Wo Männer bei psychischer Belastung Hilfe finden können

Erschöpft, niedergeschlagen oder einsam: Sich bei psychischen Belastungen Hilfe zu suchen, fällt Männern häufig schwer. Es gibt jedoch verschiedene Hilfsangebote, die sich mitunter speziell an Männer richten.

„Es geht generell darum, eine Form der Unterstützung zu finden, die zum eigenen Leben passt", sagt die Psychologin Katharina Piekorz. Entscheidend sei, aus eigenem Antrieb Probleme angehen zu wollen.

Piekorz verweist etwa auf spezielle Beratungsstellen für Männer, niedrigschwellige Angebote wie Telefonseelsorge oder kirchliche Männerkreise. Eine Übersicht zu Beratungsangeboten in unterschiedlichen Themenfeldern finden Interessierte auch auf dem bundesweiten Portal «maennerberatungsnetz.de» des Bundesforums Männer. Daneben kann auch die Hausarztpraxis Anlaufstelle sein.

HILFE ANONYM MÖGLICH

Wichtig ist es Katharina Piekorz zufolge, eine Fachkraft zu finden, „mit der es zwischenmenschlich passt und wo man sich dann auch auf Augenhöhe gut begleitet fühlt".

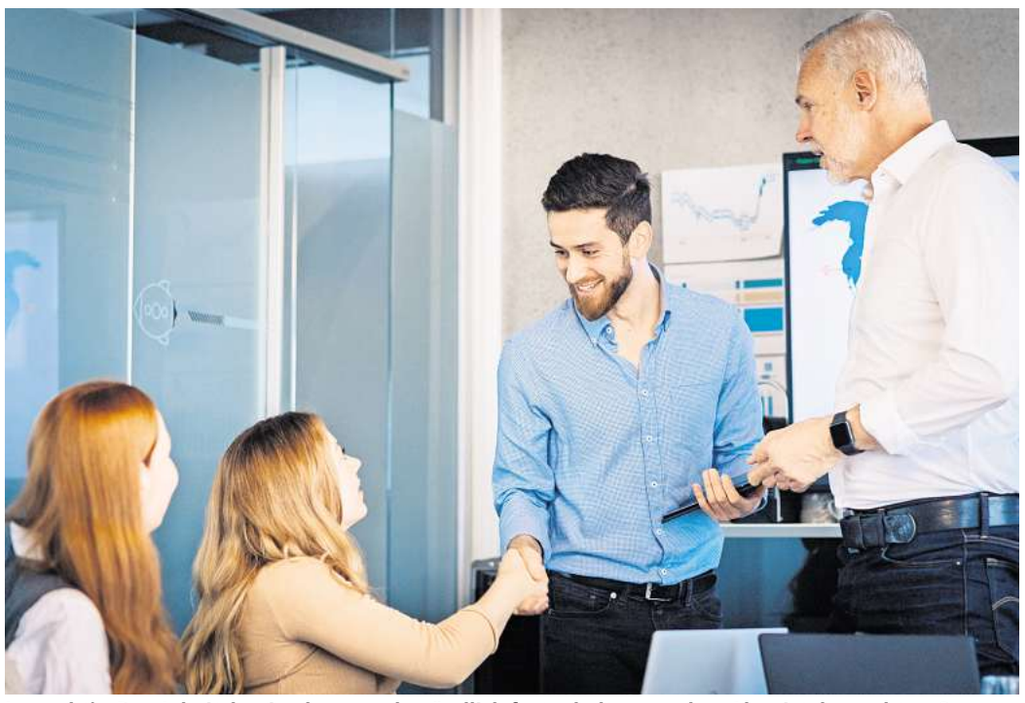
In vielen Fällen ist eine Beratung auch anonym möglich, etwa telefonisch, via Videocall ohne Kamera, Mail oder Chat. Das kann für Betroffene manchmal entscheidend sein. „Neben der Vertraulichkeit, die ja immer gilt, brauchen manche ein besonderes Maß an Diskretion", stellt Piekorz fest.

Und auch Angehörige und Freunde können aktiv werden. Laut Piekorz sollten sie ruhig und konkret ansprechen, wenn sie Veränderungen beobachten. Ein Beispiel: „Ich merke, dass du dich verändert hast. Du ziehst dich immer weiter zurück, du schweigst oder stürzt dich in die Arbeit. Ich mache mir Gedanken, wie es dir geht." Dabei sollte man Wertschätzung und Verbundenheit ausdrücken - etwa: „Du bist uns wichtig, wir brauchen dich, wir möchten, dass es dir gut geht."

Darüber hinaus könne man konkrete Informationen und Anlaufstellen weitergeben. „Zum Hilfe-Annehmen kann man niemanden zwingen, aber ein kleines Anschubsen darf aus meiner Sicht durchaus sein - manchmal hilft es, einen konkreten Flyer vor die Nase zu halten oder einen Link zu einem passenden Angebot zu schicken", sagt die Psychologin. „Wenn man dann ein niedrigschwelliges, männerfreundliches Angebot hat, kann das vielleicht die Chance erhöhen, dass es angenommen wird." (dpa)



Um sich Hilfe suchen zu können, müssen sich Männer zunächst selbst eingestehen, dass sie Unterstützung brauchen.
Foto: Victoria Bonn-Meuser/dpa/dpa-mag



Los geht's: Der Arbeitsbeginn kann auch mündlich festgehalten werden. Aber ist das rechtens?
Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

Den neuen Job ohne Arbeitsvertrag beginnen – geht das?

Arbeiten ohne schriftlichen Arbeitsvertrag: Rechtlich ist das grundsätzlich möglich. „Ein schriftlicher Arbeitsvertrag ist nicht unbedingt nötig", sagt der Fachanwalt für Arbeitsrecht Jakob T. Lange. „Ich kann auch per Handschlag einen wirksamen Arbeitsvertrag abschließen."

BESSER SCHRIFTLICH FESTHALTEN

Als Fachanwalt für Arbeitsrecht rät er dennoch dazu, die wesentlichen Vertragsbedingungen des Arbeitsverhältnisses in Textform zu fixieren und zu unterschreiben. „Sonst könnte es später bei möglichen Streitigkeiten schwierig werden."

Ein schriftliches Festhalten der wesentlichen Konditionen verlangt genau genommen auch das sogenannte Nachweisgesetz. „Aber dieses Gesetz ist ein zahnloser Tiger", sagt Lange. Wer sich nicht daran halte, habe nur mit einem Bußgeld zu rechnen. „Das ist nicht wirklich abschreckend und hilft dem Arbeitnehmer in der konkreten Situation, wenn es um ein Detail im vereinbarten Arbeitsvertrag geht, nicht weiter."

ARBEITSBEGINN AUF JEDEN FALL EINHALTEN

Und wenn ein Arbeitsvertrag mündlich abgeschlossen wurde, aber bislang nicht in Schriftform vorliegt? Wurden bereits mündlich die wesentlichen Konditionen vereinbart, müssen Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer zum vereinbarten Zeitpunkt mit der Arbeit beginnen und Arbeitgeber die Arbeitsleistung entgegennehmen, auch wenn sie den Vertrag noch nicht unterzeichnet in der Hand halten.

Sollten sie sich weigern, ohne Vertrag schon im Job loszulegen, stünde ihnen in der Konsequenz für die versäumten Tage kein Geld zu. „Der Vertrag wurde ja schon geschlossen, also muss ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin den entsprechenden Pflichten auch nachkommen", sagt der Fachanwalt.

Zur Person: Jakob T. Lange ist Fachanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied im Geschäftsführenden-Ausschuss der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). (dpa)

GARTENHELDEN
GIFHORN

EINZELAUFTRÄGE
& REGELMÄSSIGE
PFLEGE

Ihr zuverlässiger Service rund um Haus & Garten

GARTENPFLEGE | HECKEN & BÄUME | RODUNGSARBEITEN | WINTERDIENST



GARTEN- & GRÜNFLÄCHENPFLEGE
Rasenmähen & Rasenkanten
Allgemeine Gartenpflege
Pflege von Außenanlagen



HECKEN- & BAUMARBEITEN
Heckenschnitt & Rückschnitt
Baumfällungen
Komplette Entfernung
von Hecken & Bäumen



RODUNGS- & RÄUMARBEITEN
Sträucher und Wurzeln
entfernen
Verwilderte Flächen
freimachen



WINTERDIENST
Schneeräumung
und Streudienst
Für private & gewerbliche
Außenflächen

WEITERE ARBEITEN RUND UM HAUS & GARTEN AUF ANFRAGE!

JETZT ANRUFEN ODER SCHREIBEN!
0176 56399062

Für Privatkunden, Firmen
& Hausverwaltungen
GIFHORN & UMGEBUNG

30817201_002426