

## FACTSHEET: Depression bei Männern

- 15 von 100 Frauen werden jedes Jahr depressiv - jedoch nur 10 von 100 Männern. Oft wird die Depression nicht erkannt, eher wird Burnout diagnostiziert, der Mann hat sich „überarbeitet“, braucht nur seine Ruhe.
- Jungen und Männern fällt es oft schwer über ihre Probleme zu sprechen, meist wird verdrängt und auf das Außen projiziert. Abstreiten von Traurigkeit oder psychischen Problemen, Ablehnung von Hilfe, sozialer Rückzug sind oft ein Teil männlicher Abwehrstrategien.
- Je stärker die Orientierung an traditionellen Maskulinitätsnormen, desto ausgeprägter erscheint die Abwehr, die die männliche Identität schützen und die Abwertung als unmännlich und psychisch krank vermeiden soll.
- Wutausbrüche, aggressives Verhalten, Fehler suchen bei Anderen können Symptome sein.
- Einige Depressive Männer haben ständig was zu tun, stehen immer unter Strom, sind arbeitssüchtig.
- Spitzt sich die Krise zu, richten Männer die Aggression oft gegen sich selbst. Das autoaggressive Verhalten zeigt sich z.B. durch erhöhte Risikobereitschaft, schnelles Fahren, mehr Alkohol, exzessives Rauchen.
- Wir brauchen eine bessere und frühere Identifikation bei Männern und ggf. die Unterstützung des sozialen Umfelds, die die Symptome erkennen und den Mann motivieren sich Hilfe zu suchen.