

# Welche Angebote der Gesundheitsförderung motivieren Männer?

Thomas Altgeld

Berlin, den 14. April 2015

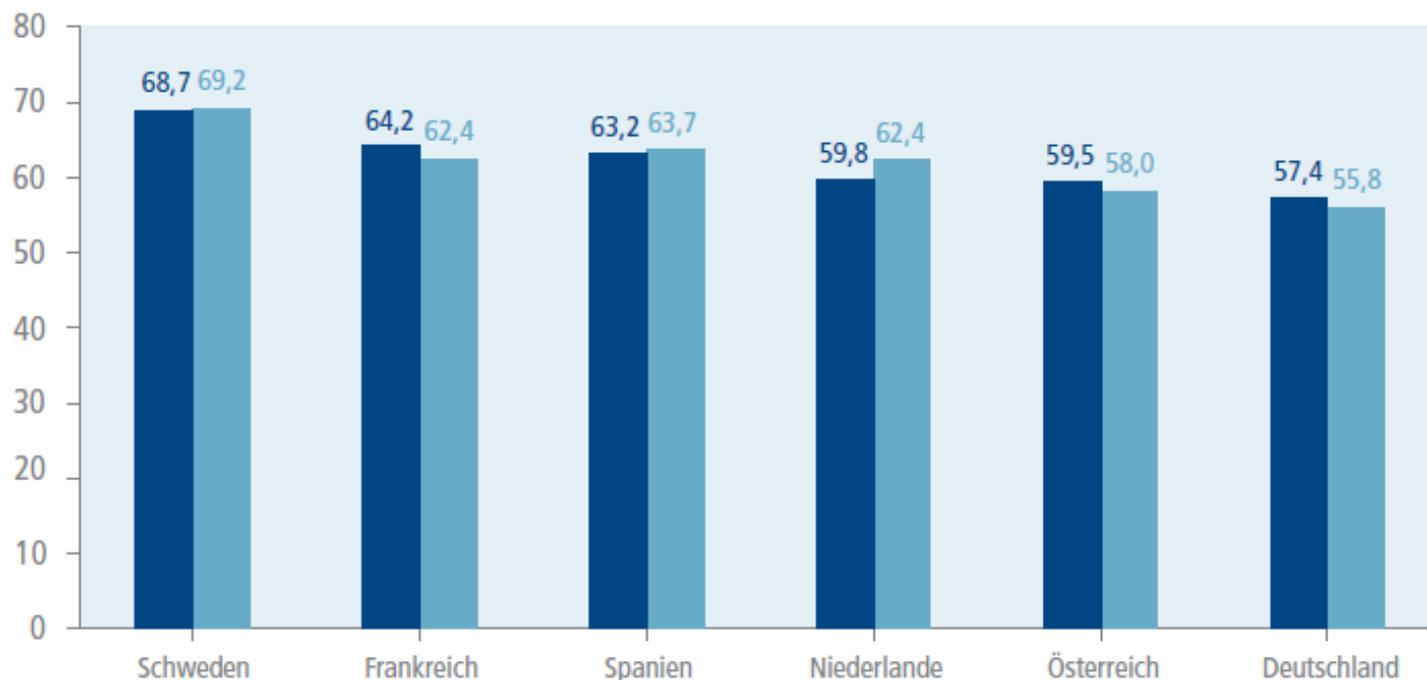
# Gliederung

1. Irrwege: Nicht-Anknüpfen an männlichen Selbstwahrnehmungsroutinen, Geschlechtsinsensible Progammeuphorie mit zu einfachen Botschaften, Männer nur als „Zielgruppe“ nicht als Akteure bei der Gestaltung von Angeboten
2. Umwege: Einbezug von Partnerinnen?
3. Königswege: Dialoggruppen statt Zielgruppen – Ressourcenorientierung statt defizitäre Perspektiven, Verbesserung der Rahmenbedingungen

# Beschwerdefreie Lebenserwartung

(HLY - Healthy life years) (Bertelsmannstiftung, 2008)

Angaben in Jahren



■ Frauen ■ Männer

Quelle: Eurostat.

| BertelsmannStiftung

# Männliche Selbstwahrnehmung

## Die maskulinen Weggucker

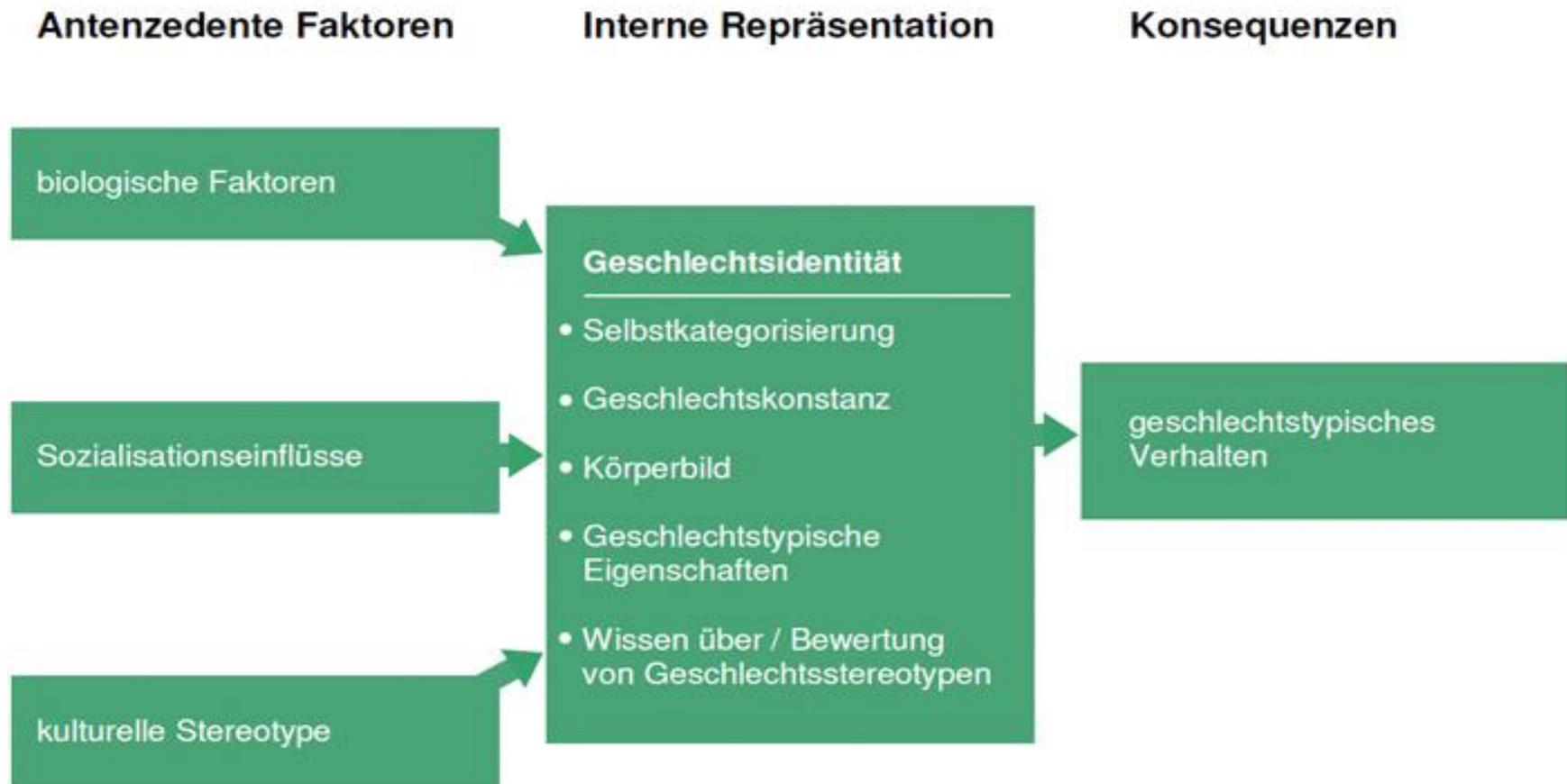
Befragte **Männer** Welche Probleme haben Sie?  
 Befragte **Frauen** Welches sind Ihrer Meinung nach typische Probleme der Männer?

*„Männer fühlen sich kerngesund bis sie tot umfallen“*



Quelle: tns emnid; 1004 Befragte

# Geschlechtsidentitäten (nach Gloger-Tippelt, 1993)



# Geschlechterstereotype in den Spielen

- Das in Konsolen- und Computerspielen vermittelte männliche Geschlechterstereotyp ist vor allem das des martialischen Einzelkämpfers, neben dem des Abenteurers, Nachwuchshelden oder kühlen Strategen.
- Die weiblichen Figuren in den klassischen Computerspielen (für Jungs) sind, wenn sie überhaupt vorkommen, sind meist hilflose kleine Mädchen, Vamps oder Macho-Figuren mit Pferdeschwanz und großen Brüsten (Lara Croft)
- In Computerspielen für Mädchen werden eher traditionelle Frauenrollen reproduziert (Prinzessin, Mutter, beste Freundinnen...)



# Gesundheitstipps sind immer unterkomplex

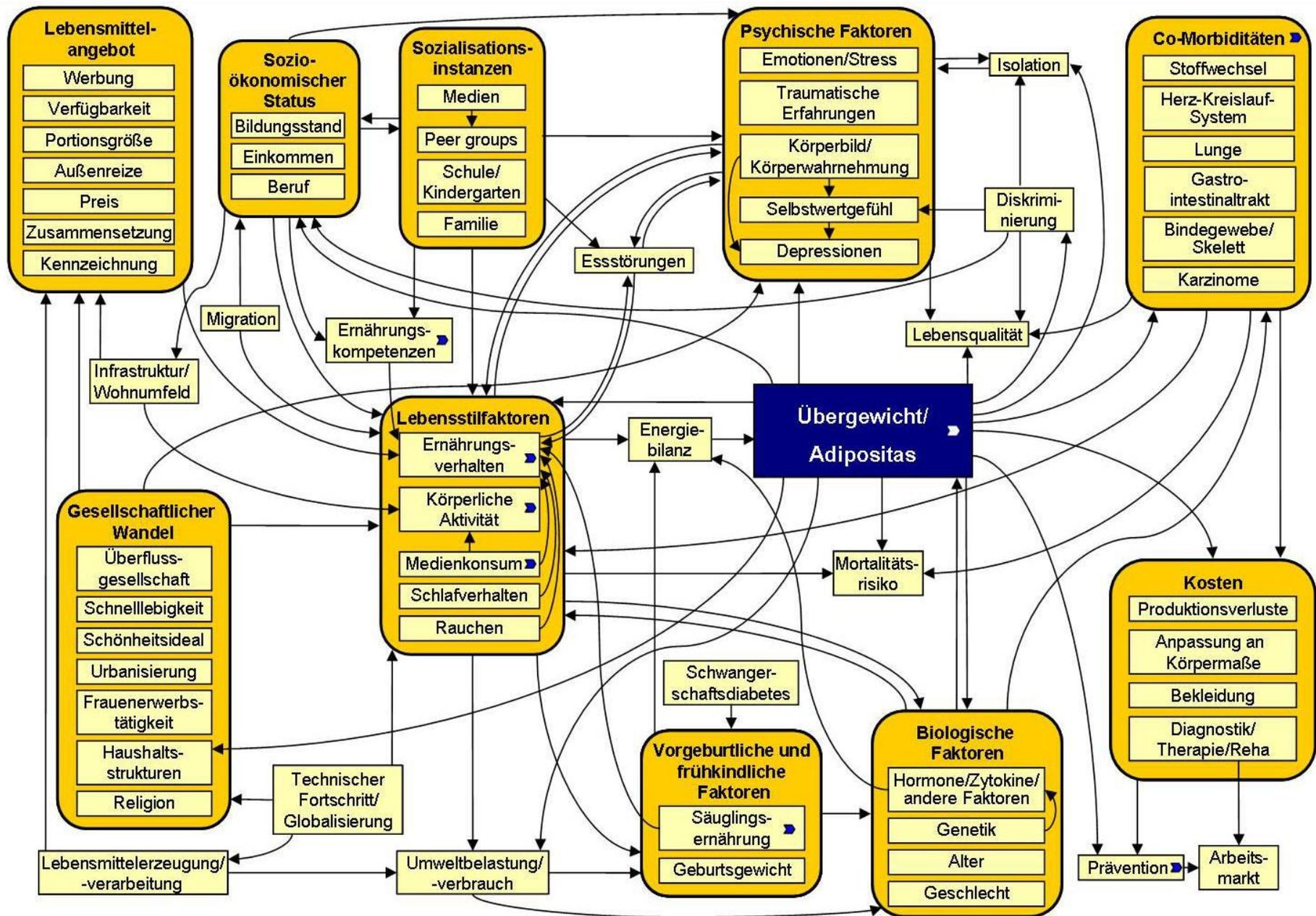
Erwachsene

30+ bewegte  
Minuten täglich



Quelle: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>

Quelle: [https://pfliegewelt.axa.de/site/pfliegewelt-rwd/get/2357486/bewegungspyramide\\_586.jpg](https://pfliegewelt.axa.de/site/pfliegewelt-rwd/get/2357486/bewegungspyramide_586.jpg)



zusammengefasste Faktoren

→ kausaler Zusammenhang

➤ weitere Erklärungen abrufbar

## Alternative Ten Tips for Health (Gordon, 2005)

1. Don't be poor. If you can, stop. If you can't, try not to be poor for long.
2. Don't live in a deprived area, if you do move.
3. Be able to afford to own a car
4. Don't work in a stressful, low paid manual job.
5. Don't live in damp, low quality housing or be homeless
6. Be able to afford to go on an annual holiday.
7. Don't be a lone parent.
8. Claim all benefits to which you are entitled
9. Don't live next to a busy major road or near a polluting factory.
10. Use education to improve your socio-economic position

# Seinen Mann stehen?

- Die zentrale Frage bleibt, ob nicht gerade die auf den ersten Blick riskanteren gesundheits-bezogenen Verhaltensweisen von Männern und die Nichtinanspruchnahme von bestimmten Angeboten der Gesundheitsförderung, nicht ein wesentlicher Teil ihrer Art „ihren Mann zu stehen“ sind.
- Je unachtsamer, „cooler“ und riskanter die Verhaltensweise, desto männlicher.
- „No sissy stuff“!

# Angebote für Männer statt mit Männern?

Ausschreibungstext Gesundheitsbildung,  
VHS Neubrandenburg

**„Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt.“** *Georg Christoph Lichtenberg*

Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil steigert die Lebensqualität im Allgemeinen. Innere Ausgeglichenheit, eine gesunde Ernährung und ein starker, gesunder Körper sind hierfür die Basis. Unsere vielseitigen Angebote können Sie dabei unterstützen, Schritte in diese Richtung zu gehen. Alle Angebote dienen der Gesundheitsvorsorge und ersetzen keine Therapie. Bei gesundheitlichen Risiken empfehlen wir Ihnen eine Konsultation bei Ihrem Hausarzt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die mit (\*) gekennzeichneten Kursleiter sind von einigen Krankenkassen anerkannt, und ihre Kurse werden zu einem großen Teil gefördert. ...

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

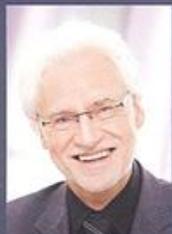
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

<http://www.bkk-maennergesundheit.de/>

- Auch ein Ferrari muss mal zum Boxenstopp. Aber nur jeder vierte Mann geht zum Gesundheits-Check.
- Waschbrettbauch statt Waschbärbauch! Nicht nur eine Frage der Optik.
- „Männer weinen heimlich“, singt Grönemeyer. Eine Depression kann sie trotzdem treffen.
- Indianer kennen keinen Schmerz! Trotzdem hat jeder zweite Mann Rückenschmerzen.
- Wenn's im Bett nicht klappt: „Männerprobleme“ lassen sich behandeln.

## 2. Umwege: Einbezug von Partnerinnen?

## Werden Sie Vorbild für Hannover!



**Bernd Strauch,**  
Bürgermeister und  
Schirmherr der  
Aktion

Seien Sie einer von (mindestens) 1000 mutigen Männern aus Hannover!

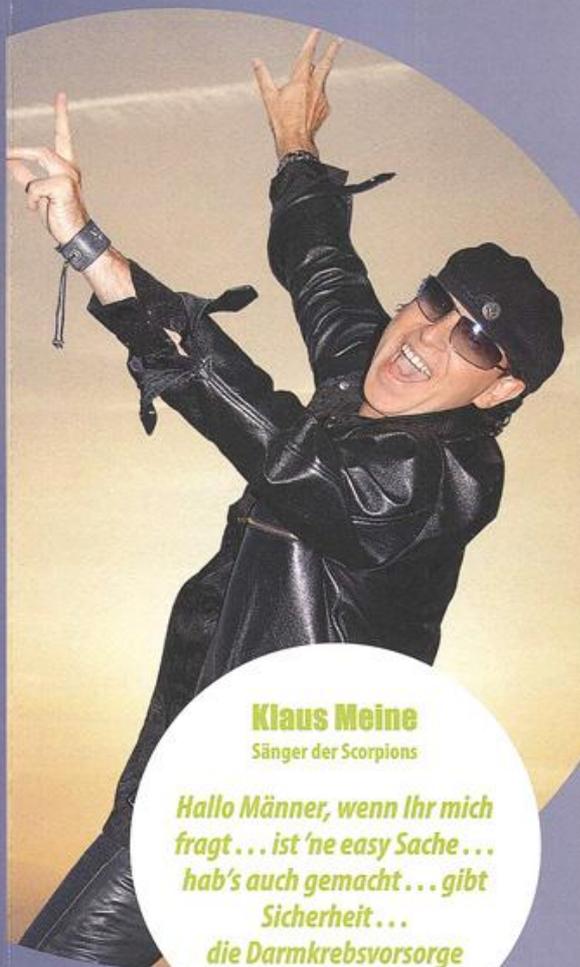
Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und erzählen Sie es weiter! Denn für alle Männer ab 55 ist die Koloskopie von großer Bedeutung und ein wichtiger Schritt für ein weiterhin sorgenfreies Leben. Um Darmkrebs vorzubeugen ist es entscheidend, vorhandene Darmpolypen rechtzeitig zu erkennen und zu entfernen.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland etwa 65.000 Menschen an Darmkrebs. Durch die Vorsorge mit einer Darmspektion könnte diese Zahl drastisch gesenkt werden. Ich unterstütze die Aktion „1000 Mutige Männer für Hannover“ daher aus großer Überzeugung und habe gern die Schirmherrschaft übernommen. Ich bin sicher, dass es gelingt, viele Männer zum Mitmachen zu gewinnen, die dann wiederum als Multiplikatoren auftreten.

**Haben Sie Mut, tun Sie (sich) etwas Gutes und reden Sie darüber!**

Träger in Hannover: Niedersächsische Krebsgesellschaft und BARMER GEK  
Konzeptentwicklung und Rechte: Krebsgesellschaft NRW und BARMER GEK

## Nur Mut, Männer!



**Klaus Meine**  
Sänger der Scorpions

*Hallo Männer, wenn Ihr mich fragt... ist 'ne easy Sache... hab's auch gemacht... gibt Sicherheit... die Darmkrebsvorsorge ROCKT!*



**1000<sup>®</sup>  
MUTIGE  
MÄNNER**  
*für Hannover*

**Werden Sie einer von 1000 mutigen Männern: Sagen Sie Darmpolypen den Kampf an!**

[www.mutige-maenner.de](http://www.mutige-maenner.de)

## Sie sind gefragt, meine Damen!



**Bernd Strauch**,  
Bürgermeister und  
Schirmherr der  
Aktion

Als Schirmherr der Aktion „1000 Mutige Männer für Hannover“ möchte ich Sie um Ihre Hilfe bitten. Als Ehefrau oder Partnerin können Sie eine wichtige Rolle in der Prävention von Darmkrebs spielen.

Und zwar so:

**Überzeugen Sie Ihren Mann – falls er 55 Jahre oder älter ist – eine Darmspektion durchführen zu lassen.**

Männer tun sich mit solch einem Entschluss manchmal etwas schwer. Auch wenn sie noch so vernünftig sind.

Machen Sie sich bewusst, dass man Darmkrebs vorbeugen kann, indem man frühzeitig Polypen bekämpft und unterstützen Sie Ihren Mann bei diesem Schritt.

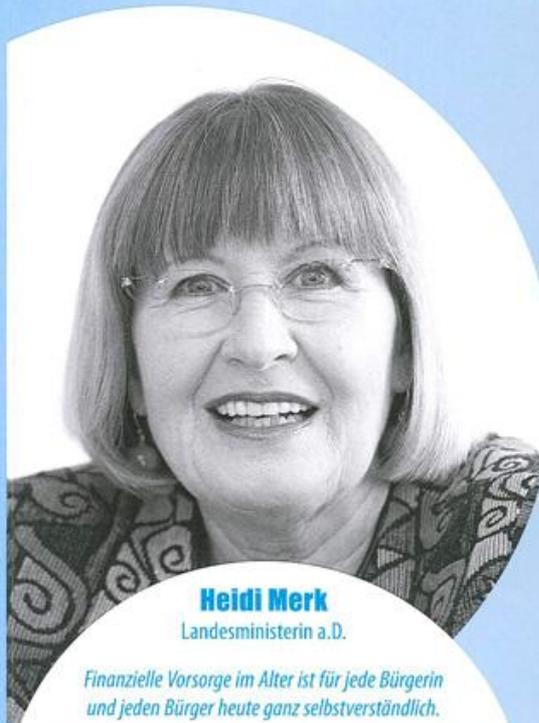
Sie sehen, Sie spielen eine wichtige Rolle.

**Helfen Sie Ihrem Mann, ein Vorbild für Hannover zu sein.**

P.S. Am überzeugendsten ist es natürlich, wenn Sie selbst mitmachen. Auch für die mutigen Frauen gilt: Ab 55 ist die Früherkennungsuntersuchung gratis – das gute Gefühl, das Richtige zu tun, bekommen Sie noch dazu.

Träger in Hannover: Niedersächsische Krebsgesellschaft und BARMER GEK  
Konzeptentwicklung und Rechte: Krebsgesellschaft NRW und BARMER GEK

## Hinter jedem mutigen Mann steht eine starke Frau!



**Heidi Merk**  
Landesministerin a.D.

*Finanzielle Vorsorge im Alter ist für jede Bürgerin und jeden Bürger heute ganz selbstverständlich.*

*„Vorsorge in der Gesundheit – da zögern noch zu viele Menschen. Gehören Sie auch dazu? Sie hatten sich das schon mal vorgenommen, aber ... Dabei könnten wir uns weitere Arzttermine ersparen und beruhigter ins Alter gehen. Es lohnt sich in jedem Fall, sich rechtzeitig für die Darmspektion zu entscheiden. Gehen Sie diesen Schritt gemeinsam mit Ihrem Mann. Besser jetzt und entschieden, als übermorgen und zu spät.“*

**Sorgen Sie vor, gehen Sie mit gutem Beispiel voran und ermuntern Sie Ihren Mann.“**



**1000<sup>®</sup>  
MUTIGE  
MÄNNER**  
*für Hannover*

**Frauen mit  
Überzeugungskraft  
gesucht:  
Hannover  
sagt Darmpolypen  
den Kampf an!**

[www.mutige-maenner.de](http://www.mutige-maenner.de)

# Was kann ich tun?: Als mutiger Mann

Ganz klar. Wenn Sie 55 Jahre oder älter sind, ist der wichtigste Schritt, zur Darminspektion zu gehen. Und der ist ganz einfach: Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Der Rest passiert von alleine. Es lohnt sich (und kostet nichts):

- Nach einer unauffälligen Darminspektion können Sie sich 10 Jahre sehr sicher sein. Ein wirklich gutes Gefühl.
- Jeder, der eine Darminspektion durchführt, hat die Möglichkeit, an einer Verlosung teilzunehmen. Wir verlosen viele wertvolle Preise, die von den Unterstützern der Aktion zur Verfügung gestellt werden.\*
- Sie können ein Vorbild für andere sein: Veröffentlichen Sie Ihre Story auf dieser Website. Ermutigen Sie Freunde und Bekannte, das gleiche zu tun wie sie.

# Was kann ich tun?: Als ermutigende Frau

**Werden Sie zur Mut-Macherin!** Es gibt nur wenige Menschen, auf die ein Mann mehr hört als auf seine Frau. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Mann überzeugen oder in seiner Entscheidung unterstützen.

**Sprechen Sie ihn an:** Fragen Sie ihn, ob er schon über eine Darmspektion nachgedacht hat und wenn nein, warum nicht. Männer tendieren dazu, Unangenehmes zu verdrängen. Bewusstsein schaffen ist der erste Schritt.

**Überzeugen Sie ihn:** Männer brauchen Argumente. Hier sind ein paar besonders erfolgreiche: Nach einer unauffälligen Inspektion kannst Du Dir 10 Jahre sehr sicher sein. Eine Inspektion ist unkomplizierter, als Du denkst: Am Untersuchungstag ist nach 20 Minuten alles erledigt. Beim Auto machen wir auch regelmäßig einen Check. Warum nicht bei Dir? Deine Gesundheit ist wichtig - für uns alle. Die Kasse zahlt.

**Unterstützen Sie ihn:** Wenn er sich zur Darmspektion entschlossen hat, braucht er Ihre Bestätigung, dass seine Entscheidung gut war. Männer wollen Helden sein und gelobt werden. Also tun Sie ihm den Gefallen und sagen Sie ihm, wie stolz Sie auf ihn sind. Viele springen vorher wieder ab. Das können Sie mit ein paar einfachen Worten verhindern.

# Was kann ich tun?: Als ermutigende Frau

**Werden Sie zur Mut-Macherin!** Es gibt nur wenige Menschen, auf die ein Mann mehr hört als auf seine Frau. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Mann überzeugen oder in seiner Entscheidung unterstützen.

**Sprechen Sie ihn an:** Fragen Sie ihn, ob er schon über eine Darmspektion nachgedacht hat und wenn nein, warum nicht. Männer tendieren dazu, Unangenehmes zu verdrängen. Bewusstsein schaffen ist der erste Schritt.

**Überzeugen Sie ihn:** Männer brauchen Argumente. Hier sind ein paar besonders erfolgreiche: Nach einer unauffälligen Inspektion kannst Du Dir 10 Jahre sehr sicher sein. Eine Inspektion ist unkomplizierter, als Du denkst: Am Untersuchungstag ist nach 20 Minuten alles erledigt. Beim Auto machen wir auch regelmäßig einen Check. Warum nicht bei Dir? Deine Gesundheit ist wichtig - für uns alle. Die Kasse zahlt.

**Unterstützen Sie ihn:** Wenn er sich zur Darmspektion entschlossen hat, braucht er Ihre Bestätigung, dass seine Entscheidung gut war. **Männer wollen Helden sein und gelobt werden. Also tun Sie ihm den Gefallen und sagen Sie ihm, wie stolz Sie auf ihn sind. Viele springen vorher wieder ab. Das können Sie mit ein paar einfachen Worten verhindern.**

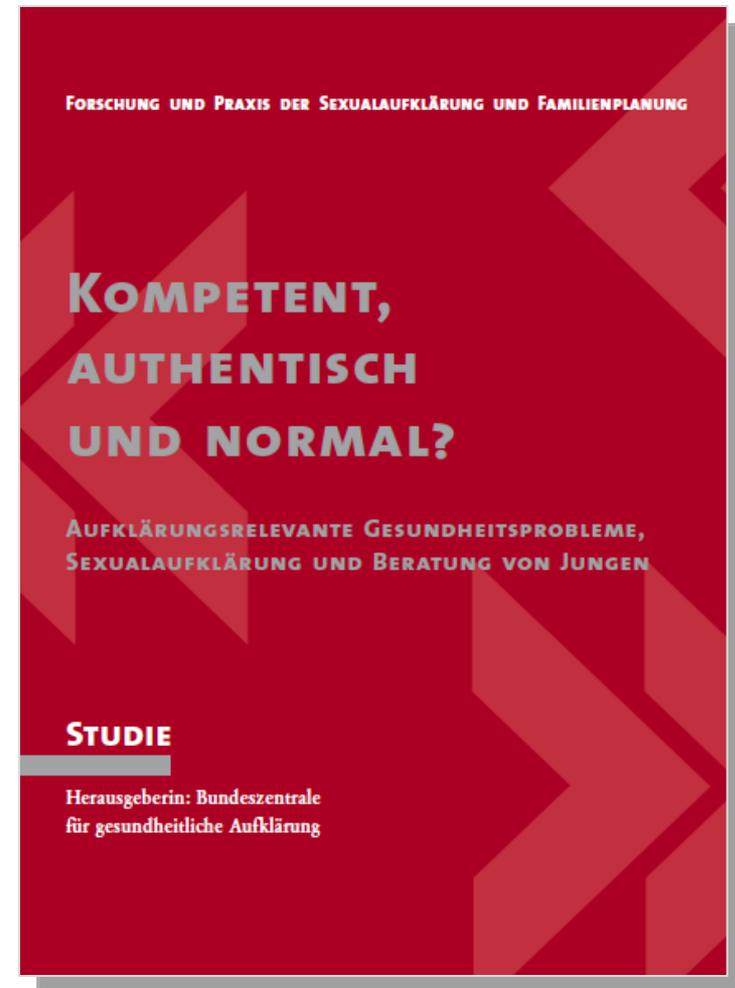
# 3. Königswege: Dialoggruppen statt Zielgruppen – Ressourcenorientierung statt defizitäre Perspektiven, Verbesserung der Rahmenbedingungen



# Kompetenzen von Jungen?

(Winter&Neubauer, 1998)

- Jungen möchten in ihrer Selbstbeschreibung grundsätzlich „kompetent, authentisch und normal“ wirken.
- Jungen geben sich gerne als „Selbstexperten“ aus und stehen gleichzeitig unter einem starken „Normalitätsdruck“.
- Was die Selbstkompetenz der Jungen torpediert, wird schnell als Abwertung empfunden und in Folge dessen abgelehnt.



# Verwirklichungschancen und Respekt als Leitorientierungen

Unter Verwirklichungschancen (capabilities) versteht Amartya Sen die Möglichkeit von Menschen, „bestimmte Dinge zu tun und über die Freiheit zu verfügen, ein von ihnen mit Gründen für erstrebenswert gehaltenes Lebens zu führen.“

Amartya Sen (2000). Ökonomie für den Menschen

Respekt bedeutet für Sennet, dass man als Mensch angesehen wird, dessen Anwesenheit etwas zählt, und eben nicht als ein Problemträger.

Richard Sennet (2004). Respekt im Zeitalter der Ungleichheit

# Männergesundheitspolitik?

- National Male Health Policy, Australien (2007)
- “National Men’s Health Policy 2008-2013, Irland
- Ziele in Australien:
  - Optimal health outcomes for males
  - Health equity between population groups of males
  - Health equity between males at different life stages
  - A focus on preventive health for males
  - Building a strong evidence base on male health
  - Access to health care for males

# Men's Health Week Australia 2015

This year Men's Health Week, running from June 9 – 15, is all about recognising and celebrating the many contributions large and small, that men and boys make to our society and to the community.

The idea is to have fun while celebrating the many positive roles men play in our lives whether as fathers, grandfathers, sons, brothers, friends, teammates or work colleagues.

# Male-friendly health-services?

"The National Male Health Policy says we should have male-friendly health services which I think is a turnaround. Instead of saying men 'don't go to the doctor', we're saying 'what are doctors doing to reach out to men.'"

Professor John Macdonald, Director of the Men's Health Information and Research Centre at the University of Western Sidney

# Präventionsgesetzentwurf 2015

- Der Entwurf des BMG befindet sich zur Zeit in den parlamentarischen Beratungen, Verabschiedung durch den Bundestag Juni 2015, voraussichtliches Inkrafttreten 1. Januar 2016
- neuer § 2b: „Bei den Leistungen der Krankenkassen ist geschlechtsspezifischen Besonderheiten Rechnung zu tragen.“

# Männer sind keine homogene Gruppe

- Altersunterschiede: zunehmendes Gesundheitsbewusstsein mit steigendem Lebensalter
- Kohortenunterschiede: Änderungen in jüngeren Generationen, was beispielsweise Körpernormen angeht
- Große soziale Unterschiede: nach (Erwerbs-)Status, Bildung und kulturellem Hintergrund
- Unterschiede im Beziehungsstatus
- Unterschiede in der sexuellen Orientierung
- Unterschiede im Gesundheitsbewusstsein: dies ist zumeist weiter entwickelt als das tatsächliche Gesundheitshandeln
- Sensibilisierungen von Männern durch Lebensereignisse und Krankheitsereignisse sind möglich

Frauen genauso wenig!!!

# Neuer Blick auf Risiken: Risikokompetenz

## Divergente Risikoperspektiven (Winter, 2014)

### *Jungen*

- Gelingen, Bewältigung
- Lust
- Nutzen des Risikos
- Eintreffen des positiven Falls
- Wiederholung



### *Erwachsene*

- Misslingen, Gefahren
- Angst
- Kosten des Risikos
- Eintreffen des negativen Falls
- Vermeidung

→ Beziehungsstörung zwischen risiko-freudigen Jungen und präventionswilligen Erwachsenen  
 → notwendig: Erweiterung der Risikokompetenzen der Fachkräfte

# Geschlechtergerechtes Betriebliches Gesundheitsmanagement (Altgeld, 2011)

1. Selbstreflexion (Haltungen, Vorerfahrungen, Kompetenzen, Vorurteile...)
2. Identifikation & Ausdifferenzierung möglicher Dialoggruppen (Nicht „die Männer“, sondern z.B. Männer aus bestimmten Altersgruppen, Hierarchieebenen oder Betriebsteilen)
3. Partizipation und Beteiligung organisieren (Dialogisches Prinzip, Gemeinsame Problemdefinitionen statt Übermittlung von Botschaften oder Abspulen von Programmen)
4. Maßnahmenentwicklung (Kleine Schritte statt Maximallösungen, Ansätzen bei den Problemdefinitionen des Gegenübers, geschlechtergerechte Sprache bei der Bewerbung von Angeboten)

Ausgabe 72  
September 2011  
Download:  
[www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)



**EDITORIAL** » Dies ist nach mehr als 10 Jahren die zweite Ausgabe unserer Zeitschrift, in der wir die Gesundheit von Männern und Jungen in den Mittelpunkt stellen. Aber während damals die geschlechtspezifisch sehr unterschiedliche Akzeptanz von Gesundheitsförderungsangeboten noch kaum hinterfragt wurde, hat sich mittlerweile ein Diskurs etabliert, der männliche Gesundheitsverhaltensweisen sehr einseitig skandalisiert und so tut, als seien gesundheitsbezogene Entscheidungen rein zweckrational von quasi geschlechtslosen Wesen immer gleich zu treffen. Natürlich kann die gesündere Wahl, vom gesunden Frühstück, über langsam gefahrene Wege zum Arbeitsplatz sowie Entspannung in der Mittagspause und regelmäßigem, nicht risikoorientiertem Sport nach Feierabend, die vernünftigeren Wahl auch von Männern sein. Aber wo und wie steht ein Mann unter diesen Umständen dann seinen Mann? Der ganze wohlmeinende Defizit- und risikoorientierte Diskurs zu Männergesundheit übersieht, dass er möglicherweise auch dazu beiträgt, zu definieren, was wirklich männlich ist und damit Orientierungen stiftet, die konträr zu seiner Intention sein könnten.

In dieser Ausgabe wollen wir das Thema deshalb etwas gegen den Strich bürsten und einseitige Diskursstrategien genauso diskutieren wie mögliche neue Ansätze zur Förderung der Gesundheit von Jungen und Männern. Ansätze, die Geschlechtsstereotype nicht wiederholen, sondern aufzeigen, wie effektive Strategien mit den Zielgruppen erarbeitet werden und natürlich auch von gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen abhängen können. Irland und Australien sind die ersten Staaten, die eine Männergesundheitspolitik entwickeln, die diesen Namen auch verdient. Auch dies werden wir in diesem Heft vorstellen. Darüber hinaus finden Sie Praxisbeispiele auf kommunaler Ebene und jede Menge Möglichkeiten, das Thema auf unterschiedliche Arten zu vertiefen. Die Schwerpunktthemen der nächsten Ausgaben lauten „Soziale Beziehungen und Gesundheit“ (Redaktionsschluss 07.11.2011) und „Wie viel Wissen ist gesund?“ (Redaktionsschluss 10.02.2012). Wie immer sind Sie herzlich eingeladen, sich an den kommenden Ausgaben mit Beiträgen, Anregungen und Informationen zu beteiligen.

Mit herzlichen Grüßen!

Thomas Altgeld und Team

**AUS DEM INHALT** Nicht das Falsche fordern und thematisieren! Gesundheitsförderung für Männer und Jungen effektiv gestalten **02** Männergesundheit – ein Thema für die Gesundheitsberichterstattung **03** Gender und Diversity: Wie weiter in der Gesundheitsversorgung? **04** Doing Gender with Drugs? **06** Gewalttenden und Gewalterleiden von Männern in Deutschland – Ergebnisse der Sonderauswertung der Männerstudie 2009 **07** Neue Väter – alte Probleme? **08** Jungengesundheit – Entwicklungslinien und Herausforderungen **10** Männergesundheitspolitik in Irland und Australien **11** Geschlechterspezifische Hospiz- und Palliativkultur **12** Belastungserleben pflegender Männer **13** Bürgerschaftliches Engagement von Männern **15** Männerinteressen und Gleichstellungspolitik: Zwei Seiten einer Medaille **16** Männergesundheit in der lokalen Gesundheitsförderung? **17** Subjektive Gesundheit und Bedarfe von Männern im mittleren Lebensalter – eine Studie des Runden Tisches Männergesundheit in Bremen **18** Modellprojekt AjuMA – Ausbildung junger Männer mit Migrationshintergrund in der Altenpflege **19** Aktionstag Ernährung „Frisch und aktiv durch den Tag“ **20** Nicht nur fünftes Rad am Wagen – Väter im Kreislauf **21** Geburtsvorbereitung – Männerache? **22** Jugendarbeit und Gesundheit **23** Wilde Jungs in der Grundschule: Wutausbrüche und das BeSt-Modell **24** Landkreiseite Versorgung – Kooperation und Beratung unter einem Dach **25** Bücher, Medien **26** Termine LVG & AFS **29** Impressum **31** Termine **32**



## Kontakt:

Thomas Altgeld

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

Fenskeweg 2

30165 Hannover

Tel.: +49 (0)511 / 388 11 89 0

[thomas.altgeld@gesundheit-nds.de](mailto:thomas.altgeld@gesundheit-nds.de)

[www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)