

Männergesundheit

Gesund am NOK

Thema: „Männer und Sucht“
26.04.2022

Herzlich Willkommen!



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Schreiberweg 10 · 24119 Kronshagen
sucht@lssh.de · www.lssh.de

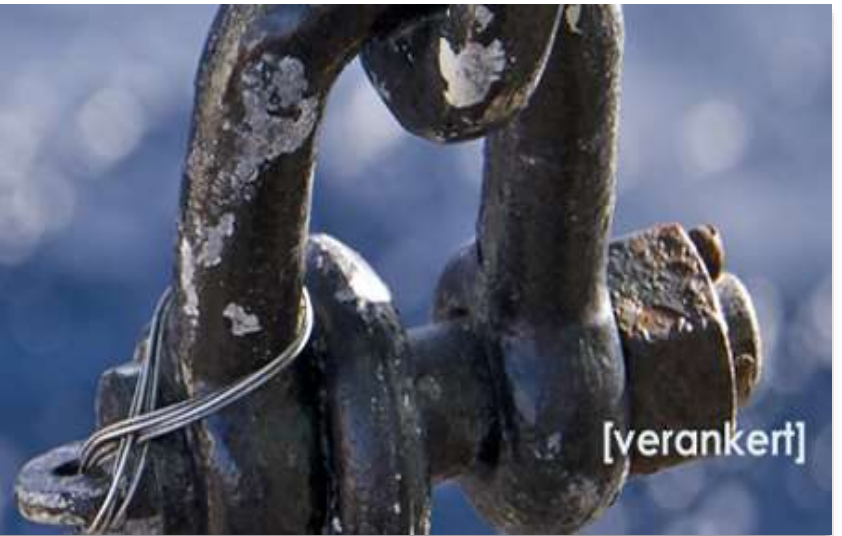


Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Die LSSH



Landesstelle
für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.



[verankert]

Die LSSH

Die Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein (LSSH) versteht sich als überregionaler Ansprechpartner und Schnittstelle zum Themengebiet „Sucht“ für Mitarbeiter*innen, Profis, Ehrenamt, Institutionen, Betriebe und Träger*innen in Schleswig-Holstein.

- Die LSSH ist ein gemeinnütziger Verein mit
- einem multiprofessionellen Team,
- das landesweit tätig ist und
- sich aus Mitgliedsbeiträgen, Projektförderungen, Spenden und Einzelaufträgen finanziert.



Organigramm



Mitgliederversammlung (33 Verbände und Institutionen)

Vorstand

LSSH

betriebliche Suchthilfe und -
prävention

Projektkoordination HaLT

Sucht-
selbsthilfe

Statistik,
Doku-
mentation

Projektmanagement,
Seminarverwaltung,
Antragsverfahren

Suchtprävention/
Kampagnen

Landeskoordination
Glücksspielsucht

Suchthilfe

Kooperation mit: Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung(KOSS)

IQSH

Bildungsministerium

Angebote



Angebote

Qualifizierung im Bereich betriebliche Suchthilfe

- Vorträge, betriebliche Gesundheitstage, Fachtagungen & Fachseminare
- Information, Beratung (z.B. bei Erstellung einer Dienstvereinbarung), Fachartikel
- Fachausbildung zum betrieblichen Suchtkrankenhelfer

Evaluation/Statistik

- Dienstleistungen für Dokumentation und Statistik in der Suchtarbeit
- Wissenschaftliche Studien
- Projektevaluation



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Sucht, Abhängigkeit, Risikokonsum & Co.

Sucht und Abhängigkeiten in Deutschland

Im Alter von 16 bis 65 Jahren (Drogen- und Suchtbericht 2015, BMG):

Tabakabhängige	13,6 Mio.
Alkoholabhängige	1,77 Mio.
Medikamentenabhängige	2,3 Mio.
Cannabisabhängige	600.000
Computer- und Internetabhängige	560.000
Glücksspielabhängige	263.000
Drogenabhängige (ohne Cannabis)	200.000

Sucht und Mortalitäten in Deutschland

Alkohol	74.000 alkoholbedingte Todesfälle (davon ca. 40.000 direkt durch die Substanz Alkohol)
Illegale Drogen	1226 Tote durch illegale Drogen (die klassischen „Drogentoten“, hinzu kommen noch alle diejenigen, die aufgrund ihrer schlechten sozialen Situation/Umstände versterben)
Nikotin	110.000 Tote durch Nikotin

Alkoholmissbrauch

Drogen- und Suchtbericht 2012 (BMG):

**„Jeder 3. männliche Erwachsene und
gut jede 5. erwachsene Frau
konsumiert Alkohol in gesundheitlich
riskantem Ausmaß.“**

Alkoholgehalt in Gramm

Korn
2 cl

Wein
0,125 l

Longdrink
0,2 l

Bier
0,5 l

Die Bundeszentrale für gesundheitl. Aufklärung (BZgA) empfiehlt

Frauen nicht mehr als 12g und **Männern nicht mehr als 24g** reinen Alkohol an mehr als 5 Tagen pro Woche zu konsumieren, um gesundheitliche Spätfolgen zu verhindern.



5 g



10 g

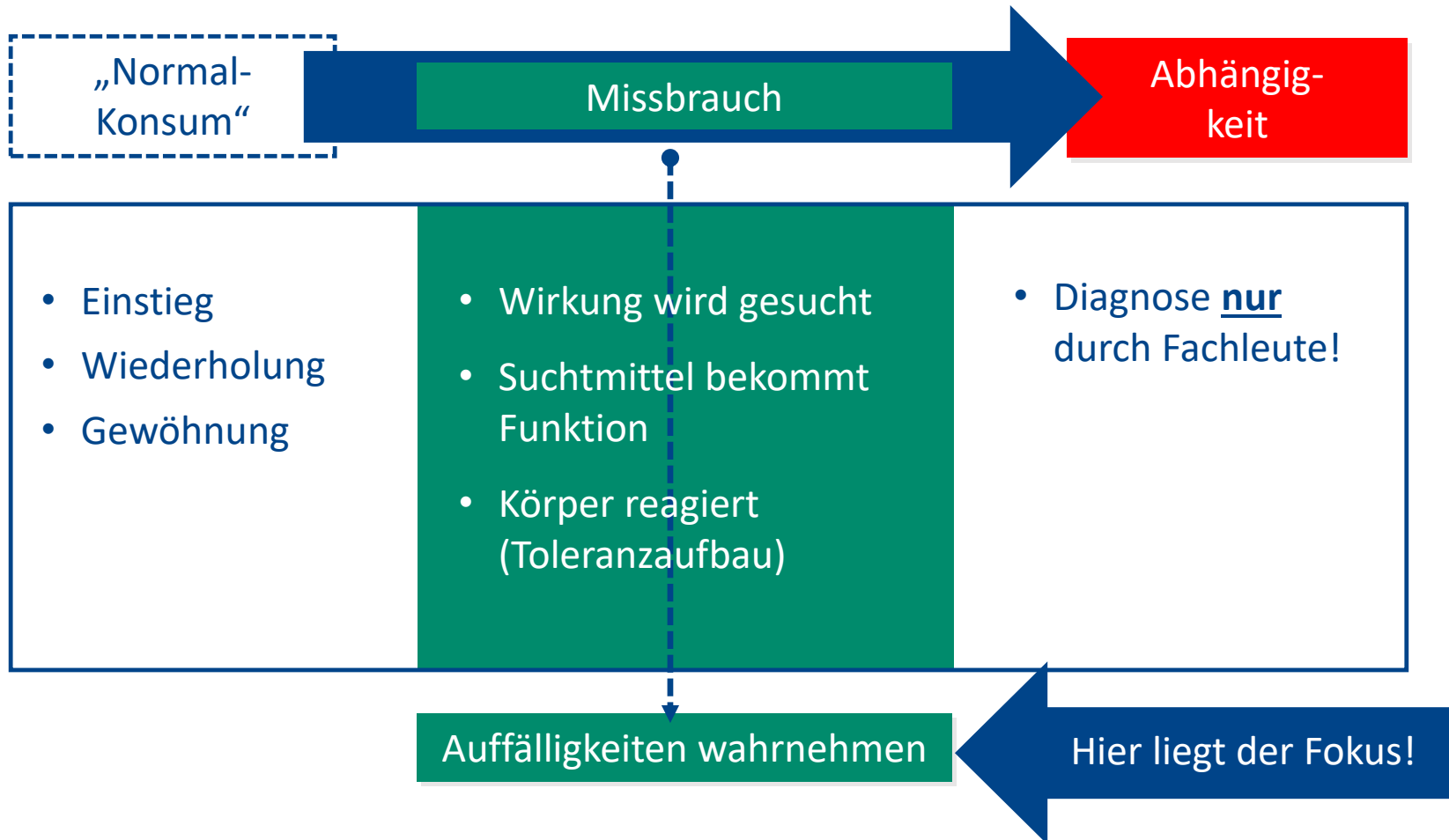


13 g



20 g

Entstehung von Abhängigkeit



Wege in die Abhängigkeit

A large, light blue downward-pointing arrow indicates a progression from the top text to the bottom text.

Einstieg
Wiederholung
Gewöhnung

Abhängigkeit

6 Kriterien nach

ICD 10

- verminderte Steuerungsfähigkeit
Kontrollverlust
- Steigerung der Dosis
- Interessenvernachlässigung
- Entzugssymptome
- anhaltender Konsum trotz negativer
Folgen (Gesundheit/ soziales Umfeld)
- starker Konsumwunsch/-zwang

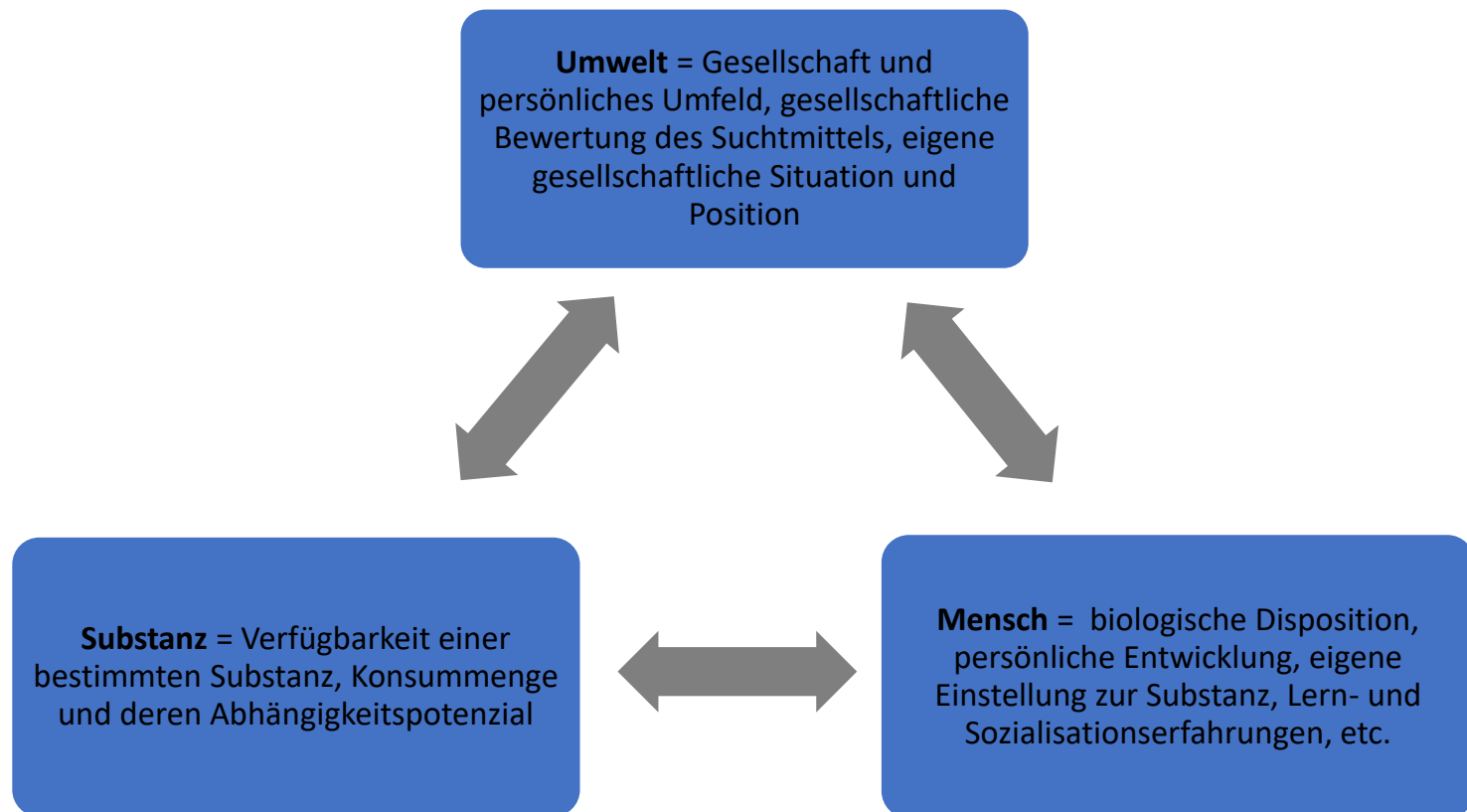
Suchtmittel – Erkennen des Problems

Gesundheitsverhalten und individuelle Hinweise

- Finanzielle Probleme, Verschuldung
- Führerscheinverlust
- Verlust familiärer Bindungen, sozialer Abstieg
- Ungepflegtes Erscheinungsbild, mangelnde Körperpflege
- häufiges Alkoholtrinken und Konsum (und nicht stoppen können)
- Zittern und Schweißausbrüche, gerötete oder glasige Augen
- Unsichere oder verlangsamte Bewegungen und Sprache
- Übermäßige Müdigkeit
- Allgemeine Unruhe
- Alkoholgeruch und Tarnung durch Rasierwasser, Parfum, Mundspray oder Bonbons

Entstehung von Abhängigkeit

Bio-Psycho-Soziales Modell der Sucht nach Kufner und Bühringer 1996





Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Geschlechterrollen

Geschlechterrollen Definition

- Umfassen die allgemeinen, gesellschaftlich akzeptierten Erwartungshaltungen an das Verhalten von Männern und Frauen in bestimmten Lebenssituationen wie Familie und Beruf, im sozialen Miteinander und im politischen Handeln.

Geschlechterrollen

Typisch Mann und typisch Frau – gibt es das?

- Obwohl Männer und Frauen heute in den meisten Industriestaaten rechtlich gleichgestellt sind, existieren in der Gesellschaft immer noch ganz bestimmte Vorstellungen darüber, was als typisch männlich und als typisch weiblich gilt.
- So wird verstandesorientiertes Verhalten und Durchsetzungsvermögen häufig Männern zugeschrieben, während Frauen eher als gefühlsorientiert und passiv gelten. Stereotype wie diese werden bereits in der frühen Kindheit vermittelt und sind oft unbewusst.
- Folge: Männer sind risikobereiter und achten weniger auf Ihre Gesundheit als Frauen

Geschlechterrollen

- Bisher sind keine Kulturen ohne Geschlechterrollen bekannt, wobei der kulturelle Aspekt der Geschlechtsrollen sehr breit gefächert ist
- Geschlechtsrollen sind historisch entstanden und einem ständigen Wandel unterworfen
- Durch all diese gesellschaftlichen Veränderungen sind Frauen heutzutage, zumindest in der westlichen Kultur, so gut wie nicht mehr von Ihren Männern abhängig
- Aber: Frauen arbeiten immer noch deutlich häufiger in Teilzeit, kümmern sich deutlich häufiger um Kinder/Haushalt und der gender pay gap betrug im Jahr 2021 in Deutschland pro Stunde durchschnittlich 18 %!

Die klassische
Männerrolle – seit
Jahrhunderten
bestehende Muster
insbesondere nach
der
Industrialisierung
im 19. Jahrhundert

- Härte gegen sich und andere
- Nicht-Wahrnehmung oder Verleugnung der eigenen Bedürfnisse
- Gefühlsunterdrückung und Rücksichtslosigkeit ggb. dem eigenen Körper
- Übermäßige Risikobereitschaft
- Dominanzstreben und Führungsanspruch



Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Männer und Sucht

Auffälligkeiten im Konsumverhalten - Männer

- Angleichungstendenzen in jüngeren Altersgruppen
- Härtere Konsummuster in Bezug auf Quantität & Qualität
- Konsum öffentlicher, unangepasster, risikoreicher
- Früherer Einstieg
- Größere psycho-soziale Folgeproblematiken
- Weniger protektive Kräfte

Eckdaten der Männergesundheit

- Höhere Mortalität bei/durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Höhere Unfallraten (einschließlich Arbeits- und Verkehrsunfälle)
- Höhere Selbstmordrate
- HIV/AIDS und viele andere Infektionskrankheiten
- Höhere Delinquenz und Haftaufenthalte
- Höherer Alkohol- und Drogengebrauch
- Höhere Anzahl von Leberzirrhose u. Lungenkrebs, Herzinfarkte und Muskel-Skelett-Erkrankungen
- Höherer Anteil von Fettleibigkeit/Adipositas
- Kürzere Lebenserwartung (6 Jahre)

Abhängigkeit und Geschlechter- verteilung

Abhängigkeit/Störung	Geschlechterverteilung
Alkohol	1/3 Frauen; 2/3 Männer
Illegale Drogen	1/3 Frauen; 2/3 Männer
Path. Glücksspiel	1/10 Frauen; 9/10 Männer
Medikamente	2/3 Frauen; 1/3 Männer
Essstörungen	9/10 Frauen; 1/10 Männer

Alkoholkonsum und Geschlechter- verteilung

Konsummuster	Geschlechterverteilung	
	Männer	Frauen
Alkohol		
Tägl. Alkoholaufnahme:	17,4g	5,2g
Riskanter Alkoholkonsum (<60g Männer, <40g Frauen)	16,6%	6%
Gefährlicher Alkoholkonsum (<120g Männer, <80g Frauen)	6%	2%
Jugendliche (12-25 Jahre)		
Mind. 1x wöchentliche Alkoholaufnahme	39%	20%
Tägl. Alkoholaufnahme	77g	29g
Alkoholmissbrauch/-abhängigkeit	25,1%	7%

Zahlen und Fakten: Konsummuster bei Jugendlichen

	Mädchen	Jungen
In den letzten 12 Monaten mindestens einmal pro Woche Alkohol konsumiert	11-jährig: 1% 15-jährig: 13%	11-jährig: 2.6% 15-jährig: 26.5%
Pro Trinkgelegenheit 5 oder mehr alkoholische Getränke	15-jährig: 10.1%	15-jährig: 17.1%
Mehr als 10 Mal selbst wahrgenommene Trunkenheit	15-jährig: 3.5%	15-jährig: 6.4%

Schutzfaktoren

1. Personale Ressourcen

z.B. Kommunikations- & Problemlösungsfähigkeiten,
Widerstandsfähigkeit und soziale Kompetenz

2. Familiäre Ressourcen

z.B. Sichere Bindung zu mind. einem Elternteil,
familiärer Zusammenhalt

3. Soziale Ressourcen

z.B. nützliche Beziehungen, Freundeskreis

Soziale Schutzfaktoren

- Stabiles Verhältnis zu den Eltern (Sicherheit/Rückhalt in schwierigen Situationen)
- Sichere emotionale Bezugsperson
- Tragfähiges soziales Netz (Familie, Freunde)
- Zugang zu Bildung und Informationen
- Sozial gesundes Klima in Schule, Ausbildung , Arbeit
- Ausreichende Lebens- und Entwicklungsperspektiven

- Verstehbare Strukturen und Regeln, Vertrauen, Unterstützung, Ausgewogenheit in Förderung und Forderungen, Freiraum.....

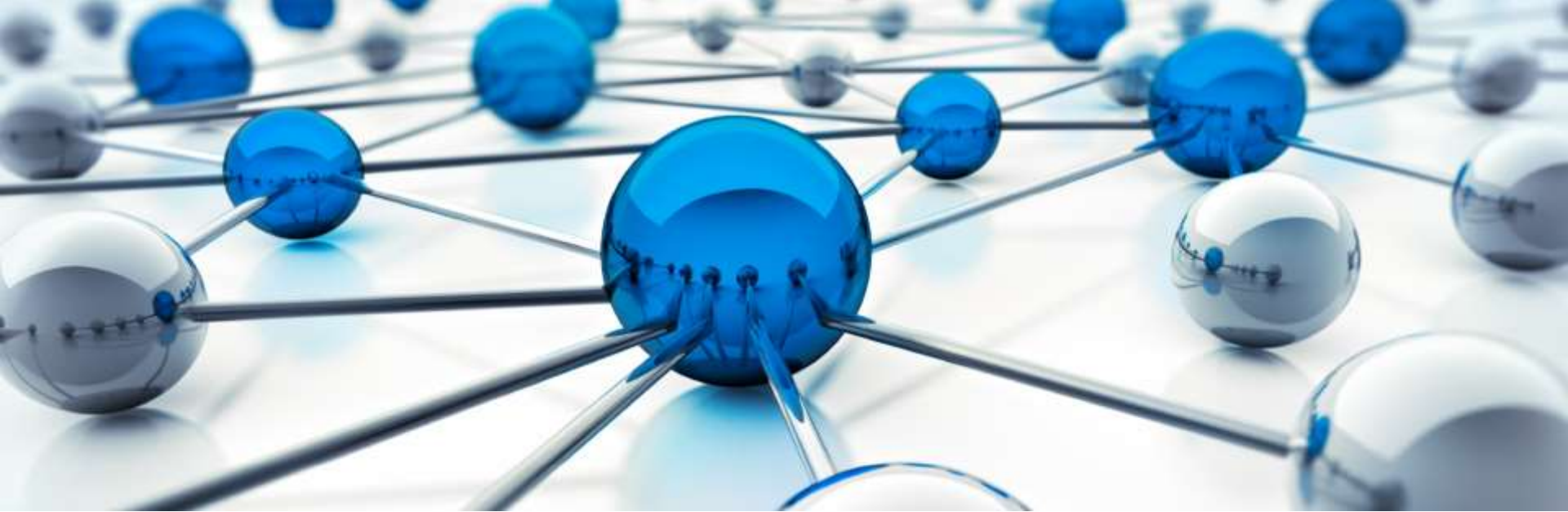


Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e.V.

Diskussion

Diskussion

- Wie können Männer lernen, Ihre Tendenz zur Selbstvernachlässigung zu überwinden?
- Wie können Männer ihren Abhängigkeits-Autonomiekonflikt lösen?
- Wie gehen wir mit Risikofreude, Neugierde und Reizhunger um?
- Wie können wir soziale Kompetenz, auch und insbesondere im Zusammenhang mit peer groups, vermitteln?



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

Björn Malchow, M.A.

E-Mail: bjoern.malchow@lssh.de

T 0431 / 657394 - 47

F 0431 / 657394 - 55

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.
Schreberweg 10
24119 Kronshagen