Hilfe im Gespräch – Reden hilft

Männer empfinden es häufig als selbstverständlich, Probleme mit sich selbst auszumachen. Hingegen ist die Chance auf Hilfestellung groß, wenn Mann versucht mit einer anderen Person über die aktuell belastende Lebenssituation zu sprechen.

Es geht nicht darum sofort eine Lösung zu erhalten, sondern zu erfahren, dass durch den Austausch mit professionellen Beratern/innen und Krisenexperten/innen für einen selbst die Chance entsteht, Entlastung zu erfahren, Abstand zu gewinnen und wieder handlungsfähig zu werden. So können auch Lösungen für schwierige Situationen gefunden werden.

Suizidgedanken und Suizidversuche oder aggressive, auch gewalttätige Impulse und Handlungen gegen andere sind oft ein Ausdruck großer Belastung und Verzweiflung. In diesen Fällen hilft ein Kriseninterventionsangebot, das rasch zur Verfügung steht.

Beratungsangebot für betroffene Familienväter

TELEFONISCH

01 / 406 95 95

Anonym
Montag – Freitag 10 – 17 Uhr

PER EMAIL

www.vaeter-in-krisen.at/email

Anonym, jederzeit verfügbar
Beantwortung in 24 – 48 Stunden

PERSÖNLICH

Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien

nach Terminvereinbarung unter
01 / 406 95 95 in 1 – 2 Werktagen
oder ohne Termin:
Mo – Do 12 – 16 Uhr, Fr 12 – 15 Uhr

MEHR INFORMATION ONLINE

www.vaeter-in-krisen.at

Unterstützung und Beratung für Väter in akuten Krisen

www.vaeter-in-krisen.at

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH
Kriseninterventionszentrum
Lazarettgasse 14A, 1090 Wien
www.kriseninterventionszentrum.at

IN KOOPERATION MIT
SUPRA Suizidprävention Austria
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen

GEFÖRDERT VON
GEMEINSAME GESUNDHEITSZIELE aus dem Rahmen-Pharmavertrag
eine Kooperation von österreichischer Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

Krisen interventionszentrum

Vater sein

Vater zu sein ist ein bedeutender Inhalt im Leben eines Mannes. Immer mehr Väter wollen diese Rolle aktiv ausfüllen und die Beziehungen zu ihren Kindern lebendig und tragfähig gestalten. Es ist längst bekannt, wie wichtig es für Kinder ist, sichere und verlässliche Bindungen zu ihren primären Bezugspersonen – in der Regel die Eltern – zu haben, und dass Väter dabei eine ebenso große Bedeutung haben wie Mütter, und das von Anfang an.

Väter sind in ihrer Rolle oft besonders gefordert. Für viele Männer stellt die Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Existenzsicherung eine schwierige Herausforderung dar. Während der Wunsch besteht von Beginn an ein aktiver Vater zu sein, der sich seinen Kindern widmet, erleben viele Männer großen Druck durch die Anforderungen des Arbeitslebens sowie soziale und wirtschaftliche Notwendigkeiten.

Der moderne Optimierungsdruck verlangt vom Einzelnen in immer kürzerer Zeit immer mehr zu leisten. Engpässe können rasch entstehen, mitbedingt durch globale ökonomische, soziale und politische Krisenentwicklungen. Nach wie vor besteht ein starkes Spannungsverhältnis zwischen weiterhin wirksamen alten Rollenbildern und Forderungen an eine Neuorientierung im männlichen Selbstverständnis.

Es ist an sich eine große Herausforderung, Kindern in dieser Welt ausreichend Halt, Unterstützung und Orientierung zu geben. Unter all den Anforderungen können auch in der Partnerschaft Konflikte zunehmen, die wiederum zur Belastung für das ganze Familiensystem werden. Komplexer wird es noch, wenn das Aufwachsen der Kinder durch Patchwork-Familiensysteme zusätzlichen Einflüssen und Konflikten ausgesetzt ist. All dies sind Rahmenbedingungen, unter denen es rasch zum Entstehen einer persönlichen Krise kommen kann.

Akute Lebenskrisen

Akute Lebenskrisen entstehen zum Beispiel durch Probleme am Arbeitsplatz, Jobverlust, finanzielle Schwierigkeiten, durch Beziehungskonflikte und Trennungen, im Rahmen eines Obsorgestreits, aufgrund eines Todesfalls, durch das Auftreten einer schweren Erkrankung. Krisen können plötzlich und unerwartet auftreten oder sich auf Grund einer Häufung von Belastungen allmählich zuspitzen.

Krisen sind keine Krankheit. Charakteristisch für eine Krise ist, dass Menschen äußeren Belastungen ausgesetzt sind, die sie – momentan – nicht oder nur schlecht meistern können. Diese Belastungen können Gefühle von Missmut, Ärger, Wut, Angst, Überforderung, Bedrohung aber auch Hilflosigkeit auslösen.

Im positiven Fall wird eine Krise gut bewältigt, gute Lösungen werden gefunden. Krisen bergen aber auch Risiken und Gefahren, wie das Entstehen von Lebensüberdruss bis hin zum Wunsch sich selbst zu töten, aggressive bis gewalttätige „Lösungs“-Versuche oder auch die Entwicklung von chronischen Erkrankungen.

Männer in Krisen

Männer sind in Lebenskrisen besonders gefährdet. Während Frauen doppelt so häufig professionelle Hilfe bei Ärzten/innen, Psychologen/innen und Beratungsstellen aufsuchen, reden Männer weniger über ihre Probleme und haben eher den Anspruch an sich, ihre Probleme alleine lösen zu müssen.

Die Gefahr negativer Entwicklungen bis hin zu Suiziden ist bei Männern in Lebenskrisen größer. Männer nehmen sich dreimal so häufig das Leben wie Frauen. Auch zu tätlicher Gewalt in der direkten Auseinandersetzung kommt es häufiger durch Männer. Das sind wichtige Gründe aktiv mit Angeboten der Unterstützung und Hilfestellung auf Männer zuzugehen.

Das Kriseninterventionszentrum Wien macht Vätern mit Versorgungsaufgaben und Verantwortung für noch minderjährige Kinder ein rasch verfügbares Angebot der Beratung und Unterstützung in einer akuten Krise.