

11.07.2005 - 08:40 Uhr

## Depressionen bei Männern - Weblog zum "Mannsein" von Ruedi Josuran

Stäfa (ots) -

Depressionen bei Männern sind eine tickende Zeitbombe und werden immer noch unterschätzt", zu dieser Erkenntnis kommt Radio DRS-Moderator Ruedi Josuran, der 1999 mit dem Buch "Mittendrin und nicht dabei - Mit Depressionen leben lernen" (zusammen mit TV-Journalistin Verena Hoehne und Professor Daniel Hell, Direktor der Psychiatrischen Uni-Klinik Zürich) einen Bestseller landen konnte.

Josuran hat die bei ihm im Zeitraum 1999 - 2004 eingegangenen Reaktionen auf TV-Auftritte sowie Feedbacks aus Vorträgen, Seminaren und Lesungen systematisch ausgewertet. Aus diesen geht hervor, dass Männer überdurchschnittlich lange vor sich hin leiden, bis sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Auffällig ist dabei, dass Männer ebenso unter Depressionen leiden, wie Frauen. Da sie aber selten über tiefe Niedergeschlagenheit, sondern eher über Schlafstörungen, innere Unruhe, Abgeschlagenheit oder Magenschmerzen klagen, werde das Problem viel zu selten erkannt.

"Männer tragen perfekte Masken", meint Josuran. Aggressives Verhalten und Alkoholsucht würden als klassische Symptome einer Depression bei Männern im Vordergrund stehen. Dazu komme ein erhöhtes Risikoverhalten, zum Beispiel im Strassenverkehr, der Hang zu Extremsportarten oder die Flucht in Arbeit. Die Rückmeldungen bestätigen: "Männer kompensieren und verdrängen, anstatt sich helfen zu lassen. Erschwerend kommt noch ein soziales Stigma, das psychische Erkrankungen als Schwäche auslegt. Sich helfen zu lassen gilt leider immer noch bei vielen als "unmännlich", so Josuran.

Die Auswertung hat weiter ergeben, dass Männer oft niemanden haben, mit dem sie sich über persönliche Fragen und Sorgen austauschen können. Ruedi Josuran: "Viele Männer haben kaum Freunde und wenn dann die Trennung von der Partnerin droht oder erfolgt, bricht das einzige emotionale Stützsystem zusammen." Josuran's These findet auch anderswo Bestätigung. "Depressionen sind bei Männern auf dem Vormarsch", sagt Martin Hautzinger, Professor für klinische Psychologie an der Universität Tübingen. Die Dunkelziffer ist enorm. Schätzungen zufolge kommen auf einen depressiv diagnostizierten Mann vier weitere, die im verborgenen leiden.

Aus eigenem Erleben weiss Josuran, wie sehr Menschen sich in Krisenzeiten nach verständnisvollem Zuspruch und einem einfühlsamen Wahrgenommen-Werden sehnen und wie verletzend Fehlinterpretationen und Stigmatisierungen sein können. In seinem Onlinetagebuch (Weblog) "Mannsein" beschreibt er darum regelmässig, "was Männer denken, sehen und fühlen - anderen jedoch selten anvertrauen". Josuran hofft, dass sein Weblog zu einem Raum des Vertrauens, der Akzeptanz und bedingungslosen Annahme für Betroffene und Angehörige wird.

Adresse: [www.blogigo.de/uomo](http://www.blogigo.de/uomo)

Kontakt:

Ruedi Josuran  
Sonnenwiesweg 2  
CH-8712 Stäfa  
Mobile +41/(0)79/632'18'62  
E-Mail: [Ruedi.Josuran@gmx.ch](mailto:Ruedi.Josuran@gmx.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100008264/100493136> abgerufen werden.