

# Männer sprechen nicht gerne von Depressionen

Christoph-Dornier-Klinik: Experten sind heute am Telefon

Von Martina Döbbe

**MÜNSTER.** Männer sind nicht depressiv. Sie sind stark. Zielgerichtet. Belastbar. Ein Trugschluss. Und gefährlich dazu, sagen Experten. Denn um diesem perfekten (aber falschen) Bild zu entsprechen, verdrängen Betroffene oftmals, dass es in ihrem Innern ganz anders aussieht. „Natürlich haben auch Männer Depressionen. Aber sie gehen anders damit um“, erläutert Prof. Dr. Bernhard Croissant. Ihnen falle es schwerer, sich zu öffnen, über die Probleme zu reden, sich fachliche Unterstützung zu holen. Stattdessen flüchten sie teilweise in übermäßiges, berufliches Engagement, in exzessive Sportaktivitäten, auch gesteigerter Alkoholkonsum sei ein Ventil. Deshalb dauere es manchmal Jahre, so der Leiter der Christoph-Dornier-Klinik, bis Betroffene sich eingestehen, dass es so nicht mehr weiter gehe.

Die Klinik bietet heute eine Telefonsprechstunde an – eine Premiere, um speziell Männern die Möglichkeit zu geben, mit Experten ins Gespräch zu kommen. Prof. Croissant und sein Team stehen dafür drei Stunden zur Verfügung.

Depressionen sind dabei keine Frage des Alters. Schon jugendliche und junge Männer können davon betroffen sein, auch die Altersdepression ist längst keine Seltenheit mehr.

Bei jüngeren Betroffenen sei oft der Druck in der Arbeitswelt sehr hoch: „Angst vor einem Arbeitsplatzverlust zum Beispiel,



Prof. Dr. Bernhard Croissant

auch sehr hoher Konkurrenzdruck belasten, Stress-Situationen können nicht verarbeitet oder reduziert werden. Im Gegenteil, die Leistungsorientierung ist das

einzigste, was noch zählt“, listet der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Beispiele auf.

Typisch sei auch, dass Männer dann lieber von einem „Burn-Out“ reden, das Wort Depression nehmen sie lieber gar nicht erst in den Mund.

Ein Phänomen, das aber auch bei Frauen zu beobachten sei. Dennoch tun sich Männer deutlich schwerer zuzugeben, dass sie überhaupt fachliche Hilfe benötigen. „Versagensängste, vermeintliche Schwäche sind immense Hürden.“

Deshalb sei es auch für Angehörige wichtig, den Blick zu schärfen – wenn der Partner, der Vater, der Kollege sich verändere. „Gesteigerte Aggressivität dem Umfeld gegenüber, echte Feindseligkeit, aber auch Konzentrations- und Schlafprobleme können Hinweise sein.“

## Männerdepression

Die Zahl der Männer, die an Depressionen erkrankt ist, wird von einer hohen Dunkelziffer überlagert. Experten gehen davon aus, dass – statistisch gesehen – jeder achte bis zehnte Mann an einer Depression leidet. Die Dornier-Klinik möchte mit einer Telefonsprechstunde, bei der Anrufer auch anonym bleiben können, Betroffenen die Möglichkeit zu einem Informationsgespräch geben. Von 17 bis 20 Uhr ist das Team heute unter 48 10 110 zu erreichen.