

Männer, schaut auf euch!

Wer sich selbst spürt, kann für andere da sein

Einige Berichte zur Männergesundheit zeigen, dass Männer noch Luft nach oben haben, wenn es um die eigene Gesundheit geht. So ist die Suizidrate bei Männern dreimal so hoch wie bei Frauen. Männer sind nach wie vor Vorsorgemuffeln und nach wie vor überwiegen Traditionen und Klischees à la „ein Indianer kennt keinen Schmerz“.

Selbstfürsorge leben

Natürlich kennt der Mann Schmerzen, nur ziemt es sich nicht, diese zu zeigen, immerhin handelt es sich ja um das starke Geschlecht. Wenn er Hilfe bei psychischen Belastungen annimmt, dann tut er das wesentlich später und in einem schlechteren Zustand. Dabei könnte bereits präventiv viel abgefangen werden. Wenn man(n) sich um seine psychische Gesundheit kümmert, heißt das nicht, dass etwas nicht stimmt. Vielmehr bedeutet es, Selbstfürsorge ernst zu nehmen. Das verhilft zu den „neuen“ männlichen Eigenschaften Empathie, Väterlichkeit und Partnerschaftlichkeit.

Selbstfürsorge besagt nicht, dass man(n) sich alles mit sich selbst ausmacht, sondern dass man auf sich achtet und sich rechtzeitig Hilfe holt. Genau dazu soll dieser Artikel animieren. Bereits bei den ersten belastenden mentalen Symptomen kann externe Hilfe in Form von psychoso-



Mag. Andreas Urich
Psychosoziale Beratung
Vöcklabruck, 0650/6733153
www.urich-coaching.com

zialer Beratung oder Coaching helfen. Ziel ist, tatsächliche Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen, damit mittel- und langfristiges Wohlbefinden eintritt. Wer seinen Gefühls- und Bedürfniswortschatz kontinuierlich erweitert, lernt durch tägliche Selbstchecks, wie es einem selbst geht und was man braucht. Häufig wird die fehlende eigene Anerkennung durch übermäßiges Leisten in der Hoffnung kompensiert, diese Bestätigung von außen zu bekommen.

Machen Sie sich täglich Ihre eigenen Erfolge bewusst. Was ist Ihnen

gut gelungen, was war schön und wofür sind Sie sich dankbar? Weitere Tipps, um die männliche Psyche zu stärken und natürlich auch die weibliche: über Belastungen reden oder schreiben, gute und vielfältige Beziehungen zu Menschen pflegen, regelmäßige Bewegung, kreative und lustige Dinge tun (das Kind in uns stärken), Neues lernen und vor allem um Unterstützung bitten. Weiters hilft eine optimistische Einstellung, ein Vertrauen, dass sich alles zum Guten wenden wird und die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, das als Geschenk betrachtet werden soll.

Sich spüren lernen

Wir brauchen Selbstempathie, um Mitgefühl, Väterlichkeit und Partnerschaftlichkeit zu entwickeln. Beginnen Sie doch mit täglich einer halben Stunde Zeit für sich selbst. Fällt Ihnen nichts ein, was Sie in dieser halben Stunde tun sollen, dann machen Sie einfach einmal nichts. Aber all das soll kein Muss sein, sondern eine bewusste Entscheidung für sich selbst.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

lebensberater.at

