zum Thema. Was stresst Dich, was gibt Dir Kraft? Darum geht es hier!*. At the bottom, there are two more images: one of a man with the text **CHECK DICH!** and *Jetzt*, and another of a man with the text **Über Mann, was geht?!**.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



@Taltgeld

Kontakt

Thomas Altgeld
Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e. V.
Fenskeweg 2
30165 Hannover

Tel.: +49 (0)511 / 388 11 89 - 100
thomas.altgeld@gesundheit-nds.de
www.gesundheit-nds.de
[@lvgundafs](https://twitter.com/lvgundafs)

Dialoggruppe statt Zielgruppe (Altgeld, 2011)

1. Selbstreflexion (Haltungen, Vorerfahrungen, Kompetenzen, Vorurteile...)
2. Identifikation & Ausdifferenzierung möglicher Dialoggruppen
(Nicht „die Männer“, sondern z.B. Männer aus bestimmten Altersgruppen, Hierarchieebenen oder Betriebsteilen)
3. Partizipation und Beteiligung organisieren
(Dialogisches Prinzip, Gemeinsame Problemdefinitionen statt Übermittlung von Botschaften oder Abspulen von Programmen)
4. Maßnahmenentwicklung
(Verankerung in Routinen möglich?, Kleine Schritte statt Maximallösungen, geschlechtergerechte Sprache bei der Bewerbung von Angeboten)