

# Wie ist es um die Gesundheit der Männer bestellt?



Der November gehört den Männern und ihrer Gesundheit. Alljährlich wird der 3. und 11. November (Weltmännertag, Internationaler Männertag) von den Veranstaltern weltweit genutzt, um an das Gesundheitsbewusstsein von Jungen und Männern zu appellieren, denn diese sterben in allen Altersgruppen im Durchschnitt fünf Jahre früher als Frauen. Aktuell liegt die mittlere Lebenserwartung von Männern bei 78 Jahren und von Frauen bei 83 Jahren (Statistisches Bundesamt 2012). Fachleute sind sich einig, dass die Differenz in der Lebenserwartung nicht allein auf das biologische Geschlecht zurückgeführt werden kann. Vielmehr spielt das Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten eine wesentliche Rolle.

## Suizide bei Männern steigen an

Während sich die Frauengesundheit bereits in den 1970er Jahren als Forschungsgegenstand etablierte, rücken erst seit 20 Jahren verstärkt Jungen und Männer mit ihren gesundheitlichen Belangen ins Blickfeld. Der aktuell erschienene „Männergesundheitsbericht 2013“ trägt diesem Wandel Rechnung und greift ein noch immer im öffentlichen Bewusstsein tabuisiertes Thema auf – die psychische Gesundheit von Männern. Kernindikator für die psychische Gesundheit sind die Suizide – diese stiegen zwischen 2007 und 2011 um 9% auf 7.646 Männer an. Die Dunkelziffer an männlichen Erkrankten ist wahrscheinlich höher.

Laut den Herausgebern Lothar Weißbach und Matthias Stiehler der Stiftung Männergesundheit gebe es bei der Diagnose und Behandlung der seelischen Erkrankungen nach wie vor Defizite. Eine Ursache sei, dass Depressionen nicht in das männliche Selbstbild passen und deshalb von den Betroffenen häufig verdrängt würden. Unser kulturelles Leitbild, welches im 19. Jahrhundert geprägt wurde, legt Männer einseitig auf die Erwerbsarbeit fest, um die materielle Existenz der Familie zu sichern. Zudem zielt das Leitbild auf harte, schmerzempfindliche und deshalb wehrfähige Männer. Bis heute gilt das Leitbild als Orientierungsmuster für erfolgreiche Männlichkeit (Dinges 2010). Nicht nur Männer, sondern auch Partnerinnen, Vorgesetzte, Kollegen und Kolleginnen oder Ärzte und Ärztinnen gehen vom einen immer leistungsbereiten und verfügbaren Mann aus. Das Sprechen über Schwächen und Niederlagen liegt dem „starken“ Männlichkeitsbild fern. Eine Depression oder psychische Erkrankung darf deshalb keinen Platz im Leben von Männern einnehmen.

## Risiko Arbeitsstress

Wenn Männer an einer Depression leiden, zeigt sich dies in einem erhöhten Sucht- und Risikoverhalten, erhöhter Aggression und Gewaltbereitschaft. Dieses Verhalten verdecke oft die „klassischen“ Depressionsmerkmale wie Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit, heißt es in dem Bericht. Als Risikofaktor gilt vor allem Arbeitsstress, verursacht durch Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, wachsende Mobilitätswänge, befristete Arbeitsverhältnisse. Aber auch psychosoziale Krisen (Trennungen oder Scheidungen) spielen eine wichtige Rolle.

Deshalb muss perspektivisch auch in der gesundheitlichen Selbsthilfe die Prävention und Gesundheitsförderung stärker an die Bedürfnisse von Männern angepasst werden. Irland beschreitet bereits diesen Weg mit einer nationalen Männergesundheits-Politik-Strategie. Ein staatlicher Männergesundheitsbericht in Deutschland wäre laut der Stiftung Männergesundheit eine klare Strategie für die kommende Legislaturperiode der Bundesregierung. ○

TEXT | NICOLE KAUTZ

## KONTAKT

### BAG SELBSTHILFE

Projekt „Sensibilisierung der gesundheitlichen Selbsthilfe für eine genderorientierte Selbsthilfefarbeit“

Nicole Kautz

Tel. 0211 31006-54

genderprojekt@bag-selbsthilfe.de