

«Männer dürfen nicht depressiv sein»

Serie «Männlichkeit», Teil 2: Weshalb Männer oft depressiv sind und weshalb dies ein Tabuthema ist

Die moderne Männlichkeit, zwischen Beziehung, Familie und Beruf – im zweiten Teil der Serie in Zusammenarbeit mit dem Uerzliker Männer-Mentor Werner Streicher geht es um Depression.

VON SALOMON SCHNEIDER

Mit dem Burnout – der Erschöpfungsdepression – ist eine Ausprägung der Depression im vergangenen Jahrzehnt enttabuisiert worden. Trotzdem werden Depressionen immer noch oft als Schwäche ausgelegt und Frauen viel häufiger mit Depressionen diagnostiziert als Männer. Bei Männern treten bei Depressionen oft andere Symptomkombinationen auf, als bei Frauen. So sind beispielsweise berufliches Überengagement, häufige Wut-Attacken, übermässiger Drogenkonsum, haltlose Schuldzuweisungen und Kurzschlusshandlungen bei Männern sehr häufige Symptome für Depressionen. Typische Depressionsmerkmale – welche bei Frauen

häufiger beobachtet werden – wie sozialer Rückzug, anhaltende Trauer, Introvertiertheit und Schlaflosigkeit treten dabei manchmal gar nicht auf. Werner Streicher: «Depressionen werden grundsätzlich mit Rückzug gleichgesetzt. Da Männer in der Depression jedoch viel extrovertierter sind, werden ihnen oft Programme zur Impulskontrolle empfohlen, anstatt zur Behandlung ihrer Depression. Zudem haben Männer aufgrund ihrer implizit immer noch vorhandenen Rolle als das «starke Geschlecht» im Durchschnitt viel mehr Mühe Hilfe anzunehmen als Frauen.»

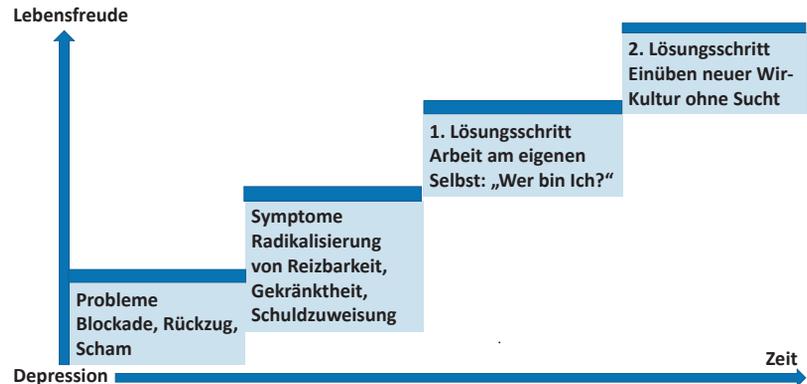
So depressiv ist die Schweiz

Studien zur Diagnose von Depressionen zeigen, dass bei Männern viel weniger oft als bei Frauen Depressionen diagnostiziert werden. Eine Studie des Bundesamtes für Statistik, aus dem Jahr 2019 hat gezeigt, dass gerade junge Schweizerinnen und Schweizer überdurchschnittlich häufig an mittleren bis schweren Depressionen leiden, 12,3% der Männer und 13,9 Prozent der Frauen zwischen 15 und 24 Jahren. Zum Vergleich: Bei 45- bis 54-jährigen Männern sind es 6,3 und bei Frauen 10,9 Prozent. Die Studie kommt durch Selbstangaben bei Fragebogen zu diesen Resultaten, nicht durch die Behandlungszahlen von Psychotherapeuten. Dort ist der Frauenanteil viel höher.

«Wissenschaftlich gibt es keinen Anhaltspunkt, weshalb Männer weniger oft depressiv sein sollen oder besser damit klarkommen sollen als Frauen. Wer jedoch die weltweiten Suizidraten anschaut, erkennt, was passiert, wenn ein Geschlecht viel eher mit seiner Krankheit alleingelassen wird», erläutert Werner Streicher.

Eine Langzeitstudie aus den USA zeigt, dass die Suizidrate von 2000 bis 2016 kontinuierlich gestiegen ist und

Verlaufsmodell: Männliche Depression



Depressionen lösen sich nur in den seltensten Fällen einfach auf. Da erst mit der beginnenden Überwindung der Depression auch die Lebensfreude wieder zunimmt, bleiben viele Depressive lange Zeit beschämt, blockiert und zurückgezogen. (Grafik Werner Streicher)

Männer viermal häufiger Suizid begehen als Frauen. Wobei nur erfolgreiche Suizide in die Studie aufgenommen wurden. Bemerkenswert ist auch, dass bei Männern über 65 Jahren am wenigsten oft Depressionen diagnostiziert werden, diese jedoch die mit Abstand höchste Suizidrate aufweisen.

Prävention von Depression

Bei der Depression ist jedoch nicht nur die zeitnahe Anerkennung des Problems und die Behandlung wichtig, sondern auch die Prävention. «Bei der Prävention von Depressionen gilt, je schwieriger jemand eine Präventionsmassnahme fällt, desto wichtiger ist sie», erläutert Werner Streicher.

Wichtige Präventionsmassnahmen sind: Sich ohne schlechtes Gewissen Pausen zu gönnen und nichts zu tun, sich von der Idee des Perfektionismus verabschieden, Ärger und Probleme aussprechen und besprechen, mit Scheitern spielerisch umgehen lernen. Zudem ist gerade in den Wintermonaten ein geregelter Tag-Nacht-Rhythmus enorm wichtig.

Die Rolle des sozialen Umfelds

Fast alle Säuliamtlerinnen und Säuliamtler haben in ihrem Bekanntenkreis mehrere Personen, die an mittleren bis schweren Depressionen leiden – ob bewusst oder nicht. Beim Umgang mit Mitmenschen ist grundsätzlich Feingefühl

gefragt, beim Umgang mit Depressiven jedoch besonders.

Werner Streicher: «Das Schlimmste, was ein Depressiver erleben kann, ist, wenn man Freude vorlebt oder sie motiviert, freudig zu sein. Aussagen, wie: «jetzt blas doch nicht den ganzen Tag Trübsal» sind in solchen Situationen fatal. Depressive bekommen dann Schuldgefühle, fühlen sich noch unzulänglicher und die Abwärtsspirale dreht sich unaufhaltsam weiter. Depressive müssen sich zuerst selbst für ihre «Schwäche» verzeihen, bevor sie den Mitmenschen und der Gesellschaft vergeben können. Wer Depressive unterstützen will, motiviert sie, die Präventionsmassnahmen umzusetzen und Unterstützung zu suchen.»

ZUR SACHE

Serie «Männlichkeit

Oft als naturgegeben oder auch als unterdrückend beschrieben und nicht näher analysiert, wird in dieser Serie die moderne Männlichkeit, zwischen Beziehung, Familie und Beruf portraitiert. Mit dem Uerzliker Männer-Mentor Werner Streicher werden verschiedene Themen unter die Lupe genommen, weshalb viele Männer mit ihrer Rolle in der Gesellschaft hadern. (sals)

Bereits erschienen: Konfliktbewältigung («Anzeiger» vom 12. Januar). Die nächsten Themen: Sucht, Missbrauch und Machtwortung.