

Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,

mit der zeitgleich stattfindenden Vernissage der Doppelausstellung „Auszeit“ laden wir auch in diesem Jahr wieder zur Kunst privat! Aktion am 9. Juni um 15 Uhr in die Spessart-Klinik ein. Nach der Begrüßung durch Chefärztin Alexandra Dippel gibt es zum einen Gelegenheit zum Rundgang durch die neue Ausstellung wie auch durch die Sammlung der Spessart-Klinik. Die beiden Künstler und Preisträger des Kulturpreises des Main-Kinzig-Kreises 2012, Christof Heyduck und Hilde Heyduck-Huth, sind bei der Veranstaltung zugegen.

Seit 2011 gibt es das Konzept Mann! (male depression) in der Klinik für Erwachsene II der Spessart-Klinik in Bad Orb. Im nachfolgenden Interview erklärt Chefärztin und Ärztliche Direktorin Alexandra Dippel, wie es zu dieser Erweiterung des Behandlungsspektrums kam.

Ihr



Karl Spindler
 Geschäftsführer



Kunst privat! am 9. Juni um 15 Uhr in der Spessart-Klinik



C. Heyduck „Geäst“

von Helmut Jahn, Dorothee Becker, Christine Meier-Othma, Peter Kalkowsky (Holland) und von dem Künstlerehepaar, das seit 2012 auch Preisträger des Kulturpreises des Main-Kinzig-Kreises ist: Christof und Hilde Heyduck-Huth.

Zeitgleich zu dieser Veranstaltung laden wir auch zur Vernissage der Doppelausstellung „Auszeit“ ein. Das Künstlerehepaar Heyduck, das fast 25 Jahre lang teilweise in Liguren zu Hause war, zeigt im Therapiebereich der Spessart-Klinik die in Italien entstandenen Werke. Inspiriert durch die traumhafte Landschaft und das Licht entstanden bei beiden teils sehr unterschiedliche Werke in der Umsetzung und teils erstaunlich entsprechende Bilder bezüglich der Farbtöne und auch Farbspannungen.

Auszeit – das muss nicht zwangsläufig mit „mal gar nichts tun“ und „Zurückziehen“ zusammenhängen. Sie kann auch verstanden werden als ein Mehr an Lebendigkeit und Verbundenheit mit dem Leben, wodurch schöpferische Prozesse entstehen können. Und dass es sich um eine Auszeit in diesem Sinne handeln muss, zeigen die ausgestellten Bilder.

Mit dieser Veranstaltung des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesplanung machen landesweit Unternehmen ihre Kunst-Sammlungen der Öffentlichkeit zugänglich.

Die Spessart-Klinik unterstützt und fördert seit vielen Jahren vor allem Künstlerinnen und Künstler aus der Region in verschiedenen Bereichen von Kunst und Kultur. So finden sich in der Sammlung Werke



H. Heyduck-Huth „Am Strand“



Alexandra Dippel
Ärztliche Direktorin

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „male depression“ und was grenzt die Depression vom Burn-out ab?

Kurz zusammengefasst kann man sagen, Männer und Frauen leiden anders an und reagieren unterschiedlich auf Depressionen. Während Frauen die klassischen Anzeichen zeigen, also antriebslos, niedergeschlagen, ja schwermütig sind, sind depressive Männer oft unruhig und gereizt, verlieren schnell die Beherrschung und gehen unangemessen hohe Risiken beispielsweise im Straßenverkehr ein. Zudem berät sich eine depressive Frau eher mit ihren Freundinnen oder geht zum Arzt, holt sich also Hilfe. Männer wiederum gehen ge-

nerell weniger zum Arzt und suchen einen Ausweg über Suchtmittel (Alkohol), exzessive sportliche Aktivitäten oder sexuelle Abenteuer. Überspitzt gesagt würde ein Mann eher sterben, als sich Hilfe zu holen. Es ist wichtig, dies anzusprechen, denn die Suizidrate von Männern ist um ein Vielfaches höher als bei Frauen.

Ein Burnout-Syndrom ist eine Erschöpfung, die berufsbezogen auftritt. Bleibt es unbehandelt und dauert an, kann es in eine depressive Störung führen. Vielleicht kann man die Grenze vereinfachend wie folgt ziehen: Ein Ausgebrannter hat noch Ideen, aber ihm fehlen die Kräfte, sie umzusetzen. Ein Depressiver hat keine Ideen mehr noch den Antrieb zum Tun.

Wie gehen Sie in der Spessart-Klinik mit diesen Unterschieden bei Männern und Frauen um?

Um betroffenen Männern bestmöglich einen Ausweg aus der Depression aufzeigen zu können, haben wir eine „Männergruppe“ eingerichtet, bestehend aus männlichen Therapeuten (Arzt und Psychologe), die sich 1 x wöchentlich für 90 Minuten treffen. Es zeigte sich, dass die Männer dort leichter über ihre Rollenkonflikte, Umgang mit Frauen oder Aggressionen sprechen können. Im Training emotionaler Kompetenzen (4 x 120 Minuten/Aufenthalt) lernen Männer u. a. ihre Gefühle wahrzu-

nehmen, sie zu benennen ohne sie zu bewerten und schließlich auch negative Gefühle anzuerkennen und durch Ausweitung ihrer Stresskompetenzen zu verändern. Beliebt sind natürlich die Sporttherapien, bei denen wir 2 x 45 Minuten therapeutisches Boxen und 2 x 90 Minuten Ballsport/Schlagstockkunst pro Woche anbieten. Diese natürlich auch mit männlichen Therapeuten. Bei beruflichen Problemlagen bieten wir zusätzlich eine entsprechende geschlossene Projektgruppe an.

Wie sind die beschriebenen Maßnahmen von den Männern angenommen worden? Wie sind die Erfahrungen damit?

Bei den Gruppenpsychotherapien in homogenen Gruppen sind Männer dankbar für vorgegebene Themen. Andernfalls herrscht großes Schweigen. Um Konflikte anhand von Beispielen durchzusprechen gelang dies in der reinen Männergruppe auch deutlich besser, vielleicht deshalb, weil einige davon mit Frauen zusammenhängen.

Bei den Sporttherapien können sich die Männer endlich wieder im Kampf probieren und Konkurrenz- und Rivalitätsverhalten ausüben. Das ist auch gut, denn zu späterem Zeitpunkt entwickeln sie ein Dosieren ihrer Kräfte und Flexibilität, lernen darüber hinaus Deckung und Verteidigung im therapeutischen Boxen neu hinzu.

Nach unseren ersten Erfahrungen sind Männer eher von klaren Vorgaben und Erklärungen, welche Ziele in einer Therapie verfolgt werden und wie diese genau funktionieren, angesprochen. Homogene Gruppen sind günstig, da Hemmschwellen sinken können und die Männer männlich sein dürfen. Bei dem von Männern oft ins Lächerliche gezogenen „Psychokram“ sind wiederum gemischte Gruppen besser, einfach weil sich die Männer an den dort günstigen weiblichen Ressourcen orientieren und diese kopieren können. Auf jeden Fall lernen Männer, dass Hilfe annehmen in der Depression notwendig und gut ist.