

Mögliche Inhalte für HelpMen-Piloten und –Curriculum

Abgeleitet aus den Ergebnissen der systematisch-funktionalen Recherche wurden im Rahmen der Arbeit im Projekt HelpMen Grundlinien sowie relevante Themen und Inhalte für die gesundheitliche (Grund-) Bildung von Männern gesammelt, die ausschnittsweise in den HelpMen-Pilotveranstaltungen praktisch umgesetzt werden sollen und im HelpMen-Curriculum dargestellt werden.

Grundlinien

- Themen vor Ort / ad hoc identifizieren und partizipativ sowie im jeweiligen Setting entwickeln
- Gesundheitsthemen als (leicht) zugängliches männliches Identifikationsangebot gestalten – und nicht als negativer Umkehrappell
- Wichtiger als spezifische Themen ist der gelingende Zugang zu Männern – und damit auch der gelingende Zugang von Männern zu Gesundheitsthemen.
- Die Männer dürfen sich nicht in ihrer subjektiven Männlichkeitsrolle bedroht fühlen.
- Männergesundheitsgrundbildung als aufsuchende Bildungsarbeit gestalten: Männer dort abholen wo sie sind – z.B. Arbeitsplatz, Recyclinghof, Integrationskurse usw.
- Männer als Multiplikatoren nutzen, um weitere Männer anzusprechen, zu erreichen und zu motivieren
- Gesundheit praktisch erleben!

Relevante Themen für Männergesundheitsförderung und -bildung

(laut Recherche)

- Ernährung – Bewegung – Entspannung (männerbezogen qualifiziert!)
 - vielfältig und mit Genuss essen, selbst dafür sorgen
 - es muss nicht Sport sein – Gartenarbeit, Spazieren gehen, Wandern...
 - auch „direkte“ körperlich-mentale Entspannung ist wichtig
- Sexualität und sexuelle Gesundheit
- Vermeidung von Unfällen und Verletzungen
- Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems
- Depression („Male Depression“) und Suizid
- Was tun in Krisensituationen – welche Angebote und Hilfemöglichkeiten gibt es?

Mögliche Inhalte für HelpMen-Piloten und –Curriculum

Weitere Themen und Möglichkeiten

Grundfragen

- Vor welche – gesundheitliche – Herausforderungen und Belastungen sind Männer heute gestellt? („Männerrolle“)
- Wie ist die geringere Lebenserwartung von Männern zu erklären?
- Warum halten viele Männer Gesundheit für nicht so wichtig?
- Was hält Männer von „Gesundheit“ ab? Welche Barrieren gibt es?
- Was ist überhaupt Gesundheit? (in einem weiten Sinn: biopsychosozial, Verhalten und Verhältnisse, persönliche Disposition und gesellschaftliche Zumutung usw.)
- Mehr Gesundheit bedeutet nicht weniger Genuss!
- Gesundheit ist etwas sehr Individuelles – es geht um (mehr) Selbstbestimmung.

Basisinformationen

- Was ist ein guter Umgang mit Gesundheitsthemen und -risiken? (Gesundheits- und Risikokompetenz, Modell der Lebensbalance)
- Welche Früherkennungsuntersuchungen stehen mir zu und was davon ist sinnvoll?
- Stressentstehung und Stressbewältigung (beruflich und privat)
- Gesundheitsrisiken und gesundheitliche Beeinträchtigung im Arbeitskontext (Arbeitsschutz)
- Bedeutung von Beruf und Erwerbsarbeit für Männergesundheit – was tun wenn das Berufsleben wegfällt? (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Berufsunfähigkeit, Nacherwerbsleben)
- Gewichtung von Risikofaktoren, Risikoverhalten, Umgang mit Rauchen und Alkohol usw.

Persönliche Perspektive

- Wie möchte ich in Gesundheitsdingen angesprochen werden? Was ist mir dabei wichtig?
- Was ist für mich persönlich Gesundheit?
- persönliche Gesundheitsgeschichte
- Welche Gesundheitsziele habe ich persönlich?
- Bodyscan – wo gibt es was zu tun?
- Was ist mein nächster Schritt zu mehr Gesundheit?
- Wo finde ich gute männerbezogene Gesundheitsinformationen?
- Und wie verstehe ich sie?

Mögliche Inhalte für HelpMen-Piloten und –Curriculum

- Wer sind meine Ansprechpartner und mit wem rede ich über meine Gesundheit?

Autor: Gunter Neubauer, mit Ergänzungen von Vera Mühlbauer und Jonathan Kuhn

Stand: 25.04.2019