



## **Fachklinik Flammersfeld**

Bergstraße 2 – 4

57632 Flammersfeld-Rott (im Westerwald)

Telefon: (0 26 85) 95 30-0

Telefax: (0 26 85) 95 30-40

E-Mail: [Granz@ludwigsmuehle.de](mailto:Granz@ludwigsmuehle.de)

anlässlich des

# **V. Arbeitskreises „Mann & Sucht“**

der LWL-Koordinationsstelle Sucht

20. Mai 2008, LWL-Klinik Hamm

**Referent: Ralf Granz**



# Sportangebot der Fachklinik Flammersfeld

- Mannschaftssport:** - Fußball, Volleyball
- Individualsport:**
- Ausdauertraining (Laufen, Ergometer)
  - Kraftausdauer (mit/ohne Gewichte)
  - Kampfsport (Aikido, Judo)
  - Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis)
- Präventivmaßnahmen:**
- Rückenschule
  - Gesundheitsvorträge
  - Aufbautraining (Sekundärerkrankungen)
- Freizeitpäd. Angebote:**
- Vortrag Planung der Freizeit
  - Kanutouren
  - Radtouren
  - Wanderungen
  - evtl. Tauchkurse
  - Austausch mit Vereinen
- Körperarbeit:**
- Tai Chi Chuan (Peking Form)
  - Qi Gong (8 Brokate)
  - Entspannungstraining (Jacobson)



# Zwänge der traditionellen Männerrolle

## 1. Eingeschränktes Gefühlsleben:

- Impulsgesteuert
- aufgestaute Wut- und Feindseligkeit
- Zwang emotionaler Kontrolle

## 2. Homophobie:

- Angst vor der Nähe zu Männern

## 3. Kontroll-, Macht- und Wettbewerbszwänge:

- Selbstwert über Erfolg

## 4. Gehemmtes affektives Verhalten:

- Hervorhebung von Leistung und Dominanz
- Abspaltung „weicher“ Gefühle

## 5. Sucht nach Leistung und Erfolg:

- Selbstwertgefühl und Lebenssinn über Arbeit

## 6. Unsorgsame Gesundheitspflege:

- Mißachtung körperlicher Warnsignale
- Ein „richtiger“ Mann braucht keine Hilfe