

FACTSHEET: Suizid bei Männern

- Etwa 75 bis 80 Prozent der Suizide werden hierzulande von Männern begangen.
- „Männliche Formen der Selbsttötung oft effektiver, denn Männer handeln häufig entschlossener und ihre Methoden sind gewalttätiger.“¹
- Es gibt zahlreiche Erklärungsmuster, warum Männer besonders gefährdet sind. Mangelnde Kommunikation, so wie die Unfähigkeit, Probleme einzugehen und der Wunsch nach außen hin stark zu erscheinen. Auch der Zusammenbruch einer ganzen Existenz infolge von Schulden oder Arbeitslosigkeit können zu Suizidversuchen führen.²
- Generell fällt es vielen Männern schwer, ihre Sorgen und Nöte nicht nur mit sich selbst auszumachen.
- Unfähigkeit der Männer und der Gesellschaft männliche Probleme und Depression zu erkennen.
- Depression bei Männer kann sich anders zeigen z.B. in einer Härte zu sich selbst, Aggression gegen andere, Regulation durch Substanzen/Sucht.
- Beziehungsmanagement von Männern oft an Frauen ausgelagert, wenn Beziehungen wegbrechen, z.B. durch Verlust der Arbeit, gibt es keine Orte mehr wo Probleme geteilt werden können. Mögl. Folgen: Vereinsamung, Hoffnungslosigkeit, Nutzlosigkeit

1 <https://bistum-osnabrueck.de/suizid-ist-maennlich/>

2 <https://www.stern.de/panorama/wissen/suizid---warum-toeten-sich-so-viel-mehr-maenner-als-frauen--8652722.html>