

Präsentation des Arbeitsbuches Männlichkeiten und Sucht

Herausgeber:
Landschaftsverband Westfalen-Lippe
Koordinationsstelle Sucht

Autoren: Peter Bockholdt,
Professor Heino Stöver,
Dr. Arnulf Vossnagen

Grafik: Rainer Stock

Warum Männerarbeit im Suchtbereich?

- Männer stellen unter den Alkohol- und Drogenabhängigen eine besonders große Gruppe dar (etwa 2/3).
Drogentote: 84 % Männer
Alkoholtote: 76 % Männer
- Traditionelle Männlichkeit und Suchtmittelkonsum hängen eng zusammen.
Geschlechtsrollenverhalten wird bei Männern mit Alkohol und Drogen gestaltet, inszeniert und in der Interaktion mit anderen Männern entwickelt.
- Kontext: Männer zeigen im Allgemeinen eine geringe Selbstsorge im gesundheitlichen Bereich und ein ausgeprägtes Risikoverhalten (Autofahren, Kriminalität, Suchtmittel etc.)
„Männlichkeit macht krank – jedenfalls wenn sie im traditionellen Sinne verstanden und gelebt wird“
(Professor Dr. Walter Hollstein, Vorwort)
- Gendersensible Suchttherapie bedeutet auch für Männer eine passgenauere und zielgruppenorientierte therapeutische Arbeit

Ziele männerorientierter Suchtarbeit

- Abschied von Inszenierungen und der Konstruktion der Männerrolle durch Suchtmittel: Akzeptierung der Kontrollunfähigkeit dem Alkohol gegenüber im Kontext des männlichen Klischees von Unabhängigkeit und Kontrolle
- Reden lernen (auch mit Geschlechtsgenossen)
- Ausdruck von Emotionen (auch weichere).
Verarbeitung von Verletzungen, Traumata, Rollenverlusten, Trennungsverarbeitung
- Neudefinition von männlicher Stärke
- Sensibilisierung für die eigene Person, für andere und die Umwelt

Etablierung gendersensibler Männerarbeit

- Braucht Entwicklungszeit
- Überzeugungsarbeit (: Frauenbewegung)
- Es gilt anzufangen, Erfahrungen zu machen:
das Arbeitsbuch bietet das Material

Philosophie des Handbuchs

- Es wird kein neues Männerbild offeriert.
Das Manual möchte der Vielseitigkeit von männlichen Identitätsfindungsaspekten gerecht werden.
- Angeboten werden Materialien zur Arbeit an der Überwindung traditioneller Männlichkeit, die nicht auf Unterdrückung und Verleugnung eines Teils männlicher Empfindungen und Gefühlen basiert.
- Balanciertes Mannsein kann dabei bedeuten, bisher wichtig erachtete Aspekte der Männerrolle, wie Aktivität, Leistung und Stärke zu balancieren durch die stärkere Betonung von Nachdenklichkeit, Entspannung und Begrenztheit.
- Das Handbuch orientiert sich an menschlichen **Grundbedürfnissen** (Grawe 1998):
 - Lustgewinn / Unlustvermeidung: Die Gruppenarbeit muss Spaß machen.
 - Bindung: Wichtig ist ein intensiver Gruppenzusammenhalt, eine positive Beziehung zum Gruppenleiter; Kongruenz des Leiters.
 - Orientierung / Kontrolle: Es werden umfassende Informationen über die behandelten Männerthemen gegeben. Die Gruppenarbeit unterliegt bestimmten Regeln.
 - Selbstwert: Die Arbeit dient der Förderung eines gesunden männlichen Selbstwertgefühls
- Das Handbuch orientiert sich an der kritischen Männerforschung
- Das Handbuch möchte den bisherigen Defizitblick auf Männlichkeit nicht endlos fortsetzen. Es ist der Vision von gesunder, geschlechtergerechter, entfalteter, glücklicher und bunter Männlichkeit verpflichtet.

Struktur

- Die reine Männergruppe wird von ein oder zwei Männern geleitet.
- **Indikation:** Möglichst viele Männer von Suchthilfeeinrichtungen sollten die Möglichkeit haben, im Rahmen von Beratung und Therapie auch über geschlechtsrollenspezifische Fixierungen zu reflektieren.

Wenn aus Kapazitätsgründen Auswahlkriterien gesucht werden, so könnten diese in der besonderen Betonung bestimmter geschlechtsrollenbezogener Aspekte oder deren Vermeidung gesehen werden.

Aber auch bei Defiziten bezogen auf die im Handbuch genannten Themen, insbesondere auch der Expression von Gefühlen oder dem Vorliegen von Beziehungsproblemen, sexuellen Problemen

Handhabung des Handbuchs

- Statt aller 11 Module ist es möglich, einzelne Module auszuwählen und diese zu vertiefen.
- Der Gruppenleiter wählt aus dem zur Verfügung gestellten Material die Übungen, die zu dieser Gruppe passen (Inhalt und Schwierigkeitsgrad).
- Vorbereitungszeit etwa 30 Minuten, Gruppenzeit zwei Stunden oder mehr.
- Das Handbuch ist auch innerhalb einer Intensivwoche oder an zwei Wochenenden durchführbar.
- Viele Übungen eignen sich im Rahmen der Ausbildung männlicher Suchttherapeuten.
- Das Handbuch beinhaltet einen Evaluationsbogen und eine CD-ROM
- Work in Progress: Anregungen bitte an kswl@lwl.org und a.vosshagen@kamillushaus.de

Gleichbleibender Kapitelaufbau (Orientierung an der Allgemeinen Psychotherapie (Grave))

1. Theoretischer Hintergrund
2. Vision (Herr Neumann erzählt...)
3. Ziele des Moduls
4. Ausgangssituation der Gruppenteilnehmer / Hinweise für den Gruppenleiter
5. Praxis / Übungen
 - 5.1 Informationsvermittlung und Erarbeitung
 - 5.2 Problemaktualisierung
 - 5.3 Ressourcenaktivierung
 - 5.4 Motivationale Klärung / Ansätze zur Problembewältigung
 - 5.5 Abschluss, zum Thema passende Beendigung der Sitzung

Gruppenregeln:

Neben der Betonung der Schweigepflicht und der Beendigung der Teilnahme nach zweimaligem unentschuldigtem Fehlen ist insbesondere die Regel wichtig, dass bei abwertenden Äußerungen über Frauen oder Männergruppen und fehlender Distanzierung von diesen Äußerungen ein Ausschluss aus der Gruppe erfolgt.

Institutionelle Rahmenbedingungen zur Durchführung geschlechtsspezifischer Therapie / Beratung

1. Diese Arbeit muss von der Leitung einer Institution ausdrücklich gewollt sein, ebenso vom Kostenträger.
2. Die gesamte Einrichtung muss für dieses Thema sensibilisiert sein.

Genderwissen und Genderkompetenz müssen erworben werden. Die Weiterbildung des ganzen Teams ist erforderlich.

3. Diese Aspekte sind im Leitbild und im Konzept der Einrichtung zu verankern.
4. Eine geschlechterspezifische Vernetzung auf regionaler Ebene ist erforderlich.



- Gegenseitiges Kennen lernen, Vertrauensbildung, Entwicklung einer Gruppenkohärenz, Aufstellung von Gruppenregeln
- Motivieren für eine männerspezifische Sichtweise, Ressourcenorientierung
- Informationen und Fakten aus dem Männerleben,
- Aufzeigen von Unsicherheiten und Widersprüchen der Männerrolle

Ziele Modul 1

- Gruppenfindung, Umgehung von Widerständen dem Thema gegenüber
- Erleben von kritischer männlicher Solidarität
- Gewinnen der Einsicht, dass Hinterfragen von Männerklischees hilfreich ist und mit Gewinn zu tun hat

Übungsinhalte:

- Was ist männlich?
- Mögliche Entwicklungsschritte zu einer veränderten Männlichkeit
- Balanciertes Mannsein etc.

Modul 2

Inhalt:

- In allen Ländern der Welt konsumieren Männer mehr Alkohol und rufen dabei mehr Probleme hervor als Frauen
- Konstruktion von Männlichkeit
„Doing gender with drugs“
- Demonstration vermeintlicher Macht und Stärke
- Teil des männlichen Risikoverhaltens



Sucht und Männlichkeit
Cool und trinkfest.

Ziele Modul 2

- Bewusstmachung der engen Verbindung zwischen Mannsein und Sucht
Bezug zur eigenen Suchtentwicklung herstellen
Stärkung männlicher Abstinenzfähigkeit

Übungsinhalte:

- Analyse der persönlichen Lerngeschichte hinsichtlich der Bekräftigung des Suchtverhaltens durch andere Männer,
- Hinterfragen dieser Konditionierungen
- Persönliche Analyse der Funktion des Suchtmittels
- Rollenspiele, Collagen
- Ansätze zur Neuorientierung und Problemlösung entwickeln

Modul 3

Inhalte:

- Die Abwesenheit des Vaters ist bei suchtkranken Männern noch häufiger als bei anderen Männern.
- Suchtmittelabhängigkeit des Vaters (30% bis 50%)
- Fehlendes Rollenmodell, fehlende Anerkennung, fehlende Identifikationsmöglichkeiten



Mein Vater
Wo warst du?

Ziele Modul 3

- Beachtung dieser für Männer besonders wichtigen Beziehung in ihren persönlichen Auswirkungen im Kontext anderer Männer

Übungsinhalte:

- Analyse der Gefühle / Entwickeln von Klärungsansätzen
- Bedeutung von Vätern für Söhne
- Wie verhielt sich der trinkende Vater?
- Analyse von Vaterpräsenz und eigener Sehnsüchte
- Problematisierung der Vater-Sohn-Beziehung
- Wie habe ich meinen Vater erlebt?
Typische Aussagen, Symbole, Phantasiereisen etc.
- Bennennen unerledigter Dinge mit dem Vater,
- Rollenspiele
„Was ich Dir schon immer mal sagen wollte“

Modul 4

Inhalte:

- Männer geben an, ähnlich viele Freunde wie Frauen zu haben.
- Sie tauschen sich mit ihnen jedoch weniger über ihre Gefühle und Probleme aus. Dies gilt für suchtkranke Männer noch deutlicher.
- Soziale Unterstützung ist für die Aufrechterhaltung von Abstinenz wichtig – Warum nicht durch das eigene Geschlecht?
- Es besteht oft Konkurrenz unter Männern und eine Ungeübtheit im Ausdruck von Gefühlen, die eher mit Frauen besprochen werden bei ausgeprägter Homophobie



Ziele Modul 4

- Erkennen der Wichtigkeit von Männerfreundschaften zur sozialen Unterstützung, für gemeinsame Aktivität und zur Verbesserung der Effektivität von Selbsthilfegruppen

Übungsinhalte

- Sensibilisieren für das Thema Männerfreundschaft
- Klären von Erwartungen und Wünschen
- Erinnerung an früher vorhandene Freunde, Freundschaften und deren Inhalte
- Frage nach der Fortführen von Freundschaften im Kontext von Abstinenz
- Bedeutung von Männerfreundschaft
 - „Was habe ich zu Freundschaften beizutragen, wie stelle ich mir einen Freund vor?“
- Vertrauensübungen
- Körperübungen

Modul 5

Inhalte

- Die Partnerin trug während der Sucht einen großen Teil der Verantwortung. Der männliche Patient gab eine gleichberechtigte Position auf.
- Koabhängigkeit bedeutete dass eine männliche Nachfrage danach besteht.
- Das Zusammenbleiben nach einer Therapie bedeutet: Einlassen auf einen langen Entwicklungsprozess mit einer neuen Teilung von Macht und Verantwortung.
- Trennung bedeutet Bewältigung der Verletzungen, der Abwertungen der Wut und Trauer

Beziehung zu Frauen

Frauen wollen immer dasselbe!

Ziele Modul 5

- Entwicklung eines persönlichen Verständnisses von Partnerschaft
- Klärung der Haltung (Wertschätzung, Abwertung von Frauen) und der Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung

Übungsinhalte:

- Wo stehe ich bezüglich meiner Partnerschaft?
- Hinterfragung des eigenen Männer- und Frauenbildes,
- Verarbeitung von Trennungserfahrungen und –verletzungen
- „Ein perfekter gemeinsamer Tag“
- Bewältigung von Alleinsein etc.
- Flirt-Tips



Gesundheit

Was von selber kommt, geht auch von selber wieder weg.

Modul 6

Inhalte:

- Sucht bedeutet, sich wenig mit seiner Gesundheit zu beschäftigen
- sich massiv gesundheitlich zu schädigen und dies kaum mitzubekommen
- Männer allgemein überschätzen ihre Gesundheit / zeigen eine höhere Risikobereitschaft / gehen seltener zum Arzt und zu Vorsorgeuntersuchungen / haben eine geringere Lebenserwartung und geringe Selbstwahrnehmung.

Ziele Modul 6

- Sensibilisierung für die eigene Befindlichkeit,
- Förderung von verantwortlicher Gesundheitsfürsorge

Übungsinhalte:

- Körperwahrnehmung
- Klärung der Bedeutung von Gesundheit
- Persönliche Definition von Wohlbefinden
- Information über Krankheit- und Gesundheitsverhalten von Männern
- Reflektion der eigenen Gesundheit in verschiedenen Aspekten:
 - Körperübungen
 - Wahrnehmungsübungen
 - Körperreisen
 - Fragebögen: „Gesundheit ist für mich wie...“
 - Meditation: Ort der Kraft und Ruhe
 - Massagen u. ä.

Modul 7

Inhalte

- Erwerbstätigkeit und beruflicher Erfolg ist bei Männern häufig von starker identitätsstiftender Bedeutung
- Ist eng mit dem männlichen Selbstwertgefühl verknüpft
- Freizeit heißt während der Sucht Rückzug und Fernsehkonsum.
- Arbeitslosigkeit ist bei Suchtkranken verbreitet. Sie hat für Männer eine besondere Bedeutung
- Arbeitslosigkeit trägt zur Abhängigkeitsentwicklung bei, verschlechtert die Prognose und das Selbstwertgefühl



Ziel Modul 7

- Klärung des persönlichen Wertes von Arbeit und der Bedeutung von Arbeitslosigkeit,
- Analyse des Freizeitverhaltens und der persönlichen Ressourcen
- Klärung des Zusammenhangs von Arbeit und Sucht

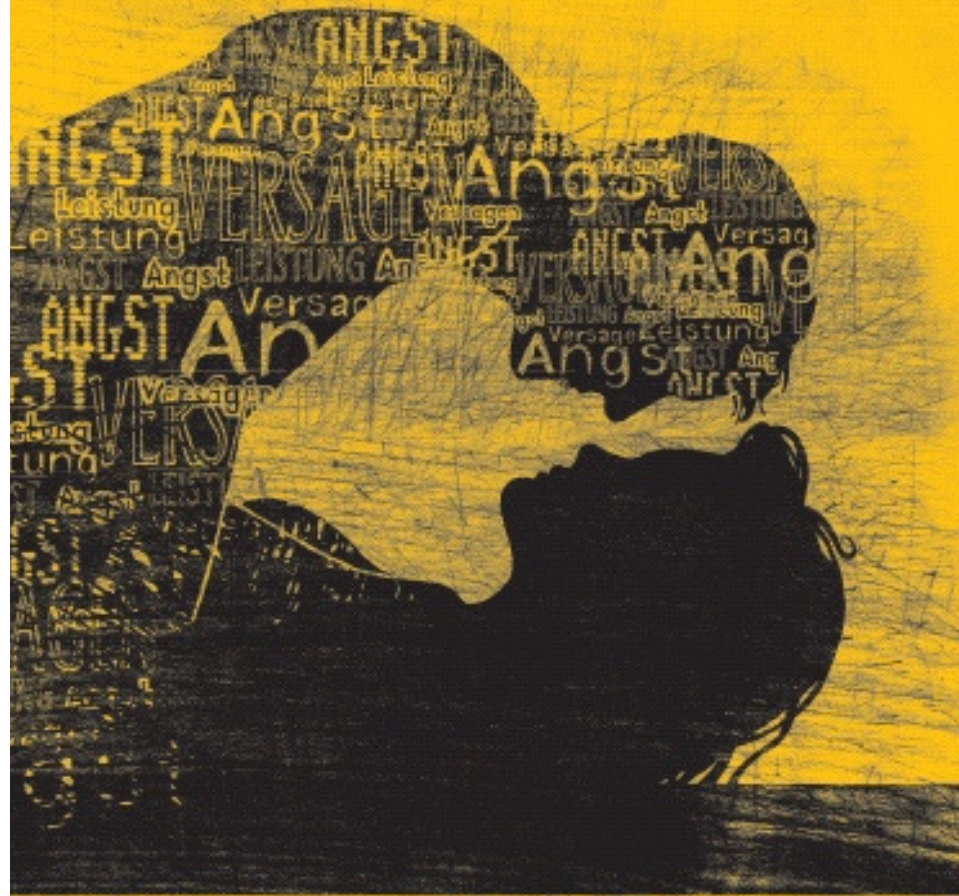
Übungsinhalte:

- Klärung persönlicher Werte und Fähigkeiten
- Persönlichen Stellenwert von Arbeit und Beruf beschreiben
- Analyse der beruflichen Entwicklung / Niederlagen / Enttäuschungen
- Überdenken der persönlichen Anspruchshaltung, Perfektionsneigung und Überforderung
- Ausgewogener Lebensstil?
- „Was heißt Freizeit für mich?“
- Wochen- / Freizeitpläne erstellen
- Leidenschaften?
Lieblingsaktivitäten benennen

Modul 8

Inhalte:

- Berücksichtigung eines besonderen Tabuthemas bei Patienten und Therapeuten.
- Sucht beeinflusst Sexualität stark
- Libidomangel und Erektionsstörungen sind nicht selten auch nach einer Entwöhnungs-behandlung vorhanden
- Männer sehen im sexuellen Funktionieren einen wichtigen Beweis ihrer Männlichkeit



Sexualität

Hardware, Software oder Heartware

Ziele Modul 8

- Sexuelle Probleme besprechbar machen im Kontext von Sucht
- Abbau von sexuellem Leistungsdenken
- Einstellungsänderung in Richtung eines stärkeren Erlebens von Genuss, Nähe und Bindung
- Keine Sexualtherapie, aber Erarbeitung von Lösungen

Übungsinhalte:

- Wissensvermittlung, Hinterfragung traditioneller Einstellungen
- „Wie hat Sucht meine persönliche Sexualität beeinflusst?“
- Bilder von positiver Sexualität entwickeln

Modul 9

Inhalte:

- Sucht senkt die Schwelle für Gewalttaten (sexuelle und nichtsexuelle Gewalt)
- Gewalterfahrungen sind in der Kindheit bei Suchtstanzabhängigen gehäuft erlitten worden
- Männer tun sich schwer, über Erfahrungen als Opfer zu reden
- Täterschaft wird regelmäßig verleugnet und beschönigt

Gewalt/Benutzung

Die Überwindung von Hilflosigkeit oder Kraft konstruktiv nutzen.

Ziele Modul 9

- Gewalterfahrungen als Täter und Opfer thematisieren
- Zusammenhang zwischen Sucht und Gewalt aufzeigen
- Ansätze zum positiven Umgang mit Kritik, Ärger und Wut entwickeln

Übungsinhalte:

- Erkennen der eigenen Gewalttätigkeit (im Suchtkontext)
- Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt
- Analyse der eigenen Opfererfahrungen und Traumatisierungen
- Ärgermanagement / Umgang mit Kritik

Modul 10

Inhalte:

- Nur ein Viertel der alkoholabhängigen Männer lebt mit ihren Kindern zusammen.
- Sucht wirkt sich stark auf Vaterschaft aus:
 - >Unberechenbarkeit
 - >Wechselhaftigkeit
 - >Abwesenheit
 - >Gewalt

Vaterschaft
Neue Väter braucht das Land.

Ziele Modul 10

- Die eigene Vaterrolle soll selbstkritisch wahrgenommen werden, auch die Ähnlichkeit zum eigenen Vater

Übungsinhalte:

- Was brauchen Kinder?
- Was haben meine Kinder während meiner akuten Sucht mit mir erlebt?
- Wie bin ich anders / ähnlich wie mein Vater?
- Wie möchte ich als Vater sein?
- Was kann man mit Kindern unternehmen?
- Wie spreche ich mit meinen Kindern über meine Sucht?
- Mich selbst aus den Augen der Kinder sehen
- Aktive Vaterschaft / Lebensplanung



Spiritualität/Emotionalität
Die unbekannte Dimension.

Modul 11

Inhalte:

- Sucht raubt Werte, raubt Lebenssinn, macht innerlich leer, zum Teil auch kalt
- Sucht wird zentraler Lebensinhalt. Es bleibt wenig Raum für Emotion, persönliches Engagement und Verantwortlichkeit.

Ziele Modul 11

- Gefühle wahrnehmen, beschreiben, ausdrücken, bewältigen (Emotional Coping)
- Weichere Gefühle, wie Angst, Trauma etc. zulassen
- Suche nach Lebenssinn (z.B. Religion oder politisches Engagement) und persönlichen Werten

Übungsinhalte:

- Verstehen der Bedeutung von Spiritualität / Emotionalität für das eigene Leben/
Benennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Analyse des Zusammenhangs zwischen Gefühlen und Suchtmittelkonsum
- Stille und Kraft erleben
- Verbundenheit mit der Natur
- Achtsamkeit für den eigenen Körper schärfen
- Partnerübungen / Gruppenübungen
- Gefühle spielerisch wahrnehmen und erleben
- „Himmel und Erde verbinden“