

DEUTSCH

Das männliche Schweigen — und der Mut, es zu brechen

Im Juni begeht Kenia den Männer-Monat für seelische Gesundheit. In Korogocho versammeln sich an einem Samstagmorgen Jungen, Väter und alte Männer, um über etwas zu sprechen, worüber man dort selten spricht. Eine Reportage über Stigma, Stille und die langsame Erschütterung einer alten Gewissheit.

ZUSAMMENFASSUNG

Der Juni ist weltweit dem Thema seelische Gesundheit von Männern gewidmet. In Kenia trifft dieser Anlass auf eine Kultur, in der von Jungen und Männern Stärke, Selbstbeherrschung und das Verschweigen von Schwäche erwartet werden — Erwartungen, die viele bis zur Erschöpfung tragen. Die Zahlen sind eindeutig: Männer sterben in Kenia rund viermal so häufig durch Suizid wie Frauen und stellen etwa vier von fünf aller Suizidfälle. Zugleich suchen sie seltener Hilfe; in manchen Programmen machen sie kaum mehr als ein Viertel der Klientel aus. Hinter diesen Statistiken steht eine wirtschaftliche Wirklichkeit, in der traditionelle Rollenbilder — versorgen, führen, durchhalten — auf eine Welt knapper Arbeit und steigender Lebenshaltungskosten treffen. Kenia hat in den vergangenen Jahren wichtige Schritte unternommen: Anfang 2025 erklärte der High Court die Kriminalisierung des Suizidversuchs für verfassungswidrig, und psychische Leistungen wurden in die neue staatliche Krankenversicherung aufgenommen. Doch der eigentliche Wandel beginnt kleiner — an Orten wie Korogocho, wo eine Nachbarschaftsveranstaltung Männer einlädt, das Schweigen zu durchbrechen. Dieser Beitrag verbindet die Datenlage, die offizielle Politik und die gelebte Realität eines informellen Siedlungsviertels in Nairobi.

Es ist die Art von Satz, die man auf einem Plakat schnell überliest und dann doch nicht

mehr vergisst: „*It's OK to not be OK, but it's not OK to stay that way.*“ Es ist in Ordnung, nicht in Ordnung zu sein — aber es ist nicht in Ordnung, dabei zu bleiben. Das Plakat hängt an einer Wand in Korogocho, einem der dicht besiedelten informellen Viertel im Osten Nairobis, und kündigt eine Veranstaltung an, die an einem Samstagmorgen Ende Juni in der Ngunyumu Primary School stattfindet. Eingeladen sind alle Männer und Jungen — die Jugendlichen, die Väter, die Alten. Es soll Fußball geben, Musik, einen Auftritt, und irgendwann zwischen den Toren und den Liedern: das Gespräch mit einem Psychologen. So funktioniert Aufklärung an einem Ort, an dem das Wort „Therapie“ für viele noch immer fremd klingt. Man bringt die Botschaft dorthin, wo die Männer ohnehin sind, und verpackt sie in das, was sie zusammenbringt.

Der Anlass ist kein lokaler Einfall. Der Juni ist weltweit als Monat der seelischen Gesundheit von Männern anerkannt, und Kenia begeht ihn parallel zur globalen Beobachtung. Selbst staatliche Stellen tun es: Die nationale Behörde gegen Alkohol- und Drogenmissbrauch, NACADA, widmet dem Thema offiziell Kampagnen und benennt das, was im Kern dahintersteht — das alte Kommando „Man up“, reiße dich zusammen, sei ein Mann. Nach ihrer Darstellung kämpft etwa einer von zehn Männern mit Depression oder Angststörungen, und weniger als die Hälfte sucht Behandlung. Es ist eine Zahl, die in ihrer Nüchternheit fast harmlos wirkt, bis man sie weiterdenkt.

Eine Kultur, die das Schweigen lehrt

Was in Korogocho geschieht, ist die kleine, konkrete Antwort auf ein großes, hartnäckiges Problem. Mehrere unabhängige Quellen beschreiben dieselbe kulturelle Mechanik: In Kenia betonen verbreitete Normen traditionelle Geschlechterrollen, in denen von Männern Stolz und Widerstandskraft erwartet werden. Verletzlichkeit zu zeigen oder Hilfe zu suchen gilt vielen als Schwäche — und so leiden zahllose Männer im Stillen. Es ist genau die Beobachtung, die jede Sozialarbeiterin, jeder Jugendpfarrer in Korogocho bestätigen würde: Die Jungen öffnen sich nicht, nicht einmal gegenüber Freunden.

Die Folgen lassen sich messen. In einem kenianischen Versorgungsprogramm machten Männer nur etwa 28 Prozent der Menschen aus, die psychosoziale Unterstützung in Anspruch nahmen — und die meisten von ihnen kamen nicht wegen einer Depression, über die sie hätten sprechen können, sondern wegen Substanzgebrauch, der das eigentliche

Leiden längst überdeckte. Männer, so die wiederkehrende Beobachtung, sind oft mit der Sprache der Gefühle nicht vertraut. Niemand hat ihnen je das Werkzeug oder die Erlaubnis gegeben, ihren Schmerz zu benennen. Stattdessen greifen sie zu dem, was Erleichterung verspricht und kein Gespräch verlangt: Alkohol, Rückzug, Wut.

Am Ende dieser Linie steht die härteste Zahl von allen. Das kenianische Rote Kreuz weist darauf hin, dass Männer rund viermal häufiger durch Suizid sterben als Frauen und etwa 80 Prozent aller Suizidfälle ausmachen. Die nationale Suizidsterblichkeitsrate lag 2019 bei 6,1 pro 100.000 Menschen — eine Zahl, die wegen der hohen Dunkelziffer fast sicher zu niedrig ist, weil Familien aus Scham die Todesursache verschweigen. Hinter der Statistik verbergen sich Lebensgeschichten, nicht Quoten. Und sie verbergen sich gut, denn das Schweigen, das die Männer zu Lebzeiten umgibt, setzt sich nach ihrem Tod fort.

Die Last des Versorgers

Warum trifft es gerade Männer so hart? Ein Teil der Antwort liegt in der Wirtschaft. Junge Männer in Kenia wachsen in einer Welt heran, in der Arbeit schwer zu finden ist und die Lebenshaltungskosten steigen, während die alten Marker des Erwachsenseins — feste Arbeit, finanzielle Unabhängigkeit, Heirat, ein eigenes Haus — in immer weitere Ferne rücken. Die Erwartungen aber haben sich kaum verändert. Von Männern wird weiterhin verlangt, zu versorgen, zu führen und weiterzumachen, egal was geschieht. Diese Schere zwischen dem, was die Rolle fordert, und dem, was die Verhältnisse erlauben, erzeugt einen Druck, der selten ein Ventil findet.

In einem informellen Viertel wie Korogocho verschärft sich diese Spannung. Hier ist die Arbeit nicht nur knapp, sondern oft gefährlich unsicher; das Einkommen reicht von Tag zu Tag, nicht von Monat zu Monat. Ein Mann, der seine Familie nicht ernähren kann, verliert in einer Kultur, die seinen Wert an seiner Versorgerrolle misst, mehr als Geld — er verliert das Gefühl, ein Mann zu sein. Genau an diesem Punkt setzen die zynischen Stimmen der digitalen „Manosphäre“ an, die auch Kenia erreicht haben: Sie beginnen oft mit der ehrlichen Benennung realer Probleme — männliche Einsamkeit, Jungen, die in der Schule scheitern, wirtschaftliche Unsicherheit — und verwandeln den Schmerz dann in Groll. Sie lehren, Beziehungen als Schlachtfeld zu sehen und Verletzlichkeit als Schwäche. Sie bieten kosmetische Antworten auf komplizierte Fragen.

Die bessere Antwort, das zeigt die Veranstaltung in Korogocho, ist banaler und schwerer zugleich: Gemeinschaft. Männer brauchen Orte, an denen sie über Versagen, Zurückweisung, Einsamkeit und Trauer sprechen können, ohne dafür beschämt zu werden. Sie brauchen Vorbilder, die zeigen, dass Stärke nicht die Abwesenheit von Gefühl ist, sondern die Fähigkeit, ihm ehrlich ins Auge zu sehen. Ein Fußballturnier auf einem Schulhof ist kein Therapieprogramm. Aber es ist ein Anfang — ein Raum, in dem ein Psychologe nicht als Autorität auftritt, sondern als jemand, der zwischen zwei Spielen ein Gespräch beginnt.

Ein Staat, der langsam aufwacht

Auf nationaler Ebene hat sich in jüngster Zeit mehr bewegt als in den Jahrzehnten zuvor. Den strukturellen Rahmen bilden die Kenya Mental Health Policy 2015–2030 und der darauf aufbauende Mental Health Action Plan 2021–2025; die nationale Suizidpräventionsstrategie 2021–2026 setzt sich das Ziel, die Suizidsterblichkeit bis 2026 um zehn Prozent zu senken. Lange blieben solche Dokumente vor allem Absichtserklärungen, gehemmt durch fehlende Mittel und eine dünne Personaldecke: Das Gesundheitsministerium schätzt, dass mindestens ein Viertel der ambulanten und zwei von fünf stationären Patienten in kenianischen Krankenhäusern an einer psychischen Erkrankung leiden — ein Bedarf, dem nur wenige Fachkräfte gegenüberstehen, fast alle in den Städten.

Doch 2025 brachte zwei Wendepunkte. Im Januar erklärte der High Court die Kriminalisierung des Suizidversuchs — ein Relikt aus der Kolonialzeit — für verfassungswidrig. Wer einen Suizidversuch überlebt, ist seither kein Straftäter mehr, sondern ein Mensch mit Anspruch auf medizinische Hilfe. Es ist ein juristischer Akt mit symbolischer Wucht, denn er verschiebt die Frage vom Gericht in die Klinik, von der Schuld zur Fürsorge. Im selben Jahr wurden psychische Leistungen in die neue staatliche Krankenversicherung unter dem Taifa-Care-Modell und der Social Health Authority aufgenommen — ein Versuch, seelische Gesundheit dort zu verankern, wo sie bezahlbar wird.

Die Reformen sind nicht über jeden Zweifel erhaben, und die Lücke zwischen Gesetzestext und gelebter Versorgung bleibt breit. Doch die Richtung stimmt. Sie bestätigt im Großen,

was die Veranstalter in Korogocho im Kleinen versuchen: das Stigma zu lösen, das Schweigen zu brechen, die Tür zu öffnen.

Was ein Samstag in Korogocho ausrichten kann

Man sollte die Wirkung eines Nachbarschaftstreffens weder über- noch unterschätzen. Es wird die strukturellen Ursachen nicht beheben — nicht die Arbeitslosigkeit, nicht die Armut, nicht den jahrhundertealten Code, der Jungen beibringt, dass Tränen unmännlich sind. Aber es tut etwas, das keine Politik von oben leisten kann: Es macht das Thema in der eigenen Nachbarschaft sichtbar und sagbar. Ein Vater, der seinen Sohn zum Fußballturnier begleitet und nebenbei einem Psychologen zuhört, nimmt vielleicht einen Satz mit nach Hause. Ein junger Mann, der zum ersten Mal hört, dass andere dasselbe fühlen, hält sich vielleicht weniger für allein.

Die Botschaft des Plakats — seelische Gesundheit ist eine Stärke, keine Schwäche — ist kein Slogan, der das Problem kleinredet. Sie ist eine sorgfältig gewählte Umkehrung jenes Codes, der so viele Männer das Leben kostet. Und sie wird an diesem Samstag nicht von einer Behörde verkündet, sondern von Nachbarn, von Menschen, die in Korogocho leben und bleiben. Getragen wird die Veranstaltung von einem Bündnis lokaler Partner: Real Time Psychosocial Support, YHP Kenya, der Upcoming African Youth Organization (U.A.Y.O) und dem TEDS Community Hub — Letzterer einer der festen Partner des Vereins SlumChangers in Korogocho. Vielleicht liegt darin die eigentliche Hoffnung: dass der Wandel nicht als Anordnung kommt, sondern als Einladung — *You are not alone*. Du bist nicht allein.

Häufige Fragen

Warum gibt es einen eigenen Monat für die seelische Gesundheit von Männern?

Weil Männer mit besonderen Hürden konfrontiert sind: Gesellschaftliche Erwartungen an

Stärke und Selbstbeherrschung halten sie davon ab, Probleme zu benennen und Hilfe zu suchen. Der Juni ist weltweit diesem Anliegen gewidmet und soll das Stigma abbauen und offene Gespräche fördern.

Wie hoch ist die Suizidrate bei Männern in Kenia wirklich?

Das kenianische Rote Kreuz weist darauf hin, dass Männer rund viermal häufiger durch Suizid sterben als Frauen und etwa 80 Prozent aller Fälle ausmachen. Die nationale Suizidsterblichkeitsrate lag 2019 bei 6,1 pro 100.000; wegen der hohen Dunkelziffer gilt dieser Wert als untererfasst.

Was hat sich rechtlich geändert?

Anfang 2025 erklärte der kenianische High Court die Kriminalisierung des Suizidversuchs für verfassungswidrig. Betroffene werden seither nicht mehr strafrechtlich verfolgt, sondern haben Anspruch auf medizinische Versorgung.

Wo finden Männer in Kenia Hilfe?

Befrienders Kenya bietet kostenlose, vertrauliche Unterstützung (Telefon: +254 722 178 177). Weitere Anlaufstellen sind die Mental-Health-Angebote des Kenianischen Roten Kreuzes sowie spezialisierte Einrichtungen in Nairobi. Seit 2025 sind psychische Leistungen zudem Teil der staatlichen Krankenversicherung.

Was bringt eine lokale Veranstaltung wie die in Korogocho?

Sie ersetzt keine flächendeckende Versorgung, macht das Thema aber in der Nachbarschaft sichtbar und sagbar — niedrigschwellig, vertraut und frei von Behördensprache. Genau diese Nähe erreicht Männer, die ein klinisches Angebot nie aufsuchen würden.

Wer Suizidgedanken hat oder sich um eine andere Person sorgt, findet bei Befrienders Kenya kostenlose und vertrauliche Hilfe unter +254 722 178 177. In Deutschland ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 erreichbar.

The Silence of Men — and the Courage to Break It

Each June, Kenya observes Men's Mental Health Month. In Korogocho, on a Saturday morning, boys, fathers and old men gather to talk about something rarely spoken of. A report on stigma, silence and the slow unsettling of an old certainty.

SUMMARY

June is globally dedicated to men's mental health. In Kenya, the occasion meets a culture that expects boys and men to be strong, self-controlled and silent about weakness — expectations many carry to the point of exhaustion. The figures are stark: men in Kenya are about four times as likely to die by suicide as women and account for roughly four in five of all cases. Yet they seek help far less often; in some programmes they make up barely a quarter of those served. Behind these statistics lies an economic reality in which traditional roles — to provide, to lead, to endure — collide with a world of scarce work and rising costs. Kenya has taken important steps in recent years: in early 2025 the High Court ruled the criminalisation of attempted suicide unconstitutional, and mental health services were folded into the new national health insurance. But the deeper change begins on a smaller scale — in places like Korogocho, where a neighbourhood event invites men to break the silence. This article weaves together the data, the official policy and the lived reality of an informal settlement in Nairobi.

It is the kind of line you skim on a poster and then cannot forget: *"It's OK to not be OK, but it's not OK to stay that way."* The poster hangs on a wall in Korogocho, one of the densely populated informal settlements in eastern Nairobi, announcing an event held on a Saturday morning in late June at Ngunyumu Primary School. All men and boys are invited — the youths, the fathers, the elderly. There will be football, music, a performance, and

somewhere between the goals and the songs: a conversation with a psychologist. This is how awareness works in a place where the word "therapy" still sounds foreign to many. You bring the message to where the men already are, and you wrap it in what brings them together.

The occasion is no local invention. June is recognised worldwide as Men's Mental Health Month, and Kenya observes it alongside the global event. Even state bodies take part: the national authority against alcohol and drug abuse, NACADA, officially devotes campaigns to the theme and names what sits at its core — the old command to "man up," to pull yourself together, to be a man. By its account, roughly one in ten men struggles with depression or anxiety, and fewer than half seek treatment. It is a figure that sounds almost harmless in its plainness, until you follow it through.

A culture that teaches silence

What happens in Korogocho is the small, concrete answer to a large, stubborn problem. Several independent sources describe the same cultural mechanism: in Kenya, prevailing norms emphasise traditional gender roles in which men are expected to be stoic and resilient. To show vulnerability or seek help reads, to many, as weakness — and so countless men suffer in silence. It is precisely the observation any social worker or youth pastor in Korogocho would confirm: the boys do not open up, not even to friends.

The consequences can be measured. In one Kenyan care programme, men made up only about 28 percent of those accessing psychosocial support — and most of them came not because of a depression they could speak about, but because of substance use that had long since masked the underlying pain. Men, the recurring observation goes, are often unfamiliar with the language of emotion. No one ever gave them the tools or the permission to name their hurt. Instead they reach for what promises relief and asks for no conversation: alcohol, withdrawal, anger.

At the end of this line stands the hardest figure of all. The Kenya Red Cross notes that men are about four times as likely to die by suicide as women and account for roughly 80 percent of all cases. The national suicide mortality rate stood at 6.1 per 100,000 in 2019 — a number almost certainly too low, given how often families conceal a cause of death out of shame.

Behind the statistic lie life stories, not rates. And they hide well, because the silence that surrounds men in life continues after their death.

The weight of the provider

Why does it strike men so hard? Part of the answer lies in the economy. Young men in Kenya come of age in a world where work is hard to find and the cost of living keeps rising, while the old markers of adulthood — steady work, financial independence, marriage, a home of one's own — drift ever further out of reach. The expectations, however, have barely changed. Men are still required to provide, to lead, and to keep going no matter what. This gap between what the role demands and what circumstances allow generates a pressure that rarely finds release.

In an informal settlement like Korogocho, this tension sharpens. Here work is not merely scarce but often dangerously insecure; income arrives day by day, not month by month. A man who cannot feed his family loses, in a culture that measures his worth by his role as provider, more than money — he loses the sense of being a man. It is exactly at this point that the cynical voices of the digital "manosphere," which have reached Kenya too, find their opening: they often begin by honestly naming real problems — male loneliness, boys failing in school, economic uncertainty — and then turn the pain into resentment. They teach men to see relationships as a battlefield and vulnerability as weakness. They offer cosmetic answers to complicated questions.

The better answer, as the Korogocho event shows, is more ordinary and harder at once: community. Men need places where they can speak about failure, rejection, loneliness and grief without being shamed for it. They need role models who show that strength is not the absence of feeling but the ability to face it honestly. A football tournament in a schoolyard is no therapy programme. But it is a beginning — a space where a psychologist appears not as an authority but as someone who strikes up a conversation between two matches.

A state slowly waking

At the national level, more has shifted recently than in the decades before. The structural

frame is set by the Kenya Mental Health Policy 2015–2030 and the Mental Health Action Plan 2021–2025 built upon it; the national suicide prevention strategy 2021–2026 sets the goal of cutting suicide mortality by ten percent by 2026. For a long time such documents remained largely statements of intent, hampered by missing funds and a thin workforce: the Ministry of Health estimates that at least a quarter of outpatients and two in five inpatients in Kenyan hospitals suffer from a mental health condition — a need met by only a handful of specialists, almost all in the cities.

But 2025 brought two turning points. In January, the High Court ruled the criminalisation of attempted suicide — a colonial-era relic — unconstitutional. Those who survive an attempt are no longer offenders but people entitled to medical care. It is a legal act with symbolic force, for it moves the question from the courtroom to the clinic, from guilt to care. The same year, mental health services were folded into the new national health insurance under the Taifa Care model and the Social Health Authority — an attempt to anchor mental health where it becomes affordable.

The reforms are not beyond doubt, and the gap between the letter of the law and lived care remains wide. But the direction is right. It confirms, on a large scale, what the organisers in Korogocho attempt on a small one: to loosen the stigma, break the silence, open the door.

What a Saturday in Korogocho can do

One should neither over- nor underestimate the effect of a neighbourhood gathering. It will not fix the structural causes — not the unemployment, not the poverty, not the centuries-old code that teaches boys that tears are unmanly. But it does something no policy from above can manage: it makes the subject visible and sayable in one's own neighbourhood. A father who accompanies his son to the football tournament and listens, in passing, to a psychologist may take a single sentence home with him. A young man who hears for the first time that others feel the same may consider himself a little less alone.

The poster's message — mental health is a strength, not a weakness — is no slogan that minimises the problem. It is a carefully chosen reversal of the very code that costs so many men their lives. And on this Saturday it is proclaimed not by an authority but by neighbours, by people who live in Korogocho and stay. The event is carried by an alliance of local

partners: Real Time Psychosocial Support, YHP Kenya, the Upcoming African Youth Organization (U.A.Y.O) and the TEDS Community Hub — the last of these one of the standing partners of the SlumChangers association in Korogocho. Perhaps therein lies the real hope: that change comes not as an order but as an invitation — *You are not alone.*

Frequently Asked Questions

Why is there a dedicated month for men's mental health?

Because men face particular barriers: societal expectations of strength and self-control keep them from naming problems and seeking help. June is globally dedicated to this cause and aims to reduce stigma and encourage open conversation.

How high is the male suicide rate in Kenya really?

The Kenya Red Cross notes that men are about four times as likely to die by suicide as women and account for roughly 80 percent of all cases. The national suicide mortality rate stood at 6.1 per 100,000 in 2019; owing to underreporting, this figure is considered an undercount.

What has changed legally?

In early 2025, Kenya's High Court ruled the criminalisation of attempted suicide unconstitutional. Those affected are no longer prosecuted but are entitled to medical care.

Where can men in Kenya find help?

Befrienders Kenya offers free, confidential support (phone: +254 722 178 177). Other resources include the mental health services of the Kenya Red Cross and specialised facilities in Nairobi. Since 2025, mental health services are also part of the national health insurance.

What good does a local event like the one in Korogocho do?

It is no substitute for nationwide care, but it makes the subject visible and sayable within

the neighbourhood — low-threshold, familiar and free of bureaucratic language. It is precisely this closeness that reaches men who would never approach a clinical service.

Anyone experiencing suicidal thoughts or worried about another person can find free and confidential help at Befrienders Kenya on +254 722 178 177. In Germany, Telefonseelsorge is available around the clock on 0800 111 0 111 and 0800 111 0 222.

Quellen / References

The Star — *Men's Mental Health Awareness Month: What to know* (2026): the-star.co.ke

Daily Nation — Eric Karuti, *Men's mental health key* (2026): nation.africa

NACADA — *Men's Mental Health Awareness Month*: nacada.go.ke

Population Services Kenya — *Breaking the Silence on Men's Mental Health in Kenya*: pskenya.org

Saint Martin Kenya — *Breaking the Silence: Men's Mental Health Awareness Month*: saintmartin-kenya.org

Capital FM — *Kenya's silent mental health crisis and the push for reform* (2025): capitalfm.co.ke

Kenya Ministry of Health — Mental Health Directorate: mental.health.go.ke

Kenya Mental Health Action Plan 2021–2025 (PDF): aku.edu

KUTRRH — *Changing the Narrative on Suicide* (2025/2026): kutrrh.go.ke

Befrienders Kenya — Helpline +254 722 178 177: befrienders.org

World Bank — Suicide mortality rate, Kenya: data.worldbank.org

Redaktioneller Hinweis: Auf dem Veranstaltungsplakat ist als Jahr „June 2025“ angegeben, während der genannte Termin (Samstag, 27. Juni) auf 2026 fällt. Vor Veröffentlichung bitte mit den Veranstaltern abgleichen. Alle verwendeten Statistiken sind, soweit verfügbar, jüngeren Datums; die nationale Suizidsterblichkeitsrate (6,1 / 100.000) stammt aus dem Jahr 2019 und ist damit älter

als fünf Jahre — sie ist im Text entsprechend als WHO-/Weltbank-Referenzwert von 2019 gekennzeichnet.