



Männer im Schatten

Depression und
Belastungen der
Gegenwart

Tops

1. Symptomatik Depression, Burnout, Burn on
2. Prävalenz
3. Risikofaktoren
4. Machen gegenwärtige Belastungen in der Welt depressiv?
5. Prävention und Therapie

Burnout – was ist das?

- Gefühl der (totalen) Erschöpfung
- Dehumanisierung
- Verringertes berufliches Leistungsvermögen
- Körperliche Beschwerden
- Arbeitsbezogene Störung

Depression

- Gedrückte Stimmungslage
- Reduzierter Antrieb, Müdigkeit und leichte Erschöpfbarkeit
- Interesseverlust
- Konzentrationsmangel
- Reduzierter Appetit bzw. Libido
- Schlafstörungen

Gegenüberstellung

Burnout	Depression
Totale Erschöpfung	Reduzierter Antrieb
Dehumanisierung	Gedrückte Stimmungslage
Verringertes berufliches Leistungsvermögen	Interesseverlust
Körperliche Beschwerden	Konzentrationsmangel
	Appetit, Libido reduziert
	Schlafstörungen



Depression

Burnout

Definition Burn-on

- Aktionismus
 - Handlungslähmung bei aufschiebbaren Aufgaben
- Angestrenzter Positivismus
 - Verheimlichte Freudlosigkeit
- Perfektionismus (Kontrollwahn)
 - Unzulänglichkeitserleben

Prävalenz

- Lebenszeitrisiko für psychische Störungen beträgt 40 %
- Jeder Zehnte entwickelt innerhalb eines Jahres eine Depression.
- Burnout: 4 – 13 %
- Jeder zweite burnoutgefährdet
- 60 % beklagen burnouttypische Symptome

Prävalenz Frauen : Männer

- Burnout 5,2 % zu 3,3 %
- Depressionen etwa zwei- bis dreimal so häufig bei Frauen
- Jeder zweite Mann in meiner Praxis ist depressiv
- Warum nicht erkannt?

Fachliche Erklärung

- Zunehmende Reizbarkeit, Feindseligkeit und Selbstkritik
- Verhaltensexzesse: Rauchen, Alkohol, Sport, TV oder andere Medien
- Vermehrter Rückzug, der verneint wird
- Abstreiten der Missstimmung

Frühwarnsymptome

- Schlafstörungen
- Reduzierte Erholung
- Unausgeglichene Stimmung
- Reizbarkeit
- ‚Getriebenheit‘
- Konzentrationsprobleme

Diätthese-Stress-Modell

- Was stresst Männer?
- Allgemeine Frage:
- Wer gestresster: Männer oder Frauen?
- Subjektiv: Frauen
- Objektiv: Männer
- Männliche Externalisierung

Risikofaktoren Männer

- Chronische Partnerschaftskonflikte
- Trennung/Scheidung
- Arbeitslosigkeit/Berentung:
 - Suizidalität
- Berufliche Gratifikationskrisen
- Chronische Erkrankungen
- Homosexualität

Risikofaktoren Männer

- Männer sind emotional abhängiger von...
- Frauen
- Arbeit
- Körperliche Fitness und Stärke

Sensation Seeking

- Hohe Risikoaffinität
 - Alkohol- oder Drogenkonsum
 - Autofahren
 - Hobbies
 - Kriminalität
- Milder Reizhunger (Abenteurertum)

Risikofaktoren Frauen

- Mehrfachbelastung Familie, Beruf.
- Vor allem hoch belastet durch Versorgungs- und Betreuungsdienstleistungen.
- Überidentifikation mit Carer-Rolle
- Niedriger ökonomischer Status
- Selbstwirksamkeitserwartung

Risikofaktoren allgemein

- Übertrieben gewissenhafte Menschen
- Perfektionismus
- Hohe moralische Standard
- Krankhaft: Anankasmus



Macht die Weltlage depressiv?

- Wie oft reden Sie über allgemeine Krisen der Zeit?

U-FÖRMIGE GLÜCKSKURVE.

LEBENSZUFRIEDENHEIT DER DEUTSCHEN NACH ALTER



Zeiten werden schwieriger:

- Klimawandel
- Migration
- Wohnungsnot
- Ukraine-Krieg
- Erosion demokratischer Strukturen
- Politische Instabilität
- Zunahme psychischer Störungen

Was ist besser geworden?

- Wohlstand
- Hunger
- Lebenserwartung höher
- Technologischer Fortschritt
- Zugang zu Bildung
- Innovation Gesundheitsforschung
- Verbesserte Gleichberechtigung

Negativitätsbias

- Täglich 50000 Gedanken
- Davon 80 % negativ.
- Negative Schlagzeilen überwiegen in den Medien
- Wie damit umgehen?

Umgang mit Weltlage

- Verdrängung?
- Cocooning
- Empfehlung der Stoiker:
- Discretio!
- Konzentration auf das Machbare
- Präsenzer oder neudeutsch:
achtsamer werden!

Komplex-Therapeutikum?



Ausdauersport

- Insgesamt 150min/Woche
- Sport wirkt...
- Antidepressiv
- Angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen

Ausdauersport

- Für psychoaktive Wirkung:
- 3x20min
- 4000 Schritte probate
- 7000 Schritte sehr gute Wirkung
- Gesundheitliche Wirkung bereits bei 500 Schritte mehr am Tag

Komplextherapeutikum 2:

- Meditation oder andere Entspannungsverfahren
- Gegenmittel: Externalisierung
- Mikro-Meditation
- Digitale Hilfen

The Calm logo is written in a white, elegant cursive font.

Für Unternehmen

Anmelden

Calm kostenlos testen

Finde deine Gelassenheit

Wir möchten dir dabei helfen, deine
Gesundheit und Zufriedenheit zu
verbessern.

Wobei können wir dir heute helfen?



Schlafqualität verbessern



Stress oder Angst reduzieren

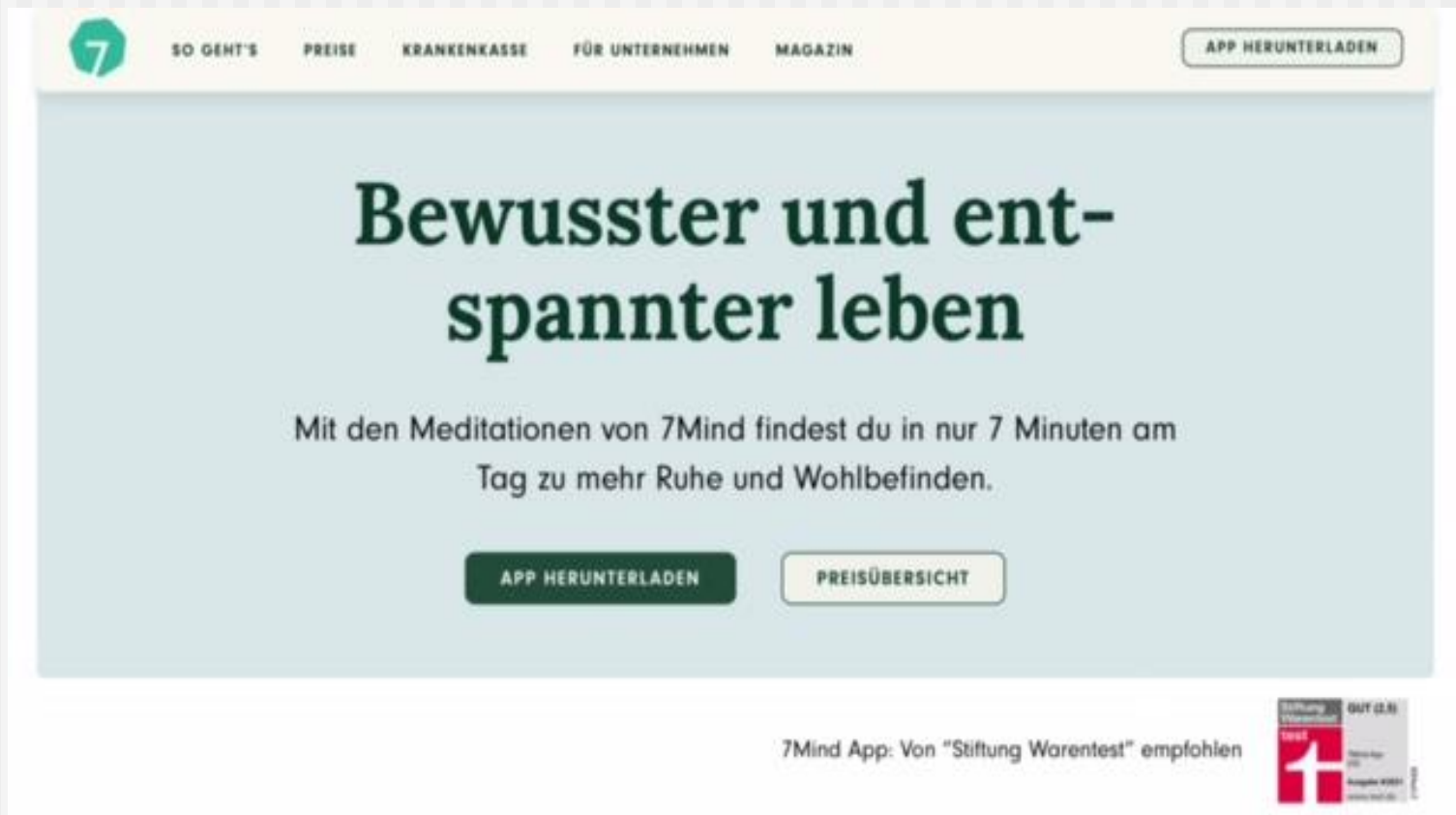


Fokus verbessern

Balloon



7Mind



The image shows a screenshot of the 7Mind website. At the top left is a green circle with the number 7. To its right are navigation links: SO GEHT'S, PREISE, KRANKENKASSE, FÜR UNTERNEHMEN, and MAGAZIN. On the top right is a button labeled APP HERUNTERLADEN. The main content area has a light blue background with the headline "Bewusster und entspannter leben" in a large, dark green serif font. Below the headline is the text "Mit den Meditationen von 7Mind findest du in nur 7 Minuten am Tag zu mehr Ruhe und Wohlbefinden." At the bottom of this section are two buttons: a dark green "APP HERUNTERLADEN" button and a light green "PREISÜBERSICHT" button. At the bottom right of the page, there is a logo for "Stiftung Warentest" and a red cross logo with the text "7Mind App" and "Empfohlen von Stiftung Warentest".

7

SO GEHT'S PREISE KRANKENKASSE FÜR UNTERNEHMEN MAGAZIN

APP HERUNTERLADEN

Bewusster und entspannter leben

Mit den Meditationen von 7Mind findest du in nur 7 Minuten am Tag zu mehr Ruhe und Wohlbefinden.

APP HERUNTERLADEN PREISÜBERSICHT

7Mind App: Von "Stiftung Warentest" empfohlen

Stiftung Warentest GUT (2,5)

7Mind App
Empfohlen von
Stiftung Warentest

Anleitung möglich auf...

- <https://norbu-ai.org>

Nachgewiesene Effekte

- Sehr gut gesicherte Effekte:
 - Depression
 - Angst
 - Schmerzen und Migräne
 - Rauchen
 - Sucht
 - Stress

Nachgewiesene Effekte

- Bessere Konzentration
- Höhere Aktivität im linken Stirnhirn
- Hält unangenehme Gefühle im Zaun
- Sorgt für heitere Gelassenheit
- Bewusstsein von Gefühlen
- Zugewandtheit, Offenheit und Akzeptanz

Prävention/Therapie

- Übung:
- Was ist Ihre ToBe-Liste?
- Wann leben Sie? Wann fühlen Sie sich lebendig, kraftvoll, voller Energie, im Flow?

Prävention/Therapie

- Welche ToBes sind Ihnen so heilig, dass Sie sie jeden Tag umsetzen?
- Frei nach Martin Luther:
- „Ich bete jeden Tag eine halbe Stunde....
-außer wenn ich viel zu tun habe, dann bete ich eine Stunde“.
- Wer bin ich, wenn ich ToBes umsetze?

Erste Hilfe...

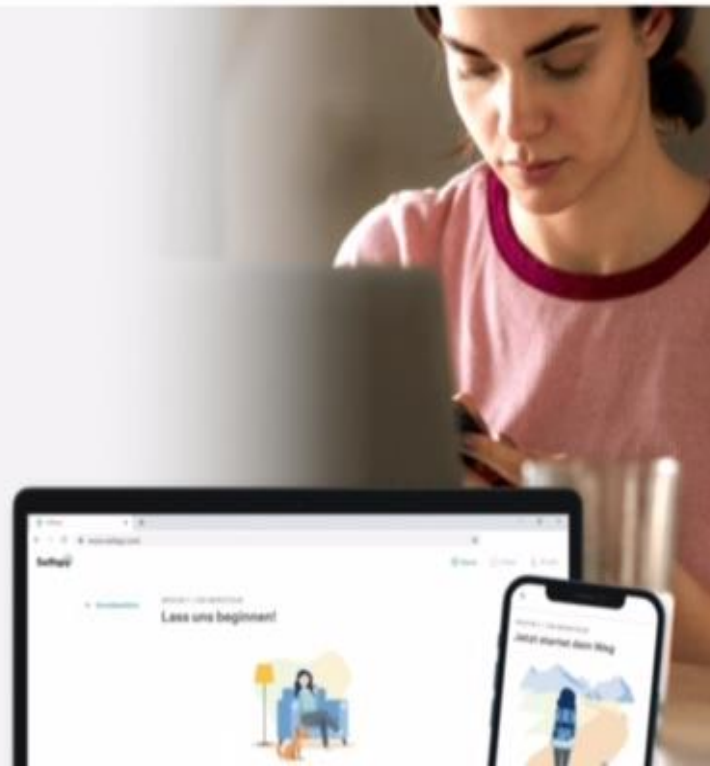
- Hausarzt
- Selbsthilfegruppe: KIBIS Rendsburg
- Online-Therapie, oder besser:
- Digitale Selbsthilfe
- www.moodgym.de
- Digitale Anwendungen



WARTENUTZLARMER

Online-Therapie auf Rezept

Mit den Online-Therapieprogrammen von Selfapy bekommst du sofort und ohne Wartezeit Hilfe bei psychischen Erkrankungen. Die Kosten werden zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

[Jetzt loslegen](#)[Rezept einlösen](#)

HelloBetter: Dein Online-Therapiekurs auf Rezept.

Mit HelloBetter bekommst du psychologische Unterstützung genau dann, wenn du sie brauchst. Kostenfrei auf Rezept und ohne Wartezeit.

Finde den Online-Therapiekurs, der zu dir passt:

Jetzt starten

★ 70.000+ zufriedene Kursteilnehmende

★ 10.000+ verschreibende Ärzt:innen & Psychotherapeut:innen



Wie gut hilft KI?

- ChatGPT, Claude, Misral, Gemini, Cohere
- Patienteninformationen
- Selbsthilfeideen

Letzter Tipp

- Medienkonsum reduzieren.
- Stattdessen:
- Nichtstun

Anleitung zum Glücklichsein
(Josef de Beuys)

Lass Dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.
Mach kleine Zeichen, die ‚ja‘ sagen
und verteile sie überall in Deinem Haus

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.
Freue Dich auf Träume.
Weine bei Kinofilmen,
schauke so hoch Du kannst mit einer Schaukel
bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,
verweigere Dich ‚verantwortlich zu sein‘ -
tu es aus Liebe!
Mache eine Menge Nickerchen.
Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird Dir folgen.
Glaube an Zauberei, lache eine Menge.
Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.
Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern Höre alten Leuten zu.
Öffne Dich. Tauche ein. Sei frei. Preise Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken. Werde nass.
Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe.

Und zum Schluss:

- Vielen Dank fürs Zuhören!
- Weitere Informationen unter:
- www.maennergesundheits.de