

Fotos: stock.adobe.com/Prostock-studio; Miljan Zivkovic; NanSan



Mit den Jahren ergeben sich viele Wendepunkte, etwa in der Partnerschaft oder im Beruf, die zu Verstimmungen führen können. Viele greifen dann zu Alkohol.



Mann in der Krise

Auch das „starke Geschlecht“ kämpft um die Lebensmitte mit Leistungsknick und oft sogar psychischen Problemen.

Wer denkt, dass nur Frauen mit psychische Herausforderungen im 5. Lebensjahrzehnt zu tun haben, irrt. Es gibt zwar keine klare Definition für die „Midlife Crisis“, dennoch werden diverse Krisen statistisch gehäuft um das 45. Lebensjahr verzeichnet.

„Solche Probleme um die Lebensmitte betreffen beiderlei Geschlechter“, stellt OA Dr. Christian Behr, Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin vom Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ), klar. „Als Wendepunkte beinhalten sie etwa Trennungen vom Partner, Neuorientierung in der Ehe nach dem Auszug von Kindern, berufliche Veränderungen, den Tod eines nahen Verwandten, Erkrankungen oder körperliche Einschränkungen.“

In der Bewältigung dieser Probleme zeigen sich allerdings markante Unterschiede. „Männer greifen bevorzugt zu Alkohol als Selbsttherapie, nei-

gen zu anderem selbstschädigendem Verhalten, wie Nikotinabusus, übertriebener sportlicher Betätigung, vermehrtem Arbeiten, risikoreichem Verhalten im Straßenverkehr sowie Eingehen von Außenbeziehungen.“

Der Hormonstatus verändert sich

Auch körperlich kommt es zum Umbruch, vor allem die Leistungsfähigkeit nimmt ab. „Bei Männern ist wie bei Frauen eine physiologische Abnahme der Hormone feststellbar, die aber im Gegensatz zum weiblichen Geschlecht nicht so gut erforscht bzw. äußerlich feststellbar ist“, so der Experte.

Bei Beschwerden im Sinne einer schnellen Ermüdbarkeit, Abnahme der Libido oder sexuellen Funktionsstörungen ist eine urologische Kontrolle empfehlenswert. Der Arzt klärt Hormonwerte ab, anhand derer eventuell therapeutische Schritte eingeleitet werden.

Männer sind in unserer

Gesellschaft immer noch erzogen, „zu funktionieren“. Viele fühlen sich daher durch eine Einschränkung der Leistungsfähigkeit weniger bedeutsam – sei es in beruflicher oder familiärer Hinsicht. Wer seine Rolle als Ernährer, Beschützer, Familienoberhaupt nicht mehr wahrnehmen kann, verliert seinen Selbstwert, manchmal bis hin zu Depressionen.

Depressionen zeigen sich mit Aggressionen

Diese zeigen sich bei „ihm“ übrigens durch vermehrte Reizbarkeit, wechselnde Stimmungszustände, Aggression und Schlafstörung. Mitunter auch durch

körperliche Probleme wie Atembeschwerden und Schmerzen.

„Hierbei sollte auch der sogenannte Pensionschock nicht unerwähnt bleiben, der umso leichter bewältigbar ist, je besser ‚Mann‘ darauf vorbereitet ist“, so Dr. Behr. Wichtig daher: Die Pflege der eigenen Interessen, Hobbys sowie sozialer Aktivitäten. Auch eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen und Vitaminen ist – Stichwort mediterrane Ernährung – hilft, fit zu bleiben. Zusätzlich sollte regelmäßige Bewegung am Programm stehen.

Dr. Eva Greil-Schähs

ANZEIGE

„Rat im Netz“, wenn die Psyche Hilfe schreit!
Anlässlich des Welttags für psychische Gesundheit präsentieren die Häuser zum Leben ihr vielseitiges Angebot.

Die Häuser zum Leben und die PensionistInnenklubs nehmen gemeinsam mit Dr. Georg Psota, dem Leiter der Psychosozialen Dienste in Wien den Tag der psychischen Gesundheit zum Anlass, auf ihre vielfältigen Hilfs- und Unterstützungsmaßnahmen aufmerksam zu machen. Maria Seidenschwamm, die gemeinsam mit Regina Rajecky die Abteilung Psychologischer Dienst für die BewohnerInnen leitet, meint: „Wichtig ist uns die Entstigmatisierung von psychischen Belastungen und Erkrankungen.“ So haben die Häuser zum Leben – speziell für ältere Menschen und deren Angehörige in ganz Wien – zusätzlich die Online-Beratungsplattform „Rat im Netz“ entwickelt. Auf www.rat-im-netz.at erhalten Hilfesuchende kostenlose, anonyme professionelle Unterstützung von PsychologInnen und SozialarbeiterInnen des KWP. Einsamkeit, Hilflosigkeit, Gesundheit, Demenz, finanzielle Sorgen, Tod oder Trauer sind Beispiele für die Vielfalt des Beratungsangebots. Alle Infos auf www.rat-im-netz.at



Foto: © Sarah Bruckner/KWP



UNSER EXPERTE

OA Dr. Christian Behr,
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische
Medizin vom Klinikum Wels-Grieskirchen (OÖ)