

Männergesundheit

Unter geschlechtsspezifischer Gesundheitsförderung wird oft frauenspezifische Gesundheitsförderung verstanden. Das «Normale» ist männlich, und die Benachteiligten sind die Frauen. Das Projekt «MaGs-Männergesundheit» hinterfragt diese Sichtweise – und stellt vielleicht gerade dadurch auch für Frauen eine Chance dar. Managed Care hat den Projektleiter eingeladen, das Projekt vorzustellen.

René Setz

Uns Männern gehts doch eigentlich gut: In Politik und Wirtschaft geben wir nach wie vor den Ton an, und für die gleiche Arbeit erhalten wir mehr Lohn als die Frauen. – Der männliche Lebensstil hat auch seine Schattenseiten, die in der Öffentlichkeit und bei Fachkräften aus Medizin und Gesundheitsförderung zu wenig wahrgenommen werden.

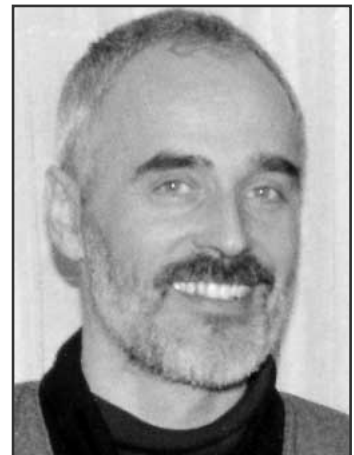
So haben Männer beispielsweise ein dreimal höheres Risiko als Frauen, an Unfällen, Suizid oder Aids zu sterben; im Durchschnitt leben Männer sieben Jahre weniger lang. Männer gehen schon in jungen Jahren mehr Risiken ein und überschreiten häufiger Gren-

zen. Männer hören weniger auf die eigene körperliche und seelische Befindlichkeit, und sie nehmen medizinische Leistungen und Unterstützung, beispielsweise Beratung bei Eheproblemen, zu spät oder gar nicht in Anspruch.

Diese «typischen» männlichen Verhaltensweisen, Risikobereitschaft oder die fehlende Bereitschaft, rechtzeitig Beratung und Unterstützung zu beanspruchen, sind weniger biologisch bedingt als vielmehr ein Ergebnis der männlichen Sozialisation und der gesellschaftlichen Rollenerwartungen. Diese sind veränderbar; es besteht somit ein grosses Potenzial für Prävention und Gesundheitsförderung.

Doch: Gibt es den «typischen Mann»? Eine aktuelle Studie aus Deutschland zeigt, dass ein Wandel im Gang ist. Der «traditionelle Mann» und der «neue Mann» bilden mit je einem Fünftel die beiden Eckpunkte des Wandels. Dazwischen gibt es eine vielfältige Palette von «Pendelmännern». Die Grundlage ihres Mannseins setzt sich aus traditionellen und modernisierten Elementen zusammen, die fließend der jeweiligen Lebenssituation angepasst werden. Dies kann ziemlich stressig und ungesund sein.

Wie gross die gesundheitlichen Unterschiede unter Männern sind, zeigt auch eine Studie aus Genf. Nur 57 Prozent der Bauarbeiter erreichen die Pensionierung gesund. Bei den besser gestellten Berufskollegen, wie zum Beispiel den Architekten, sind es 85 Prozent! Die Zahlen zeigen, dass gerade im Baubereich Handlungsbedarf besteht. Die Firma Locher AG in Zürich hat ein äusserst erfolgreiches Projekt mit Bauarbeitern entwickelt. Täglich während einer Viertelstunde



René Setz

wird unter Anleitung des Poliers auf der Baustelle ein Programm aus Entspannungs-, Energie- und Atemübungen absolviert. Das Resultat nach einem Jahr ist erstaunlich: keine schweren Unfälle mehr, ein Viertel weniger Krankheitsabsenzen und ein viel besserer Teamgeist. Die Resultate werden sich laut Hans-Peter Züger, der das Projekt entwickelt hat, auch auf die Versicherungskosten positiv auswirken. Er hält eine jährliche Reduktion der Prämien von 140'000 Franken für möglich.

Der persönliche Wille zur Veränderung genügt gerade im Arbeitsbereich in der Regel nicht. Es braucht dazu die Unterstützung durch arbeitsrechtliche und sozialpolitische Massnahmen.

Projekt «MaGs-Männergesundheit»

Die Gesundheit von Männern ist in der Öffentlichkeit und bei Fachkräften noch kaum ein Thema. Deshalb startete Radix Gesundheitsförderung in der deutschsprachigen Schweiz ein Projekt mit dem Ziel, die Bevölke-

rung und die Fachkräfte für die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte der Gesundheit von Männern zu sensibilisieren. Grundlage des Projektes bildet das von einer interdisziplinären Fachgruppe erarbeitete «Manifest Männergesundheit». Die ersten Versuche der Fachgruppe im Jahr 1989, die Gesundheit von Männern zu thematisieren, sind kläglich gescheitert an fehlendem Grundlagenmaterial, am Desinteresse von Organisationen mit hohem Männeranteil (z.B. Gewerkschaften) und an fehlenden Finanzen. Entsprechende Gesuche wurden damals abgelehnt mit der Begründung, das Thema sei «gesundheitspolitisch nicht relevant». Dank der Zusammenarbeit mit einem kirchlichen Bildungszentrum konnten erste Workshops zum Thema durchgeführt werden. Die Erfahrungen bildeten die Grundlage für das «Manifest Männergesundheit» und das Nachfolgeprojekt «MaGs-Männergesundheit». Das Projekt wird von der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung («Stiftung 19») finanziert.

Bei der Lancierung des Nachfolgeprojektes zeigte sich ein grosses Interesse der Medien; sie reduzierten die Berichterstattung jedoch weitgehend auf die medizinischen Aspekte. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden, bei der Projektumsetzung die seelischen und sozialen Fragestellungen in den Vordergrund zu stellen. Die Projektumsetzung beinhaltet drei Bereiche: Fachtagungen, Medienarbeit und Projektarbeit. Folgende Erfahrungen sind in den erwähnten Bereichen im ersten Projektjahr gemacht worden:

Fachtagungen

Die Tagungen dienen der Sensibilisierung der Fachkräfte für die geschlechtsspezifischen Aspekte der Männergesundheit und werden in Zusammenarbeit mit bestehenden Organisationen angeboten. Dadurch werden auch personelle und strukturelle Rahmenbedingungen, positive wie negative, in diesen Organisationen selber sichtbar. Im Gespräch mit Fachmännern fällt auf, dass für sie geschlechtsspezifische Gesundheits-

förderung vor allem frauenspezifische Gesundheitsförderung ist. Das «Normale» ist männlich, und die Benachteiligten sind die Frauen, denen geholfen werden muss. Mit dem Manifest und dem Projekt stellen wir diese Sichtweise in Frage – für viele Fachmänner ein ungewohnter Schritt.

In vielen Fachstellen, auch im Gesundheitsbereich, fehlt die strukturelle Absicherung der geschlechterspezifischen Gesundheitsförderung in Leitbildern, Konzepten und Pflichtenheften. Bewährt hat sich, an diesen Tagungen nebst den notwendigen theoretischen Grundlagen insbesondere gelingende Praxisbeispiele vorzustellen und daran aufzuzeigen, wie bei Männern Wirkung erzielt werden kann.

Medienarbeit

Männer reden sehr viel, aber kaum über ihre seelische und soziale Gesundheit. Mit der Medienarbeit versuchen wir, entsprechende Themen via Medien aufzugreifen, zum Beispiel: «Vater sein im Spannungsfeld von Familie und Beruf», «Teilzeitarbeit als Gesundheitsförderung für Männer», «Trennung, Scheidung – Mann was dann?». Einzelne Medien sind interessiert, solche Themen längerfristig zu bearbeiten und sie auch auf ihren eigenen Internet- und Ratgeberseiten zu thematisieren. Medienarbeit als integrierter Bestandteil der Gesundheitsförderung ist für Radix Neuland. Deshalb haben wir uns bei der Projektumsetzung von einer PR-Agentur beraten lassen. Diese Investition und die Auseinandersetzung mit der «Vermarktung» des Themas haben sich sehr gelohnt. Medienschaffende sind für uns wichtige Multiplikatoren in Gesundheitsfragen geworden. Wir erarbeiten für sie Grundlagendossiers und vermitteln Praxisbeispiele sowie Kontakte zu Fachpersonen. Die geschlechtergerechte Medienberichterstattung ist ein wichtiges Projektanliegen. Hauptaspekt ist die Frage, wie Artikel zu Gesundheitsthemen geschrieben werden müssen, damit sie von Männern auch gelesen werden. Die Medienarbeit zu den vielfältigen Aspekten der Männergesundheit

Männergesundheit – Projektbeispiele

Gesunde Bauarbeiter

Täglich, während einer Viertelstunde, wird auf der Baustelle ein Programm, bestehend aus Entspannungs-, Energie- und Atemübungen, absolviert (siehe Artikel).

Kontakt: Firma Locher AG, Hans-Peter Züger, Pelikanplatz 5, 8001 Zürich. Tel. 079-667 43 05.

«timeout» statt «burnout»

Die zunehmende Veränderungsgeschwindigkeit im Arbeitsleben fordert Männer bis zum Gehnichts mehr. Gerade Kadermänner finden kaum Zeit und Raum zur Erholung und können zu «Kerzen werden, die auf zwei Seiten brennen». Das Seminar «timeout» statt «burnout» wurde in Zusammenarbeit mit der Genossenschaft Migros Zürich entwickelt und erfolgreich auch in anderen Firmen umgesetzt.

Kontakt: Fachstelle Männerarbeit, Hirschengraben 7, 8001 Zürich. Tel. 01-258 92 40.

E-Mail: christoph.walser@zh.ref.ch

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist auch für Männer zunehmend ein Thema.

Die Beratungsstelle «und ...» bietet Frauen und Männern sowie Betrieben Beratung und praktische Hilfe an, wenn es darum geht, Familien- und Berufsarbeit besser «unter einen Hut» zu bringen.

Kontakt: «und ...» Beratungsstelle Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen, Winkelriedstrasse 35, Postfach 2913, 6002 Luzern. Tel. 079-443 51 57. E-Mail: und@centralnet.ch

darf nicht auf Kosten der Anliegen von Frauen geschehen. (Falls LeserInnen dieses Artikels über praktische Erfahrungen in geschlechtergerechter Medienarbeit oder über Grundlagenmaterial zu diesem Thema verfügen, freuen wir uns über entsprechende Hinweise.)

Projektarbeit

«Männer sind eine schwierige Zielgruppe. Wie kann man bei Männern Wirkung erzielen?», ist die häufigste Frage von Fachkräften. Gefragt sind Grundlagenmaterial, praxiserprobte Projekte und Vorgehensstrategien.

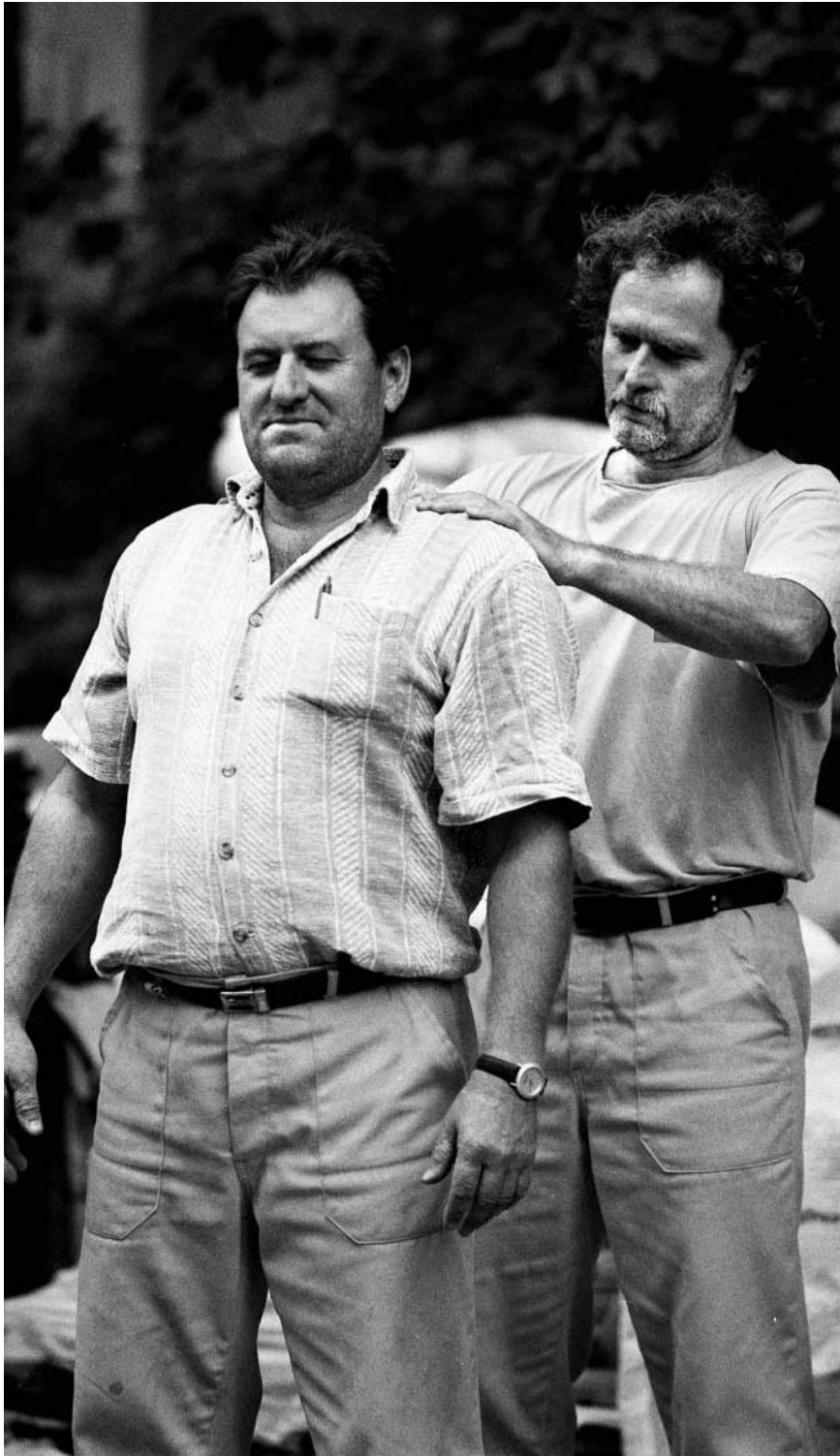


Foto Ruckstuhl, NZZ-Photographen-Team, aus: Energieübungen auf der Baregg-Baustelle, Neue Zürcher Zeitung vom 7. September 2001

Zur Zeit sind wir am Aufbau einer Plattform von gelingenden Projekten (Beispiele siehe *Kasten*). Radix unterstützt Organisationen in der Praxisumsetzung, zum Beispiel beim Erarbeiten von Kriterien für die geschlechtergerechte Beratungs- und Projektarbeit oder bei der Anpas-

sung des bestehenden Angebots einer Institution an die Anliegen von Männern. Wir unterstützen die Zusammenarbeit von Fachkräften, zum Beispiel das «Netzwerk Schulische Bubenarbeit». In diesem Netzwerk haben sich Fachkräfte und Institutionen zusammengeschlossen zur

Unterstützung der Schulen und Lehrkräfte in der Prävention und Gesundheitsförderung mit männlichen Jugendlichen. In Zusammenarbeit mit entsprechenden Institutionen werden fehlende Grundlagenmaterialien erarbeitet. Eine Arbeitsgruppe entwickelte die Grundlagen für einen «CH-Männergesundheitsbericht», eine wichtige Grundlage für die längerfristige Präventions- und Gesundheitsförderungsarbeit mit Männern.

Ausblick

In den aufgeführten Beispielen in diesem Artikel zeigt sich eine grosse Lücke – der medizinische Bereich. Männer tun sich nach wie vor schwer damit, in schwierigen Situationen Hilfe in Anspruch zu nehmen. Erfahrungen in der Arbeit mit Männern zeigen jedoch, dass der Hausarzt für viele Männer am ehesten noch Ansprechperson wäre, um persönliche Schwierigkeiten zu besprechen. Dazu braucht es keinen spezialisierten «Männerarzt» – sondern ein Interesse an dem, was Männern «auf dem Magen liegt», und ein mutiges Ansprechen durch die Fachmänner. ■

Weitere Informationen und Bezug

«Manifest Männergesundheit»:

Radix Gesundheitsförderung

René Setz

Projektleiter Männergesundheit

Schwanengasse 4

3011 Bern

E-Mail: setz@radix.ch

Tel. 031-312 75 75

Literaturhinweise:

Paul M. Zulehner, Rainer Volz: Männer im Aufbruch: Wie Deutschlands Männer sich selbst und wie Frauen sie sehen. Schwalbeverlag, Ostfildern, 1999.

Etienne Gubéran, Massimo Usel: Mortalité prématurée et invalidité selon la profession et la classe sociale à Genève, suivi d'Ecarts de mortalité des classes sociales dans les pays développés. OCIRT, Genf, 1999.

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung NRW (Hrsg.): Die Gesundheit der Männer ist das Glück der Frauen? Chancen und Grenzen geschlechtsspezifischer Gesundheitsarbeit. Mabase Verlag GmbH, Frankfurt 1998.