

Jahresbericht 2023

„Echte Männer reden“ - SKM Männerberatung im Landkreis Sigmaringen

1 Beschreibung der Männerberatung

Im September 2023 startete der SKM im Landkreis Sigmaringen e.V. mit der Männerberatung ein neues Angebot mit einer 50%-Stelle. Möglich wurde das vor allem durch die Förderung der Aktion Mensch, die einen Großteil der Projektkosten für 3 Jahre übernimmt. Die Stelle ist durch Sebastian Schneider, Diplom-Pädagoge und Systemischer Therapeut (SG), besetzt, welcher zuletzt in der AGJ Suchtberatung Sigmaringen als Berater und Leitung tätig war.

Die Schwerpunkte der Männerberatung sind die Krisen- und Lebensberatung von erwachsenen Männern, der Aufbau und die Vernetzung von Männerkreisen im Landkreis sowie die Öffentlichkeitsarbeit zum Themenbereich der Männergesundheit.

2 Fachlicher Hintergrund der SKM Männerberatung

Die männliche Lebenserwartung liegt fast fünf Jahre unter der von Frauen. Männer sterben viermal häufiger an tödlichen Verkehrsunfällen (auch wenn man herausrechnet, dass Frauen weniger Kilometer zurücklegen als Männer). Männer begehen dreimal so oft Suizid wie Frauen (dabei sind 65 bis 90 Prozent aller Suizide durch Depressionen bedingt). Männer stellen über zwei Drittel der Alkohol- und Drogenabhängigen und über 80 Prozent der Alkohol- und Drogentoten. 70 Prozent aller Obdachlosen sind Männer und 95 Prozent aller Gefängnisinsassen.

Leider machen Männer Dinge oftmals mit sich selbst aus und finden nicht den Mut mit anderen über das zu sprechen, was ihnen Sorgen macht. Ohne Unterstützung kann dieses Verhalten dramatische Folgen haben. Auch Gewalttätigkeit ist ein Problem. Diese Verhaltensweisen sind nicht nur für die Männer selbst eine Belastung, sondern auch für ihre Familien, Freunde und Kollegen.

Männer warten oft lange, manchmal zu lange, bis sie sich Hilfe holen. Dies liegt auch daran, dass es kaum spezialisierte Hilfsangebote für Männer gibt, die sie frühzeitig ansprechen. Krisen und Probleme von Männern werden weiterhin oftmals als individuelles Versagen

bewertet und nicht als gesellschaftliches Problem – auch von den Männern selbst. Obwohl sich Krankmeldungen aufgrund psychischer Probleme seit 1997 verdreifacht haben, gibt es weiterhin kaum adäquate Beratungsangebote. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass es ein auf Männer zugeschnittenes Gesprächsangebot gibt.

Die SKM Männerberatung ist dem Netzwerk „Echte Männer reden“ des SKM Bundesverbandes für geschlechtersensible Jungen- und Männerarbeit angegliedert. Dieser ist ein Fachverband im Deutschen Caritasverband, der sich strukturell, inhaltlich und fachlich auf die Beratung von Jungen und Männern spezialisiert hat. Weitere Informationen und Materialien finden Sie auf www.echte-männer-reden.de/profi/



Alle SKM Männerberater nehmen an der Weiterbildung „Männerfokussierte Beratung“ teil. Die Weiterbildung qualifiziert die Teilnehmenden, ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen für die beratende Praxis mit Männern in Krisensituationen und mit Gewalterfahrungen zu erweitern, vermittelt ihnen Sicherheit im Handlungsfeld und erhöht ihre Kompetenzen für eine professionelle Beziehungsgestaltung in diesen Themen. Darüber hinaus werden die Teilnehmenden befähigt als Multiplikatoren die geschlechtersensible Arbeit in ihren Arbeitsbezügen zu etablieren und regionale Netzwerke auf- und auszubauen.

3 Krisen als Beratungshintergrund

Die Gründe von Männern Beratung in Anspruch zu nehmen, sind in der Regel als Krisen erlebte Lebenssituationen. Eine Krise bezeichnet eine problematische, mit einem Wendepunkt verknüpfte Entscheidungssituation. Einerseits gehören Krisen zum Leben und können jeden Menschen in jeder Lebensphase treffen. Eine psychische Krise ist keine Krankheit, sie kann aber lebensgefährlich werden, wenn sie z.B. mit Suizidgedanken einhergeht. Andererseits kann sie ein Anstoß sein, dem Leben eine neue Wendung zu geben. So kann sie eine positive Weiterentwicklung und Reifung bewirken.

Krisen bei Männern haben oft eine eigene Dynamik. Sie zeichnen sich insbesondere dadurch aus, dass sie erstmal kaum erkannt und nicht kommuniziert werden. *Männer versuchen, eigenständige Lösungen zu finden.* Scheinbar unmännliche Gefühle werden häufig ausgeblendet und nicht wahrgenommen. Oftmals geht es um Probleme in Beziehung, Familie, Arbeit oder um psychische und körperliche Gesundheit.

Folgende zentrale Themen spielen in der Beratung daher eine wichtige Rolle:

- Beziehungsgestaltung und Sexualität
- Umgang mit Konflikten und Gewalt:
 - eigene Gewalterfahrungen und ausgeübte Gewalt in Partnerschaft oder Erziehung
- Trennungsgestaltung, Kontakt zu den Kindern
- Belastungen am Arbeitsplatz, Burn Out
- psychische Erkrankung, Depression
- Trauer, Tod, Einsamkeit

4 Ziele der Männerberatung

Männer nehmen ihre Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahr. So stärken sie ihre Selbstachtsamkeit und distanzieren sich von Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung.

Männer setzen sich bewusst mit ihren Gefühlen auseinander und lernen diese zu kommunizieren. So stärken sie ihre konstruktive Konfliktfähigkeit und vermeiden verbale, psychische und körperliche Grenzverletzungen.

Männer lernen wertschätzend mit sich und ihrem Körper umzugehen und achten auf ihre psychische, seelische und körperliche Gesundheit.

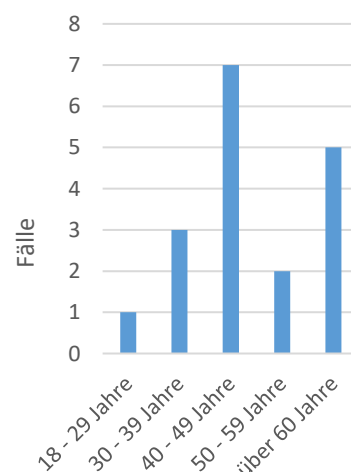
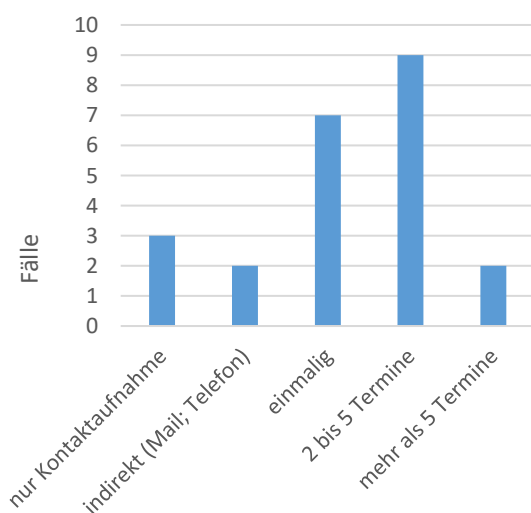
Männer finden ihre eigene Rolle in Familie, Beruf und Partnerschaft. Sie nehmen sich in den verschiedenen Zusammenhängen wahr und sehen die gestalterischen Möglichkeiten. So befreien sie sich von außen zugetragenen Rollenerwartungen und vermeiden damit Selbstüberforderungen.

Männer finden ihr eigenes Bild von Männlichkeit. Sie erlauben sich Probleme zu haben, die sie alleine nicht lösen können und teilen sich anderen mit. So entgehen sie ihrer Einsamkeit, knüpfen echte Freundschaft und finden Verständnis für die Dinge, die sie bewegen.

Männer bekommen Klarheit über Werte und Ziele ihres Lebens und finden Wege, eigenverantwortlich abzuwägen, wofür sie ihre Energie einsetzen wollen.

5 Die SKM Männerberatung Sigmaringen 2023 in Zahlen

Seit Anfang September wurde die Männerberatung von 23 Männern angefragt, 18 Männer kamen zum persönlichen Gespräch. In der Woche vor Weihnachten wurden die als Ziel gesetzten 10 Beratungstermine pro Woche zum ersten Mal erreicht. Aufgrund des kurzen Zeitraums sind die Beratungsprozesse mit mehr als 5 Kontakten nicht repräsentativ. Die Erfahrungen anderer Männerberatungen zeigen allerdings, dass die Mehrzahl der Klienten, die sich auf den Beratungsprozess einlassen, mehr als 5 Beratungstermine wahrnehmen.

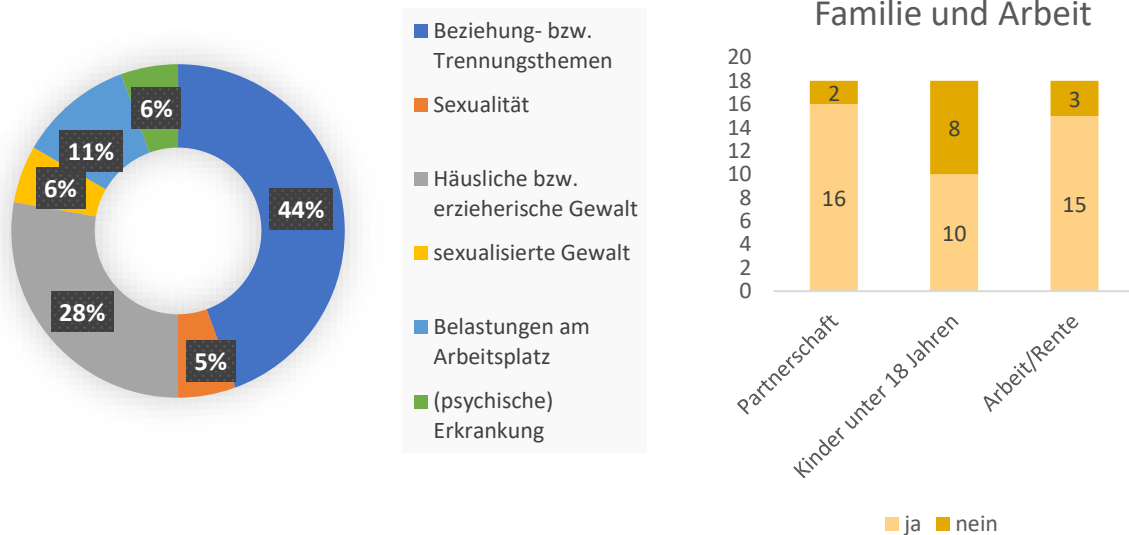


In einem Erstgespräch werden Informationen zum Träger, zum Berater und den Rahmenbedingungen (kostenfrei, Verschwiegenheit, Datenschutz) gegeben. Der Klient hat Raum, sein Anliegen darzulegen. Gemeinsam wird entschieden, ob die Beratung fortgesetzt wird und an welchen Themen gearbeitet werden soll. Eine Beratung dauert i.d.R. 60 Minuten.

Die Zugangswege waren sehr unterschiedlich. Die meisten Vermittlungen einer Kooperationsseinrichtung kamen vom Jugendamt mit Empfehlungen oder Auflagen aufgrund Auffälligkeiten häuslicher oder erzieherischer (verbaler oder körperlicher) Gewalt.



In der Regel ist eine Krise Anlass dafür, Beratung in Anspruch zu nehmen. Neben den aufgeführten PRIMÄREN ANLÄSSEN, werden im Verlauf meist weitere Themen sichtbar (Umgang mit Gefühlen, Selbstachtsamkeit, Gewalterlebnisse, biographische Erfahrungen).



Wir erreichen Männer aus allen sozialen Schichten und in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen. Der Großteil lebt in Partnerschaft mit oder ohne Kinder und ist erwerbstätig. Sie nehmen frühzeitig Beratung wahr und wollen weiteren negativen Auswirkungen ihrer Krise mit Hilfe der Männerberatung entgegenwirken.

6 Beratung für Männer mit Auflagen aufgrund Häuslicher Gewalt

Die SKM Männerberatung versteht sich in erster Linie als Beratungsstelle für Krisen- und Lebensberatung für erwachsene Männer. Allerdings werden auch Männer in den Beratungsprozess aufgenommen, die wegen Häuslicher Gewalt zunächst fremdmotiviert die Auflage erhalten, zur Männerberatung zu gehen.

In der Beratung für gewaltbereite Männer wird in der ersten Beratungsstunde über den Anlass der Kontaktaufnahme zur Beratungsstelle gesprochen. Dabei kommen wir auch auf die Gewalttat zu sprechen. Die nächsten Beratungen werden dann den Themen der Klienten angepasst. Es ist die Aufgabe des Beraters dabei immer wieder den Fokus auf die eigene Gefühlswahrnehmung des Klienten sowie auf gelingenden Kontakt/ Kommunikation mit und grenzachtendes Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu lenken. Die Arbeit an und mit Gefühlen ist wesentlicher Bestandteil der Beratung. Den meisten Klienten gelingt es dadurch, sich und ihre Gefühle zunehmend differenzierter wahrzunehmen und zu kommunizieren, um so die volle Verantwortung für das eigene Handeln anzuerkennen.

Derzeit finden die Beratungen für gewaltbereite Männer ausschließlich im Einzel statt und noch ohne eine fest gelegte Terminanzahl. In 2024 wird geprüft, ob parallel zu den Einzelberatungen eine verbindliche Teilnahme an einem Gruppenangebot für gewaltbereite Männer vorausgesetzt wird. Dabei wird auch eine Kooperation mit „Kraft.Akt – für Männer in Fällen von häuslicher Gewalt“ in Ravensburg erwogen. Diese führen regelmäßig eine verbindliche Gruppe über 21 Termine durch.

In 2023 wurden insgesamt 5 Männer aufgrund Häuslicher bzw. Erzieherischer Gewalt vom Jugendamt Sigmaringen (ASD und KID) vermittelt. Davon hatten 2 Männer eine Auflage, den anderen 3 Männern wurde die Beratung empfohlen. Klienten mit strafgerichtlicher Auflage sind für 2024 angedacht.

7 Netzwerkarbeit, Online-Beratung und Männergesundheit

Die SKM Männerberatung steht in Kooperation mit anderen Beratungsstellen im Landkreis Sigmaringen, vor allem der „Ehe-, Familien- und Lebensberatung Sigmaringen“, der „Sozial- und Lebensberatung der Caritas Biberach-Saulgau“ sowie mit „Lichtblick“ und der „Beratungsstelle für Häusliche Gewalt“ des Caritasverbandes für das Dekanat Sigmaringen-Meißkirch e.V. Auch mit den für Häusliche Gewalt zuständigen Polizeibeamten der Polizeireviere Sigmaringen und Bad Saulgau gab es persönliche Gespräche. Zudem nimmt die SKM Männerberatung an der AG „Häusliche Gewalt“ teil.

Die SKM Männerberatung ist am bundesweiten Online-Beratungsangebot „Jungen- und Männerberatung“ der Caritas beteiligt. Am Standort Sigmaringen wurden im Jahr 2023 insgesamt 27 Anfragen aus dem gesamten Bundesgebiet bearbeitet. Das häufigste Thema waren Beziehungskonflikte, gefolgt von psychischen Krisen, Häusliche Gewalt, Erziehungsfragen und Sexualität.

Die SKM Männerberatung versteht sich auch als Multiplikator für Männerthemen. Insbesondere soll das öffentliche Interesse auf die Förderung der Männergesundheit gelenkt werden. Zu diesem Zweck beteiligt sich die SKM Männerberatung am weltweit organisiertem „Movember“ (www.de.movember.com). Jedes Jahr im November wird durch das Wachsen eines Schnurrbarts und Presseartikeln die Aufmerksamkeit auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Männern sowie auf die Vorbeugung von Prostata- und Hodenkrebs gelenkt. Für 2024 ist für den November eine Kooperation zum Thema Männergesundheit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landratsamtes Sigmaringen geplant.

8 Beratung in Bad Saulgau, Männerkreise und Beirat – Ausblick für 2024

Die bisherige Erfahrung zeigt, dass Männer aus dem östlichen Landkreis noch nicht den Weg zur SKM Männerberatung gefunden haben. Aus diesem Grund sollen in 2024 auch Beratungstermine in Bad Saulgau angeboten werden, möglich wäre dies in den Räumlichkeiten der Caritas oder von „Bürger helfen Bürger e.V.“.

Viele Männer suchen über individuelle Beratungsgespräche hinaus weitere soziale Kontaktmöglichkeiten, um sich mit anderen Männern regelmäßig über persönliche Lebensthemen in einem geschützten Rahmen austauschen zu können und ggf. Freundschaften aufzubauen, die mehr als nur politischen oder sportlichen Themen Raum geben. Solche Männerkreise wurden bereits wiederholt telefonisch von Männern, von Psychotherapeutinnen und von der Tagesklinik des SRH Sigmaringen angefragt. Männerkreise bieten persönliche Begegnungen mit emotionaler Tiefe, Offenheit und Humor. In Männerkreisen ist alles willkommen, was Männer beschäftigt, was sie berührt oder was sie sich „von der Seele reden“ möchten. Jeder Männerkreis hat seine eigenen Abläufe und Rituale. Manche Gruppen bieten auch die Möglichkeit, etwas gemeinsam in der Freizeit zu unternehmen. Zusammen mit Clemens Mayer, dem Geschäftsführer der „Katholischen Erwachsenenbildung Dekanate Biberach und Saulgau e.V.“ ist für 2024 eine Fortbildung für Männer geplant, die eine Männergruppe gründen wollen. Darüber hinaus werden mit Christian Kindler, Referent für Männerarbeit in der Diözese Rottenburg-Stuttgart, weitere Seminare für Männer zur Lebenserfahrung und zum „Mann unter Männern sein“ geplant.

Die fachliche Weiterentwicklung der SKM Männerberatung soll im Projektzeitraum bis Januar 2026 durch einen ehrenamtlichen Fach-Beirat begleitet werden. Ziel und Aufgabe dieses Beirats soll einerseits die inhaltliche Reflexion der Ziele und der Entwicklung der SKM Männerberatung sein. Andererseits sollen die festgelegten Ziele durch Netzwerke und Kooperationen mit den unterschiedlichsten Einrichtungen und Trägern im Landkreis Sigmaringen unterstützt werden. Der Fach-Beirat setzt sich aus Personen aus verschiedenen Kooperationseinrichtungen zusammen, um eine möglichst breit gefächerte Fach-Expertise zu gewährleisten.