

3. Männergesundheitskongress am 14. April 2015 in Berlin

Im Fokus: Psychische Gesundheit von Männern



Dieter Schulenberg

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V.

Leistungsstarke Kerle - Ein Projekt zur Gesundheitsförderung männlicher Auszubildender des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration

Der Übergang von der Schule in den Beruf stellt für viele junge Menschen eine besondere Herausforderung dar. Den beruflichen Alltag und die eigenen Lebensvorstellungen zu vereinbaren, kann gerade bei Jugendlichen zu Verhaltensweisen und Reaktionsmustern führen, die die Gesundheit des Einzelnen belasten – mit allen negativen Folgen auch für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung des jungen Menschen. Dabei bietet die Berufsausbildung aber auch die Chance, eine gesunde Lebensführung als Herausforderung anzunehmen und das eigene Verhalten entsprechend auszurichten. Dazu gehört es auch, geeignete Verhaltensweisen zu entwickeln, um persönlich belastende Situationen mit einem gesundheitsgerechten und gesundheitsförderlichen Verhalten adäquat zu bewältigen.

Waren sie bislang vorwiegend unter der Obhut und dem Einfluss der Eltern, tun sich vor allem für Jungen neue Fragestellungen, u.a. auch in Sachen der gesundheitlichen Lebensführung auf. Dabei spielen einseitige Ernährung, Alkohol-, Drogen- und Nikotinkonsum, geringere zeitliche Freiräume für sportliche Tätigkeiten als auch allgemeine medizinische Vorsorgethemen eine wichtige Rolle. Auch der Umgang mit den Themen Stress, Burn-out und der Gebrauch von Tabletten oder Leistungsstimulanzien sind hier relevant. Hier setzt das Programm „Leistungsstarke Kerle“ des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration an. Unterstützung der Auszubildenden bei der Bewältigung der neuen beruflichen Situation durch Aufzeigen von Angeboten und Lösungsmöglichkeiten im lebenszyklusorientierten Kontext. In vier Modulen werden die Themen Gesundheit (Dialog mit einem Männerarzt), Bewegung, Stress, Entspannung, Lebenskompetenz und Ernährung lebensnah aufgegriffen. Ziel ist es, die Eigenverantwortung im Umgang mit der eigenen Gesundheit zu stärken. Umgesetzt wird das Projekt in den Betrieben vor Ort.

In folgenden Firmen wird das Projekt in Hessen umgesetzt: AVM - Ausbildungsverbund Metall, Fraport, K+S, Evonik Industries.

Das Projekt „Leistungsstarke Kerle“ ist ein Einstieg und wichtiger Baustein im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



www.maennergesundheitsportal.de

