

# HELPMEN

*Train the Trainer*



Ein Ausbildungskonzept und -programm  
zur Männergesundheitsbildung in Europa.

***Impulse - Methoden - Anwendung***



This work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

---

# Impressum

## **HelpMen Train the Trainer – Ein Ausbildungskonzept und -programm zur Männergesundheitsbildung in Europa.**

Das Projekt HelpMen Train the Trainer (2022 - 2024) war eine Kooperationspartnerschaft in der Erwachsenenbildung im Programm Erasmus+ der Europäischen Union.

### **Autor:innengruppe:**

Gunter Neubauer und Reinhard Winter, Tübingen (DE)

Markus Haas und Theresa Kallusek, Leinfelden-Oberaichen (DE)

Romeo Bissuti und Paul Brugger, Wien (AT)

Armin Bernhard (†), Markus Frei, Matthias Oberbacher, Lukas Schwienbacher, Bozen (IT)

Alex Carneiro, Luxemburg (LU)

Patrick Meyer und Liliane Mreyen, Eupen (BE)

Hans-Jörg Frick, Schaan (LI)

### **Herausgeber:**

SOWIT | Ringstraße 7 | D 72070 Tübingen

www.sowit.de | info@sowit.de | +49 7071 975 813

Tübingen 2024

Diese Veröffentlichung erscheint unter offener Lizenz (Creative Commons).

Der Link zur Lernplattform lautet:

<https://www.elearning-politik.net/moodle39/course/view.php?id=1264>

### **Konzeption, grafische Gestaltung und Produktion:**

ViV Werbeagentur, 70597 Stuttgart

www.viv-Werbeagentur.de



---

## Widmung

Wir widmen dieses Manual unserem geschätzten, lieben Kollegen Armin Bernhard, der während unseres gemeinsamen Projekts ganz unerwartet verstorbenen ist.

Armin war im Vinschgau, in Südtirol und weit darüber hinaus bekannt und beliebt – als Netzwerker und Vordenker des sozialökologischen Wandels, als Initiator von Projekten der Gemeinwohlökonomie und der sozialen Landwirtschaft.



Als Bildungswissenschaftler begann sein beruflicher Weg in der Jugendarbeit. Unter anderem koordinierte er den AK Jungen- und Männerarbeit und arbeitete im Forum Prävention mit. Er war Lehrbeauftragter der Universität Bozen und führte zusammen mit Lothar Böhnisch die Südtiroler Männerstudie durch. Als Erwachsenenbildner und Umweltberater führte ihn sein Weg schließlich in die Freiberuflichkeit.

Armin war Mitglied im Grünen Rat, dem kleinen Landesparlament der Südtiroler Grünen, und seit 2017 Präsident von „da – Die Bürgergenossenschaft Obervinschgau“. Dazu gehören etwa die Bio-Dorfsennerei Prad und das Bar-Bistro Salina in Glurns.

Mit seinen eindrücklichen Beiträgen und Anregungen hat Armin viele Diskussionen und Debatten bereichert – auch in unseren gemeinsamen Projekten HelpMen und HelpMen Train the Trainer, und ebenso im ganz persönlichen freundschaftlichen Austausch.

„Meistens hielt er sich lange zurück, oft sagte er auch gar nichts und hörte aufmerksam zu. Dann ergriff er das Wort, und in genauer Wortwahl und gemäßigtem Ton sagte er dann seine Meinung. Immer kristallklar, immer punktgenau, oft kritisch. Sehr bodenständig und sehr innovativ zugleich. Was er sagte, das saß. Ich habe Armin als feinen Mensch erlebt, einen der nie verletzte, aber immer klarstellte, was er von etwas hielt.“ (Birgitte Foppa)

Bei seinen vielseitigen Interessen, Kompetenzen und Aktivitäten steckte Armin immer voller Energie, voller Ideen und Tatendrang. Er fragte oft danach, was der Sinn von dem ist, was wir gerade tun. So dachte und brachte er die Dinge zusammen und behielt auch angesichts der großen Herausforderungen unserer Zeit die Zuversicht, dass sich gute Lösungen finden lassen und dass sich die Welt gestalten und noch zum Besseren verändern lässt.

Armin hat viel Gutes und Bleibendes hinterlassen. Seine knapp 52 Lebensjahre waren dennoch viel zu kurz für die vielen Vorhaben und Projekte, die noch auf Verwirklichung warten. Die Welt und wir hätten ihn noch länger gebraucht!

**Gunter Neubauer und das  
Team von HelpMen Train the Trainer**



---

# *Inhaltsverzeichnis*

DE	Einleitung: Sich zum Mann hin bewegen .....	06
EN	Introduction: Turning towards the man .....	13
FR	Introduction: Aller vers l'homme .....	20
IT	Introduzione: Indirizzarsi verso l'uomo .....	27
1.	Pack's an! – Körperliche Selbstsorge bei Männern .....	34
2.	Geht's gut? – Psychische Gesundheit! .....	42
3.	Hallo zusammen! – Soziale Gesundheit .....	52
4.	Wie geht's, wie steht's? – Sexuelle Männergesundheit! .....	58
5.	Mal den Doc fragen? – Medizinische Aspekte .....	76
6.	Geht's noch? – Sinnfragen und Lebensperspektiven .....	86
	Projektpartner .....	99

## ***Sich zum Mann hin bewegen***

### **Das Erasmus+ Projekt „HelpMen Train the Trainer – Ein Ausbildungskonzept und -programm zur Männergesundheitsbildung in Europa“ (02/2022 - 07/2024)**

Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten von Männern sind oft nicht zufriedenstellend. Dazu kommt, dass Männer in allen Zielgruppen von Angeboten der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung zu wenig erreicht werden. Dies gilt umso mehr für die Gruppe der bildungs- und zugangsbenechtigten Männer mit geringeren Gesundheitschancen, die bislang kaum Zugang zu Angeboten der Gesundheitsbildung finden.

#### **Männer sind im Bereich der Gesundheitsbildung und -förderung unterrepräsentiert**

Um die Unterrepräsentanz von Männern im Bereich der Gesundheitsbildung und -förderung überwinden zu können, braucht es neue Zugänge und qualifizierte Trainer:innen, Vermittler:innen, Akteur:innen – sie gelten als „Schlüsselpersonen“ der Gesundheitsbildung benachteiligter Männer: beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitende oder nebenberufliche Honorarkräfte, ebenso Programmverantwortliche in Bildungsinstitutionen. Denn eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass sich bildungs- und zugangsbenechtigte Männer mehr um ihre Gesundheit kümmern können, ist, dass sie besser von der Gesundheitsbildung erreicht werden. Dafür müssen Schlüsselpersonen insbesondere als Trainer:innen sensibilisiert und qualifiziert werden; und es braucht neue Lernformen, durch die sich benachteiligte Männer selbstorganisiert informieren und bilden können.

Das Projekt **HelpMenTTT** reflektierte, dass die Qualifizierung von Gesundheitsbildner:innen zusammen mit einer geeigneten Didaktik wesentliche Voraussetzungen und Erfolgskriterien für eine Verbesserung der Gesundheitsbildung benachteiligter Männer sind. Das Projekt verband damit aktuelle Forschungsergebnisse mit Ergebnissen der strategischen Partnerschaft **HelpMen** (2017 - 2019), transformierte sie in ein Ausbildungskonzept und brachte sie mit neu entwickelten Inhalten, Methoden und medialen Produkten in einen Prozess der Qualifizierung und Anwendung. Das Projekt konkretisierte so auch die „Strategie zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern in Europa“ der WHO von 2018 und trug dazu bei, diese umzusetzen.

#### **Schlüsselpersonen sind wichtig, um Männer erreichen zu können**

Das Projekt setzte bei den Fähigkeiten und Praktiken der Schlüsselpersonen als Trainer:innen an. Es entwickelte und erprobte ein spezifisches Ausbildungskonzept für Trainer:innen und Akteur:innen der Männergesundheitsbildung. Obwohl bekannt ist, dass gerade benachteiligte Männer von der Gesundheitsbildung kaum erreicht werden, gab es bisher kein Ausbildungskonzept, um die Zielgruppe „bildungs- und zugangsbenechtigte Männer“ zu erreichen. Damit wurde nun ein offener Bedarf in der Gesundheitsbildung abgedeckt und es wurden neue Inhalte, innovative Zugänge, Methoden, Tools und Materialien entwickelt und erprobt.

Im Sinn eines Ausbildungsprogramms führten die Projektpartner explorative Qualifikationsveranstaltungen für die Trainer:innen, Vermittler:innen, Akteur:innen der Männergesundheitsbildung durch. Darin eingebettet und im Rahmen ihrer Qualifizierung konzipierten diese Schlüsselpersonen entgegenkommende und niedrigschwellige Aktivitäten, Interventionen



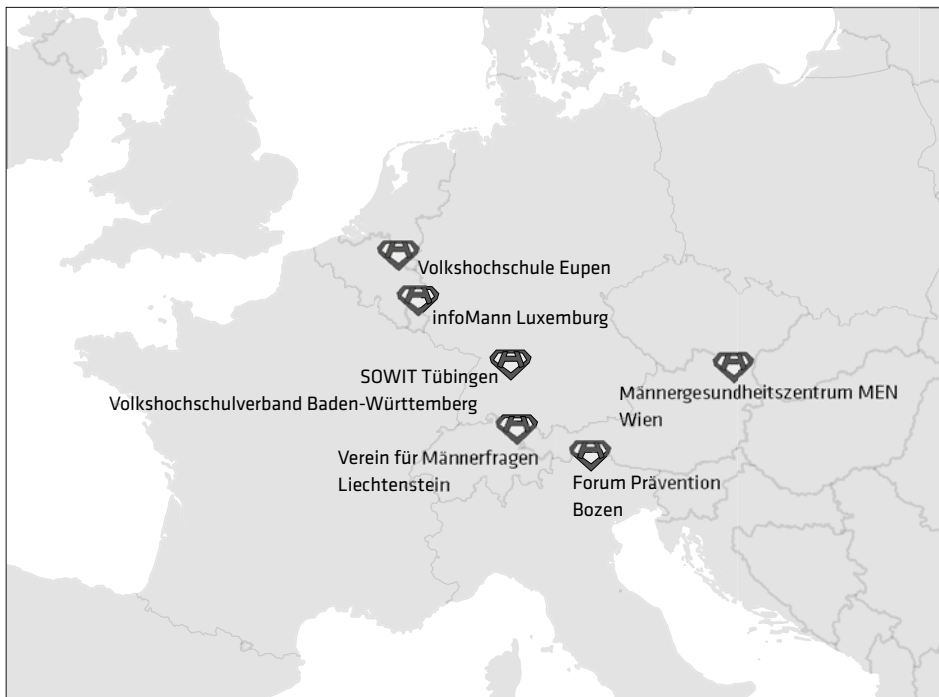
und Veranstaltungen für die Zielgruppe der bildungsbenachteiligten Männer und setzten diese nach Möglichkeit in ihren Praxiszusammenhängen als zielgruppenspezifische gesundheitliche Erwachsenenbildung um. Das Ausbildungskonzept erfuhr dadurch eine partizipative Erprobung, die auch evaluiert wurde.

Die Erfahrungen aus TTT- und Pilotveranstaltungen wurden ausgewertet, zusammengefasst und im Ergebnis didaktisch aufbereitet. Aus diesen Erfahrungen entstanden dann die Produkte des Projekts **HelpMenTTT**:

- Entwicklung, inhaltliche Erstellung und Betrieb einer Online-Lernplattform zum Thema Gesundheitsbildung benachteiligter Männer als Tool-Pool für Trainer:innen, Gesundheitsbildner:innen und Verantwortliche
- dieses Print-Manual für Trainer:innen, Vermittler:innen, Akteur:innen, die mit benachteiligten Männern in Präsenz oder in Blended-Learning-Veranstaltungen arbeiten

Beide Produkte werden Verantwortlichen, Trainer:innen und Fachkräften jetzt breit zugänglich gemacht und zur Förderung der Arbeit mit der Zielgruppe benachteiligter Männer auch nach Projektende zur Verfügung gestellt.

#### **Die Projektpartner von HelpMen Train the Trainer**



- Forum Prävention Bozen (Italien)
- infoMann Luxemburg (Luxemburg)
- Männergesundheitszentrum MEN Wien (Österreich)
- Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen (Deutschland, Projektkoordination)
- Verein für Männerfragen Liechtenstein (Liechtenstein)

- Volkshochschule Eupen (Belgien)
  - Volkshochschulverband Baden-Württemberg (Deutschland)
- Projekt-Homepage:** <http://help-men.eu>

### Die sechs Themenfelder von HelpMen Train the Trainer

Im vorangegangenen Projekt **HelpMen** hatten wir das bekannte und eingeführte Gesundheitsdreieck „Körperliche Gesundheit – Psychische Gesundheit – Soziale Gesundheit“ bereits um den Aspekt der sexuellen Gesundheit zu einem vierteiligen Männergesundheitsfenster erweitert.

Von der körperlichen Gesundheit ausgehend haben wir uns im Verlauf von **HelpMenTTT** jetzt dazu entschlossen, nochmals zu differenzieren: in die körperliche Selbstsorge von Männern und die medizinischen Aspekte der Männergesundheit. Unter körperlicher Selbstsorge verstehen wir das, was mann überwiegend selbst tun kann. Dagegen wendet man sich bei medizinischen Fragen und Bedarfen in der Regel an kundiges Fachpersonal.

Neu dazugekommen ist darüber hinaus der Aspekt „Sinnfragen und Lebensperspektiven“. Hier öffnen sich wichtige Grund- und Rahmenbedingungen für Gesundheit, die aber im Männerleben wie in der Männergesundheitsförderung oft etwas vernachlässigt wird.

Damit ergibt sich nun unser neues sechstelliges Männergesundheitsfenster. Es bildet zugleich den Aufbau und die Themenfelder der Online-Plattform wie des Print-Manuals ab.

<b>Körperliche</b> Selbstsorge	<b>Psychische</b> Gesundheit
<b>Soziale</b> Gesundheit	<b>Sexuelle</b> Gesundheit
<b>Medizinische</b> Aspekte	<b>Sinnfragen und</b> <b>Lebensperspektiven</b>
<b>Das Männergesundheitsfenster</b>	

#### 1. Pack's an! – Körperliche Selbstsorge

Körperliche Selbstsorge bei Männern bezieht sich auf den bewussten und proaktiven Umgang mit dem eigenen Körper, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern. Dies umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die darauf abzielen, den Körper gesund zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und potenzielle Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dazu gehören Aspekte wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, angemessene Hygienepraktiken, ausreichend Schlaf, Stressmanagement, Vermeidung schädlicher Verhaltensweisen und die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen. Körperliche Selbstsorge bei Männern ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und trägt dazu bei, eine gute körperliche und geistige Verfassung zu erhalten.

## **2. Geht's gut? – Psychische Gesundheit**

Wenn Männer an ihre Gesundheit denken, fällt ihnen die mentale Gesundheit oft nicht so schnell ein. Viele sind weniger geübt darin, den Blick auf ihr Inneres zu richten, sich mit ihrer Stimmung oder ihrem Selbstgefühl zu beschäftigen. Etwas für die mentale Gesundheit zu tun, kann fürs Männerleben aber entscheidend sein. Denn psychisches Wohlbefinden stärkt die Resilienz gegenüber Stress, innerer Leere, Frust, Depression und anderen psychischen Problemen.

In diesem Modul unserer HelpMen-Plattform geht es um eine Sensibilisierung für die Bedeutung der mentalen Gesundheit und um das „Darüber-Reden-Können“. Der Aspekt, die psychische Gesundheit von Männern wahrzunehmen, sie zum Thema zu machen und Hinweise auf psychische Krisen zu erkennen, ist in der Arbeit mit Männern wichtig. Denn beispielsweise werden Depressionen bei Männern deutlich seltener als bei Frauen diagnostiziert, die Suizidrate liegt bei ihnen jedoch ungefähr dreimal höher. Umgekehrt werden Männer dagegen wenig dabei unterstützt, ihre psychische Gesundheit aktiv zu fördern.

## **3. Hallo zusammen! – Soziale Gesundheit**

Wer kennt es nicht, das Bild des Cowboys, der alleine in den Sonnenuntergang reitet, nachdem alle Heldentaten vollbracht sind ...

Dieses und andere Klischees von Männlichkeit werden zum Thema, wenn wir die soziale Männergesundheit ins Auge fassen. Im Umgang mit sozialen Belastungen wie Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, einer Trennung oder in der Angehörigenpflege sind solche Vorstellungen vom ‚richtigen Mann sein‘ allerdings nicht sehr hilfreich und brauchen deshalb ein Update und neue Impulse.

## **4. Wie geht's, wie steht's? – Sexuelle Gesundheit**

Im Leben der meisten Männer ist Sexualität wichtig, ohne dass sie deshalb gleich an ihre Gesundheit denken. Und dennoch ist das Thema Sexualität ein wichtiger Aspekt der Gesundheit. Zudem ist Sexualität bei vielen Männern ein guter Zugang zu anderen Gesundheitsinteressen.

Ganz unabhängig von der sexuellen Orientierung, von sexuellen Vorlieben oder Praktiken: Sexualität ist gesund, sie wirkt sich positiv auf andere Aspekte der Männergesundheit aus, sie ist ein Teil des „Gesamtpakets“ von Gesundheit.

Umgekehrt gilt aber auch: Ein Mann kann auch ohne Sex gesund sein! Und wenn es nicht so gut läuft mit der Sexualität, belastet das Thema das Wohlfühl der Männer und beeinträchtigt die körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

## **5. Mal den Doc fragen? – Medizinische Aspekte**

Männergesundheit umfasst neben den Bereichen, die in den anderen Modulen hier bereits aufgegriffen wurden, eine Vielzahl von medizinischen Aspekten, die spezifisch für das männliche Geschlecht relevant sind. Diese sind bedeutend für die Erhaltung und Stärkung der Gesundheit zum einen und für die Früherkennung von Krankheiten zum anderen.

Es geht hier also auch um die Anwesenheit oder Abwesenheit von Krankheiten, das Vorhandensein von Symptomen und den medizinischen Status einer Person. Auch die Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Erkrankungen ist in den medizinischen Gesundheitsaspekten miteingeschlossen.

Damit wollen wir auch klar signalisieren:

„Lieber früh handeln, als spät.“ Warum? „Weil Mann sich's wert ist!“

## 6. Geht's noch? – Sinnfragen und Lebensperspektiven

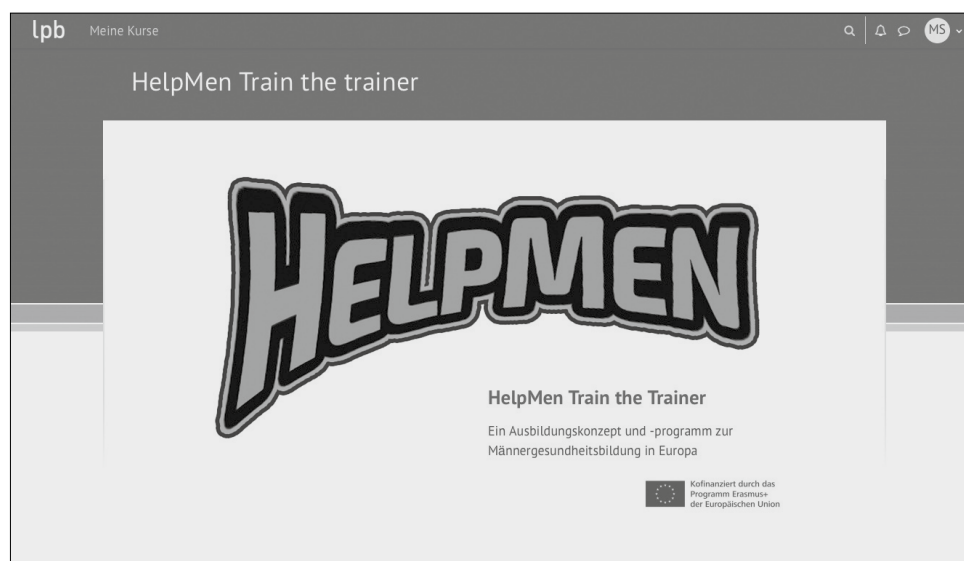
Kritische Lebensereignisse – z.B. Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, der Tod naher Menschen – sind oft „Auslöser“ von Sinnkrisen. Sie können gerade bei Männern zu einem Gefühl des Kontrollverlusts führen: So wie bisher funktioniert es einfach nicht mehr, frühere Lebensentscheidungen und Sinngebungen stehen plötzlich in Frage. Belastungen für die psychische und die soziale Gesundheit, auch psychosomatische Beschwerden oder Depressionen können die Folge sein.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verkehrt, sich mit Sinnfragen und eigenen Lebensperspektiven auseinanderzusetzen – auch solange alles noch irgendwie gut läuft. Über persönliche Sinngebungen ins Gespräch zu kommen kann gerade in schwierigen Lebenslagen hilfreich sein. Insgesamt macht es das Männerleben krisenfester.

**„Männer, nehmt eure Krisen ernst – die körperlichen, wie die seelischen.“**

*(Matthias Stiehler, Herausgeber des ersten deutschen Männergesundheitsberichts)*

## Der Aufbau der Online-Plattform



In jedem der sechs Themenfelder finden sich diese Elemente:

### → Einführung in das Themenfeld

- Definition des Themas
- Aspekte von Mannsein und Männlichkeit im Themenfeld
- Risiken / Ressourcen / Potenziale von Männern im Bereich des Themenfelds

→ **Mit Männern in diesem Themenfeld arbeiten**

- Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit und der Männergesundheitsförderung
- Dos, Don'ts und Stolperstellen

→ **Methodenvorschläge und -beispiele**

→ **Was auch noch interessant ist**

→ **Literatur, Studien, Informationen im Netz**

Zum Einstieg in die Plattform haben wir unter dem Motto

„Wissen nützt nichts – Fragen hilft! Fragen und Antworten zur Männergesundheitsförderung“ einige HelpMen-FAQ eingesammelt:

„Was Sie schon immer über Männergesundheitsförderung fragen oder wissen wollten. Mit Antworten „kurz und bündig“ vom HelpMen-Team.“ Abgerundet wird das Ganze durch einen Abschnitt „Making how – Making of“.

→ **Anmeldung zur Plattform unter**

<https://www.elearning-politik.net/moodle39/course/view.php?id=1264>

**Warum es mehr Männergesundheitsbildung und -förderung braucht**

Dass mehr für Männergesundheit zu tun ist – selbstverständlich war sich unser Projektteam hier ziemlich einig. Wir wollen aber auch andere davon überzeugen, dass es mehr Männergesundheitsbildung und -förderung braucht.

Für mehr Männergesundheitsbildung und -förderung, insbesondere für bildungs- und zugangsbenachteiligte Männer mit geringeren Gesundheitschancen, sprechen eine ganze Reihe von Gründen.

Aus unserer Sicht betrifft das:

- körperliche Dispositionen und spezifische Vulnerabilitäten von Männern (z.B. Infertilität, Hodenkrebs, Prostatakrebs, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Unfälle)  
→ Diese müssen adäquat versorgt werden.
- männliche (Körper- und Gesundheits-) Sozialisation  
→ Diese muss aufgegriffen werden.
- biografische Erfahrungen „als Mann“, insbesondere spezifische Gesundheitsbiografien „als Mann“  
→ Diese müssen berücksichtigt werden.
- spezifisches Gesundheitsverhalten (z.B. ein männliches Risikoprofil, ein bestimmtes Risiko- und Vermeidungsverhalten)  
→ Dieses muss präventiv berücksichtigt werden.
- die überproportionale Vulnerabilität bei geringer Einkommensposition (z.B. Minimierung der gesunden Lebenserwartung, Risiko des Frühversterbens)  
→ Diese muss ausgeglichen werden.

- spezifische Zugangshindernisse (im Bereich von Gesundheitsbildung, -beratung, -versorgung oder betrieblicher Gesundheitsförderung)  
→ Diese müssen abgebaut werden.
- ein spezifisches Profil von Gesundheitsangeboten „für Männer“ und entsprechende Angebotslücken (z.B. im Bereich Körperpädagogik, Stressbewältigung und Entspannung)  
→ Entsprechende Angebote müssen erweitert, Lücken geschlossen werden.
- das männerbezogene Präventionsdelta (z.B. im Bereich Sucht- und Suizidprävention)  
→ Dieses muss geschlossen werden.
- verbreitete gesellschaftliche Vorurteile beim Thema „Männer und Gesundheit“ (z.B. über Früherkennungsteilnahme, Arztkontakte)  
→ Diese müssen abgebaut werden.
- die gesellschaftliche Exposition von Männern mit bestimmten Gesundheitsrisiken (z.B. Gewalt im öffentlichen Raum, berufliche Gefahren)  
→ Diese muss verringert werden.
- Gesundheit als ein wichtiges Gleichstellungsthema von Männern (z.B. bei der Lebenserwartungsdifferenz)  
→ Dies muss gesundheits- und gleichstellungspolitisch berücksichtigt werden.

Eine pragmatische und faktenbasierte Betrachtung der Männergesundheit bzw. der Männergesundheitsbildung, -förderung und -versorgung unter dieser Perspektive zeigt schnell, dass die Aktivitäten in diesem Bereich noch lange nicht ausreichend sind. Das belegen auch die Daten und Ergebnisse der Männergesundheitsforschung mit ihren diversen Berichten. Es zeigen sich noch erhebliche Lücken und viele Bedarfe, die bislang nicht ausreichend angegangen werden. Das war immer wieder auch Thema in unserem Projektteam.

So bleibt uns zu hoffen, dass die Berücksichtigung der skizzierten Bedarfe mehr wie bislang zum Anliegen im Querschnitt der Gesundheitspolitik, der Gesundheitsförderung und Prävention, der Gesundheitsbildung und -versorgung wird.

Wir hoffen auch, dass wir hier mit unserem Erasmus+ Projekt, mit dem HelpMenTTT- Manual und der Online-Plattform einen kleinen Beitrag zur Verbesserung der Situation leisten können und wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung des Materials in die Praxis der Männergesundheitsförderung!

***Im Mai 2024  
Das Team von HelpMen Train the Trainer***

## ***Turning towards the man***

### ***Erasmus+ project „HelpMen Train the Trainer – A training concept and program for men's health education in Europe“***

*(02/2022 - 07/2024)*

Health status and behavior of men are often unsatisfactory. In addition, men in all target groups are not reached enough by health education and health promotion offers. This applies even more for the group of educationally and access-handicapped men with fewer health opportunities, who have so far hardly found access to health education offers.

#### **Men are underrepresented in health education and promotion**

In order to overcome the underrepresentation of men in health education and promotion, new approaches and qualified trainers, mediators and actors are needed. They are considered „key persons“ in health education of disadvantaged men: professional and voluntary employees or part-time freelance workers as well as program managers in educational institutions. If we want disadvantaged men to be able to take more care of their health, there is an essential precondition in terms of education and accessibility: It is that they can be better reached by health education. To this end, key persons, especially as trainers must be sensitized and qualified; also new forms of learning are needed in which disadvantaged men can inform and educate themselves in a self-organized manner.

The HelpMenTTT project reflected that qualification of health educators, together with suitable didactics, are essential preconditions and success criteria for improving health education of disadvantaged men. The project thus combined results of current research with content-related results of the strategic partnership HelpMen (2017-19). We transformed them into a training concept and brought them into a process of qualification and application with newly developed content, methods and media products. The project also concretized the WHO's „Strategy on the health and well-being of men in the WHO European Region“ from 2018 and helped to implement it.

#### **Key persons are important to reach men**

The project started with the skills and practices of key persons as trainers. It developed and tested a specific training concept for trainers and actors in men's health education. Although it is known that disadvantaged men in particular are barely reached by health education, there was currently no training concept to reach the target group „men with educationally disadvantaged access and accessibility“. HelpMenTTT thus covered an open need in health education, and new content, innovative approaches, methods, tools and materials were developed and tested.

In the sense of a training program, the project partners hold exploratory qualification seminars and workshops for the trainers, mediators, actors in men's health education. Embedded and as part of their qualification, these key persons designed accommodating and low-threshold pilot events for the target group of educationally disadvantaged men. They implemented the program in their practical context as target group-specific adult health

education. As a result, the training concept was subjected to participatory testing, which was also evaluated.

The experiences from TTT and pilot events were also evaluated, summarized and the results were didactically prepared. The products of the HelpMenTTT project then emerged from this experience:

- development, content creation and operation of an online learning platform on the subject of health education for disadvantaged men, as a tool pool for trainers, health educators and those responsible
- a print manual for trainers, intermediaries, actors who work with disadvantaged men, in presence or in blended learning events

Both products are now made widely available to those responsible, trainers and specialists and, after the end of the project, results will remain available to promote health work with the target group of disadvantaged men.

#### Project partners of HelpMen Train the Trainer



- Forum Prävention Bozen (Italy)
- infoMann Luxembourg (Luxembourg)
- Männergesundheitszentrum MEN Wien (Austria)
- Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen SOWIT (Germany, project coordination)
- Verein für Männerfragen Liechtenstein (Liechtenstein)
- Volkshochschule Eupen (Belgium)
- Volkshochschulverband Baden-Württemberg (Germany)

Project homepage: <http://help-men.eu>



## Six topics of HelpMen Train the Trainer

In the previous HelpMen project, we had already expanded the well-known and introduced health triangle „Physical Health – Mental Health – Social Health“ to include the aspect of sexual health into a four-part men’s health window.

In the course of HelpMenTTT, we have now decided to differentiate between men’s physical self-care and the medical aspects of men’s health. By physical self-care we mean what you can do yourself for the most part. On the other hand, for medical questions and needs, one usually turns to knowledgeable specialists.

In addition, the aspect of „Questions about meaning and life perspectives“ has now been added. This opens up important basic and framework conditions for health, what is often neglected in men’s lives as well as in men’s health promotion.

This results in our new six-part men’s health window. At the same time, it presents the structure and topics of the online platform and the print manual.

<b>Physical</b> self-care	<b>Mental</b> health
<b>Social</b> health	<b>Sexual</b> health
<b>Medical</b> aspects	Questions about <b>meaning and life</b> <b>perspectives</b>
<b>The Men’s Health Window</b>	

### 1. Tackle it! – Physical self-care

To promote health, well-being, and quality of life, men’s physical self-care refers to the conscious and proactive use of one’s own body. This includes a variety of measures aimed at keeping the body healthy, preventing disease, and detecting and treating potential health problems at an early stage. This includes aspects such as regular exercise, a balanced diet, proper hygiene practices, adequate sleep, stress management, avoidance of harmful behaviors, and participation in preventive check-ups. Men’s physical self-care is an important part of a healthy lifestyle and helps to maintain good physical and mental condition.

### 2. Are you all right? – Mental health

When men think about their health, mental health often doesn’t come to mind so quickly. Many men are less accustomed to looking at their inner self, to deal with their mood or their self-perception. However, doing something for mental health can be decisive for men’s lives. This is because psychological well-being strengthens resilience to stress, inner emptiness, frustration, depression and other mental health problems.

This chapter of our HelpMen platform is about raising awareness on the importance of mental health and being able to talk about it. The aspect of perceiving men’s mental health is important in working with men. This means, above all, making it a topic and recognizing

signs of mental crises. For example, depression is diagnosed much less often in men than in women, but the suicide rate is about three times higher among them! Conversely, men receive little support to actively promote their mental health.

### **3. Hello everyone! – Social health**

Who hasn't seen the image of the lonesome cowboy riding off into the sunset alone after completing a heroic deed...

This and other clichés of masculinity become an issue when we look at men's social health. When dealing with social stress such as loneliness, unemployment, a divorce or caring for relatives, such ideas of „being the right man“ are not very helpful. They therefore need an update and new impulses.

### **4. How are you, what's up? – Sexual health**

Sexuality is important in the lives of most men, without them always and immediately thinking about their health. But still, sexuality is an important aspect of health. Moreover, for many men, sexuality is a good gateway to other health interests.

Regardless of sexual orientation, sexual preferences or practices: Sexuality is healthy, it has a positive effect on other aspects of men's health, it is part of the „total package“ of health.

Conversely, it is also true that a man can be healthy without sex! And if things are not going well with sexuality, it puts a strain on men's well-being. It also affects physical, mental and social health.

### **5. Ask the doc? – Medical aspects**

In addition to the topics already addressed in the other chapters, men's health includes a variety of medical aspects that are specifically associated with the male sex. On the one hand, these are important for maintaining and strengthening health, and on the other hand, for the early detection of diseases.

This also includes the presence or absence of diseases, the presence of symptoms and the medical status of a person. The prevention, early detection and treatment of diseases are also included in medical health aspects.

Hereby, we want to send a clear message: „It's better to act early than late. „ Why? „Because men should treat themselves to this!“

### **6. Are you in? – Questions of meaning and life perspectives**

Critical life events – e.g. divorce, job loss, illness, the death of close people – are often „triggers“ of crises of meaning. Especially for men, they can lead into a feeling of loss of control: things just don't work the way they did before, and previous decisions and meanings are suddenly called into question. This can result in strains on mental and social health, as well as psychosomatic complaints or depression.

Against this background, there is nothing wrong to deal with questions of meaning and one's own perspectives on life – even as long as everything is somehow going well. Talking about personal meanings can be helpful, especially in difficult situations of life. Overall, it makes men's lives more resilient to crises.

**„You men, take your crises seriously – both physical and mental.“**

*(Matthias Stiehler, editor of the first German Men's Health Report)*

## **Structure of the online platform**



These elements can be found in each of the six thematic areas:

**→ Introduction to the topic**

- Definition of the topic
- Aspects of manhood and masculinity in this sector
- Risks / resources / potentials of men in this sector

**→ Working with men in this sector**

- Practical experience in men's work and men's health promotion
- Dos, don'ts and stumbling blocks

**→ Suggestions and method examples**

**→ What's also interesting**

**→ Literature, studies, information on the web**

To get you started on the platform, we have collected some HelpMen FAQs under the motto „Knowledge is useless – questions help! 1000 questions – 1000 answers on men's health promotion.“ Here you will find „Everything you always wanted to know or ask about men's health promotion. With short and concise answers from the HelpMen team.“ The whole thing is rounded off by a „Making how – Making of“ section.

**→ You register for the platform at**

<https://www.elearning-politik.net/moodle39/course/view.php?id=1264>

## Why do we need more education and promotion of men's health?

Of course, our project team was pretty much in agreement that we need to do more for men's health. But we also want to convince others that men's health education and promotion is needed much more.

There are a number of reasons for more education and promotion of men's health, especially for men who are disadvantaged in education and access and who have fewer health opportunities. From our point of view, this concerns:

- physical dispositions and specific vulnerabilities of men (e.g. infertility, testicular cancer, prostate cancer, but also cardiovascular diseases or accidents)  
→ These must be adequately cared for.
- male (body and health) socialization  
→ This must be taken up.
- biographical experiences „as a man“, in particular specific health biographies „as a man“  
→ These must be taken into account.
- specific health behaviour (e.g. a male risk profile, a certain risk and avoidance behaviour)  
→ This must be taken into account preventively.
- the disproportionate vulnerability in case of a lower income position (e.g. reduction of healthy life expectancy, risk of early death)  
→ This must be compensated.
- specific barriers to access (in the area of health education, counselling, health care or workplace health promotion)  
→ These must be dismantled.
- a specific profile of health services „for men“ and corresponding gaps in services (e.g. in the area of physical education, stress management and relaxation)  
→ Corresponding offers must be expanded, gaps closed.
- the male-related prevention delta (e.g. in the area of addiction and suicide prevention)  
→ This must be closed.
- widespread social prejudices on the subject of „men and health“ (e.g. about participation in early detection, contacts with doctors)  
→ These must be dismantled.
- the social exposure of men to certain health risks (e.g. violence in public spaces, dangers in the workplace)  
→ This must be reduced.
- health as an important gender equality issue for men (e.g. in terms of life expectancy difference)  
→ This must be taken into account in health and gender equality policy.

From this perspective, a pragmatic and fact-based view of men's health and of men's health education, health promotion and health care quickly shows that the activities in this area are far from being sufficient. This is also confirmed by the data and results of research in the field of men's health with its various reports. On the contrary, there are still significant gaps and many needs that have not yet been adequately addressed. This was also a recurring topic in our project team.

We can only hope that the needs outlined will be taken into account more than before, across the board in health policy, health promotion and prevention, health education and health care.

With our Erasmus+ project, the HelpMenTTT manual and the online platform, we hope to make a little contribution to improving the situation. With this in mind, we wish you every success in implementing our program in your practice of men's health promotion!

***In May 2024***

***The team of HelpMen Train the Trainer***

## *Aller vers l'homme*

### **Le projet Erasmus+ „HelpMen Train the Trainer – Un concept et programme de formation en éducation à la santé des hommes en Europe“ (02/2022 - 07/2024)**

Les hommes présentent souvent des comportements de santé et un état de santé insatisfaisants. De plus, ils sont insuffisamment atteints par les initiatives d'éducation et de promotion de la santé, surtout parmi ceux des groupes défavorisés sur le plan éducatif et en termes d'accès aux programmes de promotion de la santé masculine. Ces groupes ont, jusqu'à présent, eu un accès limité aux programmes d'éducation à la santé.

#### **Les hommes sont sous-représentés dans le domaine de l'éducation à la santé et de la promotion de la santé.**

Pour surmonter la sous-représentation des hommes dans le domaine de l'éducation à la santé et de la promotion de la santé, de nouvelles approches et des formateurs qualifiés sont nécessaires: ils sont considérés comme des „personnes clés“ de l'éducation à la santé des hommes défavorisés, qu'ils travaillent à temps plein, bénévolement ou en tant que pigistes, ainsi que les responsables de programme dans les établissements d'enseignement. En effet, une condition essentielle pour que les hommes défavorisés sur le plan éducatif et d'accès prennent davantage soin de leur santé est qu'ils soient mieux touchés par l'éducation à la santé. Pour ce faire, les personnes clés doivent être sensibilisées et qualifiées en tant que formateurs, et de nouvelles formes d'apprentissage sont nécessaires pour permettre aux hommes défavorisés de s'informer et de se former de manière autonome.

Le projet **HelpMenTTT** a réfléchi au fait que la qualification des éducateurs en santé, associée à une didactique appropriée, sont des conditions essentielles et des critères de réussite pour améliorer l'éducation à la santé des hommes défavorisés. Le projet a ainsi combiné les résultats de recherches actuelles avec ceux du partenariat stratégique **HelpMen** (2017 - 2019), les a transformés en un concept de formation et les a associés à de nouveaux contenus, méthodes et produits médiatiques dans un processus de qualification et d'application. Le projet a également concrétisé la „Stratégie de promotion de la santé et du bien-être des hommes en Europe“ de l'OMS de 2018 et a contribué à sa mise en œuvre.

#### **Les personnes clés sont essentielles pour atteindre les hommes**

Le projet s'est concentré sur les compétences et les pratiques des personnes clés en tant que formateurs. Il a développé et testé un concept de formation spécifique pour les formateurs et les acteurs de l'éducation à la santé des hommes. Bien qu'il soit connu que les hommes défavorisés en matière d'éducation et d'accès sont rarement touchés par l'éducation à la santé, il n'existait jusqu'à présent aucun concept de formation pour atteindre le groupe cible des „hommes défavorisés sur le plan éducatif et d'accès“. Par conséquent, un besoin ouvert dans le domaine de l'éducation à la santé a été comblé et de nouveaux contenus, approches, méthodes, outils et matériaux ont été développés et testés.

Dans le cadre d'un programme de formation, les partenaires du projet ont organisé des événements de qualification exploratoires pour les formateurs, les médiateurs et les acteurs

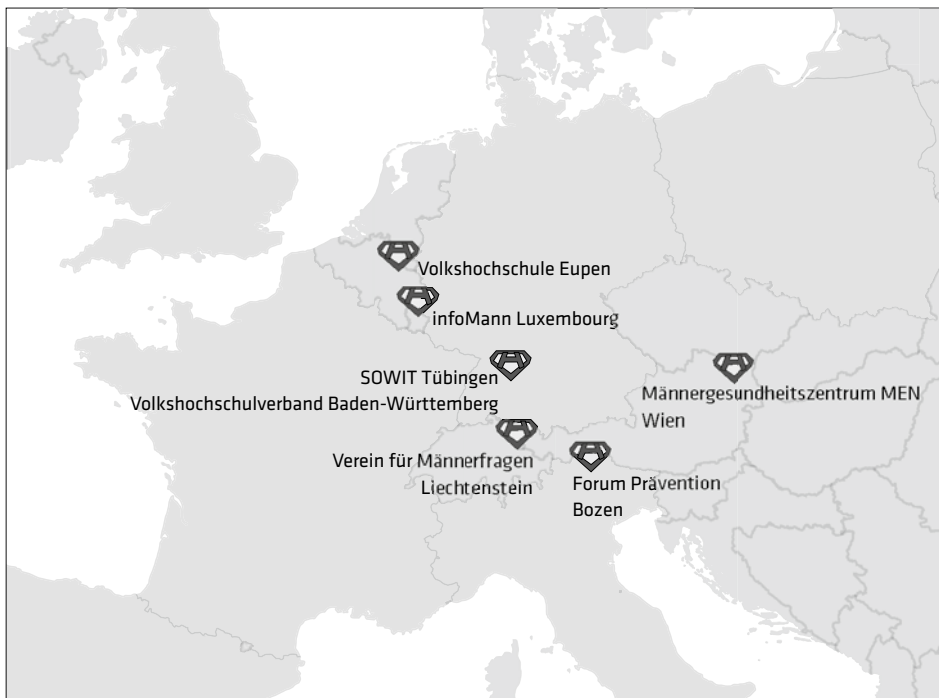
de l'éducation à la santé des hommes. Dans le cadre de leur qualification, ces personnes clés ont conçu des activités, des interventions et des événements adaptés et accessibles pour le groupe cible des hommes défavorisés en matière d'éducation et les ont mis en œuvre dans leurs contextes pratiques en tant qu'éducation des adultes spécifique à la population cible. Le concept de formation a ainsi fait l'objet d'un test participatif, qui a également été évalué.

Les expériences des événements TTT et pilotes ont été évaluées, résumées et préparées sur le plan didactique. Ces expériences ont ensuite donné lieu aux produits du projet **HelpMenTTT**:

- Développement, création de contenu et exploitation d'une plateforme d'apprentissage en ligne sur l'éducation à la santé des hommes défavorisés en tant que pool d'outils pour les formateurs, les éducateurs en santé et les responsables
- Ce manuel imprimé pour les formateurs, les médiateurs, les acteurs travaillant avec des hommes défavorisés en présence ou dans des événements d'apprentissage mixte

Ces deux produits sont désormais largement accessibles aux responsables, aux formateurs et aux professionnels, et sont mis à disposition pour promouvoir le travail avec le groupe cible des hommes défavorisés, même après la fin du projet.

### **Les partenaires du projet HelpMen Train the Trainer**



- Forum Prävention Bozen (Italie)
- infoMann Luxemburg (Luxembourg)
- Männergesundheitszentrum MEN Wien (Autriche)
- Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen (Allemagne, coordination du projet)
- Verein für Männerfragen Liechtenstein (Liechtenstein)

- Volkshochschule Eupen (Belgique)
- Volkshochschulverband Baden-Württemberg (Allemagne)
- Site web du proje → <http://help-men.eu>

### Les six domaines thématiques de HelpMen Train the Trainer

Dans le projet précédent HelpMen, nous avons déjà élargi la trilogie de la santé „Santé physique - Santé mentale - Santé sociale“ en y ajoutant la santé sexuelle pour en faire une fenêtre de santé masculine à quatre volets.

Partant de la santé physique, nous avons durant le parcours du projet HelpMenTTT maintenant décidé de différencier davantage : entre le soin de soi physique des hommes et les aspects médicaux de la santé masculine. Par auto-soin physique, nous entendons ce que l'homme peut principalement faire lui-même. En revanche, en cas de questions médicales et de besoins, l'homme se tourne généralement vers des professionnels compétents.

Un nouvel aspect a également été ajouté : „Questions de sens et perspectives de vie“. Il s'agit ici de conditions cadres et fondamentales importantes pour la santé, mais qui sont souvent négligées dans la vie des hommes et dans la promotion de la santé des hommes.

Cela donne maintenant notre nouvelle fenêtre de santé masculine à six volets. Il reflète à la fois la structure et les domaines thématiques de la plateforme en ligne ainsi que du manuel imprimé.

Auto-soins <b>physiques</b>	Santé <b>mentale</b>
Santé <b>Sociale</b>	Santé <b>Sexuelle</b>
Aspects <b>médicaux</b>	Questions de <b>sens</b> et de <b>perspectives de vie</b>
<b>La fenêtre de la santé masculine</b>	

#### 1. Agissez - Soins de soi physique

Les soins de soi physique chez les hommes font référence à la gestion consciente et proactive de leur propre corps pour promouvoir la santé, le bien-être et la qualité de vie. Cela comprend un ensemble de mesures visant à maintenir la santé, à prévenir les maladies et à détecter et traiter les problèmes de santé potentiels dès que possible. Cela comprend des aspects tels que l'exercice régulier, une alimentation équilibrée, des pratiques d'hygiène appropriées, un sommeil suffisant, la gestion du stress, l'évitement de comportements nocifs et la participation à des examens de dépistage. Les soins de soi physique chez les hommes sont un élément important d'un mode de vie sain et contribuent à maintenir une bonne condition physique et mentale.



## **2 Comment ça va? - Santé mentale**

Lorsque les hommes pensent à leur santé, ils ne pensent souvent pas immédiatement à leur santé mentale. Beaucoup sont moins enclins à se pencher sur leur intérieur, à se concentrer sur leur humeur ou leur estime de soi. Cependant, prendre des mesures pour sa santé mentale peut être crucial dans la vie d'un homme. Car le bien-être mental renforce la résilience face au stress, au vide intérieur, à la frustration, à la dépression et à d'autres problèmes de santé mentale.

Dans ce module de notre plateforme HelpMen, il s'agit de sensibiliser à l'importance de la santé mentale et de pouvoir en parler. Le fait de reconnaître la santé mentale des hommes, d'en faire un sujet de discussion et de reconnaître les signes de crises mentales est important dans le travail avec les hommes. Par exemple, les hommes sont beaucoup moins souvent diagnostiqués avec des dépressions que les femmes, mais leur taux de suicide est environ trois fois plus élevé ! En revanche, les hommes reçoivent peu de soutien pour promouvoir activement leur santé mentale.

## **3. Bonjour tout le monde ! - Santé sociale**

Qui ne connaît pas l'image du cow-boy qui part seul au coucher du soleil après avoir accompli toutes ses prouesses...

C'est cette image et d'autres clichés de la masculinité qui sont évoqués lorsque nous abordons la santé sociale des hommes. Car dans le traitement des tensions sociales telles que la solitude, le chômage, une rupture ou les soins aux proches, ces idées de ce que doit être un „vrai homme“ ne sont pas très utiles et ont donc besoin d'être actualisées et stimulées par de nouvelles impulsions.

## **4. Comment ça va, comment ça se passe ? - Santé sexuelle**

Dans la vie de la plupart des hommes, la sexualité est importante, sans que cela signifie qu'ils pensent immédiatement à leur santé. Et pourtant, la sexualité est un aspect important de la santé. De plus, la sexualité est pour beaucoup d'hommes un bon moyen d'accéder à d'autres intérêts en matière de santé.

Indépendamment de l'orientation sexuelle, des préférences ou des pratiques sexuelles : la sexualité est saine, elle a un impact positif sur d'autres aspects de la santé masculine, elle fait partie du „forfait santé“ global.

Inversement, un homme peut aussi être en bonne santé sans avoir de relations sexuelles ! Et si ça ne va pas si bien avec la sexualité, le sujet peut être une source de préoccupation pour les hommes et affecter leur bien-être physique, mental et social.

## **5. Demandez au doc ? - Aspects médicaux**

La santé masculine englobe, en plus des domaines déjà abordés dans les autres modules, une multitude d'aspects médicaux spécifiques au sexe masculin. Ceux-ci sont importants pour la préservation et le renforcement de la santé d'une part, et pour la détection précoce des maladies d'autre part. Il s'agit donc également de la présence ou de l'absence de maladies, de l'existence de symptômes et du statut médical d'une personne. La prévention, la détection précoce et le traitement des maladies sont également inclus dans les aspects médicaux de la santé.

Cela vise également à signaler clairement : „Mieux vaut agir tôt que tard.“ Pourquoi ? „Parce que l’homme en vaut la peine !“

#### 6. Ça va encore ? - Questions de sens et perspectives de vie

Les événements de vie critiques – par exemple, une rupture, une perte d’emploi, une maladie, la mort de proches – sont souvent des „déclencheurs“ de crises de sens. Ils peuvent conduire les hommes à se sentir dépassés : ce qui fonctionnait auparavant ne fonctionne plus aussi bien, les décisions et les significations de vie antérieures sont remises en question. Ces tensions peuvent entraîner des problèmes pour la santé mentale et sociale, des troubles psychosomatiques ou des dépressions.

Dans ce contexte, il n’est pas faux de se pencher sur les questions de sens et les perspectives de vie – même lorsque tout va bien. Discuter de ses propres significations de vie peut être utile, surtout dans des moments de vie difficiles. Dans l’ensemble, cela rend la vie des hommes plus résiliente en cas de crise.

#### „Les hommes, prenez vos crises au sérieux - physiques comme mentales.“

(Matthias Stiehler, éditeur du premier rapport allemand sur la santé des hommes)

### La structure de la plateforme en ligne



Dans chacun des six domaines thématiques, on trouve ces éléments

#### → Introduction au domaine thématique

- Définition du thème
- Aspects de la masculinité dans le domaine thématique
- Risques / Ressources / Potentiels des hommes dans le domaine thématique

→ **Travailler avec des hommes dans ce domaine**

- Expériences pratiques du travail masculin et de la promotion de la santé masculine
- Conseils pratiques et écueils à éviter

→ **Propositions de méthodes et exemples**

→ **Ce qui est aussi intéressant**

→ **Littérature, études, informations sur le web**

Pour entrer dans la plateforme, nous avons collecté sous le slogan „Le savoir ne sert à rien - Poser des questions aide ! 1000 questions - 1000 réponses sur la promotion de la santé masculine“ quelques FAQ de HelpMen : „Ce que vous avez toujours voulu savoir ou demander sur la promotion de la santé masculine. Avec des réponses „courtes et concises“ de l'équipe HelpMen.“ Le tout est complété par une section „Making how - Making of“.

→ **Inscription à la plateforme sur**

<https://www.elearning-politik.net/moodle39/course/view.php?id=1264>

**Pourquoi il faut davantage de formation et de promotion de la santé masculine**

Notre équipe de projet était d'accord sur le fait qu'il faut en faire plus pour la santé des hommes. Nous voulons également convaincre d'autres personnes qu'il faut davantage de formation et de promotion de la santé masculine.

Il existe plusieurs raisons qui plaident en faveur d'une plus grande formation et promotion de la santé masculine, en particulier pour les hommes défavorisés sur le plan éducatif et d'accès, qui ont moins de chances en matière de santé. Selon nous, cela concerne :

- Les dispositions physiques et les vulnérabilités spécifiques des hommes,  
→ qui doivent être adéquatement prises en charge.
- La socialisation masculine dans le domaine du corps et de la santé,  
→ qui doit être prise en compte.
- Les expériences biographiques „en tant qu'homme“ et les biographies de santé spécifiques,  
→ qui doivent être prises en compte.
- Les comportements de santé spécifiques  
→ qui doivent être pris en compte de manière préventive.
- La vulnérabilité disproportionnée en cas de faible position économique,  
→ qui doit être compensée.
- Les obstacles d'accès spécifiques  
→ qui doivent être éliminés.
- Un profil spécifique d'offres de santé „pour les hommes“ et les lacunes correspondantes dans les offres,  
→ qui doivent être élargies et comblées.
- Le delta de prévention spécifique aux hommes,  
→ qui doit être comblé.

- Les préjugés sociaux répandus concernant le thème „les hommes et la santé“,  
→ qui doivent être éliminés.
- L'exposition sociale des hommes à certains risques pour la santé,  
→ qui doit être réduite.
- La santé en tant que thème important d'égalité des hommes,  
→ qui doit être prise en compte sur le plan de la santé et de l'égalité.

Une approche pragmatique et factuelle de la santé des hommes, ainsi que de la formation, de la promotion et de la prise en charge de la santé masculine dans cette perspective, montre rapidement que les activités dans ce domaine ne sont pas encore suffisantes. Cela est également confirmé par les données et les résultats de la recherche sur la santé masculine, avec ses différents rapports. Au contraire, il existe encore d'importantes lacunes et de nombreux besoins qui n'ont pas été suffisamment pris en compte jusqu'à présent. Cette question a été régulièrement abordée dans notre équipe de projet.

Nous espérons donc que la prise en compte de ces besoins deviendra une priorité dans le cadre de la politique de santé, de la promotion de la santé et de la prévention, ainsi que dans celui de la formation et de la prise en charge de la santé.

Nous espérons également que notre projet Erasmus+, avec le manuel HelpMenTTT et la plateforme en ligne, pourra contribuer modestement à améliorer la situation et nous vous souhaitons beaucoup de succès dans la mise en œuvre du matériel dans la pratique de la promotion de la santé masculine !

***En mai 2024,  
L'équipe de HelpMen Train the Trainer***

## ***Indirizzarsi verso l'uomo***

### ***Il progetto Erasmus+ „HelpMen Train the Trainer – Un concetto e un programma di formazione per l'educazione alla salute degli uomini in Europa“***

*(02/2022 - 07/2024)*

Lo stato di salute e i comportamenti salutari degli uomini spesso non sono soddisfacenti. Inoltre, gli uomini non sono sufficientemente raggiunti dai servizi di educazione sanitaria e di promozione della salute in tutti i gruppi target. Ciò è tanto più vero per il gruppo di uomini svantaggiati in termini di istruzione e accesso e con minori opportunità di salute, che finora hanno a malapena trovato accesso ai servizi di educazione sanitaria.

#### **Gli uomini sono sottorappresentati nel campo dell'educazione e della promozione della salute**

Al fine di superare la sottorappresentazione degli uomini nel campo dell'educazione e della promozione della salute, sono necessari nuovi approcci e formatori qualificati, mediatori, attori - sono considerati „persone chiave“ nell'educazione sanitaria degli uomini svantaggiati: dipendenti professionisti e volontari o personale freelance part-time, nonché responsabili di programmi nelle istituzioni educative. Dopotutto, un prerequisito essenziale affinché gli uomini svantaggiati nell'istruzione e nell'accesso possano prendersi più cura della propria salute è che siano meglio raggiunti dall'educazione sanitaria. A tal fine, le persone chiave devono essere sensibilizzate e qualificate, soprattutto come formatori; E c'è bisogno di nuove forme di apprendimento in cui gli uomini svantaggiati possano informarsi e istruirsi in modo auto-organizzato.

Il progetto **HelpMenTTT** ha dimostrato che la qualifica degli educatori sanitari, insieme a una didattica adeguata, sono prerequisiti essenziali e criteri di successo per migliorare l'educazione sanitaria degli uomini svantaggiati. Il progetto ha quindi combinato i risultati della ricerca attuale con i risultati del partenariato strategico **HelpMen** (2017 - 2019), li ha trasformati in un concetto di formazione e li ha portati in un processo di qualificazione e applicazione con contenuti, metodi e prodotti multimediali di nuova concezione. Il progetto ha inoltre concretizzato la „Strategia per la promozione della salute e del benessere degli uomini in Europa“ dell'OMS del 2018 e ha contribuito alla sua attuazione.

#### **Le persone chiave sono importanti per poter raggiungere gli uomini**

Il progetto è iniziato con le competenze e le pratiche delle persone chiave in qualità di formatori. Ha sviluppato e testato un concetto di formazione specifico per formatori e attori dell'educazione alla salute maschile. Sebbene sia ben noto che gli uomini svantaggiati in particolare sono difficilmente raggiunti dall'educazione sanitaria, non c'è stato alcun concetto di formazione per raggiungere il gruppo target degli „uomini svantaggiati dal punto di vista dell'istruzione e dell'accesso“. In questo modo, è stata soddisfatta un'esigenza aperta nell'educazione sanitaria e sono stati sviluppati e testati nuovi contenuti, approcci innovativi, metodi, strumenti e materiali.

Nell'ambito di un programma di formazione, i partner del progetto hanno realizzato eventi esplorativi di qualificazione per i formatori, i mediatori e gli attori dell'educazione alla salute maschile. Integrate in questo e nell'ambito della loro qualificazione, queste persone chiave

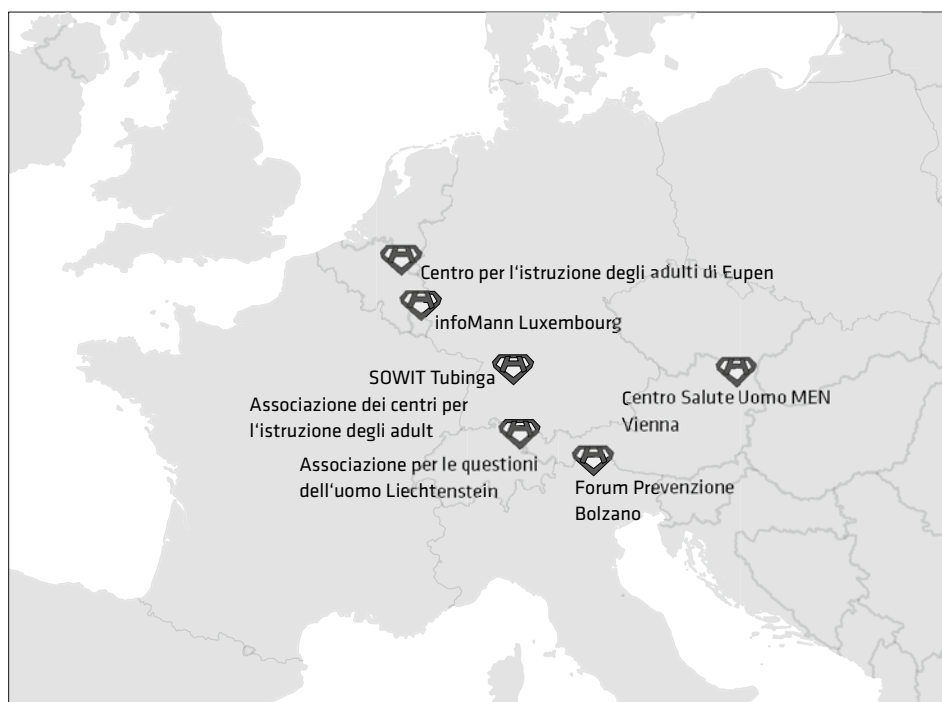
hanno progettato attività, interventi ed eventi accomodanti e a bassa soglia per il gruppo target di uomini svantaggiati dal punto di vista educativo e, se possibile, li hanno implementati nei loro contesti pratici come educazione degli adulti in salute specifica per il gruppo target. Di conseguenza, il concetto di formazione è stato sottoposto a test partecipativi, che sono stati anche valutati.

Di conseguenza, sono state valutate, riassunte e preparate didatticamente le esperienze del TTT e degli eventi pilota. Da queste esperienze sono nati i prodotti del progetto **HelpMenTTT**:

- Sviluppo, creazione di contenuti e gestione di una piattaforma di apprendimento online sul tema dell'educazione sanitaria per gli uomini svantaggiati come pool di strumenti per formatori, educatori sanitari e responsabili
- Questo manuale cartaceo per formatori, facilitatori, attori che lavorano con uomini svantaggiati in presenza o in eventi di apprendimento misto

Entrambi i prodotti saranno ora resi ampiamente accessibili a manager, formatori e professionisti e saranno messi a disposizione per promuovere il lavoro con il gruppo target di uomini svantaggiati anche dopo la fine del progetto.

#### **I partner del progetto HelpMen Train the Trainer**



- Forum Prevenzione Bolzano (Italia)
- infoMann Luxembourg (Lussemburgo)
- Centro Salute Uomo MEN Vienna (Austria)
- Istituto di Scienze Sociali di Tubinga SOWIT (Germania, coordinamento del progetto)
- Associazione per le questioni dell'uomo Liechtenstein (Liechtenstein)

- Centro per l'istruzione degli adulti di Eupen (Belgio)
- Associazione dei centri per l'istruzione degli adulti Baden-Württemberg (Germania)

**Homepage del progetto**

<http://help-men.eu>

**I sei temi di HelpMen Train the Trainer**

Nel precedente progetto **HelpMen**, avevamo già ampliato il ben noto e introdotto triangolo della salute „Salute fisica – Salute mentale – Salute sociale“ per includere l'aspetto della salute sessuale in una finestra in quattro parti sulla salute degli uomini.

Nel corso di **HelpMenTTT**, abbiamo deciso di distinguere tra la cura fisica di sé degli uomini e gli aspetti medici della salute degli uomini. Per cura di sé fisica intendiamo ciò che puoi fare per la maggior parte. D'altra parte, per domande ed esigenze mediche, di solito ci si rivolge a specialisti esperti.

Inoltre, è stato aggiunto l'aspetto delle „domande di significato e prospettive di vita“. Ciò apre importanti condizioni di base e quadro per la salute, ma questo aspetto è spesso un po' trascurato nella vita degli uomini e nella promozione della salute degli uomini.

Cura di sé <b>fisica</b>	Salute <b>mentale</b>
Socio <b>sanitario</b>	Salute <b>sessuale</b>
Aspetti <b>medici</b>	Questioni di <b>senso e prospettive di vita</b>
<b>La finestra della salute maschile</b>	

**1. Affrontarlo – Cura di sé fisica**

La cura di sé fisica negli uomini si riferisce all'uso consapevole e proattivo del proprio corpo per promuovere la salute, il benessere e la qualità della vita.

Ciò include una serie di misure volte a mantenere il corpo sano, prevenire le malattie e rilevare e trattare potenziali problemi di salute in una fase precoce. Ciò include aspetti come l'esercizio fisico regolare, una dieta equilibrata, pratiche igieniche adeguate, sonno adeguato, gestione dello stress, evitare comportamenti dannosi e partecipare a controlli preventivi. La cura di sé negli uomini è una parte importante di uno stile di vita sano e aiuta a mantenere una buona condizione fisica e mentale.

**2. Stai bene? –Salute mentale**

Quando gli uomini pensano alla loro salute, la salute mentale spesso non viene in mente così rapidamente. Molti sono meno abituati a guardare il proprio io interiore, ad affrontare il proprio umore o il proprio senso di sé. Tuttavia, fare qualcosa per la salute mentale può essere fondamentale per la vita degli uomini. Questo perché il benessere psico-

logico rafforza la resilienza allo stress, al vuoto interiore, alla frustrazione, alla depressione e ad altri problemi di salute mentale.

Questo modulo della nostra piattaforma HelpMen ha lo scopo di aumentare la consapevolezza dell'importanza della salute mentale e di essere in grado di „parlarne“. L'aspetto di percepire la salute mentale degli uomini, renderla un problema e riconoscere le indicazioni di crisi di salute mentale è importante quando si lavora con gli uomini. Ad esempio, la depressione viene diagnosticata molto meno spesso negli uomini che nelle donne, ma il tasso di suicidio è circa tre volte più alto tra loro! Al contrario, gli uomini ricevono poco supporto per promuovere attivamente la loro salute mentale.

### **3. Ciao a tutti! – Socio sanitario**

Chi non conosce l'immagine del cowboy che cavalca da solo verso il tramonto dopo che tutte le gesta eroiche sono state compiute...

Questo e altri cliché sulla mascolinità diventano un problema quando guardiamo alla salute sociale degli uomini. Perché quando si ha a che fare con stress sociali come la solitudine, la disoccupazione, una separazione o la cura dei parenti, queste idee di „essere l'uomo giusto“ non sono molto utili e quindi hanno bisogno di un aggiornamento e di nuovi impulsi.

### **4. Come va, come va? –Salute sessuale**

Nella vita della maggior parte degli uomini, la sessualità è importante, senza che pensino immediatamente alla loro salute. Eppure il tema della sessualità è un aspetto importante della salute. Inoltre, la sessualità è un buon accesso ad altri interessi di salute per molti uomini.

Indipendentemente dall'orientamento sessuale, dalle preferenze o dalle pratiche sessuali, la sessualità è salutare, ha un effetto positivo su altri aspetti della salute degli uomini, fa parte del „pacchetto totale“ della salute.

Al contrario, un uomo può essere sano senza sesso! E quando le cose non vanno così bene con la sessualità, il problema mette a dura prova il senso di benessere degli uomini e influisce sulla salute fisica, mentale e sociale.

### **5. Chiedi al dottore? – Aspetti medici**

Oltre alle aree già affrontate negli altri moduli, la salute maschile comprende una varietà di aspetti medici che sono specificamente rilevanti per il sesso maschile. Questi sono importanti per mantenere e rafforzare la salute da un lato e per la diagnosi precoce delle malattie dall'altro.

Quindi si tratta anche della presenza o meno di malattie, della presenza di sintomi e dello stato di salute di una persona. Anche la prevenzione, la diagnosi precoce e il trattamento delle malattie rientrano negli aspetti medico-sanitari.

In questo modo, vogliamo anche inviare un segnale chiaro:

„È meglio agire presto che tardi“. Perché? „Perché l'uomo ne vale la pena!“



## 6. È ancora possibile? – Questioni di senso e prospettive di vita

Gli eventi critici della vita – ad esempio la separazione, la perdita del lavoro, la malattia, la morte di persone care – sono spesso „fattori scatenanti“ di crisi di significato. Possono portare a una sensazione di perdita di controllo, soprattutto per gli uomini: semplicemente non funziona più come prima, le decisioni e i significati della vita precedente vengono improvvisamente messi in discussione. Ciò può comportare problemi di salute mentale e sociale, nonché disturbi psicosomatici o depressione.

In questo contesto, non è sbagliato affrontare questioni di significato e di prospettive di vita, anche se tutto va ancora bene in qualche modo. Parlare di significati personali può essere utile, soprattutto in situazioni di vita difficili. Nel complesso, rende la vita degli uomini più a prova di crisi.

### „Uomini, prendete sul serio le vostre crisi, sia fisiche che mentali.“

*(Matthias Stiehler, redattore del primo rapporto tedesco sulla salute degli uomini)*

### La struttura della piattaforma online



Questi elementi si ritrovano in ciascuna delle sei aree tematiche

#### → Introduzione all'argomento

- Definizione dell'argomento
- Aspetti della virilità e della mascolinità nel campo
- Rischi / Risorse / Potenzialità degli uomini nel campo degli argomenti

#### → Lavorare con gli uomini in questo campo

- Esperienze dalla pratica del lavoro maschile e dalla promozione della salute maschile
- Cosa fare, cosa non fare e inciampare

→ **Suggerimenti ed esempi di metodi**

→ **Cosa c'è di interessante**

→ **Letteratura, studi, informazioni in rete**

Per iniziare con la piattaforma, abbiamo lanciato una campagna all'insegna del motto „La conoscenza è inutile – chiedere aiuta! 1000 domande – 1000 risposte alla promozione della salute degli uomini“ ha raccolto alcune FAQ di HelpMen: „Tutto quello che hai sempre chiesto o voluto sapere sulla promozione della salute degli uomini. Con risposte „brevi e dolci“ da parte del team di HelpMen“. Il tutto è completato da una sezione „Making how – Making of“.

→ **Registrazione alla piattaforma all'indirizzo**

<https://www.elearning-politik.net/moodle39/course/view.php?id=1264>

### **Perché abbiamo bisogno di più educazione e promozione della salute maschile**

Che bisogna fare di più per la salute degli uomini – naturalmente, il nostro team di progetto era praticamente d'accordo su questo. Ma vogliamo anche convincere gli altri che c'è bisogno di una maggiore educazione e promozione della salute degli uomini.

Ci sono una serie di ragioni per una maggiore educazione e promozione della salute degli uomini, in particolare per gli uomini che sono svantaggiati nell'istruzione e nell'accesso e hanno meno opportunità di salute. Dal nostro punto di vista, si tratta di:

- disposizioni fisiche e vulnerabilità specifiche degli uomini (ad es. infertilità, cancro ai testicoli, cancro alla prostata, ma anche malattie cardiovascolari o incidenti)  
→ Questi devono essere adeguatamente curati.
- socializzazione maschile (corpo e salute)  
→ Questo deve essere intrapreso.
- esperienze biografiche „come uomo“, in particolare specifiche biografie di salute „come uomo“  
→ Queste devono essere prese in considerazione.
- comportamento specifico in materia di salute (ad es. un profilo di rischio maschile, un determinato comportamento di rischio ed evitamento)  
→ Questo deve essere preso in considerazione preventivamente.
- la vulnerabilità sproporzionata in caso di una posizione a basso reddito (ad es. riduzione al minimo dell'aspettativa di vita in buona salute, rischio di morte prematura)  
→ Ciò deve essere compensato.
- ostacoli specifici all'accesso (nel settore dell'educazione sanitaria, della consulenza, dell'assistenza o della promozione della salute sul luogo di lavoro)  
→ Questi devono essere eliminati.
- un profilo specifico dei servizi sanitari „per uomini“ e le corrispondenti lacune nei servizi (ad esempio nel settore dell'educazione fisica, della gestione dello stress e del rilassamento)  
→ Le offerte corrispondenti devono essere ampliate, le lacune colmate.

- la prevenzione legata al sesso maschile delta (ad es. nell'area della prevenzione delle dipendenze e del suicidio)  
→ Questo deve essere chiuso.
- pregiudizi sociali diffusi sul tema „uomini e salute“ (ad esempio sulla partecipazione alla diagnosi precoce, sui contatti con i medici)  
→ Questi devono essere smantellati.
- l'esposizione sociale degli uomini a determinati rischi per la salute (ad es. violenza negli spazi pubblici, rischi professionali)  
→ Questo deve essere ridotto.
- La salute come importante questione di parità di genere per gli uomini (ad esempio in termini di differenza di aspettativa di vita)  
→ Questo deve essere preso in considerazione nella politica in materia di salute e parità di genere.

Una visione pragmatica e basata sui fatti della salute maschile e dell'educazione, della promozione e della cura della salute degli uomini da questa prospettiva mostra rapidamente che le attività in questo settore sono lungi dall'essere sufficienti. Ciò è confermato anche dai dati e dai risultati della ricerca sulla salute degli uomini con i suoi vari rapporti. Al contrario, ci sono ancora notevoli lacune e molte esigenze che non sono ancora state adeguatamente affrontate. Anche questo è stato un argomento ricorrente nel nostro team di progetto.

E' quindi auspicabile che la considerazione delle esigenze delineate continui ad essere una preoccupazione nell'ambito della politica sanitaria, della promozione e della prevenzione della salute, dell'educazione e dell'assistenza sanitaria.

Speriamo anche di poter dare un piccolo contributo per migliorare la situazione qui con il nostro progetto Erasmus+, con il manuale **HelpMenTTT** e la piattaforma online e vi auguriamo ogni successo nell'implementazione del materiale nella pratica della promozione della salute maschile!

***A maggio 2024***  
***Il team di HelpMen Train the Trainer***

## **1 Pack's an! - Körperliche Selbstsorge bei Männern**

Körperliche Selbstsorge bei Männern bezieht sich auf den bewussten und proaktiven Umgang mit dem eigenen Körper, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu fördern. Dies umfasst eine Vielzahl von Maßnahmen, die darauf abzielen, den Körper gesund zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und potenzielle Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dazu gehören Aspekte wie regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, angemessene Hygienepraktiken, ausreichend Schlaf, Stressmanagement, Vermeidung schädlicher Verhaltensweisen und die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen. Körperliche Selbstsorge bei Männern ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils und trägt dazu bei, eine gute körperliche und geistige Verfassung zu erhalten.

### **Körperliche Selbstsorge – das muss man(n) wissen!**

Körperliche Selbstsorge ist ein multidimensionales Konzept, das weit über bloße Handlungen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit hinausgeht. Die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) legt nahe, dass es nicht nur darum geht, Entscheidungen über die eigene Gesundheit zu treffen, sondern auch darum, diese Entscheidungen aktiv umzusetzen, um das Wohlbefinden zu verbessern und aufrechtzuerhalten.

Der Begriff „Selbstsorge“ bezeichnet die bewusste und aktive Pflege des eigenen Wohlbefindens auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene. Selbstsorge umfasst eine Reihe von Handlungen, Praktiken und Entscheidungen, die darauf abzielen, die Gesundheit, das Glück und die Lebensqualität einer Person zu fördern.

Körperliche Selbstsorge bezieht sich speziell auf die Aspekte der Selbstfürsorge, die sich auf den physischen Körper konzentrieren. Es umfasst alle Maßnahmen, die ergriffen werden, um die körperliche Gesundheit, Fitness und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Dies kann verschiedene Aktivitäten umfassen, darunter regelmäßige körperliche Bewegung wie Sport, Fitnessübungen oder einfach aktive Freizeitgestaltung wie Spaziergänge oder Radfahren. Körperliche Selbstsorge beinhaltet auch eine ausgewogene Ernährung, die den Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgt und eine gesunde Funktion unterstützt.

Darüber hinaus beinhaltet körperliche Selbstsorge die Pflege des Körpers durch Hygienepraktiken wie regelmäßiges Duschen, Zähneputzen und Hautpflege. Es beinhaltet auch die Vermeidung schädlicher Verhaltensweisen wie übermäßigem Alkoholkonsum, Rauchen oder Drogenmissbrauch. Medizinische Vorsorgeuntersuchungen und die rechtzeitige Behandlung von Krankheiten oder Gesundheitsproblemen sind ebenfalls wichtige Aspekte der körperlichen Selbstsorge. Indem man regelmäßig seinen Gesundheitszustand überprüft und sich um mögliche Probleme kümmert, kann man dazu beitragen, schwerwiegende Krankheiten zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen.

Insgesamt bezieht sich körperliche Selbstsorge darauf, den Körper als einen wichtigen Teil des Selbst anzuerkennen und die notwendigen Schritte zu unternehmen, um ihn zu pflegen, zu schützen und zu stärken. Indem man auf den eigenen Körper achtet und ihm die Aufmerksamkeit gibt, die er braucht, kann man ein gesünderes und erfüllteres Leben führen.

## **Mannsein, Männlichkeit und körperliche Selbstsorge**

Das Konzept des Mannseins und der Männlichkeit ist in vielen Kulturen stark verwurzelt und kann verschiedene Erwartungen und Normen mit sich bringen, die oft auch Auswirkungen auf die körperliche Selbstsorge haben. Historisch gesehen wurde Männlichkeit oft mit Stärke, Unabhängigkeit und Durchsetzungsvermögen assoziiert, während Schwäche oder Verletzlichkeit als unvereinbar mit dem traditionellen männlichen Ideal angesehen wurden.

Es ist wichtig zu erkennen, dass körperliche Selbstsorge keine Bedrohung für die Männlichkeit darstellt, sondern vielmehr ein Akt der Selbstachtung und Verantwortung ist. Indem Männer auf ihre körperliche Gesundheit achten und sich um sich selbst kümmern, können sie ihre Widerstandsfähigkeit stärken, Krankheiten vorbeugen und ein insgesamt höheres Maß an Wohlbefinden erreichen.

Es ist auch wichtig anzuerkennen, dass Männlichkeit kein starres Konzept ist und sich im Laufe der Zeit und in verschiedenen Kulturen verändert hat. In der heutigen Zeit gibt es eine zunehmende Akzeptanz und Anerkennung der Bedeutung von Selbstfürsorge für Männer, sowie eine Abkehr von traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit, die Scham oder Stigma im Zusammenhang mit der Suche nach Hilfe oder dem Ausdruck von Emotionen beinhalten.

## **Risiken von Männern in der körperlichen Selbstsorge**

Männer können dazu neigen, ihre körperliche Selbstsorge zu vernachlässigen oder zu minimieren, insbesondere wenn es um die Pflege ihres eigenen Wohlbefindens geht. In vielen Gesellschaften werden Männer ermutigt, Schmerzen zu ignorieren, Symptome zu verbergen und sich nicht um ihre Gesundheit zu kümmern, aus Angst davor, als „schwach“ oder „unmännlich“ angesehen zu werden.

Die Risiken, denen Männer in Bezug auf ihre körperliche Selbstsorge ausgesetzt sind, können dabei vielfältig sein und verschiedene Bereiche der Gesundheit betreffen.

### **Das sind einige der häufigsten Risiken:**

**Mangel an Bewegung:** Viele Männer führen aufgrund eines sitzenden Lebensstils oder berufsbedingter Inaktivität ein bewegungsarmes Leben. Ein Mangel an regelmäßiger körperlicher Aktivität kann das Risiko für Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes und andere chronische Krankheiten erhöhen.

**Schlechte Ernährung:** Eine ungesunde Ernährung, die reich an verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und gesättigten Fettsäuren ist, kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes.

**Mangel an Schlaf:** Schlafmangel ist ein häufiges Problem, das viele Männer betrifft, sei es aufgrund von beruflichen Anforderungen, Schlafstörungen oder einem unregelmäßigen Lebensstil. Chronischer Schlafmangel kann das Risiko für Depressionen, Angstzustände, Gewichtszunahme und andere Gesundheitsprobleme erhöhen.

**Mangel an Hygiene:** Vernachlässigung der persönlichen Hygiene kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, darunter Hautinfektionen, Zahnfleischerkrankungen, Pilzinfektionen und anderen bakteriellen Krankheiten.

**Suchtverhalten:** Männer haben möglicherweise ein höheres Risiko für bestimmte Süchte wie Rauchen, Alkohol- und Drogenmissbrauch. Diese Verhaltensweisen können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, darunter Krebs, Lebererkrankungen, Lungenerkrankungen und psychische Probleme.

**Verpasste Vorsorgeuntersuchungen:** Viele Männer vernachlässigen Vorsorgeuntersuchungen und -Untersuchungen, die dazu beitragen können, potenzielle Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dies kann zu einem höheren Risiko für schwerwiegende Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes führen.

### **Ressourcen von Männern in der körperlichen Selbstsorge**

Männer verfügen über eine Vielzahl von Ressourcen, die ihnen bei der körperlichen Selbstsorge helfen können.

**Soziale Unterstützung:** Familie, Freunde und andere soziale Kontakte können eine wichtige Rolle bei der Förderung der körperlichen Selbstsorge spielen. Sie können nicht nur als Motivationsquelle dienen, sondern auch als Unterstützungssystem fungieren, das Männern dabei hilft, gesunde Entscheidungen zu treffen und Veränderungen in ihrem Lebensstil umzusetzen.

**Zugang zu Gesundheitsdiensten:** Der Zugang zu qualitativ hochwertigen Gesundheitsdiensten, einschließlich Hausärzt:innen, Fachärzt:innen und Gesundheitsberater:innen, ist entscheidend für die körperliche Selbstsorge von Männern. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und die rechtzeitige Behandlung von Gesundheitsproblemen können dazu beitragen, ernsthafte Krankheiten zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen.

**Bildung und Informationen:** Männer können ihre körperliche Selbstsorge verbessern, indem sie sich über gesundheitliche Themen informieren und sich bewusst für eine gesunde Lebensweise entscheiden. Bildungsressourcen, wie informative Websites, Bücher und Gesundheitskurse, können dabei helfen, Wissen über gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und andere wichtige Aspekte der Gesundheit zu erlangen.

**Fitness- und Gesundheitsprogramme:** Fitnessstudios, Sportvereine und Gesundheitszentren bieten eine Vielzahl von Programmen und Aktivitäten, die Männern dabei helfen können, körperlich aktiv zu bleiben und ihre Fitnessziele zu erreichen. Von Gruppentrainingskursen bis hin zu personalisierten Trainingsplänen gibt es zahlreiche Optionen, die auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben zugeschnitten sind.

**Technologische Hilfsmittel:** Technologische Fortschritte haben die körperliche Selbstsorge für Männer erleichtert. Von Fitness-Apps, die dabei helfen, Trainings zu planen und Fortschritte zu verfolgen, bis hin zu Bewegungs-Trackern und Smartwatches, die den Herzschlag, den Schlaf und andere wichtige Gesundheitsindikatoren überwachen können, gibt es viele innovative Werkzeuge, die Männer bei ihrer Selbstfürsorge unterstützen können.

**Gesundheitsfördernde Gemeinschaften:** Einige Gemeinschaften und Organisationen setzen sich gezielt für die Förderung der Männergesundheit ein und bieten Ressourcen, Programme und Veranstaltungen an, die Männer dabei unterstützen, ihre körperliche Gesundheit zu verbes-

sern. Durch die Teilnahme an solchen Gemeinschaften können Männer Unterstützung finden, sich mit Gleichgesinnten austauschen und gemeinsam an ihrer Selbstfürsorge arbeiten.

### **Potenziale von Männern in der körperlichen Selbstsorge**

Männer können – ebenso wie Frauen – eine Vielzahl von Potenzialen nutzen, um ihre körperliche Selbstsorge zu fördern. Die richtige Motivation und Ausdauer ermöglicht es ihnen, körperlich aktiv zu bleiben und ihre Fitness zu verbessern. Durch Disziplin und Engagement können sie gesunde Gewohnheiten entwickeln und aufrechterhalten. Problemlösungsfähigkeiten helfen ihnen, Hindernisse zu überwinden, während Flexibilität und Anpassungsfähigkeit es ihnen ermöglichen, sich auf Veränderungen einzustellen. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion erlaubt es ihnen, ihre Fortschritte zu bewerten und ihre Strategien anzupassen, und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit ermöglicht es ihnen, Unterstützung von anderen zu erhalten und gemeinsam an ihrer Gesundheit zu arbeiten. Indem Männer diese Potenziale nutzen, können sie dazu beitragen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, indem sie für ihre körperliche Selbstsorge sorgen.

### **Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit zur körperlichen Selbstsorge**

Die Arbeit mit Männern zur Förderung ihrer körperlichen Selbstsorge ist von entscheidender Bedeutung, um ihnen die Werkzeuge, Ressourcen und Unterstützung zu bieten, die sie benötigen, um ein aktives und gesundes Leben zu führen. Diese Arbeit erfordert nicht nur eine Anerkennung der spezifischen gesundheitlichen Bedürfnisse von Männern, sondern auch eine einfühlsame Herangehensweise, die ihre individuellen Lebensumstände, Präferenzen und Herausforderungen berücksichtigt. Indem wir Männer ermutigen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen und sie dabei unterstützen, positive Gewohnheiten zu entwickeln, können wir dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu verbessern und ihre Lebensqualität zu steigern.

### **Dos**

Einbeziehung von männlichen Vorbildern: Nutzen Sie männliche Vorbilder und Erfolgsgeschichten, um Männer zu motivieren und zu inspirieren, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Männer reagieren oft positiv auf Beispiele von anderen Männern, die gesunde Lebensstile pflegen und erfolgreich darin sind.

Praktische Ansätze: Bieten Sie praktische und konkrete Ratschläge und Tipps zur körperlichen Selbstsorge an, die leicht in den Alltag integriert werden können. Männer schätzen oft pragmatische Lösungen und klare Anleitungen.

Berücksichtigung von Vorlieben und Interessen: Beachten Sie die individuellen Vorlieben und Interessen der Männer und schlagen Sie körperliche Aktivitäten vor, die sie genießen könnten. Dies könnte bedeuten, verschiedene Sportarten auszuprobieren, Outdoor-Aktivitäten zu fördern oder alternative Fitnessmethoden anzubieten.

Schaffen einer unterstützenden Umgebung: Schaffen Sie eine unterstützende und nicht-wertende Umgebung, in der Männer offen über ihre Gesundheitsbedürfnisse sprechen können. Männer fühlen sich oft wohler, wenn sie das Gefühl haben, dass sie in einem sicheren Raum über ihre Herausforderungen sprechen können.

**Betonen von langfristigen Vorteilen:** Betonен Sie die langfristigen Vorteile einer gesunden Lebensweise für die körperliche und geistige Gesundheit. Männer könnten motiviert werden, sich um ihre Gesundheit zu kümmern, wenn sie die positiven Auswirkungen auf ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden sehen.

### **Don'ts**

**Verallgemeinerungen über Männlichkeit:** Vermeiden Sie stereotype Vorstellungen von Männlichkeit und Gesundheit, die Männer unter Druck setzen könnten, bestimmten Idealen zu entsprechen. Erkennen Sie die Vielfalt von Männererfahrungen und -bedürfnissen an.

**Druck zum Wettbewerb:** Vermeiden Sie den Einsatz von wettbewerbsorientierten Ansätzen, die Männer dazu drängen könnten, sich mit anderen zu messen oder über ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu konkurrieren. Dies kann zu ungesunden Verhaltensweisen oder Verletzungen führen.

**Übersehen von psychosozialen Aspekten:** Berücksichtigen Sie nicht nur die physischen, sondern auch die psychosozialen Aspekte der Gesundheit von Männern. Erkennen Sie an, dass Männer möglicherweise mit Stress, Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben, die ihre Fähigkeit zur Selbstsorge beeinflussen können.

**Ignorieren von individuellen Bedürfnissen:** Nehmen Sie nicht an, dass alle Männer dieselben Bedürfnisse und Interessen haben. Berücksichtigen Sie die Vielfalt von Erfahrungen und Lebenssituationen und passen Sie Ihre Unterstützung und Interventionen entsprechend an.

**Versäumnis, auf Bedenken einzugehen:** Ignorieren Sie nicht die Bedenken oder Widerstände, die Männer möglicherweise gegenüber der körperlichen Selbstsorge haben. Hören Sie auf ihre Anliegen und arbeiten Sie gemeinsam daran, Lösungen zu finden, die ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.



## **Stolperstellen**

Das Thema Männer und körperliche Selbstsorge birgt einige potenzielle Stolpersteine, die berücksichtigt werden sollten, wenn man in diesem Bereich arbeitet.

**Traditionelle Maskulinitätsnormen:** Traditionelle Vorstellungen von Männlichkeit könnten Männer davon abhalten, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Das Konzept, stark und unabhängig zu sein, kann dazu führen, dass Männer Schwäche zeigen oder um Hilfe bitten, als unvereinbar mit ihrer männlichen Identität betrachten.

**Stigmatisierung und Scham:** Männer könnten sich schämen, über ihre gesundheitlichen Probleme oder Schwierigkeiten zu sprechen, insbesondere wenn es um Themen wie sexuelle Gesundheit, psychische Gesundheit oder Gewichtsmanagement geht. Die Stigmatisierung dieser Themen könnte Männer davon abhalten, Hilfe zu suchen oder sich Unterstützung zu holen.

**Zeitmangel und Prioritäten:** Viele Männer fühlen sich von beruflichen und familiären Verpflichtungen überlastet, was es schwierig macht, Zeit für körperliche Selbstsorge zu finden. Sie könnten auch das Gefühl haben, dass die Pflege ihrer Gesundheit weniger wichtig ist als andere Verpflichtungen.

**Mangelnde Gesundheitskompetenz:** Einige Männer könnten nicht über ausreichende Kenntnisse oder Ressourcen verfügen, um effektive Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen. Sie könnten sich unsicher fühlen, wie sie einen gesunden Lebensstil führen können, oder nicht über die verfügbaren Gesundheitsdienste informiert sein.

**Mangel an Zugang zu Gesundheitsdiensten:** Einige Männer könnten Schwierigkeiten haben, Zugang zu Gesundheitsdiensten zu erhalten, sei es aufgrund von finanziellen Barrieren, mangelnder Versicherung oder mangelndem Bewusstsein für verfügbare Ressourcen.

# Übungen

## Gesundheitsbingo

Thema	Gesundheit																													
Zielsetzung	<p>Ziel des Bingos für Männer zum Thema Gesundheit ist es, eine unterhaltsame und interaktive Möglichkeit zu schaffen, um Männer für wichtige Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und ihr Bewusstsein für präventive Maßnahmen zu stärken. Durch die Gestaltung des Bingos sollen Männer dazu ermutigt werden, sich aktiv mit verschiedenen Aspekten ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, wie z.B. körperliche Fitness, Ernährungsgewohnheiten, mentale Gesundheit und Vorsorgeuntersuchungen. Dabei sollen die Bingo-Felder gezielt auf relevante Gesundheitsthemen abzielen und Informationen sowie Handlungsimpulse vermitteln. Durch die spielerische Natur des Bingos sollen Männer motiviert werden, sich mit ihren eigenen Gesundheitsgewohnheiten auseinanderzusetzen und positive Verhaltensänderungen anzustreben. Letztendlich soll das Bingo dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein bei Männern zu steigern und langfristig ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.</p> <p>Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Einstieg um sich so auch kennen zu lernen.</p>																													
Zielgruppen / Dialoggruppen	Männergruppen																													
Dauer, Zeitaufwand	30 Minuten																													
Materialien, räumliche Voraussetzungen	Stuhlkreis Bingoblätter und Stifte Kleines Geschenk für die ersten Drei.																													
Beschreibung, Ablauf	<p>Zu Beginn werden die Regeln des Bingos erklärt, die den meisten bereits bekannt sind. Derjenige, der als Erster fünf Personen gefunden hat, die eine Reihe waagrecht, senkrecht oder diagonal auf seiner Bingokarte bilden, gewinnt. Jeder Teilnehmer erhält eine vorgefertigte Bingokarte, wie unten aufgeführt. Alle Männer drehen ihre Karten gleichzeitig um und treten in Gespräche mit den anderen Teilnehmern ein, indem sie Fragen stellen, ob diese bestimmten Eigenschaften oder Merkmale besitzen, die auf ihrer Karte aufgeführt sind. Sobald jemand fünf Personen gefunden hat, ruft er laut 'Bingo'."</p> <p><b>BINGO</b>                      Finde jemanden, der/die ...</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>... der ins Fitnessstudio geht</td> <td>... sich vegan ernährt</td> <td>... der noch nie mit einem Flugzeug geflogen ist</td> <td>... eine Vorsorgeuntersuchung für Prostatakrebs wahrgenommen</td> <td>... schon mal eine Diät gemacht hat</td> </tr> <tr> <td>... Mitglied von einem Verein ist</td> <td>... in der letzten 12 beim Arzt war</td> <td>... regionale Produkte kauft</td> <td>... schon ein Mal massiert wurde</td> <td>... immer mit dem Rad zur Arbeit fährt</td> </tr> <tr> <td>... kein Auto besitzt</td> <td>... der mit dem Rauchen aufgehört hat</td> <td>...kein Fleisch isst</td> <td>... der regelmäßig schlecht schläft</td> <td>... unter Bluthochdruck leidet</td> </tr> <tr> <td>... Alkohol in Maßen trinkt</td> <td>... einen eigenen Gemüsegarten hat</td> <td>... an einem Marathon teilgenommen hat</td> <td>... schon mal gefastet hat</td> <td>... in den letzten Wochen an einer kulturellen Veranstaltung teilgenommen hat</td> </tr> <tr> <td>... kalt duscht</td> <td>... Probleme mit seinem Gewicht hat</td> <td>... der in den letzten 4 Wochen beim Zahnarzt/ärztin war</td> <td>... sich häufig gestresst fühlt</td> <td>... sich gesund ernährt</td> </tr> </tbody> </table> <p>Sobald die drei Gewinner feststehen, werden die einzelnen Personen gebeten, die Merkmale vorzulesen und die jeweilige Person zu benennen. Gemeinsam wertet man dann die einzelnen Felder aus und fragt nach, wer noch diese Eigenschaft oder Merkmal hat. Gemeinsam kommt man so ins Gespräch und man nähert sich weiter dem Thema an.</p>					... der ins Fitnessstudio geht	... sich vegan ernährt	... der noch nie mit einem Flugzeug geflogen ist	... eine Vorsorgeuntersuchung für Prostatakrebs wahrgenommen	... schon mal eine Diät gemacht hat	... Mitglied von einem Verein ist	... in der letzten 12 beim Arzt war	... regionale Produkte kauft	... schon ein Mal massiert wurde	... immer mit dem Rad zur Arbeit fährt	... kein Auto besitzt	... der mit dem Rauchen aufgehört hat	...kein Fleisch isst	... der regelmäßig schlecht schläft	... unter Bluthochdruck leidet	... Alkohol in Maßen trinkt	... einen eigenen Gemüsegarten hat	... an einem Marathon teilgenommen hat	... schon mal gefastet hat	... in den letzten Wochen an einer kulturellen Veranstaltung teilgenommen hat	... kalt duscht	... Probleme mit seinem Gewicht hat	... der in den letzten 4 Wochen beim Zahnarzt/ärztin war	... sich häufig gestresst fühlt	... sich gesund ernährt
... der ins Fitnessstudio geht	... sich vegan ernährt	... der noch nie mit einem Flugzeug geflogen ist	... eine Vorsorgeuntersuchung für Prostatakrebs wahrgenommen	... schon mal eine Diät gemacht hat																										
... Mitglied von einem Verein ist	... in der letzten 12 beim Arzt war	... regionale Produkte kauft	... schon ein Mal massiert wurde	... immer mit dem Rad zur Arbeit fährt																										
... kein Auto besitzt	... der mit dem Rauchen aufgehört hat	...kein Fleisch isst	... der regelmäßig schlecht schläft	... unter Bluthochdruck leidet																										
... Alkohol in Maßen trinkt	... einen eigenen Gemüsegarten hat	... an einem Marathon teilgenommen hat	... schon mal gefastet hat	... in den letzten Wochen an einer kulturellen Veranstaltung teilgenommen hat																										
... kalt duscht	... Probleme mit seinem Gewicht hat	... der in den letzten 4 Wochen beim Zahnarzt/ärztin war	... sich häufig gestresst fühlt	... sich gesund ernährt																										

Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie war die Übung?</li> <li>• Hat sie dir gefallen?</li> <li>• Warum glaubt ihr habe ich mit dieser Übung begonnen?</li> <li>• Wie viele, der Felder passen auf dich zu?</li> <li>• Sind es vorwiegend positive oder negative Eigenschaften?</li> <li>• Würde jemand zusätzlich Felder hinzufügen?</li> <li>• Was haben diese Felder mit Männern und Gesundheit zu tun?</li> </ul>
----------------------------------	---

Zucker-Quiz

Thema / Themen	Gesundheit Ernährung
Zielsetzung	Das Ziel dieser Übung ist es, das Bewusstsein der Teilnehmer für den Zuckergehalt in verschiedenen Lebensmitteln zu schärfen und sie dazu zu bringen, über ihre Ernährungsge-wohnheiten nachzudenken.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Männergruppen
Dauer, Zeitaufwand	30 Minuten
Materialien, räumliche Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Lebensmittel mit unterschiedlichem Zuckeranteil, z. B. Ketchup, Tomatensugo, Nutella, Fruchtsaft, Müsliriegel, Joghurt usw.</li> <li>• Etiketten oder Informationen über den Zuckergehalt jedes Produkts</li> <li>• Schreibmaterial für die Teilnehmer, z. B. Papier und Stifte</li> </ul>
Beschreibung, Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitung: Sammeln Sie eine Auswahl an Lebensmitteln mit unterschiedlichem Zuckergehalt. Stellen Sie sicher, dass Sie die Etiketten oder Informationen über den Zuckeranteil jedes Produkts haben.</li> <li>• Einführung: Erklären Sie den Teilnehmern das Ziel der Übung und warum es wichtig ist, den Zuckergehalt in Lebensmitteln zu kennen</li> <li>• Durchführung:</li> <li>• Präsentieren Sie nacheinander die verschiedenen Lebensmittel den Teilnehmern.</li> <li>• Fordern Sie die Teilnehmer auf, den Zuckergehalt jedes Produkts zu schätzen, indem sie ihre Vermutungen aufschreiben.</li> <li>• Geben Sie den Teilnehmern genügend Zeit, um ihre Schätzungen abzugeben, bevor Sie die tatsächlichen Zuckergehalte bekannt geben.</li> <li>• Vergleichen Sie die Schätzungen der Teilnehmer mit den tatsächlichen Werten und disku-tieren Sie mögliche Unterschiede oder Überraschungen.</li> <li>• Erklären Sie die Bedeutung der Zuckermenge in den verschiedenen Lebensmitteln für die Gesundheit und wie sie sich auf den täglichen Zuckerkonsum auswirken kann.</li> </ul>
Anregungs- und Auswer-tungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diskutieren Sie mögliche Änderungen oder Anpassungen, die die Teilnehmer an ihrer Ernährung vornehmen könnten, um ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.</li> <li>• Abschluss: Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Übung zusammen und ermutigen Sie die Teilnehmer, das Gelernte in ihrem Alltag anzuwenden.</li> </ul>

## 2 *Geh't's gut? - Psychische Gesundheit!*

In diesem Modul unserer HelpMen-Plattform geht es um eine Sensibilisierung für die Bedeutung der mentalen Gesundheit und um das „Darüber-Reden-Können“. Der Aspekt, die psychische Gesundheit von Männern wahrzunehmen, sie zum Thema zu machen und Hinweise auf psychische Krisen zu erkennen, ist in der Arbeit mit Männern wichtig. Denn beispielsweise werden Depressionen bei Männern deutlich seltener als bei Frauen diagnostiziert, die Suizidrate liegt bei ihnen jedoch ungefähr dreimal höher. Umgekehrt werden Männer dagegen wenig dabei unterstützt, ihre psychische Gesundheit aktiv zu fördern.

Viele Männer sind weniger geübt darin, den Blick auf ihr Inneres zu richten, sich mit ihrer Stimmung oder ihrem Selbstgefühl zu beschäftigen. Etwas für die mentale Gesundheit zu tun, kann fürs Männerleben aber entscheidend sein. Denn psychisches Wohlbefinden stärkt die Resilienz gegenüber Stress, innerer Leere, Frust, Depression und anderen psychischen Problemen.

### ***Psychische Männergesundheit - Das muss man(n) wissen!***

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesundheit, ebenso wie die körperliche, sexuelle oder soziale Gesundheit. Oft ist es jedoch schwer, psychische Belastungen und Leiden bei anderen Menschen zu erkennen und psychische Gesundheit kann schnell in den Hintergrund rücken.

Vor allem im Kontakt mit Männern ist das Thematisieren der psychischen Gesundheit wichtig: Viele Männer sind nicht auf die eigene psychische Gesundheit fokussiert, gewohnt vieles zu ertragen und übergehen oft Anzeichen für Störungen. Deshalb können bei Männern häufiger z. B. chronische Depressionen auftreten, ohne dass sie diagnostiziert oder behandelt werden. Die Vernachlässigung von psychischer Gesundheit kann schwerwiegende Folgen für Männer (z.B. Suchterkrankungen) und auch für ihr Umfeld haben, etwa, wenn sich ihre Emotionen in Wutausbrüchen oder Gewalt äußern.

### **Was ist „psychische Gesundheit von Männern“?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, bei dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Belastungen des Lebens bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann. Die Förderung von Wohlbefinden und persönlichen Ressourcen ist demnach ebenso wertvoll für psychische Gesundheit wie ein adäquater Umgang mit Emotionen und Stress sowie das Verhalten und Unterstützung in Krisensituationen. Zu diesen Themen werden im Anschluss Informationen und Methoden vorgestellt.

### **Mannsein, Männlichkeit und psychische Gesundheit**

Fast jeder Mann erlebt im Laufe seines Lebens eine psychische Krise. Verlust der Arbeit, Trennung, erlebte Gewalt, innere Leere und viele andere Faktoren können dazu führen.

Männerspezifische Anzeichen für psychische Probleme können zum Beispiel ein stärkerer Rückzug von sozialen Aktivitäten, Einsamkeit, Veränderungen im Schlafmuster oder Essverhalten, Stimmungsschwankungen oder erhöhte Reizbarkeit sein.

Depressive Symptome sind häufig durch Wut oder Aggression verdeckt und werden daher möglicherweise weder von den Männern selbst noch vom sozialen Umfeld als solche erkannt. Männer empfinden es oft als Tabu, über die eigene Verletzlichkeit und Schwächen zu sprechen.

Das kann dazu führen, dass sie über bestimmte Themen und negative Erfahrungen jahrelang nicht sprechen, und das Gefühl haben, mit niemandem darüber reden können. Daher ist jeder Ansatz, „Männer zum Reden zu bringen“, sei es über ihre Gefühlswelten oder über die Belastungen, ein sinnvoller Aspekt, um die psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken.

### **Risiken von Männern in der psychischen Gesundheit**

Viele Männer neigen dazu, nach außen zu signalisieren, es sei „alles okay“. Sie möchten nicht, dass andere – Männer oder Frauen – sie als schwach oder angreifbar erleben.

In ihrer Gedanken- und Gefühlswelt kann es aber ganz anders aussehen. Ohne Unterstützung wählen Männer dann oft den Weg einer Art „Selbstbehandlung“ durch Alkohol, Medikamente, aber auch durch eine Flucht in beispielsweise Spiel- oder Kaufsucht. Das löst aber keine Probleme. Nötig ist, sich psychischen bzw. psychosozialen Problemen konstruktiv zu stellen und z. B. professionelle Hilfe aufzusuchen.

Selbst gegenüber Familie, Freunden oder Kollegen öffnet „mann“ sich ungern, wenn es im Leben nicht rund läuft. Mit der Zeit kann sich dann eine sehr negative Dynamik aus Rückzug, Verdrängung, Verschlechterung durch Konflikte, Frust und Aggression etc. ergeben.

Dazu kommt, dass psychische Erkrankungen generell in vielen Bereichen der Gesellschaft oft noch ein Tabu sind bzw. dass viele Menschen wenig über Entstehung, beeinflussende Faktoren und Behandlung wissen. Leicht verständliche Informationen und konkrete Hinweise wie „es zeigt Stärke, in schwierigen Situationen Hilfe anzunehmen“ sind daher im Kontakt mit Männern hilfreich.

### **Ressourcen von Männern in der psychischen Gesundheit**

Das „Darüber reden“ kann die psychische Gesundheit von Männern sehr gut fördern. Das Besprechen und Pflegen persönlicher Ressourcen und von Selbstfürsorge ist demnach ebenso wertvoll, wie Diskussionen darüber, wie man als Mann seine eigenen Grenzen erkennt, wie man Stress konstruktiv verarbeiten und Entspannung finden kann, welche Strategien es zur Konfliktlösung gibt, und wie bzw. wo man bei Überlastung oder Anzeichen von z.B. Spiel- oder Alkoholsucht Unterstützung suchen kann.

Es geht in der Arbeit zu psychischer Männergesundheit vor allem darum, nach Ansätzen zu suchen, wo und wie die psychische Gesundheit von Männern proaktiv gefördert werden kann. Hierbei zählt vor allem die Beziehung: den Mann zu kennen, mit ihm gut in Kontakt zu sein, ist die beste Voraussetzung um wahrzunehmen, wo seine Stärken und seine Resilienz liegen, aber auch wenn sich etwas verändert oder er in einer Krise festhängt.

## **Potenziale von Männern in der psychischen Gesundheit**

Weil die psychische Gesundheit oft wenig im Blick der Männer ist, gibt es bei ihnen viele Förder- und Entwicklungspotenziale. Kursleiter:innen können Männer bilden, beraten und unterstützen. Sie sollten sich aber bewusst machen, dass sie keine professionellen Therapeut:innen sind. Sie können Teilnehmern bei Anzeichen für psychisches Leiden professionelle Hilfeangebote vorstellen, empfehlen oder sie dorthin vermitteln.

Unterstützung und Ermutigung spielen beim Management der psychischen Gesundheit eine wichtige Rolle. Es kann sehr wertvoll für Männer sein, durch persönlichen Kontakt zu erfahren, dass psychische Erkrankungen behandelbar sind und es hierzu professionelle Anlaufstellen gibt.

## ***Mentale Männergesundheit: Vertieftes Wissen***

Mentale Gesundheit von Männern ist ein weites Feld. Hier findet sich noch Vertiefendes und Erweiterndes, auch im Hinblick auf die Bildung und Förderung der mentalen Gesundheit von Männern.

### **Psychische Gesundheit trifft Männlichkeit**

Natürlich ist psychische oder mentale Gesundheit etwas Allgemeines, das alle Menschen angeht, aber dazu auch etwas Geschlechtliches. Das „Männliche“ leitet sich aus dem Körper und aus der Auseinandersetzung mit Männlichkeiten ab. Psychisch gesund sind Männer also, wenn in ihrem seelischen Innenleben soweit alles stimmt: Ich bin zufrieden, mir geht's gut, ich mag mich, ich bin gefordert und kann meine Probleme bewältigen.

Dieses Gutfühlen kann vielschichtig angelegt sein. Psychische Gesundheit zeigt sich etwa im Wohlbefinden, in Glücksgefühlen, in der Arbeitszufriedenheit, in Zugehörigkeit, Engagement oder Ressourcen, mit denen das Leben bewältigt wird. Sie kann sich durch individuelle Faktoren wie positive Gefühle, Freude, Befriedigung, aber auch auf soziale Aspekte des guten Zusammenwirkens zwischen dem Mann und seiner Umgebung auszeichnen.

Auf jeden Fall ist psychische Gesundheit etwas Anderes als nur, dass keine mentalen Beeinträchtigungen oder Störungen auffallen. Umgekehrt verweisen Stress, Angst, Isolation, eine schwache Impulsregulation, aber auch Unfälle und Gewalt darauf, dass etwas an der psychischen Gesundheit fehlt.

Sich männlich fühlen und sich auseinandersetzen mit Männlichkeit, das findet vor allem im Kopf statt. Identitäten, Selbstbilder und -verständnisse sind – wie alles Soziale – zuerst nur Gedanken, Ideen und Erzählungen, also Konstrukte. An dieser Stelle trifft die psychische Gesundheit auf Vorstellungen von Männlichkeiten – je vielfältiger und positiver diese sind umso besser.

### **Männlich: Leistungsdruck oder Entspannung?**

Männlich sein zu müssen, sein Männlichsein stets beweisen zu müssen, immer der Gewinner zu sein, Geschlecht als Leistung: Das führt zu Stress oder zu Ängsten. Beides sind Risikofaktoren für die psychische Gesundheit. Mental gesund ist es, das „Männliche“ entspannt zu sehen: Männern zu vermitteln, dass ihr Geschlecht einfach so da ist, gleichsam selbsterklärend und angeboren. Männlich zu sein erfordert nichts, es ist gratis, etwas Individuelles und einfach so schon in der Person und im Körper enthalten.

Die sogenannte traditionelle Männlichkeit überhöht und idealisiert das Männliche. Ein Effekt davon ist erlernte Selbstüberschätzung, die bei Männern verbreitet vorkommt. Sie ist schlecht für die mentale Gesundheit, weil das Selbstbild „toller Hecht“ oft nicht der Realität entspricht (im Vergleich zu „normaler Mann“, Durchschnitt etc.): eine Diskrepanz, die Spannung erzeugt. Umgekehrt kann Selbstüberschätzung aber auch motivieren, zu Kreativität oder Leistungen antreiben und zu Erfolgen führen, welche dann die psychische Gesundheit stärken.

### **Fürsorgliche Männlichkeit**

Männlichkeit gibt es nicht nur in einem traditionellen Konzept. Ein neueres Konzept ist das der „Caring Masculinities“, also fürsorgliche Männlichkeiten, die zunehmend akzeptiert und erwünscht sind. Es wird zunehmend als männlich akzeptiert, wenn Männer für andere – ihre Kinder, Partnerinnen und Partner, für Eltern – sorgen, aber auch für sich selbst.

Mit veränderten Männlichkeitsbildern ist es jedenfalls erlaubter, sein Inneres, sein Befinden, seine Gefühle wahrzunehmen und psychische (wie auch körperliche) Probleme anzusprechen.

An dieser Stelle kann für Fachkräfte, die mit Männern arbeiten, eine Stolperstelle lauern. Sie stecken möglicherweise selbst noch in veralteten Männlichkeitsvorstellungen fest, die sie Männern pauschal zuschreiben. Wer nur traditionelle Männlichkeitskonzepte auf dem Schirm hat, bekommt nicht in den Blick, wo und wie sich Männlichkeitsmuster zum Guten entwickeln.

### **Mehr Wohlbefinden für den Mann!**

Das Konzept des Wohlbefindens wird in der modernen psychologischen Forschung oft mit Glück gleichgesetzt. Es gibt dazu zwei Hauptperspektiven: das subjektive Wohlbefinden und das „eudaimonische“ Wohlbefinden.

Beim subjektiven Wohlbefinden gilt jemand als glücklich, wenn er mit seinem Leben zufrieden ist, häufig positive Emotionen erlebt und selten negative Gefühle hat.

Im Gegensatz dazu konzentriert sich das eudaimonische Wohlbefinden auf die Bedingungen für ein gelungenes Leben und menschliche Stärken. Nach Carol Ryff erleben Menschen ein hohes psychologisches Wohlbefinden, wenn sie autonom handeln können, persönliches Wachstum erleben, positive Beziehungen pflegen, Sinn im Leben erkennen und sich selbst akzeptieren. Im Zusammenhang mit Sinnerleben weist Martin Seligman auf die Bedeutung

des eudaimonischen Wohlbefindens bzw. Glückempfinden hin. Auch bei diesem Faktor sollte man auf eine positive Bilanz achten. D.h., man sollte das tägliche Handeln so gestalten, dass es den eigenen Werten und Idealen entspricht.

In manchen Studien werden zum Beispiel Hedonismus (also Freude, Vergnügen, Lustgewinn) und Eudaimonie als Gegensatzpaare betrachtet. Also eine „Entweder-oder“ Definition. Neuere Studien in der positiven Psychologie gehen jedoch von einem komplementären (also einer „sowohl-als auch“) Zusammenhang aus. Langzeitstudien an gesunden Personen zeigen, dass glückliche Teilnehmer eine höhere Lebenserwartung haben als unglückliche. Dieser Einfluss ist ähnlich stark wie der des Rauchens bzw. Nicht-Rauchens auf die Lebenserwartung. Eudaimonisches Wohlbefinden ist eine wichtige Voraussetzung nicht nur für psychische, sondern auch für körperliche Gesundheit.

### **Männer im Stress**

Von Stress reden Männer ständig, aber was ist Stress? In der Psychologie wird Stress als eine Schutzreaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung verbunden mit körperlichen Vorgängen beschrieben. Jeder Mensch reagiert anders auf Reize und jeder Mensch hat seine eigene „Stressschwelle“.

Wenn die Anforderungen und Wünsche, die an uns gestellt werden, so hoch sind, dass es schwierig oder unmöglich ist, sie zu erfüllen, erleben wir so genannten negativen Stress. Die subjektive Bedeutung der Gefahr ist hoch und Stress entsteht, wenn wir die Gefahr nicht ausreichend kontrollieren können: Das System schaltet in einen Alarmzustand.

Normalerweise kommt das Hormonsystem nach einer akuten Stressbelastung wieder in seinen Urzustand zurück. Das vorübergehend ausgeschüttete Stresshormon Cortisol sollte nach einer gewissen Zeit wieder gestoppt werden. Doch dieser Mechanismus kann durch permanente Stressreize geschädigt werden. Das Resultat ist ein Organismus, der permanent unter dem Einfluss von Stresshormonen steht, was psychische und physische Folgen nach sich zieht.

Körperliche Stressreaktion sind das Ausschütten von Adrenalin, „der Sturm“, eine schnelle Reaktion und Cortisol, oder die „Alarmbereitschaft“, eher eine langsame Reaktion: es ist mehr Sauerstoff im Blut, der Blutdruck und der Blutzucker steigen, hormonelle Gegenspieler werden gesenkt (Verdauung, Sexualität, Schlaf), der Körper stellt auf „Notbetrieb“ um.

Stress ist dann schädlich, wenn er lange andauert, die Überforderung groß ist, keine Entspannungsphasen dazwischen sind und die Ruhephasen nicht wirksam genug sind, dass der Stresslevel sinkt.

Das heißt: Nach einer Stresssituation sollte der Körper wieder in einen Normalzustand kommen! Was hilft sind Maßnahmen, die den Stress reduzieren. Gezielte Techniken wie Achtsamkeit und Meditation haben einen bedeutsamen Einfluss auf Bluthochdruck und auf den Cortisolspiegel.



### **Häufige Ursachen für Stress bei Männern sind**

- Arbeitsbelastungen: Leben für die Arbeit, Leistung/Wettbewerb, Zeitdruck, Arbeitsumfeld
- Work-Life-Balance: Private Angelegenheiten/Partnerschaft werden vernachlässigt, Hindernisse bei Antrag auf Elternzeit, Streit, Trennung, Scheidung
- Männliches Rollenmodell: „einsamer Cowboy“-Prinzip „: Es ist verboten, Schwäche zu zeigen. Geschlechtsspezifischer Faktor: Gesellschaftliche Bilder von Männlichkeit – Macht, Dominanz, Kontrolle, Dominanz, usw.

### **Reaktionsmuster von Männern auf Stress:**

- Flucht nach vorne, einsamer Cowboy, Alles ist gut-Maske, Rückzug und Schweigen, Alkohol, üppige Mahlzeiten/Snacks/Süßigkeiten, Aggression nach außen

Stressauslöser (Stressoren) können von außen kommen, das sind „externe“ Auslöser: z. B. zu hohe Anforderungen, belastende Ereignisse, Schlafmangel, Lärm, usw.; oder sie kommen von innen, solche inneren Auslöser sind z. B. Perfektionismus, hohe Anforderungen an sich selbst, geringes Selbstvertrauen, Konkurrenzdenken, Versagensangst.

Stressfaktoren am Arbeitsplatz können organisationsbedingt entstehen, z. B. durch bürokratische Strukturen, steile Hierarchien, unklare Zuständigkeiten, autoritären Führungsstil, Terminstress, ständige Unterbrechungen. Sie können aber auch rollenbezogen verursacht sein, z.B. durch mangelnde Klarheit oder Rollenkonflikte. Auch personenbezogene Faktoren lösen Stress am Arbeitsplatz aus, z.B. durch Übermotivation, Unsicherheit, Ängste, Konflikte zwischen Familie und Beruf.

### **Praktische Ansätze in Männergesundheitsbildung und -förderung**

Psychische Männergesundheit ist also alles Mögliche, aber nicht nur und nicht automatisch ein Problem. Damit lässt sich in der Männergesundheitsbildung ein pädagogischer Hebel ansetzen: Es geht vor allem darum, nach Ansätzen zu suchen, wo und wie die psychische Gesundheit von Männern proaktiv gefördert werden kann.

Daraus lassen sich drei praktische Tipps ableiten, die zum Gelingen der Förderung psychischer Männergesundheit beitragen können:

- Das Gesunde wahrnehmen und Männern Resonanz darauf geben: Was ist beim Mann psychisch gesund? Wo ist er mental stabil? Was macht er, um sich psychisch gesund zu halten?
- Psychische Gesundheit proaktiv fördern: Wie kann ich das psychisch Gesunde bei Männern bilden und stabilisieren?
- Bei größeren Schwierigkeiten intervenieren, Hilfe anbieten oder vermitteln: Was benötigen psychische Gesundheits-Defizite bei Männern, wo kann ich etwas zur Bewältigung beitragen?

## **Mit Männern zur psychischen Gesundheit arbeiten**

Mit Männern zu psychischer Gesundheit zu arbeiten kann bedeuten, Bereiche zu berühren und zu bespielen, die für viele Männer ungewohnt sind.

Die Erfahrungen aus vielen Jahren Männerarbeit zeigen: Psychische Gesundheit kann Männern nicht „eingetrichtert“ oder übergestülpt werden – sie entscheiden und bilden sich letztlich selbst, wollen aber auch angeregt und abgeholt werden. Die Arbeit mit Männern zu diesem Thema, kann ihnen dabei helfen, sich Räume und Potenziale ihrer psychischen Gesundheit zu erschließen.

Wichtige Themen und Zugänge zur mentalen Gesundheit von Männern können dabei sein:

- Die „Innensicht“ einnehmen, das Innere wahrnehmen und benennen können: Gefühle, Erinnerungen, Zustände (Stress), Befinden, inneres Anfühlen
- „Das Schweigen der Männer“ beschreibt, wie schwer es vielen Männern fällt, bezüglich ihrer Innenwelten und Gefühle Worte zu finden oder auch, dass die Motivation fehlt darüber zu sprechen
- Das Hilfesuchverhalten der Männer zu thematisieren: Oft wird Hilfe erst erwogen, wenn eine Krise bereits weit fortgeschritten ist, wenn „es nicht mehr geht“. Daher ist eine Thematisierung nach dem Motto „es zeigt Stärke sich Hilfe zu suchen“ sehr empfehlenswert.
- Selbstwertfragen: Bin ich „einfach so“ wertvoll – oder nur wenn ich etwas leiste, etwas bringe, Erwartungen genüge?
- Themen wie Abhängigkeiten/Sucht, Care, Gewalt, Leistungsdruck, äußere und innere Erwartungen u.v.a.m.

### **Dos**

Um eine positive und motivierende Haltung bezüglich psychischer Themen einzunehmen, kann Folgendes wichtig und unterstützend sein:

Männer zu verstehen und ihnen für ihre Sichtweisen Raum und Zeit zu geben. Ein wertschätzendes ernstnehmendes Gegenüber ist die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Dazu gehört es auch, die Ressourcen und Potenziale des Gegenübers zu sehen und diese zu würdigen.

Einen verständnisvollen Umgang mit den Folgen männlicher Sozialisation zu haben, und die Bedürfnisse von Männern sich „stark“ und „unzerstörbar“ zu fühlen zunächst anzuerkennen, ohne diese sofort abzuwerten und lächerlich zu machen. Das kann etwa bedeuten, Männer, die riskante Verhaltensweisen zeigen, nicht sofort abzulehnen oder verurteilen – Männer handeln in ihrer Logik gemäß verinnerlichter Männlichkeitsnormen stimmig und sinnvoll. Erfahrungsgemäß stärkt gerade diese akzeptierende Haltung eine Selbstreflexion von Männern, da sie nicht mehr gegen eine drohende Aberkennung von „Männlichkeitsparametern“ ankämpfen müssen. Dies kann entspannend wirken, und Männer ermutigen auch andere/fürsorglichere Seiten zu zeigen.

**Don'ts**

Dagegen gibt es Verhaltensweisen und Haltungen, die Männer eher abschrecken oder ihnen ihre Zugänge zur psychischen Männergesundheit versperren: Auch wenn Männer klassische Männlichkeitsvorstellungen mitbringen, ist es wenig förderlich, diese im direkten Kontakt übermäßig abzuwerten. Auch verallgemeinernde Formulierungen ohne Bezug zu den konkreten Lebenswelten von Männern helfen dem Mann in seiner mentalen Gesundheit nicht weiter.

**Methodenvorschläge und -beispiele zur mentalen Gesundheit von Männern**

*Auf wen können Sie zählen? (Auch auf sich selbst?)*

Thema / Themen	Stress, Ressourcen, Wohlbefinden
Zielsetzung	Eigene Stärken und Ressourcen erkennen und aktivieren und das Umfeld mit einbeziehen. Isolierung und der Rollenerwartung „Ich muss alles allein schaffen“ entgegenwirken.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Ab 16 Jahren
Dauer, Zeitaufwand	30 - 45 Minuten
Materialien	Papier, Stift
Hintergrund	Wir Menschen brauchen Beziehungen. Sie sind für uns eine elementare Glücksquelle und helfen, Stress zu lindern. Eine 75 Jahre lang durchgeführte Studie an erwachsenen Männern kam zu dem Ergebnis, dass uns gute Beziehungen zufriedener und gesünder machen. Besonders das Hirn bleibt gesünder, das Nervensystem entspannt sich und die Psyche wird entlastet, wenn wir jemanden haben, auf den wir uns verlassen können. Noch wichtiger wird die emotionale Unterstützung angesichts von Not und Unglück. Den Psychologen Krzysztof Kaniasty und Fran Norris zufolge kommt es nicht auf die Menge an Unterstützung an, sondern auf das Gefühl, dass man jederzeit in ihren Genuss kommen könnte. Wie sie herausfanden, brauchen wir wenigstens eine Person, auf die wir in schweren Zeiten zählen können. Ist diese vorhanden, ist es wahrscheinlicher, dass wir eine gute Resilienz haben.
Beschreibung / Ablauf	Vervollständigen Sie die folgenden Sätze:  1. Ich habe ..... Listen Sie die Menschen auf, von denen sie glauben, dass Sie auf sie zählen und sich auf sie verlassen können.  2. Ich bin ..... Listen sie ihre Charakterstärken (zum Beispiel optimistisch, selbstbewusst) und Fähigkeiten auf (was sie gut können, beispielsweise zeichnen, zu hören, organisieren)  3. Ich kann ..... Listen Sie Leistungen auf, auf die Sie stolz sind. Überlegen Sie, auf welchen Stärken und Fähigkeiten Sie beruhen. Mussten sie dafür vielleicht tapfer, beharrlich, kompetent oder kreativ sein? Mussten Sie gut zuhören, organisieren, lehren, lernen können? Wenn ja, fügen Sie diese Eigenschaften der Liste ihrer Charakterstärken hinzu.  4. Ich mag ..... Listen Sie die Aktivitäten auf, die Sie gern machen, auch solche, die Sie zunächst herausfordern, die Ihnen dann aber ein gutes Gefühl geben. Nehmen Sie sich vor, sie öfter zu unternehmen.
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was war an der Übung leicht, was ist eher schwergefallen?</li> <li>• Gibt es Gemeinsamkeiten bzw. auffallende Unterschiede bezüglich der Antworten?</li> <li>• Was nehmen Sie von dieser Übung mit?</li> </ul>

Aus: Rickman, C. **Das kleine Buch der inneren Stärke**: Die besten Übungen für Resilienz und Zuversicht. (Heyne Verlag, München, 2020).

*Persönliche Resilienzkarte*

Thema / Themen	Krisen, Ressourcen, Wohlbefinden, Emotionen
Zielsetzung	Bewusstsein erlangen über die eigenen Krisenkompetenzen. Eigene Ressourcen reflektieren, sammeln und aktivieren.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Männer (ab 16 Jahren)
Dauer, Zeitaufwand	20 Minuten
Materialien, räuml. Voraussetzungen	Papier, Stift
Beschreibung / Ablauf	<p>Bei dieser Übung entsteht eine Mind Map. Als erstes kommt der Name in die Mitte des Blattes. Drumherum soll folgendes niedergeschrieben/aufgemalt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieblingsorte</li> <li>• Lieblingsgerüche</li> <li>• Lieblingsessen</li> <li>• Lieblingsbilder</li> <li>• Lieblingsmusik</li> <li>• Meine Herzensmenschen</li> <li>• Was ich gerne tue...</li> <li>• Was mir in schwierigen Zeiten schon geholfen hat...</li> <li>• Was ich aus Krisen gelernt habe...</li> <li>• Wenn es im Leben hart wird, dann...</li> </ul>
Anregungs- und Auswertungsfragen	<p>Wenn gewünscht, können die Antworten anschließend besprochen werden. (Auch nachträgliche Ergänzungen können vorgenommen werden, wenn dem Mann später noch etwas einfällt.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fällt Ihnen etwas auf?</li> <li>• Welche Antworten kommen häufig(er) vor?</li> <li>• Können Sie etwas von den anderen lernen/ sich „inspirieren“ lassen?</li> </ul>

*Kraft entsteht durch Krisen*

Thema / Themen	Krisen, Ressourcen, Wohlbefinden, Stress
Zielsetzung	Bewusstsein erlangen über die eigenen Krisenkompetenzen. Eigene Ressourcen aktivieren.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Ab 16 Jahren
Dauer, Zeitaufwand	30 Minuten
Materialien, räumliche Voraussetzungen	Papier, Stift
Beschreibung / Ablauf	Schnappe dir ein Blatt Papier und einen Stift und male einen Zeitstrahl von deiner Geburt bis heute auf. Trage dort die kleinen und großen Krisen deines Lebens ein. Was hat dich traurig gemacht, erschüttert, verunsichert oder verletzt? Das kann die Scheidung der Eltern, als du 4 Jahre alt warst, sein. Das kann aber auch die neue Schulklasse sein, in die du gekommen bist, ein (menschlicher) Verlust, eine Krankheit, eine traumatische Erfahrung, Arbeitslosigkeit, geplatzte Träume oder eine längere Stressphase. Versuche mal in <b>Risiko- und in Schutzfaktoren</b> zu denken. Versuche also rückblickend zu verstehen, was alles zu den Krisen beigetragen hat, sie verstärkt hat oder dazu geführt hat, dass sie so mächtig werden konnten. Und versuche ebenfalls rückblickend zu verstehen, was dir damals Kraft gegeben hat. Denke da bewusst an innere Faktoren (wie z.B. deinen Charakter, dein Wissen, deine Überzeugungen, deine Fertigkeiten und dein Handeln) und an äußere Faktoren (wie z.B. Menschen, die dich unterstützt haben, Vorbilder, die du hattest, Informationen, die du bekommen hast). Schreibe dir alle stärkenden Aspekte auf dein Blatt und frage dich bewusst, wieso dich diese Ergebnisse oder Ereignisse stärker gemacht haben. Vielleicht erkennst du ein Muster, eine Art persönliches Erfolgsgeheimnis, dass du unbewusst genutzt hast. Je klarer uns das ist, desto schneller und konstruktiver können wir bei der nächsten Krise reagieren.
Anregungs- und Auswertungsfragen	Wenn gewünscht, können die Antworten anschließend besprochen werden. (Auch nachträgliche Ergänzungen können vorgenommen werden, wenn dem Mann später noch etwas einfällt.) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fällt Ihnen bei Ihren Antworten etwas auf? Erkennen Sie vielleicht sogar ein Muster?</li> <li>• Gibt es etwas, dass Sie überrascht?</li> <li>• Gibt es Erkenntnisse, die Sie aus dieser Übung gewonnen haben?</li> </ul>

Aus: 7Mind | Resilienz: 7 Übungen, die das psychische Immunsystem stärken. 7Mind  
<https://www.7mind.de/magazin/resilienz-uebungen-innere-staerke-tipps>.

**Literatur**

**Stark! Aber wie?** Methodensammlung und Arbeitsunterlagen zur Jungenarbeit mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention. Bissuti, R. & Wölfl, G. (Bundesministerium für Bildung, Abteilung GM/Gleichstellung und Schule, Wien, 2011).  
 Abgerufen unter: [https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex\\_media\\_type=pubshop\\_download&rex\\_media\\_file=190\\_starkaberwie\\_2016.pdf](https://pubshop.bmbwf.gv.at/index.php?rex_media_type=pubshop_download&rex_media_file=190_starkaberwie_2016.pdf)

**Positive Psychologie - ein Handbuch für die Praxis.** Blickhan, D. & Eid, M. (Junfermann Verlag, Paderborn, 2018).

**Achtsamkeit - Wahrnehmung - Bewusst.SEIN** Körpermeditation – Achtsamkeit Und Entspannung durch Körperwahrnehmung. Iffland, I. (2015). Abgerufen unter: [https://s767a21e6d9593632.jimcontent.com/download/version/1526557007/module/12036876323/name/5%20-%20K%C3%B6rpermeditation%20im%20Sitzen%2021\\_04\\_2015.pdf](https://s767a21e6d9593632.jimcontent.com/download/version/1526557007/module/12036876323/name/5%20-%20K%C3%B6rpermeditation%20im%20Sitzen%2021_04_2015.pdf)

**Das kleine Buch der inneren Stärke:** Die besten Übungen für Resilienz und Zuversicht. Rickman, C. (Heyne Verlag, München, 2020)

**Männerseelen:** Ein psychologischer Reiseführer. Süfke, Björn, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 2018.

### 3 *Hallo zusammen! - Soziale Gesundheit*

Wer kennt es nicht, das Bild des Cowboys, der alleine in den Sonnenuntergang reitet, nachdem alle Heldentaten vollbracht sind... Dieses und andere Klischees von Männlichkeit werden zum Thema, wenn wir die soziale Männergesundheit ins Auge fassen. Denn im Umgang mit sozialen Belastungen wie Einsamkeit, Arbeitslosigkeit, einer Trennung oder in der Angehörigenpflege sind solche Vorstellungen vom ‚richtigen Mann sein‘ nicht sehr hilfreich und brauchen deshalb ein Update und neue Impulse. Alle Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen menschliche Anerkennung und Sicherheit, damit es uns gut geht. Es macht Sinn und auch oft Spaß sich diesem Bedürfnis auch gemeinsam mit Männern zu widmen und als Ressource zu entwickeln.

#### **Soziale Männergesundheit – das muss man(n) wissen!**

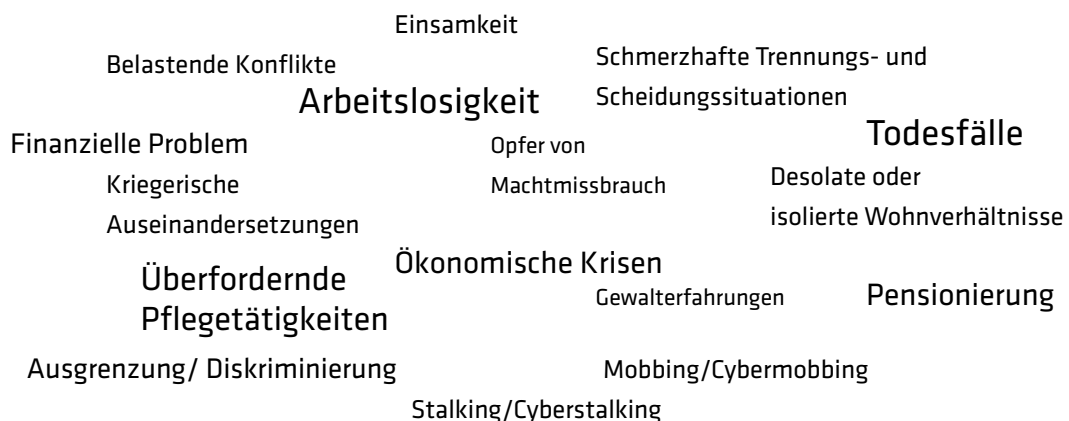
Soziale Gesundheit ist ein sehr wichtiger Gesundheits-Bereich. Denn vieles in unserer Gesundheit hat mit anderen Menschen zu tun. Soziale Gesundheit liegt vor allem dann vor, wenn jemand über ein positives soziales Umfeld verfügt und mit seinem sozialen Status innerhalb der Gesellschaft zufrieden ist. Das bedeutet, dass er ausreichend soziale Kontakte pflegt und ein positives Bild seines sozialen Status in der Gesellschaft hat.

Soziale Gesundheit wird von vielen Faktoren bestimmt, die miteinander agieren: gute Bildung, sprachliche Fähigkeiten, angemessenes Einkommen, gesunde Arbeitsbedingungen, gesunde Umwelt, soziale Absicherung, (familiärer) Zusammenhalt, soziales Netz und erfüllender Lebensstil. Doch moderne westliche Gesellschaften sind im stetigen Wandel, dies führt zu neuen Herausforderungen und Problemstellungen, die die soziale Gesundheit gefährden.

#### **Mannsein, Männlichkeit und soziale Gesundheit**

Wie in anderen Bereichen auch, ist es wichtig männerspezifische Aspekte zu berücksichtigen. Vor allem Vorstellungen eines unabhängigen Mannes, der die Probleme ohne die Hilfe anderer löst, der der einsame Held ist und die „Dinge schon alleine geregelt bekommt“ zählen zum geschlechtsspezifischen Risikoverhalten. Auch wenn sich viele Klischees langsam verändern und oft infrage gestellt werden, spiegeln sie sich häufig unbewusst im Verhalten von Männern wider.

Zu Belastungen der sozialen Gesundheit können etwa soziale Ereignisse gehören wie:



Im Umgang mit sozialen Belastungen wollen sich viele Männer dennoch ‚männlich‘ fühlen und suchen im schlechteren Falle ihre Lösungen entlang traditioneller Männerbilder. Wie stark die jeweiligen Belastungen empfunden werden kann sehr unterschiedlich sein, je mehr Faktoren jedoch zusammentreffen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die eigene Gesundheit darunter leidet.

### **Risiken von Männern in der sozialen Gesundheit**

Die Bewältigung von sozialem Stress im Stil schädlicher Männerbilder können etwa sozialen Rückzug umfassen, Alkohol- oder andere Süchte, Gewalt und Machtmissbrauch gegenüber Anderen u.a.m. In Folge verschärfen sich die sozialen Probleme, es droht ein Teufelskreislauf zu entstehen. Auch die Selbstmordrate ist bei vielen Männern erhöht, vor allem dann, wenn sie das Gefühl haben ‚überflüssig‘ auf dieser Welt zu sein.

### **Ressourcen von Männern in der sozialen Gesundheit**

Freundschaften – zu anderen Männern, Frauen, all genders – sind über das ganze Leben hinweg eine der wichtigsten Ressourcen, die es zu erhalten gilt. Diese können insbesondere dann unterstützen, wenn es soziale Probleme gibt. Diese Freundschaften entstehen bei jüngeren Männern etwa in der Schule, der Ausbildung, im Bereich des Gamings, im Freizeit- und Arbeitsbereich, im Sportverein, im Gasthaus oder auch in der ehrenamtlichen Beschäftigung. Ein förderliches Element in klassischen Männerbildern ist es, dass Männerfreundschaften einen anerkannten Platz haben.

Darüberhinaus zeigt die Forschung, dass Vaterschaft lebensverlängernd wirkt – sofern es Zeit und Möglichkeit gibt dies auch angemessen gestalten zu können. Die Vorstellungen zum Vater-Sein haben in den letzten Jahrzehnten einen starken und positiven Wandel erfahren, das gibt vielen Männern hier eine gute Unterstützung.

### **Potenziale von Männern in der sozialen Gesundheit**

Die Potenziale der sozialen Gesundheit von Männern können wir überall dort fördern, wo Männer zusammenkommen. Dazu gilt es, die Begegnung unter Männern angstfrei, offen und möglichst nicht abwertend zu gestalten. Dazu sollen die Methoden Ideen, Anstöße und Anregungen geben. Wenn Männer positive Erfahrungen und Begegnungen mit Freundschaften haben oder hatten, kann dies eine sehr gute Quelle dafür sein, wieder neue soziale Beziehungen zu suchen und zu knüpfen. In der Praxis sind es häufig gemeinsame Aktivitäten, Hobbies oder die Freizeitgestaltung, die einen leichten und attraktiven Anknüpfungspunkt für einen gemeinsamen Austausch bieten.

### **Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit zur sozialen Gesundheit**

Sowohl Frauen als auch Männer können von sozialen Belastungen und Krisen der sozialen Gesundheit betroffen sein. Und häufig unterscheiden sich die Reaktionen gar nicht so sehr. Allerdings können Männlichkeits-Anforderungen – also alle inneren und äußeren Gebote sich „wie ein Mann zu benehmen“ die sich Männer biographisch angeeignet haben – für zusätzliche Probleme sorgen. So gehören Vorstellungen vom stoischen „Lonesome Cowboy“ der alles am Liebsten alleine macht ebenso zum kulturellen Repertoire an Männerbildern, wie der sich abrackernde Workaholic der kaum Zeit für Familie oder Kinder hat usw. Und dazu

gehört auch: jene Männer die ihre Verletzbarkeit, ihre Not und die Bitte um Unterstützung zum Ausdruck bringen, laufen Gefahr belächelt, abgewertet, ausgelacht oder verspottet zu werden. Viele Männer sind häufig sehr vorsichtig, was das Äußern sozialer Bedürftigkeit oder Probleme anbelangt.

Daher ist es sehr wichtig gute und geschützte Räume zu haben, wo Männer sich sicher fühlen mit und vor anderen über ihre emotionalen Belastungen zu sprechen.

### **Dos**

- Männer dort aufsuchen wo sie gemeinsam sind z. B. Arbeit, Jugendtreff etc.
- Den Weg beim vertrauten vielleicht auch sachlichen beginnen, um dann auch vertiefendes emotionales und neues sichtbar werden zu lassen. So kann man zB. mit ein wenig Action/Aktivität in eine Übung starten, um anschließend in einer ruhigeren Phase entspannt miteinander in den Austausch zu kommen.
- Humor, Leichtigkeit: Einstiegsimpulse die unterhaltsam sind und Spaß machen sind ein wichtiger Erfolgsfaktor
- Offenheit und Ehrlichkeit vorleben, damit lebt man auch gleich ein Modell vor, wie ein soziales Miteinander gelingen kann
- Respektvolles Miteinander: das sollte selbstverständlich sein, ist aber gerade hinsichtlich abwertender Männlichkeitsnormen nochmal extra zu betonen

### **Don'ts**

- bedrängende und aufdeckende Methoden
- Defizite in den Vordergrund zu stellen, den Blick auf das Gelingende und die Ressourcen zu verlieren
- Männer Bashing (statt ‚Männlichkeits‘-Konzepte miteinander zu erörtern)
- unechtes und gekünsteltes soziales Miteinander

### **Soziale Gesundheit – das ist auch noch interessant**

Die soziale Gesundheit umfasst eine Vielfalt an Themen, die man auch unter männerspezifischen Blickwinkeln betrachten kann:

Vaterschaft und Familie: Vereinbarkeit von Erwerbs- und Sorgearbeit, geschlechtsspezifische Arbeitsteilung, Paar und Familiendynamiken, insbesondere auch beim Thema Trennung und Scheidung. (z.B.: schmerzhaft trennungs- und Scheidungssituationen, Männerrolle, interfamiliäre Arbeitsaufteilung, Partnerschaft, Scheidung, Ernährer Rolle, Kinder Erziehung, Kinder Erzeugung)

Selbstsorge und Gesundheit: Psychische Belastungen, Umgang mit Leistungsanforderungen, Konkurrenz, Druck, Überforderungen bis hin zu Suchtverhalten. (Todesfälle, Einsamkeit, belastende Konflikte, Überfordernde Pflegetätigkeiten, Suizid, Depressionen, Suchtverhalten usw.)



Sexualität: Sexuelle Gesundheit, Sexualverhalten und Umgang mit sexueller Vielfalt. (Verhalten, Vielfalt, Gesundheit, Missbrauch, Vergewaltigung)

Gewalt: Umgang mit Aggressionen, Männer als Täter, aber auch Verletzungsoffenheit von Männern und männliche Betroffenheit von Missbrauch und Gewalt. (Gewalterfahrungen, Mobbing/Cybermobbing, häusliche Gewalt, körperliche Verletzungen, sexualisierte Gewalt, Konflikte, Missbrauch)

Devianz und soziale Lage: Abweichendes Verhalten von Männern, Erfahrungen von Scheitern und Verlust, Benachteiligungen, soziale Ausgrenzung. (Arbeitslosigkeit, Pensionierung, Finanzielle Probleme, desolate oder isolierte Wohnverhältnisse, Ausgrenzung/Diskriminierung, psychische Behinderungen, Delinquenz)

Flucht, Migration und Integration: Erfahrungen von migrantischen Männern in der Mehrheitsgesellschaft, Rassismus, Kultursensibilität (Kriegerische Auseinandersetzung, Diskriminierung, Rassismus, Gewalt usw.)

**In der Arbeit mit Männern können sich dabei bestimmte Akzente ergeben. Es gilt hier auf die jeweilige Dynamik einzugehen, etwa bei:**

#### **FAMILIE/TRENNUNG**

Beim Thema Trennungsverarbeitung durchleben Männer und Frauen die gleichen Phasen (Schock, Verleugnung, Trauer, Wut, Akzeptanz und Neuorientierung), aber können auch in anderen Reihenfolge auftreten. Die Dauer des Prozesses und die Folgen des unverarbeiteten emotionalen Stresses haben oft auch einen männerspezifischen Aspekt. Wenn Männer in Geschlechterklischees gefangen sind, verdrängen sie die Trauerphase, da diese mit Schwächen und negativen Gefühlen assoziiert wird. Um schlimmeres zu vermeiden ist es wichtig, einen guten Umgang mit Trauer und negativen Gefühlen zu erlernen. Bei Trennungen sind Männer zudem einem erhöhten Risiko für Krankheiten ausgesetzt. Nicht zuletzt aggressives und auch autoaggressives Verhalten führen hier zu gesundheitlichen Folgeproblemen.

#### **TRAUER**

Über Trauer und negative Gefühle (außer Wut) haben aufgrund ihrer Erziehung viele Männer nicht gelernt zu sprechen. Diese Männer tendieren dazu, Trauer durch andere Aktivitäten zu kompensieren, gerade suchartige Bewältigung ist hier häufig zu beobachten (Alkohol, Spielsucht etc.). Ziel ist es daher die Trauer zuzulassen, anstatt diese zu verdrängen.

#### **PENSIONIERUNG**

Viele Männer leiden auch unter dem Thema Altwerden – insgesamt ja ein Tabu Thema in unserer von Jugendidealen geprägten Zeit. Zu den Belastungen kann der Rentenschock gehören, die Angst vor Wertlosigkeit, und es kann auch zu Depressionen kommen. Mehrere Faktoren spielen hier eine Rolle: der fehlende Lebenssinn; das Gefühl anderen zur Last zu fallen; die Angst davor, ein Pflegefall zu werden. Wenn Männer allzu sehr aufs ‚Tun und Schaffen‘ fokussiert sind, betreten sie oftmals unvorbereitet diese neue Lebensphase. Im Gegensatz dazu wäre es hilfreicher, sich zunächst geistig mit dem Altwerden zu beschäftigen, sich dem Druck des heutigen Jugendwahns zu entziehen und die neuen Gewinne dieser Lebensphase zu erkennen.

## Übungen

### Das Ministerium gegen Einsamkeit

Thema / Themen	Auseinandersetzung mit dem Thema sozialen Beziehungen und Einsamkeit
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung von sozialen Netzen erleben</li> <li>• Gestaltungsräume und Belastungen von sozialen Beziehungen erkennen</li> </ul>
Zielgruppen / Dialoggruppen	Männliche Zielgruppen, die Lust haben das Thema miteinander zu besprechen
Dauer, Zeitaufwand	ca. 60 - 90 Minuten
Materialien, räumliche Voraussetzungen	Plakate/Flipchart, Stifte
Beschreibung / Ablauf	<p>Die Gruppe wird in Kleingruppen zu 2-3 Personen aufgeteilt. Diese sollen sich nun vorstellen sie leiten das Ministerium gegen Einsamkeit. Denn die WHO hat festgestellt, dass Einsamkeit einer der größten Gefahren für alle Arten von Erkrankungen ist.</p> <p>Sie sollen sich nun in der Gruppe überlegen, welche Maßnahmen sie als Ministerium gegen Einsamkeit umsetzen würden. Geld spielt dabei keine Rolle und der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.</p> <p>Aus den Ideen und Vorschlägen sollen sie ein Plakat gestalten (ca 20 Minuten Zeit dafür) und anschließend der Gruppe präsentieren.</p>
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• An welche Zielgruppen hat die Gruppe bei den Maßnahmen gedacht?</li> <li>• Hat das Geschlecht dabei eine Rolle gespielt? (wurde eher an Männer oder Frauen gedacht)</li> <li>• Welche Maßnahmen wurden vorgeschlagen, was davon wäre leicht umsetzbar, was davon eher schwierig?</li> </ul>

### Mir geht's gut - wer hilft mit?

Thema / Themen	Reflexion des Einflusses anderer Menschen auf die eigene Gesundheit
Zielsetzung	Die Männern sollen den Aspekt der sozialen Gesundheit ganz greifbar machen und gut verstehen können
Zielgruppen / Dialoggruppen	Interessierte Männergruppen aller Art, aber auch im Einzelsetting anwendbar
Dauer, Zeitaufwand	ca. 30 Minuten
Materialien	Papier, Kugelschreiber o.ä.
Beschreibung, Ablauf	<p>Die Gruppenleitung teilt ein weißes Blatt Papier und Kugelschreiber o.ä. aus. Die Männer bekommen nun die Aufgabe an einen Vormittag/Nachmittag oder Abend zu denken (wer möchte kann auch einen ganzen Tag nehmen) wo es ihnen so richtig gut gegangen ist.</p> <p>Sie sollen sich diesen Tagesabschnitt oder Tag kurz vorstellen und vor das innere Auge holen.</p> <p>Nun sollen sie am Blatt festhalten, welche anderen Menschen in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, dass es so angenehm war. Die Teilnehmer sollen dazu auch festhalten, was der Beitrag war. Wer möchte kann auch festhalten, welche Personen man dazu tun/oder wegtun müsste damit der Tag/Tagesabschnitt weniger angenehm ist.</p> <p>Abschließend kann ein Austausch in der Gruppe erfolgen.</p>
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Personen sind mir gleich eingefallen, bei wem musste ich länger nachdenken?</li> <li>• Welche Dimension von Gesundheit war am meisten angesprochen: körperliche, psychische, medizinisch oder hinsichtlich meiner sozialen Beziehungen?</li> </ul>
Varianten	Wenn gewünscht können die Teilnehmer sich in 2er Gruppen austauschen bevor man die Auswertung in der großen Gruppe macht.

*Die Kunst des Feierns*

Thema / Themen	Nähere Betrachtung von Gemeinschaftserlebnissen
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinschaftserlebnis</li> <li>• aktive Beteiligung</li> <li>• Verantwortung übernehmen</li> <li>• Geben und Nehmen</li> <li>• Genuss- und Erlebnisfähigkeit</li> <li>• Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit</li> <li>• Selbstwertgefühl / Selbstaussdruck</li> <li>• eigene Ressourcen stehen im Dienst der Gemeinschaft</li> <li>• Kreativität.</li> </ul>
Zielgruppen / Dialoggruppen	Männliche Zielgruppen, die Interesse haben einander kennenzulernen
Dauer, Zeitaufwand	ca. 60-90 Minuten
Materialien, räuml. Voraussetzungen	Plakate/Flipcharts, Stifte evt. Farben etc.
Beschreibung, Ablauf	<p>Die Teilnehmer/innen finden sich in Kleingruppen zusammen. in den Kleingruppen sollten alle Ideen und Meinungen zum Thema: „zu einem richtig guten Fest gehört für mich ... „ auf das Papier kommen (malen, schreiben, etc.)</p> <p>Jede Kleingruppe stellt ihr Ergebnis dem Plenum vor.</p> <p>Abschließend kann ein Austausch in der Gruppe erfolgen.</p>
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist allgemein / für mich persönlich besonders wichtig für ein gelungenes Fest?</li> <li>• Welche typischen Erlebnis- und/oder Konsumhaltungen wurden bewusst?</li> </ul>
Varianten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Formulierungsmöglichkeiten wären: „ein total langweiliges Fest - eine super gute Fete“ oder „so feiern Erwachsene - so feiern wir!“</li> <li>• Die Auseinandersetzung mit dieser Frage macht Lust auf die baldige Umsetzung der Ideen.</li> <li>• Wenn es passt kann natürlich auch eine tatsächliche Festplanung daran angeschlossen werden.</li> </ul>

**Literatur:**

Hier finden Sie noch einige vertiefende Texte zu Themen der Sozialen Gesundheit mit männerspezifischem Blickwinkel. Diese können zur Eigenreflexion genutzt werden, oder sind fallweise auch zur Arbeit mit ausgewählten Zielgruppen sinnvoll.

**“Gegen die Gewalt”,** Christian Pfeifer, Kösel-Verlag 2019

**Arbeitsmarkt, Job weg Sinn verloren,** Böckler Impuls 14/2026

In diesem Einseiter wird der Zusammenhang von Arbeitslosigkeit und Gesundheit betrachtet, dabei werden auch Geschlechterunterschiede in den Blick genommen:

**Neue Wege in der arbeitsmarktorientierten Beratung und Betreuung von Männern;**

Sabine Etl, Raoul Biltgen, Elli Scambor AMS Report; Arbeitsmarktservice Österreich 2018

Diese Broschüre beschreibt ein Projekt aus Wien, welches speziell für langzeitarbeitslose Männer konzipiert wurde und viele gesundheitliche Aspekte berücksichtigt.

**Gewalt gegen Männer - Pilotstudie aus Deutschland 2016;**

Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend Deutschland. Gewalt gegen Männer. Berlin 2016

Auch Männer sind von unterschiedlichen Formen von Gewalt betroffen. Diese Pilotstudie aus Deutschland gibt dazu einen Überblick.

**Unterschätzt: Männer in der Angehörigenpflege.** Geronymus Nr 41/April 2015,

Klingenfuss, Münster 2015

Männer sind als pflegende Angehörige eher selten medial angesprochen. Dieser Artikel wirft einen männerspezifischen Blick auf dieses Thema.

## 4 *Wie geht's, wie steht's? - Sexuelle Männergesundheit!*

Im Leben der meisten Männer ist Sexualität wichtig, ohne dass sie deshalb gleich an ihre Gesundheit denken. Und dennoch ist das Thema Sexualität ein wichtiger Aspekt der Gesundheit. Zudem ist Sexualität bei vielen Männern ein guter Zugang zu anderen Gesundheitsinteressen.

Ganz unabhängig von der sexuellen Orientierung, von sexuellen Vorlieben oder Praktiken: Sexualität ist gesund, sie wirkt sich positiv auf andere Aspekte der Männergesundheit aus, sie ist ein Teil des „Gesamtpakets“ von Gesundheit.

Umgekehrt gilt aber auch: Ein Mann kann auch ohne Sex gesund sein! Und wenn es nicht so gut läuft mit der Sexualität, belastet das Thema das Wohlbefühl der Männer und beeinträchtigt die körperliche, psychische und soziale Gesundheit.

### **Sexuelle Männergesundheit – Das muss man(n) wissen!**

In diesem Abschnitt beschäftigen wir uns mit der Begriffsbestimmung, mit Fragen nach Männlichkeit in Verbindung mit der sexuellen Gesundheit, auch Risiken in diesem Gebiet und Ressourcen von Männern bezogen auf ihre sexuelle Gesundheit und werden angesprochen.

#### **Was meint „sexuelle Gesundheit von Männern“?**

Ein Mann, der sexuell gesund ist, fühlt sich gut. Er kennt sich und seinen genitalen Körper, er erlebt sich in und mit seiner Sexualität positiv, er ist mit ihr im Einklang.

Beim Stichwort „sexuelle Männergesundheit“ denken viele zwar zuerst an Erektionsprobleme, Prostatabeschwerden oder vorzeitigen Samenerguss. Solche Themen gehören zwar schon auch dazu – aber der Begriff umfasst viel mehr! Ein Um- und Weiterdenken ist deshalb hilfreich und erforderlich.

Wie in den anderen Gesundheitsbereichen auch, nützt es wenig, „gesund“ dadurch zu beschreiben, dass der Mann „nicht krank“ ist. Sondern positiv formuliert bedeutet es:

Sexuelle Männergesundheit ist alles, was einen Mann in und mit seiner Sexualität lebendig hält, was für Wohlbefühl und positive Erinnerungen sorgt und ihn zufrieden macht: körperlich, psychisch und sozial.

Wer (auch sexuell) krank ist, braucht eine Ärztin oder einen Arzt. Wichtiger und interessanter als Störungen und Krankheiten ist doch: wie sieht das Gesunde aus, wie spürt sich Gesundheit an?

Besonders bedeutsam sind dabei die Vorstellungen, die Haltung, die ein Mann in Bezug auf die eigene Sexualität hat. Hier kommen Männlichkeitsbilder ins Spiel: Sie werden allen Jungen und Männern vermittelt, meist unbewusst. Dann sitzen sie ihnen im Nacken und können für erheblichen Druck sorgen.

## Männlichkeit und sexuelle Gesundheit

Männlichkeitsbilder beziehen sich vor allem auf Jungen und Männer selbst. Mädchen und Frauen, Trans- und Interpersonen kennen sie meistens auch, müssen sich aber nicht bezogen auf ihre eigene Geschlechtlichkeit damit auseinandersetzen.

Vorstellungen, wie Männer sexuell sind oder sein sollen, sind gesellschaftlich vermittelt. Jungen oder Männer werden nicht gefragt, ob sie diese Männlichkeitsbilder gut finden, ob sie den sexuellen Normen zustimmen. Sie erwerben sie eher nebenbei.

### Dazu eine Übung

Du kannst sie für Dich alleine oder in einer Teilnehmergruppe mit Männern durchführen:

Stell Dir vor, Du bist in einer gesellschaftlichen Kommission, die aktuell wünschenswerte Männlichkeitsbilder bezogen auf die Sexualität entwickelt. Diese sollen dann auch Jungen und Männern vermittelt werden.

- Was wären solche „guten“ Bilder?
- Was wäre „richtige“ oder „gute“ männliche Sexualität, z. B. in Bezug auf Selbstbefriedigung, Pornonutzung, sexuelle Orientierungen, Zahl der Partner:innen, Gefühle, Orgasmus?
- Wie unterscheiden sich solche Vorstellungen von traditionellen Bildern zu Männern und Sex?

Jenseits von individuellen Vorstellungen über Sexualität und der persönlichen Geschichte wirken sich Männlichkeitsbilder auf die sexuelle Gesundheit oder allgemein auf die Sexualität von Männern aus. Beim Thema „Sex“ sind deshalb immer auch Vorstellungen und Erwartungen an den Mann aktiviert: Hohe Leistung, ständige Lust und Bereitschaft zu Sex, sexuell etwas haben (Erektion) oder können müssen (lange durchhalten, Sexualpartner oder -partnerinnen zum Orgasmus bringen), derb über Sex zu reden, Verschlossenheit, sich Befürchtungen nicht eingestehen dürfen usw.

Neben solchen Bildern und Vorstellungen erlebt der Mann in seinem Leben spezifische Ereignisse, wie unwillkürliche Erektionen, den ersten Samenerguss oder Hodenschmerzen nach einem stärkeren Druck oder einem Sturz. Solche Erlebnisse sind Jungen und Männern oft peinlich. Deshalb schämen sich auch manche Jungen oder Männer, Hodenschmerzen als solche zu benennen. Hinter diffusen „Bauchschmerzen“ können sich Hodenschmerzen verstecken.

### Risiken bei Männern in ihrer sexuellen Gesundheit

Risikobereitschaft wird oft mit Männlichkeit assoziiert. Viele Männer leben deshalb riskant, auch in und mit ihrer Sexualität. Risiken können zwar spannend und lustvoll sein, aber auch zu Problemen mit der sexuellen Gesundheit führen.

In der Arbeit zur sexuellen Gesundheit mit Männern haben sich folgende Risiken als besonders bedeutsam erwiesen:

- **Risiko Bilder und Vorstellungen:** Jede Vorstellung, alle Erwartungen bringen Risiken mit sich. Besonders die Idee, immer „bereit“ zu sein oder immer „funktionieren“ zu müssen, kann Männern Stress machen. Gesunde sexuelle Erfahrung braucht ein Sich-Spüren und auch Entspannung; natürlich ist Sex oft eine spannende Sache, bei der es auch energisch zugehen kann. Aber der Funktionsdruck stresst den Mann, und das ist auf Dauer ungesund.

- **Risiko Dominanz:** Die Idee, ein Recht auf Sex mit einer anderen Person zu haben oder über andere Menschen sexuell verfügen zu können, führen zu Gewalt. Solche Vorstellungen sind deshalb riskant.
- **Risiko Scham:** Hohe Erwartungen führen schnell dazu, dass der Mann sich als Versager fühlt, weil er ihnen nicht entspricht. Auch wenn Männer nach außen oft den sexuell Kompetenten darstellen, gibt es dennoch Tabus - mit dem Risiko, dass über sich, seine Geschlechtsorgane und seine Sexualität zu sprechen peinlich wird. Dann verschweigt der Mann vielleicht, was ihn „eigentlich“ betrifft und beschäftigt - das Risiko dabei ist: persönliche Hilfestellung, Beratung oder medizinische Hilfe sind nicht passend möglich.
- **Risiko Porno:** Pornos zu nutzen ist zu einem Alltagsphänomen geworden, die meisten Männer nutzen häufig pornografische Medien. Das muss zunächst nicht riskant sein: Sie bringen Entspannung, sind im Vergleich zu offline-Sex von Leistungsansprüchen entlastet oder können die Grenzen der Realität überschreiten. Pornos sind aber auch Problemverstärker und beeinflussen den Partner-Sex, wenn Männer in die Pornowelt wechseln, vermeiden sie Intimität und Konflikte.
- **Risiko Sexarbeit:** Viele Männer sind Freier, also Prostitutionskunden - ein sehr heikles Thema, das aber auch mit sexueller Gesundheit zusammenhängt! Ein gesunder Ansatz dabei: wenn schon, dann mit Respekt, ordentlich bezahlt und geschützt (mit Gummi...). Sex mit Sexarbeiterinnen oder Sexarbeitern, die dazu gezwungen werden, ist Gewalt und nicht gesund! Hier gibt es Verhaltensregeln für Freier.
- **Risiko Gewalt:** Sexualisierte Gewalt ist Gewalt, und keine Variation von Sexualität! Gewalt ist auf keinen Fall gesund. Gesunder Sex kann leidenschaftlich, muss aber gewaltfrei sein! Ein großes Risiko sind Grauzonen, weil Sex-Partner das Geschehen unterschiedlich erleben. Manche Männer tun sich schwer, sich ins sexuelle Gegenüber einzufühlen; dann wird Sex schneller gewaltförmig. Gewalt beginnt, wenn Männer Druck ausüben, anzüglich oder übergriffig werden, auch Blicke oder Gesten können als Gewalt erlebt werden. Unpassende sexuelle Anspielungen oder sexuelle Anmache werden als Grenzverletzung erlebt. Männer werden und wurden aber auch Opfer sexualisierter Gewalt: ihre Grenzen werden verletzt, sie tun Dinge, die sie nicht mögen. Männer sind häufig (frühere) Opfer sexueller Gewalt: in Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter (sexueller Missbrauch, Vergewaltigung). Riskant für die eigene Gesundheit, wie fürs Gewalthandeln ist es, wenn diese traumatischen Erfahrungen in Kindheit und Jugend nicht aufgearbeitet wurden

### **Ressourcen von Männern in Bezug auf ihre sexuelle Gesundheit**

Ein guter Einstieg, um mit Männern über sexuelle Gesundheit sprechen zu können ist ihr Verantwortungsgefühl. Eigenverantwortung und die Möglichkeit Verantwortung für andere zu nehmen, stößt regelmäßig auf hellhörige Ohren und erleichtert es, in intimere Gespräche zu gelangen. So kann der Weg gegangen werden, um vom anderem zum eigenen zu gelangen: Zum Beispiel wird die Gesundheit des eigenen Kindes als relevant empfunden; dies kann auf die eigene Gesundheit ebenso gelten und dem Mann gespiegelt werden.

Ein zweischneidiges Schwert in diesem Kontext ist der Stolz sowie die Fixierung auf den Penis. Dieses starke Gefühl kann als Ressource genutzt werden, um überhaupt ins Thema einsteigen zu können. Anders ausgedrückt kann es Helfen die Scham oder das Tabu zu brechen, um offen Werte und Wahrnehmungen sprechen zu können.

Sexuelle Gesundheit wird eher selten alleine gesehen bei der Zielgruppe – sondern als Querschnittsthema mit zum Beispiel mentalen oder körperlichen Beschwerden. Hier ist es wichtig den Fokus auf das Gesunde zu setzen. Denn Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit!

### **Potenziale von Männern für ihre sexuelle Gesundheit**

Bei vielen Männern gibt es bezogen auf ihre sexuelle Gesundheit noch Luft nach oben. Jungen- und Männerbezogene Gesundheitsbildung gibt es allenfalls ansatzweise. Viele Männer haben keine Möglichkeit, sich mit Themen der sexuellen Gesundheit auseinander zu setzen.

Gleichwohl ist das Interesse der meisten Männer an Sexualität hoch. Männlichsein scheint ohne Sex kaum denkbar. Hier liegt das große Potenzial in der Bildungsarbeit mit Männern zur sexuellen Gesundheit.

Fast alle Themen, die bisher angesprochen werden, verweisen auf nicht entwickelte Potenziale bei Männern – also auf Ressourcen, die noch ungenutzt sind:

- Männern fehlen häufig Informationen zu ihrer spezifischen sexuellen Gesundheit
- Klischees und Vorurteile („Ein Mann...“; „alle Männer...“) beeinträchtigen die sexuelle Gesundheit und nehmen Männern Entwicklungsmöglichkeiten. Ressourcen zeigen sich, wo positive Bilder von Männern gezeigt werden; sie entfernen sich vom Bild des Mannes als „Zeuger“ oder „Machers“ und setzen darauf, dass das Männliche einfach so da ist – der Mann muss nichts dafür tun, um männlich zu sein.
- Risikobereitschaft von Männern kann genutzt werden, um sie für mehr sexuelle Gesundheit einzusetzen. Ein hohes Risiko liegt nämlich darin, sich anders als erwartet zu verhalten: sich gesundheitliche Sorgen oder Probleme einzugestehen, sich um sich zu kümmern, gesundheitlich auch an morgen zu denken. Hier zeigen sich Spielräume, in denen bei Männern positive Entwicklungen möglich sind.
- Die vermeintlich angeborene Risikobereitschaft bei Männern kann überwunden werden: Hier setzt deine Arbeit als Fachkraft an. Du kannst mit deiner Haltung an diesem Vorurteil arbeiten, um so ebenfalls andere Bereiche zu stärken. Die Risikobereitschaft an sich ist nicht schlimmes, doch kann sie negative Konsequenzen auf die Umwelt und die Person selbst nehmen.
- Auch beim Wahrnehmen von Grenzen – den eigenen und den von anderen – haben manche Männer ihr Potenzial noch nicht ausgeschöpft. Manche lassen sich beleidigen, um nicht als zu weich zu gelten. Andere vermeiden es, sich in andere einzufühlen, um ihren Kopf durchsetzen zu können.
- Solche Potenziale zu erkennen und Männer dabei unterstützen, sie mehr auszuschöpfen, ist eine wichtige Aufgabe von Fachkräften in der Gesundheitsbildung von Männern!

### **Sex ist gesund - und gut für die Männergesundheit!**

Beim Thema „sexuelle Gesundheit“ kommt zusammen, was zusammengehört: Sexualität und Gesundheit! Deshalb muss ein umfassender Blick auf die Gesundheit von Männern Sexualität unbedingt miteinschließen.

Im Leben der meisten Männer ist Sexualität wichtig. Deshalb ist Sexualität auch ein bedeutender Aspekt der Gesundheit von Männern. Das ist ganz unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung, von sexuellen Vorlieben oder Praktiken: Sexualität ist gesund, sie wirkt sich positiv auf andere Aspekte der Gesundheit aus, sie ist ein Teil des Gesamtpakets von Gesundheit. Und weil viele Männer an Sex interessiert sind, kann das Thema zu einem Türöffner für andere Gesundheitsthemen werden!

Sex ist für viele Männer wichtig, aber Gesundheitsbildung und -förderung gehen mit dem Thema abweisend um. Die sexuelle Gesundheit ist hier kein beliebtes Thema. Anders als Gemüseessen oder Bewegung wird es schnell hier intimer, persönlicher. Viele schrecken davor zurück. Auch Störungen in der sexuellen Gesundheit gehen Männern mehr unter die Haut als Übergewicht und Fitness-Schwächen.

Es ist wichtig, das Thema sexuelle Gesundheit aktiv aufzugreifen: Männer wollen eingeladen und darauf angesprochen werden!

Sexuelle Gesundheit von Männern muss mehr und aktiv Bedeutung bekommen. Das ist der Job der Fachleute in der Männergesundheitsbildung. Keine Scheu, auch wenn es um Sex geht: Viele Männer sprechen ihre Themen sexueller Gesundheit zwar nicht von sich aus an; aber sie schätzen es sehr, wenn andere es tun. Dann zeigt sich, dass viele Themen der sexuellen Gesundheit leicht und gewinnbringend mit Männern behandelt werden können.

### **Sex + Gesundheit = zusammen denken**

In der fachlichen Perspektive auf Männergesundheit bleibt die sexuelle Gesundheit oft im toten Winkel. Sie wird übergangen oder vergessen. Wenn der Begriff „sexuelle Gesundheit“ überhaupt Verwendung findet, werden meistens Störungen und Erkrankungen angesprochen, die mit Sexualität in Verbindung stehen.

Offenbar ist es leichter, über sexuelle Probleme als über Lust zu sprechen. Deshalb verschwindet die sexuelle Gesundheit hinter sexuellen Störungen. Dann wird der Fokus „mehr auf krankheits- als auf den gesundheitsbezogenen Aspekten der sexuellen Gesundheit“ gelegt (Bremer/Winkelmann 2012, S. 98). Zudem fehlen Ideen und Daten zu positiven Aspekten der sexuellen Gesundheit: Spaß, Gelingendes, Lust, sexuelle Zufriedenheit (ebd., S. 99).

Genau genommen ist das Etikettenschwindel, hinter dem sich nicht die Perspektive auf etwas Gesundes verbirgt, sondern eine alte Idee, dass Sex immer schwierig und „krank“ sei: Sexuelle Probleme, sexuell übertragbare Infektionen, Gewalt, unerwünschte Schwangerschaften etc.

### **Vertiefende Themen zur sexuellen Männergesundheit**

Im HelpMen-Ansatz betonen wir das Gesunde. Wir konzentrieren uns stärker auf das „well-being“, auf das Wohlergehen, -sein und -befinden im Zusammenhang mit der Sexualität von Männern: also tatsächlich auf deren sexuelle Gesundheit.

Wie können sich Männer in Bezug auf ihre sexuelle Gesundheit weiterbilden und -entwickeln? Weil sich Medizin und Prävention damit schwertun, lassen wir den Aspekt



der Krankheit weitgehend außen vor. Wichtiger sind die sozialen Aspekte der sexuellen Gesundheit, um nicht ins Problematisierende abzugleiten.

Welche vertiefenden Aspekte und Themen sind dann bedeutsam, wenn Männer und ihre sexuelle Gesundheit in den Blick kommen?

### Was die WHO dazu meint

Sexualität und Gesundheit zusammen zu denken ist in der Gesundheitsbildung noch nicht selbstverständlich. Das gesundheitsfördernde Potential von Sexualität bleibt bisher fast unbeachtet.

Bereits in den 1970er Jahren wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) die positive Bedeutung des Sexuellen herausgestellt. Spätestens seit 2002 lautet der erste Hauptsatz der sexuellen Gesundheit, wie ihn die WHO definiert:

„Sexual health is a state of physical, emotional, mental and social well-being in relation to sexuality“<sup>1</sup>

(WHO 2006 – defining sexual health – S. 5).

Auch nach der aktuellen Definition des WHO-Regionalbüros Europa<sup>2</sup> ist sexuelle Gesundheit „untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.“

Schön und gut. Meistens folgen nach dieser Präambel nur noch Probleme und Krankheiten. Generell gilt bei uns: Für Krankheiten sind die Medizin oder die Psychologie zuständig. Dem entsprechend sind dort die Kompetenzen fürs Gesunde oft nur schwach entwickelt.

Hier möchten wir andere Wege gehen und immer wieder dem sexuell Gesunden in der Sexualität folgen, ohne die andere Seite zu unterschlagen. Oft ist es allerdings viel einfacher, Krankheiten und Schwierigkeiten zu beschreiben, als darzustellen, wie das Gesunde aussieht. Für die Männerbildung zur sexuellen Gesundheit ist das aber der wichtigere Bezugspunkt.

Schauen wir also wirklich darauf, wie Sexualität und Gesundheit bei Männern zusammenhängen!

---

<sup>1</sup> „Sexuelle Gesundheit ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität“

<sup>2</sup> <http://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/>

### **Das ganz Besondere bei Männern**

Selbstverständlich ist sexuelle Gesundheit ein Thema bei allen Geschlechtern – aber gleichzeitig auch mit einer besonderen Seite und Ausprägung im jeweiligen Geschlecht. Für Männer wird das Thema durch zwei Aspekte besonders:

- durch den speziellen männlichen Körper (Penis, Hoden, Prostata usw.) und seine Funktionen (z. B. erigieren oder zeugen können)
- durch Männlichkeitsbilder, welche die männliche Sexualität bilden, prägen und beeinflussen

Von seinem Ursprung her meint Begriff „Sexualität“ explizit „das Geschlechtliche“. Ungeschlechtliche Sexualität ist nicht möglich: Jede Form von Sexualität ist auch eine Form von Geschlecht.

Die männliche sexuelle Gesundheit lässt sich entlang von drei Perspektiven fassen und verstehen:

- Es geht um die körperlichen Bedingungen, den männlichen Sexual-Körper;
- um gesellschaftliche Bilder und Normierungen, die Männer prägen und beeinflussen;
- und dazwischen auch darum, wie der Mann das psychisch organisiert, bewältigt und es in seiner Identität zusammenbringt.

Dieser Dreiklang aus Körper, Männlichkeit und Psyche bestimmt die sexuelle Gesundheit von Männern.

### **Spezielle körperliche Erfahrungen und Ereignisse**

Penis und Hoden, Erektion und Ejakulation: Wo es um den Körper des Mannes geht, wird es ganz speziell. In der männlichen Gesundheitsbildung gibt es dafür aber wenig Platz.

Viele Männer konnten den Bezug zu ihrem Körper wenig entwickeln. Dann denken sie zum Beispiel, sie könnten ihr Männlichsein beim Sex über Leistungen beweisen. Das ist Unsinn, denn über ihren Körper ist das Männliche einfach so da, dafür muss nichts getan, gemacht oder geleistet werden.

### **Diese Besonderheiten sind:**

- die Erektion des Geschlechtsteils, also das Erleben der Erektion, das Füllen der Schwellkörper, die Verbindung erektiler Steife mit Lust, was die Erfahrung unerwünschter Erektionen einschließt (bzw. die Befürchtung) und die damit verbundene körperlich empfundene Scham oder Angst;
- das Erleben des Spermas, die Zeugungsfähigkeit als mit dem Sperma verbundene Potenz, die Erfahrung von Samenergüssen in Verbindung mit dem sexuellen Höhepunkt und nächtliche Pollutionen;
- die Hoden mit ihrer äußeren Position der Gonaden in einem besonderen Haut-Behälter (Skrotum), Erlebnisse von Hodenschmerzen, etwa nach stärkerem Druck, einem Sturz

oder Schlag auf die Hoden verbunden mit dem Bedürfnis nach Schutz der Hoden;

- die Erfahrung des Gefühls des lustvollen Umfasstseins des Penis‘ bei der sexuellen Penetration, vaginal, oral oder anal (Circlusion durch den Partner oder die Partnerin)
- die männliche Fruchtbarkeit als die Fähigkeit, ein Kind zu zeugen und die damit verknüpften Aspekte Freude, Verbindung, Lust, Stolz, dem Risiko einer unerwünschten Schwangerschaft

Diese Besonderheiten zu kennen, mit ihnen in Verbindung zu sein, ist ein Teil der sexuellen Männergesundheit. Damit lebt sich der Mann als sexuelles Wesen. Wie sich das anfühlt, lässt sich nur schwer beschreiben. Wir verwenden Bilder und Vorstellungen dafür.

### **Männlichkeit und sexuelle Gesundheit**

Traditionell ist Sexualität mit Männlichkeit verknüpft. Geschlechtlichkeiten sind zwar nur Ideen und Erfindungen, aber wirksame:

Ein richtiger Mann hat Sex, interessiert sich für Sex – und zwar nur mit Frauen, ist stets willig, sexuell sehr erfolgreich (was sich an der Zahl seiner Eroberungen nachweisen lässt) und natürlich zeugungsfähig. Hinzu kommen heute modernisierte Männlichkeitserwartungen: der Mann muss sich im Griff haben; er muss genügend Ausdauer mitbringen; und er muss (und kann!) sein sexuelles Gegenüber befriedigen.

Solche Bilder und Erwartungen produzieren beim Mann kein Wohlgefühl sexueller Gesundheit, keine Entspannung, sondern Verengung oder Stress. Auch wenn sich der Mann dessen bewusst wird ist es schwer, sich von solchen einengenden Vorgaben zu befreien. Sie wirken unterschwellig. Die hohe Bedeutung merken Männer vor allem dann, wenn etwas nicht „funktioniert“ oder wenn sie falsche und überhöhte Erwartungen nicht erfüllen können.

Gleichzeitig ist Sexualität eine Form, wie sich Männer „als männlich“ darstellen und empfinden können. Sexuelle Anspielungen oder Witze, rohes Reden über Sex, das Angeben mit sexuellen Erfahrungen oder das Prahlen mit „Eroberungen“ vermitteln nebenbei vor sich und anderen: Ich bin männlich. Deshalb spielt Sexualität – aktiv oder imaginiert, mit sich oder mit anderen Personen – eine Hauptrolle in der Auseinandersetzung mit sich als männlich und mit dem eigenen Männlichsein in der Welt.

Mit diesem Verhalten bestätigen Männer falsche Vorstellungen. Sie werden zum Sprachrohr der Männlichkeit und tragen dazu bei, solche überholten Ideen weiter zu vermitteln.

### **Sexuelle Störungen und Krankheiten**

Wenn es um die sexuelle Gesundheit geht, haben Krankheiten und Störungen eigentlich ja nichts verloren. Aber selbstverständlich braucht es in der Gesundheitsbildung mit Männern auch Platz, darüber zu informieren.

Einige der häufigen Störungen und Krankheiten wollen wir stellvertretend hier kurz ansprechen.

### **Hodenkrebs**

Hodenkrebs kommt insgesamt eher selten vor, ist aber bei jungen Männern die häufigste Krebsursache. In Deutschland wird Hodenkrebs jährlich bei etwa 4.000 Männern erkannt. Er ist gut behandelbar, aber nur, wenn er frühzeitig erkannt wird.

Ein gutes Gefühl zu wissen, dass mit den Hoden alles in Ordnung ist! Deshalb ist es gut, sich die Hoden regelmäßig abzutasten. Wenn etwas auffällig ist, dann kann es dadurch besser erkannt werden. Jede Veränderung an den Hoden kann (muss nicht) ein Symptom von Hodenkrebs sein.

Hodenkrebs betrifft vor allem junge Männer. In Deutschland gibt es zwar eine urologische Krebsfrüherkennung, die Untersuchung der Hoden gehört dazu, wird aber erst ab dem 45. Lebensjahr angeboten. Deshalb ist es wichtig, dass Männer ihre Hoden regelmäßig abtasten. Und wenn was nicht stimmt? Besser gleich mal nachschauen lassen (bei Hausarzt oder -ärztin, bei der Urologin oder dem Urologen).

### **Nichts einfangen - Sexuell übertragbare Krankheiten**

Beim Sex kann es zu einer Infektion mit Krankheiten kommen, die dabei übertragen werden. Syphilis, Tripper, Chlamydien sind solche „Geschlechtskrankheiten“ (sexual transmitted infections, STI). Die meisten lassen sich gut behandeln, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Deshalb: Wenn etwas im Genitalbereich ungewöhnlich ist oder juckt, lieber früher von Arzt oder Ärztin anschauen lassen. Ansonsten kann man sich schützen, auch der Schutz von Partnern oder Partnerinnen gehört zur Verantwortung des Mannes: am besten mit Präservativen.

### **Mist: Mein Penis funktioniert nicht mehr - Was tun?**

Erektionsprobleme sind so normal, dass es eigentlich die Ausnahme ist, wenn es bei einem Mann nie dazu kommt. So gesehen sind Erektionsprobleme gesund, sie vermitteln oft wichtige Hinweise. Wer immer wieder und über längere Zeit Schwierigkeiten hat, eine Erektion zu bekommen oder wenn der Penis nicht steif bleibt, der sollte danach schauen lassen. Das gilt auch für den (zu) frühen Samenerguss: Auch das kommt sehr oft vor.

Wie wäre es also mit dieser Idee zur sexuellen Gesundheit: Weg von der Penisfixierung! Sex ohne Erektion ist auch möglich, kann mit etwas Erfahrung und Übung auch als schön und erfüllend erlebt werden und deshalb gesund sein!

Erektionsprobleme oder zu früh kommen kennt fast jeder Mann. Trotzdem ist es ein Moment der Verunsicherung oder Scham. Warum eigentlich? Erwartungen an Männer und Leistungsstandards schaffen das Problem erst. Mann muss einen steifen Penis haben, man muss lang durchhalten - aber wieso?

Gerade diese Ideen führen zu Sexstress, und der erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es wieder passiert. Versagensangst ist eine psychische Belastung, die sich auf die Erektion auswirken oder den Samenerguss auslösen kann.

**Die Lösung:** Leistungserwartungen auf den Tisch - und sich möglichst gemeinsam mit dem Sexpartner oder der Sexpartnerin davon lösen!

### **Geiler Scheiß: Pornos**

Fast alle Männer nutzen Pornos oder haben das zumindest früher mal gemacht. Wenn und weil es so normal ist, ist Pornonutzen auf jeden Fall ein Thema für die sexuelle Gesundheit.

### **Pornoschauen ist gesund!**

Die allermeisten Männer haben schon einmal Pornos genutzt, und die Mehrzahl macht das regelmäßig: Tun sie das, weil es gesund ist? Genau!

Pornos anzuschauen ist für viele eine Form des Stressabbaus, der Ablenkung oder es sorgt für eine bessere Stimmung. Keine Überraschung: Pornos tragen zur sexuellen Erregung bei. Zudem kann das Porno-Nutzen entlastend wirken, denn beim Masturbieren ist keine Leistung gefragt, Pornos triggern keine Stressoren, man muss nichts bringen, sondern wird bedient.

Außerdem wirken Pornos direkt. Sie sprechen Gehirnregionen an, in denen auch Drogen ihre Wirkung entfalten. Deshalb können beim Pornonutzen Kicks, Entgrenzung und Rausch erlebt werden, Grenzen der Leistungsfähigkeit, von Moral und Kontrolle werden überschritten.

Nebenbei bekommt der Mann noch Anregungen und Ideen dazu, wie er sein Sexualeben mit Partnerin oder Partner vielfältiger gestalten kann.

### **Pornorisiken?**

Pornos zu nutzen ist also an sich nicht riskant für die Männergesundheit. Aber es kann Probleme verschlimmern, die der Mann schon hat: Leistungsdruck, Sexstress, Unsicherheit, Körperzweifel.

Zudem kann Pornonutzen dazu beitragen, Sexpartnern gegenüber eigene Bedürfnisse zu verdecken, z. B. kickige sexuelle Praktiken oder beim Sex nichts bringen zu müssen. Als stark stimulierende Auslöser im Gehirn führen Pornos zu einer unnatürlich hohen Dopamin-Ausschüttung; das sorgt für den Kick, den aber der Partner- bzw. der Partnerin-Sex oft nicht bietet. Verheimlichtes Pornonutzen kann zu heftigen Konflikten führen, wenn es entdeckt wird.

Pornos „zu brauchen“ ist dann der Punkt, wo es schnell ins Ungesunde kippt. Die Angst, pornosüchtig zu sein, ist zwar für die meisten Männer unbegründet. Aber Pornos zu nutzen kann sich zu einer Zwangsstörung entwickeln. Um die zu behandeln, helfen keine guten Vorsätze, da braucht es ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe. Wenn Pornos genutzt werden müssen, ist das ein Alarmzeichen.

Der Praxistest: Versuche, eine Woche lang konsequent gar keine Pornos zu nutzen. Wem das nicht gelingt, der hat wahrscheinlich ein Problem.

### **Achtsam wachsen!**

Gesund ist es, Pornos reguliert zu nutzen (eine Studie sagt: bis zu 24 Minuten sind ok – in der Woche!) – und auf Qualität zu achten. Gute Pornos sind meistens solche, die etwas kosten. Das ist gut investiertes Geld, denn solche Pornos besänftigen Schuldgefühle und lassen sich leichter mit der Partnerin oder dem Partner gemeinsam anschauen. Werden Pornos so ins Sexleben integriert, gewinnt die Partnerschaft, die Intimität nimmt zu – und der gemeinsame Sex wird noch gesünder.

## Weiterführende Porno-Literatur

Heike Melzer: Scharfstellung. **Die neue sexuelle Revolution – Eine Sexualtherapeutin spricht Klartext**. Klett-Cotta 2022

Madita Oeming: **Porno – Eine unverschämte Analyse**. Rowohlt Taschenbuch 2023

Reinhard Winter: **Porno, Sex und Männlichkeit**. Wie junge Männer ihre Sexualität schaffen. Beltz 2022

## **Schluss mit lustig: sexualisierte Gewalt (und Grenzfälle)**

Sexualisierte Gewalt gehört eigentlich nicht zur sexuellen Gesundheit, sondern in die Abteilung Gewalt. Sexualisierte Gewalt ist in jedem Fall nicht gesund! Männer werden jedoch viel häufiger als Täter sexueller Übergriffe, von sexuellem Missbrauch oder Vergewaltigung angezeigt und verurteilt als Frauen. Deshalb muss das Thema in Verbindung mit Sexualität auch gesehen und hier angesprochen werden.

Eigentlich ist es ganz einfach: Gesunder Sex kann leidenschaftlich, muss aber gewaltfrei sein! Das heißt: alle Beteiligten sind mit allem einverstanden.

Eine sexuelle Handlung ist immer strafbar, wenn eine beteiligte Person nicht freiwillig handelt. Niemand darf zu sexuellen Handlungen gezwungen werden! Meistens ist klar, dass jetzt Gewalt im Spiel ist (z. B. wenn Macht ausgeübt wird oder wenn Menschen zu etwas gezwungen werden, was sie nicht möchten).

Es gibt aber auch Grauzonen: Sex-Partner erleben das Geschehen unterschiedlich. Männer befinden sich auf der Täterseite sexueller Gewalt, wenn sie Druck ausüben, anzüglich oder übergriffig werden; unpassende sexuelle Anspielungen oder sexuelle Anmache werden als Grenzverletzung erlebt.

Viele Männer werden aber auch Opfer sexualisierter Gewalt: Mann hat Sex, obwohl mann nicht will; ihre Grenzen werden verletzt, sie tun Dinge, die sie nicht mögen. Männer sind häufig (frühere) Opfer sexueller Gewalt: in Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter (sexueller Missbrauch, Vergewaltigung)

Zusammengefasst: Jede Form von Gewalt ist ungesund, gerade auch in der Sexualität. Sex braucht beiderseitiges Einverständnis. Sexualisierte Gewalt fügt den Betroffenen erheblichen Schaden zu, die Folgen sind gravierend! Wer als Mann sexuelle Gewaltphantasien hat, braucht Unterstützung und Hilfe, bevor es tatsächlich zur Ausübung kommt.

## **Reproduktion und Verhütung**

Vater werden ist nicht schwer? Vielen Männer haben kein Problem damit, wenn sie ein Kind zeugen wollen: sie sind „fertil“. Deshalb müssen sie was tun, wenn sie gerade keinen Kinderwunsch haben.

Männer können zeugen, das ist ihre „Potenz“. Deshalb liegt die Verantwortung für die Zeugungsverhütung beim Mann.

Männer brauchen Wissen, Kompetenz – und tatsächliche Anwendung; das Gespräch vor dem Hetero-Sex auf Verhütung bringen kommt bei den Sexpartnerinnen meistens gut an!

Welche Männer-Methoden zur Zeugungsverhütung gibt es?

Derzeit genau drei:

- Enthaltensamkeit
- Präservative
- Vasektomie (nach bzw. zum Abschluss des Kinderwunsches)

#### **Info Vasektomie: ein Schnitt in die richtige Richtung**

In Deutschland werden jährlich schätzungsweise 50.000 Vasektomien vorgenommen. Trotzdem ist die Vasektomie als Methode der Familienplanung bei Männern oft wenig bekannt. Sie ist im Vergleich die sicherste Empfängnisverhütung, kostengünstig und mit wenig Nebenwirkungen. Der Eingriff, bei dem die Samenleiter durchtrennt werden, ist klein und wird mit lokaler Betäubung vorgenommen.

Umgekehrt ist es aber auch so, dass es häufig nicht so einfach ist, den männlichen Teil für eine Schwangerschaft beizutragen. Solche Probleme haben zugenommen: Umwelteinflüsse, Belastungen, das Alter der Männer beim Zeugen oder angeborene Störungen können die männliche Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Unser Tipp, wenn es mit dem Zeugen nicht so gut klappt: Nicht so lange „rummachen“ oder leiden – sondern fachliche Hilfe holen! Insgesamt steigt die Zahl der Fertilitätsbehandlungen; viele Männer sind betroffen. Fruchtbarkeitsstörungen sind Volkskrankheiten und belasten Millionen von Männern. Dabei geht es nicht nur darum, dass die Zeugung nicht klappt. Viele Männer sind auch psychisch belastet, wenn ihre Fruchtbarkeit gestört ist und sich ihr Kinderwunsch nicht erfüllt.

#### **Sexuelle Orientierungen: egal wie – schwul, hetero, bi...**

Für viele Männer ist sie klar, für andere dagegen gar nicht: ihre sexuelle Orientierung. Das ist auch kein Wunder, denn die kann sich im Lebensverlauf auch ändern; manche, die dachten, sie stehen klar auf Frauen, leben später in einer Männerbeziehung. Andere merken, dass ihnen das Geschlecht des Gegenübers gar nicht wichtig ist, es kommt mehr auf die Person an. Und wieder andere können und wollen sich nicht festlegen. Schöne Phänomene, die belegen, dass das Leben lebendig und verschieden ist!

In der Gesundheitsbildung hilft es Männern, wenn mit den sexuellen Vielfalten möglichst selbstverständlich umgegangen wird. Wir reden z. B. von „Männern, Frauen und Transpersonen“ (nicht nur von Frauen und Männern); oder wir sagen: „Wenn deine Sexpartnerin oder dein Sexpartner das möchte...“ Manche, eher enger sozialisierte Männer fühlen sich allerdings auch verunsichert, wenn Homosexualität selbstverständlich ist oder wenn sie damit konfrontiert werden, dass es natürlich mehrere Geschlechter gibt. Sie unterstützt es in ihrer Bildung, wenn wir sie darauf ansprechen, dass sie diese Tatsachen offenbar verunsichern oder ihnen Angst machen.

Für die sexuelle Gesundheit ist die sexuelle Orientierung zunächst völlig egal. Allerdings sind nicht (nur) heterosexuelle Menschen oft Diskriminierung, Entwertung und Ausgrenzungen ausgesetzt (der dürrtige Humor des Erfolgsfilms „Der Schuh des Manitou“ fußt z. B. auf der Abwertung schwuler Männer). Das Gefühl, nicht akzeptiert und nicht „normal“ zu sein, kann die sexuelle Gesundheit erheblich beeinträchtigen und auf andere Aspekte der Gesundheit ausstrahlen (so ist die Suizidrate bei homosexuellen Jugendlichen deutlich höher). In der Männergesundheitsbildung gilt es deshalb zu vermitteln: Nicht Homosexualität ist krank, sondern wie die Gesellschaft damit umgeht.

Ausschließlich, eindeutig und immer nur heterosexuell orientiert sind zwar viele Männer, viele aber auch nicht. Viele Männer hatten oder haben bisexuelle Episoden oder homosexuelle Erfahrungen; die sexuelle Orientierung ist nicht immer fest zementiert.

## ***Mit Männern zur sexuellen Gesundheit arbeiten***

Was bedeutet es, mit Männern zur sexuellen Gesundheit zu arbeiten? Worauf müssen wir besonders achten? Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit und der Gesundheitsbildung mit Männern zeigen: Bei der Arbeit mit Männern solltest du immer auf vieles vorbereitet sein! Das Thema kann sich schnell verändern und in eine andere Richtung entwickeln. Gut so!

### **Heikles Thema Sex**

Das gilt besonders bei der sexuellen Gesundheit. Sexualität ist für viele ein heikles, scham-besetztes Thema, vor allem dann, wenn es um Unsicherheit, Schwierigkeiten oder handfeste Probleme geht. Das versuchen Männer zu umgehen.

Ein Beispiel: In einer Veranstaltung zum Thema Sex mit ausschließlich Männern kommt ein Mann zu dir; er fragt nach Statistiken zur Sicherheit verschiedener Verhütungsmittel – aber eigentlich hat er ein Erektionsproblem in dem Moment, wenn er ein Präservativ überziehen möchte. Um sein Gesicht nicht zu verlieren, dreht er Schleifen und Runden, um indirekt zu der Frage zu kommen, die für ihn Tabu ist, die aber – so stellt sich heraus – auch für andere anwesende Männer durchaus relevant ist.

### **Worauf achten wir: Dos und Don'ts**

#### **Dos**

- Den Mann aktiv dazu einladen, über das Thema zu sprechen
- Ein Setting schaffen in dem Mann sich wohl fühlt
- Sexuelle Erfahrungen, Bedürfnisse und sexuelle Orientierungen von Männern sind vielfältig und unterschiedlich – sie wollen gesehen und anerkannt werden!
- Bestehendes Wissen nutzen, auf Augenhöhe arbeiten: Das hilft Blockaden und Vorbehalte abzubauen
- Alle Fragen, die gestellt werden, ernst nehmen: Hinter jeder Frage kann sich Angst oder Unsicherheit verstecken



### **Don'ts**

- Nicht jeder ist gleich! Und so ist es auch mit Stereotypen und Vorurteilen: Hier ist es wichtig diese zu vermeiden oder sie zu hinterfragen, um sie aufbrechen zu können
- Überrumpeln
- Verallgemeinerungen
- Themen oder Sorgen eines Mannes banalisieren
- einen Mann bloßstellen

### **Vorsicht: Stolperfallen!**

In der Arbeit mit Männern kann und muss auch immer wieder etwas schiefgehen. Manchmal passt die Methode nicht, manchmal liegen die Interessen woanders.

Häufige Barrieren verbergen sich in soziokulturellen Vorstellungen, sowohl bei den Fachkräften, wie auch bei den Männern, mit denen wir arbeiten. Dazu gehören z. B. die Unterstellung, dass Männer nicht gern über sich, über gesundheitliche Probleme oder über Sex reden; oder die Vorstellung, dass Männer über solche Dinge nur kumpelhaft oder entwertend ins Gespräch kommen können. Die Erfahrung zeigt aber: richtig angesprochen lässt sich mit Männern ernsthaft, persönlich und erfolgreich zu Themen der sexuellen Gesundheit arbeiten.

Alle Menschen haben Vorurteile oder Stereotypen im Kopf, auch Fachkräfte. Wegen solcher Vorstellungen ist es hilfreich, sich klar zu machen, welche Annahmen oder Bilder wir „vorab“ mitbringen und wie wir selbst zum Thema sexuelle Gesundheit von Männern eingestellt sind.

Dir fallen dabei eigene Vorurteile auf? Prima, gut dass du sie bemerkst! Nimm sie wahr, aber verhalte dich dann so offen, als hättest du sie nicht!

Selbstreflexion ist also eine wichtige Voraussetzung, sie trägt viel zum Gelingen der Arbeit mit Männern zu diesem Thema bei!

### **Indikatoren für die sexuelle Männergesundheit**

Was ungesund im Bereich des Sexuellen ist, darüber sind sich die Fachleute schnell einig. Aber was ist eigentlich gesund? Für die praktische Arbeit mit Männern ist es grundlegend, gerade auch das Gesunde benennen und dem Mann rückmelden zu können!

Hier gibt es als Diskussionsvorschlag eine Reihe von Indikatoren für die sexuelle Männergesundheit:

#### **Für die körperliche Seite der sexuellen Männergesundheit!**

- Der Mann kennt seinen Körper: Penis, Vorhaut, Bändchen, Hoden, Prostata, Hodensack, Nebenhoden, Samenleiter, Harnleiter usw.
- Er versteht, wie diese Organe funktionieren, weiß, wie sein Urogenitalbereich gepflegt wird und pflegt ihn aktiv.
- Der Mann achtet auf seine genitale Gesundheit, indem er regelmäßig seine Hoden abtastet, um frühzeitig mögliche Probleme zu erkennen und darauf zu reagieren.

- Seine Genitalien sind entwickelt und funktionsfähig. Sein Penis ist in der Lage, eine Erektion zu erreichen, ohne Funktionsstörungen wie Phimose oder Paraphimose.
- Aufgrund von früheren Problemen mit dem Penis – Erkrankungen, Verletzungen oder einer Beschneidung – hat der Mann heute keine Probleme mehr.
- Der Mann kann ejakulieren und hat so weit Kontrolle darüber, dass es für ihn passt und genügt.
- Er ist in der Lage, einen Orgasmus bei sich selbst hervorzurufen und empfindet genitale Stimulation als angenehm.
- Der Mann betrachtet den Samenerguss als positiv und lustvoll; seine Fruchtbarkeit versteht er und handelt verantwortlich durch Zeugungsverhütung.
- Er ist selbst aktiv in der Verwendung von Kondomen, praktiziert sichere Sexualpraktiken und schützt sich angemessen vor sexuell übertragbaren Infektionen.

#### **Für die soziale Seite der sexuellen Männergesundheit**

- Der Mann informiert sich aktiv über männliche Aspekte seiner Sexualität in Medien, durch Sexualaufklärung oder über den Austausch mit anderen.
- Er kann bei Bedarf seriöse und verlässliche Informationen zu männlicher Sexualität finden: sei es durch Gespräche mit Erwachsenen oder Gleichaltrigen, bei Fachstellen oder durch Recherche in Qualitäts-Medien.
- Zwischen sozial vermittelten Männlichkeitsbildern und seinen eigenen Vorstellungen von Männlichkeit und Sexualität kann der Mann gut unterscheiden.
- Er reflektiert sein eigenes sexuelles Handeln im Kontext gesellschaftlicher Erwartungen und setzt sich mit dem Risiko von Grenzüberschreitungen im Bereich sexueller Gesundheit und Gewalt auseinander.
- Der Mann versteht angemessene Codes der sexuellen Anziehung und kann sie in Bezug auf seine eigene männliche Erotik nutzen.
- Er respektiert die Vielfalt männlicher Sexualitäten (Heterosexualität, Homosexualität und Bisexualität) und setzt sich kritisch mit gesellschaftlichen Vorstellungen von Männlichkeit und Sexualität auseinander.
- Mediendarstellungen männlicher Sexualität kann der Mann von der Wirklichkeit klar unterscheiden; er geht kritisch mit männerbezogenen sexuellen Reizen v.a. durch Pornografie um.
- Er betrachtet seine männliche Sexualität als eine Form der Verbindung zu anderen Menschen und gestaltet sie empathisch und gleichberechtigt, sowohl in realen Begegnungen als auch in Fantasien.

#### **Für die psychische Seite der sexuellen Männergesundheit!**

- Der Mann akzeptiert und schätzt seine sexuelle Potenz und hat einen positiven Bezug zu seinen sexuellen Vorlieben, Wünschen und Erfahrungen.
- Er versteht Erektionen als natürlichen Ausdruck seines Körpers; mit seinen Nicht-Erektionen geht er respektvoll um, akzeptiert sie als normalen Zustand oder reflektiert wohlwollend ihre Ursachen.
- Der Mann kann seine Sexualität innerhalb liebevoller Beziehungen erleben und bewältigt Probleme, die aus früheren Beziehungserfahrungen resultieren, auf reife Weise.

- Er integriert seine individuellen Formen männlicher Sexualität in sein Selbstbild und erlebt sie als Ausdruck seines Mannseins.
- Seine sexuellen Fantasien kann der Mann als Teil seiner Identität sehen und genießen: Sowohl solche, die realisiert werden sollen als auch jene, die Fantasie bleiben.
- Der Mann empfindet seine männlich-genitale Sexualität als steuerbar und erlebt sie als Quelle von Selbstwirksamkeit.
- Er schätzt gelungene sexuelle Erfahrungen und betrachtet Probleme als Teil seiner sexuellen Entwicklung.
- Emotionen, die mit seiner männlichen Sexualität verbunden sind, kann der Mann akzeptieren und angemessen damit umgehen.
- Seine genitale Sexualität führt ihn zu Entspannung, psychischem Wohlbefinden und angenehmen emotionalen Zuständen bis hin zu Glück und Euphorie.

## **Methodenvorschläge und -beispiele**

### *Stopp-Übung*

Jeder braucht Grenzen und muss Grenzen setzen lernen. Gesund sind Männer im Bereich der Sexualität unterwegs, wenn sie Nähe- und Abstandsbedürfnisse in eine gute, für sie passende Balance bringen können.

<b>Thema / Themen</b>	<b>Grenzwahrnehmung und Gewaltschutz</b>
Zielsetzung	Erlernen was Grenzen sind und wie diese spürbar werden
Zielgruppen / Dialoggruppen	alle
Dauer, Zeitaufwand	10 bis 20 Minuten
Räumliche Voraussetzungen	genug Platz, um die Gruppe auseinander aufstellen zu können
Beschreibung, Ablauf	Die Gruppe teilt sich in zwei Linien gegenüber auf, immer so, dass eine Person einer anderen gegenübersteht. Die eine Hälfte der Gruppe bleibt stehen und die andere Hälfte bewegt sich langsam auf diese zu. Die stehende Gruppe hat den Auftrag „STOP“ zu rufen, wenn die Distanz zwischen ihnen und denen die auf sie zukommen unangenehm wird. Nach dem ersten Durchlauf werden die Rollen gewechselt.
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie fühlt es sich an eine Person auf sich zu gehen zu lassen?</li> <li>• Wie hat es sich angefühlt auf jemanden zu zulaufen, ohne selbst stoppen zu dürfen?</li> <li>• Ist mir der Punkt aufgefallen, wo die Person vor mir „STOP“ sagen wollte?</li> </ul>
Varianten	Als Variante kann die zulaufende Person die Möglichkeit bekommen, selbst stehen zu bleiben, wenn die Distanz für diese unangenehm wird. Alternativ kann die Übung durchgeführt werden ohne Worte. Also, dass die stehende Person ein „STOPP“-Signal geben muss, ohne zu sprechen. In einer folgenden Runde ohne Worte und Handsignal.

### Wertstoffsammlung: guter Sex!

Meistens nennen Männer, die über sexuelle Erfahrungen verfügen, nennen bei der Frage nach „wirklich gutem Sex“ keine Pornomuster. Als befriedigend erlebt werden und in der Erinnerung bleiben andere Dinge.

Aber was würdest Du sagen: Was macht für Dich „richtig guten Sex“ aus - aber nur solchen, den Du wirklich erlebt hast?

- Einzelarbeit, jeder für sich: Eine Sex-Biografie-Tour machen und dabei überlegen, wann ich wirklich schönen, guten, befriedigenden Sex hatte
- Sich möglichst genau an diese Erlebnisse erinnern: Dabei überlegen, was eigentlich das „Gute“ war, dass ich jetzt daran denke - warum war das „gut“, was habe ich dazu beigetragen, was haben wir gemeinsam erlebt? Sich Stichworte machen (oder einzelne Themen auf Moderationskarten)
- In Kleingruppen besprechen (entscheidet, was von dem für Euch Gesammelten Ihr erzählen wollt); die drei wichtigsten Dinge auswählen, kurz in Stichworten sammeln, worauf es dabei ankam
- Zusammentragen im Plenum (nicht mehr persönlich, nur die Themen benennen und abgleichen mit den anderen Gruppen).

### Katastrophenschutz-Übung

Sind wir ehrlich: Fehler und Probleme beim Sex kommen vor! Es gibt viel, was schief laufen kann, was „passiert“, und auch einiges, bei dem sich der Mann falsch verhalten kann oder sich daneben benimmt.

Körper und Psyche haben oft ihren eigenen Willen. Zu früh gekommen? Zu stark gedrängelt? Das Falsche gewünscht? Ungewöhnliche Fantasien geäußert? Peinlich, beschämend gewesen? Dem Gegenüber Schmerzen zugefügt? Oder einfach einen Fehler gemacht? So etwas wird oft als sexuelle Katastrophe erlebt, als Zusammenbruch, von sexueller Gesundheit ist dann keine Spur mehr vorhanden!

Da macht sich der Mann aber nicht aus dem Staub, sondern stellt sich und übernimmt Verantwortung. Gut, wenn der Mann auch auf diese Seite seiner sexuellen Gesundheit vorbereitet ist! Dafür gibt es die Katastrophenschutzübung für Männer:

- Gemeinsam mit allen Männern werden alle möglichen Unfälle, Fehler, Probleme - kurz: alle Katastrophen gesammelt, die bei Liebe und Sex vorkommen können: davor, während und danach
- Die Katastrophen stichwortartig --> mitschreiben: auf ein Flip-Chart, auf Moderationskarten oder gebeamt; dabei beim Aufschreiben Platz lassen zwischen den Katastrophen (oder in die Linke Spalte schreiben, rechte Seite frei lassen). Tipp: Männer denken oft nicht daran, dass sie selbst übergriffig, verletzend oder sogar gewalttätig werden können; diese Themen sollte ggf. die Moderation ansprechen, wenn die Männer nicht selbst drauf kommen.

- Katastrophenschutz als gute Reaktion: Dann werden zu den jeweiligen Katastrophen gemeinsam gute Umgangsformen damit überlegt – also was gemacht werden kann, wie reagiert werden kann, wenn es passiert ist. Diese Schritte, Reaktionen, Wiedergutmachungen usw. --> aufs Flip notieren.
- Das Wichtigste nochmal hervorheben. Dann dafür Film-Scripts entwerfen: wie sieht der Ablauf (nach der Katastrophe) genau und im Detail aus? Die Männer sollen es sich vor ihrem inneren Auge vorstellen, wie sie nach diesem Script vorgehen.
- Katastrophenschutz als Prävention: Katastrophen sind für die Beteiligten nicht schön, peinlich, eklig oder schmerzhaft. Deshalb folgt der nächste Schritt, wir sammeln und überlegen gemeinsam: Was kann dabei helfen, dass die Katastrophen erst gar nicht passieren? Hier kann auch nach Hintergründen gesucht werden, die zu Katastrophen führen können (z. B. Sprachlosigkeit, sich nicht richtig spüren können, sich nicht ins Gegenüber einfühlen können, Männlichkeitsbilder, Leistungsdruck...)

## ***Noch mehr Informationen zur sexuellen Gesundheit von Männern***

### **Internet-Seiten**

**Liebesleben - Informationen für Fachleute:** <https://www.liebesleben.de/fachkraefte>

**Sexualpädagogische Materialbörse des ISP:** <https://www.isp-sexualpaedagogik.org/service/materialboerse>

**Homepage „Pflege Deinen Schwanz“:** <https://www.pflege-deinen-schwanz.de>

**GeSiD-Studie „Gesundheit und Sexualität“:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8507350>

**Medizinischer Test zur sexuellen Gesundheit:** <https://www.maennergesundheit.info/maennergesundheit/potenz-und-erektion/test-wie-steht-es-um-ihre-sexuelle-gesundheit.html>

### **Literatur**

Melzer, Heike: **Scharfstellung. Die neue sexuelle Revolution – Eine Sexualtherapeutin spricht Klartext.** Klett-Cotta 2022

Wermuth B, Theunert M.: **Das Sexuelle ist politisch: Grundlagen einer Sexualpolitik aus Männersicht.** In: Markus Theunert (Hrsg.): Männerpolitik. Was Jungen, Männer und Väter stark macht. Wiesbaden (Springer VS) 2012, S. 283 – 307

Winter, R: **Männermedien und Gesundheit.** In: Stiftung Männergesundheit (Hg.): Junge Männer und ihre Gesundheit. Fünfter Deutscher Männergesundheitsbericht. Gießen (Psychosozial) 2022, S. 221 – 231

Winter, R: **Porno, Sex und Männlichkeit.** Wie junge Männer ihre Sexualität schaffen. Weinheim 2022

Winter, R: **Sexuelle Gesundheit männlicher Jugendlicher - Indikatoren männlicher sexueller Jungengesundheit.** In: Stiftung Männergesundheit (Hrsg.): Sexualität von Männern. Dritter Deutscher Männergesundheitsbericht. Gießen (Psychosozial) 2017, S. 127 - 142

## 5 *Mal den Doc fragen? - Medizinische Aspekte*

### **Medizinische Aspekte – Das muss man(n) wissen!**

Männergesundheit umfasst neben den Bereichen, die in den anderen Modulen hier bereits aufgegriffen wurden, eine Vielzahl von medizinischen Aspekten, die spezifisch für das männliche Geschlecht relevant sind. Diese sind bedeutend für die Erhaltung und Stärkung der Gesundheit zum einen und für die Früherkennung von Krankheiten zum anderen.

Es geht hier also auch um die Anwesenheit oder Abwesenheit von Krankheiten, das Vorhandensein von Symptomen und den medizinischen Status einer Person. Auch die Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Erkrankungen ist in den medizinischen Gesundheitsaspekten miteingeschlossen.

Damit wollen wir auch klar signalisieren: „Lieber früh handeln, als spät.“ Warum? „Weil Mann sich's wert ist!“

Medizinische Gesundheitsaspekte konzentrieren sich auf die Anwesenheit oder Abwesenheit von Krankheiten, das Vorhandensein von Symptomen und den medizinischen Status eines Individuums. Auch die Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung von Erkrankungen ist hierbei miteingeschlossen.

Eine gute körperliche Gesundheit kann dazu beitragen, das Risiko von Krankheiten zu verringern, während medizinische Interventionen die körperliche Gesundheit wiederherstellen oder verbessern können.

### **Mann sein, Männlichkeit und medizinische Gesundheitsaspekte**

Männergesundheit wird durch ihre kulturelle Verankerung unausweichlich von gesellschaftlich und sozial bestehenden Männlichkeitsbildern, -vorstellungen und -rollen beeinflusst.

Mannsein und Männlichkeit können Männer daher spezifisch in Bezug auf ihre Gesundheit und ihr Gesundheitsverhalten beeinflussen.

Traditionelle Männlichkeitsnormen und -erwartungen können dazu führen, dass Jungen und Männer bestimmte Verhaltensweisen und Einstellungen entwickeln, die ihre Gesundheit (physisch, psychisch, sozial) beeinträchtigen können.

Ein „riskanteres“ Gesundheitsverhalten bei Jungen und Männern lässt sich tatsächlich statistisch belegen: Unfälle, Übergewicht und Alkoholkonsum sind beispielsweise Faktoren, bei denen Männer prozentual betrachtet (deutlich) stärker vertreten sind als Frauen.

In Bezug auf medizinische Aspekte der Gesundheit können Männlichkeitsnormen und -anforderungen dazu führen, dass Männer weniger offen über ihre Gesundheitsprobleme sprechen und weniger wahrscheinlich medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Männer

können sich auch unter Druck gesetzt fühlen, ihre Gesundheitsprobleme zu ignorieren oder zu verbergen, um ihre Männlichkeit nicht in Frage zu stellen.

Es wird also deutlich, dass bei der Entwicklung von Maßnahmen zur Förderung der Männergesundheit geschlechtsspezifische Faktoren zu berücksichtigen sind und zwar dahingehend, Männer dazu zu ermutigen, sich um sich selbst und ihre Gesundheit kümmern zu dürfen (Selbstfürsorge), in der Lage zu sein, selbstbestimmte informierte Entscheidungen zu treffen (z.B. die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen) und offen über ihre Gesundheitsprobleme sprechen zu können.

Aus einer salutogenetischen Perspektive ist es dringend an der Zeit auf politischer, medialer und gesellschaftlicher Ebene alternative Männlichkeitsbilder und -normen zu fördern, die eine positive Einstellung zur eigenen Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Männern beinhalten.

### **Medizinische Gesundheitsrisiken von Männern**

Männer können aufgrund biologisch-medizinischer, verhaltens- und umweltbedingter und genetischer Faktoren unterschiedlichen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sein. Um in der gesundheitsfördernden Arbeit mit Männern entsprechend ansetzen zu können, sind hier im Folgenden die häufigsten Gesundheitsrisiken dargestellt:

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Männer haben im Allgemeinen ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und familiäre Vorbelastung.

**Adipositas:** Die Rate der Fettleibigkeit in Europa variiert je nach Land und untersuchter Bevölkerungsgruppe, allgemein ist hier jedoch insgesamt ein Anstieg zu verzeichnen (ca. 23% der Erwachsenen in Europa sind adipös). Adipositas ist ein komplexes Gesundheitsproblem, welches sowohl von Lebensstilfaktoren als auch genetischer Veranlagung beeinflusst wird.

**Prostatakrebs:** Prostatakrebs ist eine der häufigsten Krebsarten bei Männern. Das Risiko steigt mit dem Alter und genetische Faktoren können ebenfalls eine Rolle spielen. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um Prostatakrebs frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

**Hodenkrebs:** Hodenkrebs ist im Vergleich zu anderen Krebsarten relativ selten, macht jedoch immer noch einen signifikanten Teil der Krebserkrankungen bei Männern aus. Weltweit betrachtet ist Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern im Alter zwischen 15 und 40 Jahren. Die meisten Fälle von Hodenkrebs werden in einem frühen Stadium diagnostiziert und können erfolgreich behandelt werden. Das zeigt, wie wichtig es ist, dass Männer regelmäßig ihre Hoden auf Anzeichen von Veränderungen oder Schwellungen überprüfen und bei Bedarf einen Arzt aufsuchen, um eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sicherzustellen.

**Lungenkrebs:** Lungenkrebs ist eine führende Todesursache bei Männern, oft aufgrund von Tabakrauch. Rauchen ist ein entscheidender Risikofaktor für die Entwicklung von Lungenkrebs und anderen Atemwegserkrankungen.

**Darmkrebs:** Männer haben ein leicht erhöhtes Risiko für Darmkrebs im Vergleich zu Frauen. Faktoren wie Alter, genetische Veranlagung, unausgewogene Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität und familiäre Vorgeschichte können das Risiko beeinflussen.

**Unfälle und Verletzungen:** Männer neigen dazu, ein höheres Risiko für Unfälle und Verletzungen im Vergleich zu Frauen zu haben. Dies kann auf riskanteres Verhalten, berufliche Expositionen und andere Faktoren zurückzuführen sein.

**Alkohol- und Drogenmissbrauch:** Männer sind möglicherweise anfälliger für Alkohol- und Drogenmissbrauch, was zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen kann, einschließlich Leberschäden, psychischen Störungen und Sucht.

**Sexuell übertragbare Infektionen (STIs):** Männer können ein erhöhtes Risiko für STIs haben, insbesondere durch ungeschützten Sex.

**Depression:** Depressionen bei Männern sind weniger häufig als bei Frauen, aber dennoch ein ernstes Gesundheitsproblem, das nicht vernachlässigt werden sollte. Es wird angenommen, dass Depressionen bei Männern – auch von Fachleuten – unterdiagnostiziert sind, das heißt weniger erkannt werden als bei Frauen und entsprechend in der Folge auch nicht angemessen behandelt werden. Einige Studien legen nahe, dass sich die Symptome einer Depression bei Männern anders äußern, z.B. durch Ärger oder verstärkte Reizbarkeit.

Natürlich sollten Depressionen und deren Behandlung bei Männern genauso ernst genommen werden wie bei Frauen.

**Suizid:** Vor allem im jugendlichen und mittleren Lebensalter ist Suizid bei Männern eine vergleichsweise häufige Todesursache: bei jungen Männern zwischen 15 und 29 Jahren ist Suizid nach Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache. Einen besonders starken Anstieg verzeichnet die Suizidhäufigkeit bei Männern zwischen 40 und 60 Jahren.

## **Medizinische Gesundheitsressourcen von Männern**

### **- Gemeinschaft und soziale Unterstützung:**

Starke soziale Verbindungen können dazu beitragen, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Freunde, Familie, Nachbarschaft, ein Ehrenamt oder die Mitgliedschaft in einem Verein können hierbei eine wichtige Ressource sein.

### **- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und Check-Ups:**

Regelmäßige Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen (wie z.B. Blutdruckmessung, Bluttests, Krebsvorsorge) können dazu beitragen, potenzielle gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

### **- Gesundheitsberatung und -aufklärung:**

Die individuelle Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen sowie die Inanspruchnahme von Gesundheitsberatung durch Fachkräfte bestärkt Männer darin, fundierte Entscheidungen über die eigene Gesundheit (wie die Lebensgewohnheiten und die medizinische Versorgung) zu treffen.



**- Gesundheitsversicherung:**

Eine angemessene Krankenversicherung stellt sicher, dass Männer Zugang zu den notwendigen Gesundheitsleistungen haben und bietet finanzielle Unterstützung für medizinische Versorgung und andere Leistungen.

**- Schutzimpfungen:**

Schutzimpfungen vor bestimmten Infektionskrankheiten stehen allen Krankenversicherten kostenlos zu.

**Medizinische Gesundheitspotenziale von Männern**

Im sozial-gesellschaftlichen Kontext gibt es folgende Aspekte der Gesundheitsbildung, bei denen Förder- und Entwicklungsbedarf festgestellt werden kann:

**- Männlichkeitsbilder:**

Traditionelle Männlichkeitsbilder, die z.B. emotionale Zurückhaltung und das Verbergen von Schwäche betonen, sollten überdacht werden. Die Förderung eines positiven und offenen Verständnisses von Männlichkeit kann das Wohlbefinden fördern.

**- früher in der Lebensspanne ansetzen:**

Die Integration von Gesundheitsförderungsprogrammen in Kitas, Schulen und Hochschulen/ Ausbildungsinstituten kann frühzeitig positive Verhaltensweisen fördern und das Verständnis für Gesundheitsthemen vertiefen.

**- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz:**

Es hat sich herausgestellt, dass Männer über Programme und Angebote am Arbeitsplatz besonders gut für Gesundheitsthemen erreichbar sind. Diese Möglichkeit kann noch mehr genutzt werden.

**- Berufliche Neuorientierung und Ruhestand:**

Männer können in dieser Umbruchphase spezifische Gesundheitsbedürfnisse haben und daher besser erreichbar für (medizinische) Gesundheitsmaßnahmen sein. Für Programme zur Gesundheitsförderung in dieser Lebensphase besteht noch Potential.

Verzählt damit besteht auf individueller Ebene für Männer das Potential durch ein entsprechendes Gesundheitswissen und durch den Zugang zu relevanten Gesundheitsinformationen ihre Lebensweise so zu gestalten, dass Verletzungen durch Unfälle und Krankheiten, die durch bestimmte Verhaltensweisen wie Rauchen oder Bewegungsmangel hervorgerufen werden, vermieden und reduziert werden können.

## Mit Männern zu medizinischen Gesundheitsaspekten arbeiten

### Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit und der Männergesundheitsförderung

Die eigene Gesundheit ist bei vielen Männern ein Thema, das nur ungern angesprochen wird. Wenn, ist ein Leiden vorhanden, auf welches sich das Gespräch in Folge fokussiert. Prävention im Sinne von Bewegung, Fitness, Sport hingegen macht Spaß – sofern die Gesundheit dies zulässt. Entsprechend gibt es in der Beratung Dos und Don'ts, auf die zu achten es sich lohnt.

#### Dos

- **Zeit nehmen:**  
„Wie geht es dir?“ kann mit „Danke, gut.“ beantwortet werden oder braucht Zeit, wenn eine vertiefte Betrachtung erreicht werden möchte.
- **Wertschätzung:**  
Den Teilnehmenden und ihrem Thema mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen, schafft Vertrauen. Und es ermöglicht die Formulierung realistischer sowie nachhaltiger Ziele.
- **Kommunikation fördern:**  
Raum schaffen, in welchem Männer offen über ihre Gesundheitsprobleme, Sorgen, Ängste und Hoffnungen sprechen können. Eine offene Kommunikation kann dazu beitragen, frühzeitig auf Gesundheitsprobleme aufmerksam zu werden und geeignete Interventionen zu ermöglichen.
- **Aktives Zuhören:**  
Sich bewusst auf das Gesagte des Gegenübers konzentrieren und versuchen, es zu verstehen. Dazu gehört auch, aktiv Fragen zu stellen. Wichtig: Auf Antwort warten.
- **Offene Fragen:**  
Sie regen zum Nachdenken sowie zur Formulierung eigener Gedanken an und vermeiden Antworten wie Ja oder Nein.
- **Vorsorgeuntersuchung:**  
Darüber aufklären und darauf hinweisen, im Sinne von „Was steht mir zu? Welche Leistungen gibt es und kann ich als Mann in Anspruch nehmen?“
- **Methodenvielfalt:**  
Medizinische Gesundheitsaspekte können als Thema schnell sehr theoretisch und trocken sein. Dabei kann methodisch alles eingesetzt werden, was gut ankommt und Spaß an der Auseinandersetzung mit dem Thema mit sich bringt.
- **Humor:**  
Gemeinsames Lachen befreit und regt zum Nachdenken an.
- **Gegenseitige Unterstützung:** Peer-Beratung bezeichnet die Beratung durch Menschen mit denselben Merkmalen bzw. in derselben Lebenssituation wie der Beratene. Auf Augenhöhe kann sie dazu beitragen, den Erfahrungsaustausch zu intensivieren, Vertrauen zu stärken und dazu zu ermutigen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern.

#### Don'ts

- **In Stereotypen und Schubladen denken:**  
Dies bildet keine fruchtbare Basis für die gemeinsame Arbeit zu medizinischen Gesund-

heitsaspekten. Jeder Mann und Mensch ist individuell und es ist wichtig, sich auf seine Bedürfnisse einzustellen.

• **Grenzen nicht respektieren:**

Gesundheit und Gesundheitsinformationen sind oft ein sensibles Thema. Es ist wichtig, die Vertraulichkeit zu wahren und damit die Privatsphäre der Männer zu respektieren und sicherzustellen.

• **Druck ausüben:**

Gutgemeint mit dem Ziel, dass Mann bestimmte gesundheitsfördernde Maßnahmen ergreift, bewirkt es sehr wahrscheinlich genau das Gegenteil!

• **Erwartungen formulieren:** Wer fragt, soll die Antwort nicht mitliefern. Das Gegenüber fühlt sich dadurch nicht angenommen.

### **Stolperstellen**

Beratende treffen immer wieder auf Stolperstellen. Die obenstehenden Punkte können helfen, solche frühzeitig zu erkennen und sie zu umgehen. In diesem Sinne geben wir noch zwei Buchtitel als Leitgedanken mit:

- „Beratung ohne Ratschlag“ – Sonja Radatz
- „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ – Lothar Seiwert

### **Medizinische Aspekte – auch noch interessant ...**

#### **Vorsorge**

Vorsorge ist eine Handlungsstrategie, die dazu dient, Krankheit bzw. Gebrechlichkeit zu vermeiden und die mögliche Krankheitslast bzw. Einschränkung durch eine Erkrankung zu vermindern. Sie befasst sich also mit möglichen Risikofaktoren, die bei einer Person eventuell vorliegen.

#### **Vorsorge umfasst 3 Dimensionen:**

- **Individuelle Vorsorge:** Angemessenes, gesundheitsorientiertes Verhalten des Einzelnen
- **Staatliche Vorsorge:** Institutionalisierte Vorsorgemaßnahmen
- **Strukturelle Vorsorge:** Entwicklung von Risikofaktoren-Modellen

#### **Früherkennung**

Unter Früherkennung versteht man den systematischen Einsatz verschiedener diagnostischer Verfahren zur Früherkennung von Krankheiten mit dem Ziel, früher eingreifen zu können und damit bessere Behandlungserfolge zu erzielen.

Medizinische Untersuchungen im Rahmen der Früherkennung werden auch als Vorsorgeuntersuchungen bezeichnet.

Beispiele für Früherkennungsmaßnahmen: Früherkennung (Koloskopie, Screening von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ...) Prophylaxe (Impfungen, vorbeugende Medikamenteneinnahme, ...), Check-ups (allgemeine Untersuchung zur Erkennung von Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes).

### **Gendermedizin**

Die biologischen Unterschiede zwischen Mann und Frau sind so alt wie die Menschheit. Vergleichsweise jung ist dagegen die geschlechterspezifische Medizin, die sich mit dem Einfluss von Geschlecht auf Krankheit und Gesundheit beschäftigt. So können Frauen und Männer bei derselben Erkrankung unterschiedliche Symptome zeigen. Außerdem können Medikamente im weiblichen Organismus eine andere Wirkstärke haben als im männlichen. Trotzdem findet das Geschlecht in medizinischen Studien, Lehrbüchern, in der Diagnostik und Gesundheitsversorgung bis heute nicht ausreichend Berücksichtigung.

Die Gendermedizin ist ein Teilgebiet der Humanmedizin. Sie beschäftigt sich mit dem Einfluss von Geschlecht auf die Prävention, Entstehung, Diagnose, Therapie und Erforschung von Erkrankungen. Dabei werden sowohl Fragen thematisiert, die das biologische Geschlecht betreffen, beispielsweise die Genetik und den Hormonstoffwechsel, als auch das soziokulturelle Geschlecht – etwa im Hinblick auf Geschlechterrollen und Lebensstile. Ziel ist eine Verbesserung der Qualität der medizinischen Versorgung durch mehr Gendersensibilität. Die Gründung der ersten Gendermedizin-Institute erfolgte im Jahr 2001 in New York, 2002 am Karolinska-Institut in Stockholm und 2003 an der Charité in Berlin.

*Quelle: AOK*

Gendermedizin zu beachten, lohnt sich. Sprechen Sie das Thema auch bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin an.

### **Nahrungsergänzungsmittel**

Nahrungsergänzungsmittel sind ein großer Markt mit vielen Versprechungen aber häufig überflüssig bis riskant, denn getestete Produkte zeigen wenig Nutzen.

Geprüfte Mittel enthalten Vitamine und Mineralstoffe und oft auch noch weitere Substanzen, vor allem Pflanzenextrakte und Aminosäuren. Doch einige bergen sogar Risiken, etwa durch überdosierte Vitamine oder fehlende Verbraucherhinweise. Einige Produkten haben sogar gravierende Mängel.

Die meisten Menschen sind hierzulande über die Ernährung gut mit allen nötigen Nährstoffen wie Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Wenn Sie hiervon eine Ausnahme bilden, sprechen Sie es vorher bitte mit dem Arzt / der Ärztin Ihres Vertrauens ab.

## Methodenvorschläge

*So finde ich den richtigen Arzt/die richtige Ärztin für mich!*

Thema / Themen	Sich um die eigene ärztliche Versorgung kümmern
Zielsetzung	Die Wahl eines Arztes, einer Ärztin, dem oder der ich vertrauen kann und der mir in meiner Situation weiterhilft.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Ich selbst, Klienten
Dauer, Zeitaufwand	ca. 30-60 Minuten
Materialien, räuml. Voraussetzungen	Ein ruhiger ungestörter Raum, Schreibzeug, Papier, Computer/Handy mit Internetzugang
Beschreibung, Ablauf	<p>Reflexion mit Fragestellungen wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist mir bei Arzt oder Ärztin wichtig? (Entfernung, nimmt sich Zeit, Empathie, Fachkompetenz, ...)</li> <li>• Was genau ist mein Leiden?</li> <li>• Wie und wo zeigt sich das im Körper?</li> <li>• Wer wurde bereits einbezogen?</li> <li>• Wie lauteten Empfehlungen?</li> <li>• Worauf würde ich mich freuen?</li> <li>• Wovor hätte ich Angst?</li> <li>• Wie will ich nun vorgehen?</li> </ul>
Anregungs- und Auswertungsfragen	Wer könnte noch konsultiert werden (Hausarzt, Hausärztin; Facharzt, Fachärztin; Kollegin oder Kollege, Partner:in, ...)? Allenfalls Recherche im Internet nach entsprechenden Fachpersonen.
Varianten	Video auf youtube ansehen

*Hodenkrebs-Früherkennung*

Thema / Themen	Hodenkrebs Vorsorge
Zielsetzung	Insbesondere Männer zwischen 15 und 45 Jahren sollten einmal jährlich die Hoden selbst untersuchen.
Zielgruppen / Dialoggruppen	Ich selbst, Klienten
Dauer, Zeitaufwand	10-20 Minuten
Materialien, räuml. Voraussetzungen	Ungestörter Raum
Beschreibung, Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginne mit der Selbstuntersuchung direkt nach einer warmen Dusche oder einem warmen Bad. Der Hodensack ist dann entspannt, was die Untersuchung erleichtert.</li> <li>• Stelle dich aufrecht hin und schieben den Penis zur Seite.</li> <li>• Taste die Hoden einzeln mit beiden Händen ab. Lege dabei die Daumen auf die Oberseite des Hodens und jeweils zwei Finger hinter den Hoden. Dann bewege den Hoden zwischen den Fingern. Er soll sich fest anfühlen, jedoch nicht völlig hart.</li> <li>• Untersuche die Hoden auf Knoten oder Unregelmäßigkeiten. Solche Knoten können die Größe einer Erbse oder eines Reiskorn haben.</li> <li>• Bei Schmerzen, unangenehmen Empfindungen, Schwellungen, Verhärtungen, Knoten oder anderen Veränderungen bezüglich Farbe und Größe der Hoden solltest du rasch medizinischen Rat hinzuziehen.</li> <li>• Eine der zu ertastenden Strukturen, die du kennen solltest, ist der Nebenhoden (Epididymis), eine Samen leitende Röhre, die sich wie ein dünnes Seil anfühlt und oben an der Rückseite des Hoden liegt. Wenn du leichten Druck ausübst, spürst du die Empfindlichkeit des Nebenhodens. Dies ist also ein normaler Knotenstrang.</li> <li>• Beachte auch, dass die Hoden unterschiedlich gross sein können und es somit ganz normal ist, dass ein Hoden etwas weiter herabhängt als der andere.</li> <li>• Findest du einen Knoten, ist dies nicht gleichbedeutend mit Krebs. Gutartige Gewebeveränderungen sind auch in den Hoden weitaus häufiger als bösartige. Weitere Gründe für Unregelmäßigkeiten können Hernien, geschwollene Venen im Hodensack (Krampfaderbruch, Varikozele), Wasserbruch (Hydrozele), Zysten (Spermatozele) oder Entzündungen der Hoden oder Nebenhoden sein.</li> <li>• Plötzliche, starke Schmerzen im Hodensack oder Hoden, die länger als ein paar Minuten dauern, müssen umgehend ärztlich abgeklärt werden.</li> <li>• Bereite dir ein Befund deiner Selbstuntersuchung Sorgen, suche (d)einen Arzt auf.</li> </ul> <p><i>Quelle: Deximed.de</i></p>
Anregungs- und Auswertungsfragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf achte ich bei der Selbstuntersuchung besonders?</li> <li>• Wie wohl fühle ich mich anschließend?</li> <li>• Was ist mir aufgefallen an meinen Hoden?</li> <li>• Möchte ich einen Arzt aufsuchen? (Ja, eher Ja, eher Nein, Nein)</li> </ul>

Insbesondere Männer zwischen 15 und 45 Jahren sollten mehrmals jährlich die Hoden selbst untersuchen.

## Literatur, Studien, Informationen aus dem Netz

### Studien

- Robert Koch-Institut (Hrsg.). **Gesundheitliche Lage der Männer in Deutschland.** Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: RKI, 2014
- Stiftung Männergesundheit (Hrsg.). **Junge Männer und ihre Gesundheit: Fünfter Deutscher Männergesundheitsbericht.** Gießen: Psychosozial-Verlag, 2022.
- Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (Hrsg.) **Österreichischer Gesundheitsbericht 2022.** Wien: 2023.

### Buchtitel

- Harth W, Brähler E, Schuppe HC (Hrsg.): **Praxishandbuch Männergesundheit.** Interdisziplinärer Beratungs- und Behandlungsleitfaden. Berlin: Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2012.
- Rausch S, Stenzl A (Hrsg.): **ELSEVIER ESSENTIALS Männermedizin.** München: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH, 2022, S.141-150.
- Pies, C (Hrsg.): **CHECK-UP MANN - Das Praxis-Handbuch zur Männergesundheit.** Stuttgart: kosmos, 2021.
- Hoefeld-Fegeler M. (Hrsg.): **MÄNNERGESUNDHEIT - aus Sicht eines Arztes und Coaches.** Novum Verlag, 2022
- Reitz A. (Hrsg.): **KOMPASS Männergesundheit. Gesund, fit & potent in jedem Alter.** Hirzel Verlag, 2023

### Weiteres

- **Checkliste für verlässliche Gesundheitsinfos** | Stiftung Männergesundheit
- **Verlässliche Gesundheitsinformationen erkennen** | Stiftung Gesundheitswissen
- **Wissensreihe Männergesundheit** | Stiftung Männergesundheit

## 6 *Geht's noch? - Sinnfragen und Lebensperspektiven*

### ***Sinnfragen, Lebensperspektiven und Männergesundheit - Das muss man(n) wissen!***

Kritische Lebensereignisse – z.B. Trennung, Arbeitsplatzverlust, Krankheit, der Tod naher Menschen – sind oft „Auslöser“ von Sinnkrisen. Sie können gerade bei Männern zu einem Gefühl des Kontrollverlusts führen: So wie bisher funktioniert es einfach nicht mehr, frühere Lebensentscheidungen und Sinngebungen stehen plötzlich in Frage. Belastungen für die psychische und die soziale Gesundheit, auch psychosomatische Beschwerden oder Depressionen können die Folge sein.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verkehrt, sich mit Sinnfragen und eigenen Lebensperspektiven auseinanderzusetzen – auch solange alles noch irgendwie gut läuft. Über persönliche Sinngebungen ins Gespräch zu kommen kann gerade in schwierigen Lebenslagen hilfreich sein. Insgesamt macht es das Männerleben krisenfester.

### ***„Männer, nehmt eure Krisen ernst – die körperlichen, wie die seelischen.“***

*(Matthias Stiehler, Herausgeber des ersten deutschen Männergesundheitsberichts)*

---

---

*Mit seinen Worten „Nur das Vergängliche ist wertvoll“ widmen wir dieses Kapitel unserem verstorbenen HelpMen-Kollegen Armin Bernhard (14.3.1971 - 8.1.2023) aus Schluderns in Südtirol. Im Sommer 2022 gab er unserem Team den maßgeblichen Anstoß, das Thema Sinn im Kontext der Männergesundheit nicht auszulassen.*

---

---

### ***Sinnfragen, Lebensperspektiven und Männergesundheit***



#### **Definition Sinn und Lebensperspektive**

Der Begriff „Sinn“ kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet eigentlich Gang, Reise oder Weg. Das gibt uns einen ersten Hinweis darauf, dass es nicht um den einen Sinn im Leben gehen kann – es geht um eine Bewegung. Über den ganzen Lebensverlauf eines Mannes betrachtet, ist Sinngebung etwas sehr Persönliches, Veränderliches, Entwicklungsfähiges.



**Heute verstehen wir „Sinn“ recht unterschiedlich:**

- als Wahrnehmung und Empfindung (Sinne, Sinnesorgane, Sinnliches)
- als Gefühl, Gedanke, Einsicht und innere Verbindung zu etwas
- als Bedeutung oder ideeller Gehalt von etwas
- als Ziel, Zweck oder Wert (z.B. Lebenssinn)

**So betrachtet hat Männergesundheit viele Sinn-Aspekte:**

- Wie nehmen sich Männer selbst wahr? Wie spüren sie sich, ihren Körper, ihre Befindlichkeit? Wie entwickelt, wie sensibel sind ihre Sinne?
- Wie stehen sie mit sich selbst, mit anderen, mit der Welt in Verbindung? Welche Sinnfragen lassen sie zu?
- Warum überhaupt tun sie das, was sie tun? Welchen Sinn geben sie ihrer Biografie, ihrer Arbeit, ihren Beziehungen, ihrer Existenz?
- Welchen Sinn, welche Bedeutung haben für sie Körperlichkeit und die eigene Gesundheit? Welche Rolle spielt Gesundheit bei ihren Lebensentscheidungen?

Sinnfragen haben für viele Männer keine Priorität, anderes steht oft im Vordergrund: Leistung, Erfolg, berufliche Karriere, eine Familie aufbauen und unterhalten, sich für eine gute Sache engagieren, einen individuellen Lebensplan verfolgen. Früher oder später machen aber die meisten Männer die Erfahrung, dass nicht alles glatt geht und nach Plan verläuft. Vieles erfüllt sich nicht, manches geht schief. Dadurch ausgelöste Krisen sind nicht schön, ermöglichen aber einen kritischen Blick auf bisherige Lebenskonzepte und Prioritäten. Wie tragfähig, wie gesund sind sie? Lassen sie genügend Spielraum für Gesundheit und ein gutes Männerleben insgesamt?

**Mannsein und Männlichkeit im Umgang mit Sinnfragen**

Ein spezifisch „männlicher“ Lebenssinn wird häufig im Bereich der Erwerbsarbeit verortet. Einen Beruf ausüben, seine Existenz sichern, eine Familie ernähren gilt dann als vorrangige Bestimmung des Mannes. Traditionell gibt es weitere gesellschaftliche Aufgaben, die für Männer als sinnvoll anerkannt sind: verantwortliche Positionen besetzen, öffentliche Ämter bekleiden, die Geschicke des Gemeinwesens lenken usw.

Dahinter treten dann häufig andere wichtige und sinnvolle Lebensbereiche zurück: unbezahlte Arbeit, männliche Fürsorglichkeit und Care-Arbeit, Beziehungsaufgaben. Vielleicht kommt außerdem die Selbstsorge, das Sich-Kümmern um die Gesundheit und den eigenen Körper zu kurz. Auch für die Frage, ob das alles seinen Sinn hat, gibt es oft wenig Platz und Gelegenheit – im Vordergrund stehen die anfallenden Aufgaben.

Die Verknüpfung von Leistung, Arbeit und Sinn führt mit dazu, dass viele Männer noch immer ein Lebenskonzept verfolgen, dass sich als „lebenslänglich“ in Vollzeit“ zuspitzen lässt. Umso drängender stellt sich bei Verlust der Leistungsfähigkeit oder von Arbeitsmöglichkeiten die Frage, was es sonst noch im Leben geben kann. Das gilt bei Männern gerade auch für die Gestaltung der Nacherwerbsphase.

Der Übergang ins Rentenalter ist für viele ältere Männer mit krisenhaften Erlebnissen verbunden: Was kann, was soll ich jetzt noch machen? Was fange ich jetzt mit mir an? Was bin ich noch wert? Wofür war das alles gut? Was gibt meinem restlichen Leben Sinn, Halt und Struktur?

Solchen Fragen und Zweifeln nachzugehen kann mitunter sinnvoller und gesünder sein, als sich gleich in die nächste Aufgabe zu stürzen.

### **Risiken von Männern im Umgang mit Sinnfragen**

Wenn Sinnfragen im „normalen“ Männerleben zu weit weggeschoben sind, kann es im Fall von psychosozialen Krisen, von Verlusten oder Enttäuschungen zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen: Die Krise wird zur Sinnkrise. Auch Folgen körperlicher Einschränkungen, von Unfällen oder schweren Krankheiten können sich so nochmals verstärken.

Generell liegt ein „männliches“ Risiko in Einseitigkeiten der Lebensführung. Das gilt etwa in beruflicher Hinsicht oder beim leistungsorientierten Sport, aber auch, wenn sich alles nur noch um die Gesundheit dreht.

Nicht wenige Männer folgen einer gesellschaftliche Erzählung, dass Fortschritt, Entwicklung, große Pläne einen Sinn ergeben. Wenn es dann in Beruf oder Familie zu Stagnation und Rückschritt kommt, wenn man z.B. im Alter mit Verzicht und Verlust konfrontiert ist, entsteht eine Leerstelle. Bestehende Hilfsangebote sind oft nicht bekannt oder zugänglich, sie werden vielfach nicht wahrgenommen oder ganz ausgeschlagen.

Manche Männer neigen im Alter oder bei Krankheit dazu, sich etwas vorschnell von der Welt zu verabschieden: „Wozu soll das noch gut sein? Das hat doch keinen Sinn mehr, das war's.“ Andere finden einen Sinn in der Fundamental-Opposition – einfach mal gegen alles sein.

### **Ressourcen von Männern im Umgang mit Sinnfragen**

Die Männer, die ihrem Leben auch unter widrigen Umständen einen Sinn geben können, fallen vielleicht weniger auf als der Mann, der seinen Frust „über alles“ expansiv nach außen trägt. Aber natürlich gibt es die Fähigkeit zur Resilienz, zur Bewältigung von Sinnkrisen und Verzweiflung auch unter Männern.

Wie Sinn auch in schwierigen Lebenslagen gefunden werden kann ist ein Ausgangspunkt des Salutogenese-Modells nach Antonowsky. Ein Kernelement ist dort der Kohärenzsinn – die Überzeugung klarzukommen, auch wenn es schwierig wird. Dazu gehören

- das Gefühl, die relevanten Zusammenhänge zu verstehen;
- das Vertrauen und die Überzeugung, das eigene Leben gestalten und bewältigen zu können;
- die Überzeugung, dass das eigene Leben einen Sinn hat.

Ähnlich geht die Logotherapie nach Frankl von einem Streben nach Sinn als existenzieller menschlicher Grundbefindlichkeit aus. Im Existenzialismus (Camus, Sartre) geht es dagegen um eine Erfahrung von Sinnlosigkeit, ohne an der Welt zu verzweifeln.

### **Potenziale von Männern im Umgang mit Sinnfragen**

Eigenen Sinnfragen mehr Raum zu geben und sich darüber mit anderen Männern auszutauschen kann eine präventive, gesundheitsförderliche Wirkung für den Fall einer Krise haben. Dazu gehört es, die Beantwortung von Sinnfragen nicht einfach an die vermeintlich zuständigen Akteure und Instanzen zu delegieren (Religion, Philosophie), sondern persönliche Zugänge und Expertise zu suchen.

Gerade Religionen verfügen heute über kein Sinnmonopol mehr, sie sind Angebote unter vielen möglichen Gängen, Reisen oder Wegen. So geht Spiritualität, eine Erfahrung über die je unmittelbare Wirklichkeit hinaus, mit und frei von Religion. „Metaphysik“ beginnt dann schon dort, wo Männer, wo Menschen miteinander ins Gespräch gehen, wo sie bessere oder gesündere Wege der Lebensgestaltung diskutieren und ausprobieren und wo sie Sinn und Zusammenhänge zu verstehen suchen.

### ***Sinn-Fragen: Ein Interview mit dem Philosophen Axel Braig***



*Portrait Axel Braig*

*Ein Sinn - oder die Sinne des Lebens? Axel Braig war als Orchestermusiker und Allgemeinarzt tätig, studierte dann Philosophie und arbeitete anschließend als Palliativmediziner und Psychoonkologe. In Tübingen, wo er als philosophischer Gesprächspartner zur Verfügung steht, veranstaltete er über viele Jahre den offenen monatlichen Salon »Café Philo«. Er ist Autor des Buchs „Über die Sinne des Lebens und ob es sie gibt. Eine philosophische Anprobe“ (Hirzel, 2021).*

**„Was ist der Sinn des Lebens?“ - nach Aufklärung, Existenzphilosophie und bei zum Glück weltanschaulich-religiösem Pluralismus lässt sich diese Frage nicht mehr mit einer einfachen Katechismusanantwort erledigen. Was zeichnet Sinnfragen heute aus?**

Am ehesten Krisenhaftigkeit. Wem pudelwohl ist und wer das Leben rundrum schön findet, der wird sich nicht mit Fragen nach dem Lebenssinn herumschlagen und daran gibt's nichts zu kritisieren. Nur wer zweifelt und vielleicht sogar schon am Verzweifeln ist, wird sich Sinnfragen ernstlich stellen und sich auf die Suche nach Antworten machen.

**Du sprichst nicht vom „Sinn des Lebens“, sondern von den Sinnen des Lebens – und fragst zugleich danach, ob es sie denn gibt. Was meinst du damit, kannst du das kurz erklären?**

Vermutlich können nur Menschen, die über ein abgeschlossenes philosophisches Gedanken-gebäude oder einen religiösen Glauben verfügen, auf die Frage des Lebenssinns eine einfache Antwort geben. Alle anderen werden vermutlich zu verschiedenen Zeitpunkten und in verschiedenen Lebenssituationen unterschiedlich, oder sogar mit mehreren Sinnen gleichzeitig antworten.

Von Sinnen zu sprechen gefällt mir aber auch deshalb, da nicht nur Denken, sondern auch sinnliche Erfahrungen das vielleicht gar nicht so ausgesprochene Gefühl vermitteln können, dass mein Leben im Augenblick einen Sinn hat.

**Ein interessanter Gedanke, dass (Lebens-) Sinn und die menschlichen Sinne zusammenhängen! Neben Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Tasten usw. geht es da ja auch um die Propriozeption, die Wahrnehmung des eigenen Körpers insgesamt. Dann wäre die Förderung von Körperaufmerksamkeit und -bewusstsein ein Beitrag zur Sinnerfahrung?**

Ja, ich finde es unbedingt wichtig das zu sehen. Auch im Gegensatz zu der in unserer abendländischen Tradition häufigen Überbetonung des abstrakten Denkens. Die Sinne sind ja nicht nur passiv, sondern geben unserer Subjektivität Ausdruck, der Grundlage, wie wir uns in der Welt fühlen. Dies lässt sich objektiv gar nicht erschöpfend beschreiben. Objektivierendes Denken kann sich sinnvollerweise nicht über die Subjektivität stellen, oder sie gar ignorieren. Nur wenn wir bereit sind beide Sichtweisen ernst zu nehmen und in ein dialogisches Verhältnis zu setzen, können wir uns selbst und aber auch Anderen „gerecht“ werden.

**Mal ganz praktisch betrachtet und in deiner Beobachtung: Worin sehen oder finden Männer so im Durchschnitt ihren Lebenssinn oder ihre Lebenssinne, wofür leben sie? Wovon gibt es vielleicht zu viel im Männerleben, und was kommt deiner Beobachtung nach zu kurz?**

Da gibt es für mich keinen Durchschnitt, sondern viele individuelle Antworten. Und ich möchte nicht darüber urteilen, was im Leben von anderen Menschen womöglich zu viel oder zu wenig Bedeutung hat. Das muss sich jedermann selbst überlegen. Für meine Verhältnisse habe ich höchstens das Gefühl, dass dies Männer oft zu wenig tun und sie die Verhältnisse so wie sie sind ganz unkritisch als normal und daher als in Ordnung empfinden. Aber das ist vielleicht auch ein Vorurteil, dass viele Männer für ihre Person widerlegen.

**Man sagt, dass Menschen krank werden, weil sie den Sinn in ihrem Leben verloren haben oder keinen mehr sehen. Wie siehst du den Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Gesundheit? Und mit aller Vorsicht – kann man das auch positiv wenden: Sinn = Heilung?**

Sicher lässt sich vermuten, dass wir mit Dingen, die wir für wertlos halten, weniger pflegsam umgehen; das könnte entsprechend auch für das eigene Leben gelten und Erkrankungen begünstigen.

**Noch mal zurück zu den Männern: Wären Männer vielleicht gesünder und langlebiger, wenn sie sich mehr mit Fragen der Lebensgestaltung, des Lebenssinns beschäftigen würden – und weniger mit allem anderen?**

Ich würde nicht pauschal sagen wollen, dass sich Männer mehr mit Fragen der Lebensgestaltung und des Lebenssinns beschäftigen sollten. Eher würde ich zu mir selbst sagen, dass es wichtig ist auf auftretende Schwierigkeiten sensibel und selbstkritisch zu reagieren. Das mag Männern gelegentlich schwerer als Frauen fallen.

**Es gibt ja auch den Vorwurf, dass manchen heute die Optimierung der Gesundheit als Lebenssinn, fast als Religion gilt. Man pflegt seine Gesundheit, verpasst aber das Leben. Ist da etwas dran?**

Ich möchte weder anderer Leute Lebenssinn noch Religion kritisieren, noch ihnen vorwerfen, dass sie das Leben verpassen. Die Optimierung der Gesundheit ist mir auch wichtig, auch wenn manche Leute das für meine Verhältnisse etwas übertreiben. Aber mein mecklenburgischer Großvater hätte gesagt: Wer's mag mag's mögen.

**Du konntest dich breit ausbilden und bist Musiker, Arzt und Philosoph. Musik ist ein recht sinnlicher Zugang, der Arztberuf eher menschlich-interaktiv und Philosophie im klassischen Verständnis eine Sache des Nachdenkens. Was ziehst du aus diesen drei Perspektiven für deine persönliche Sinnsuche oder -findung, für deine eigene Lebensbalance?**

Alle drei Bereiche sind mir weiter wichtig und vermitteln auch einen je eigenen Zugang zu meiner mir so empfundenen Menschlichkeit. Die Unterschiedlichkeit der verschiedenen Perspektiven bereichern sich gegenseitig, aber auch mein Leben insgesamt.

**Vielen Dank dafür, dass du dir Zeit für unsere Fragen genommen hast!**

***Die Fragen stellte Gunter Neubauer.***



## **Mit Männern zu Sinnfragen und Lebensperspektiven arbeiten**

### **Erfahrungen aus der Praxis der Männerarbeit und der Männergesundheitsförderung**

„Männer um die 40 beschleicht oft ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, das sich meist im Job manifestiert: Es fehlt an Herausforderungen oder an Wertschätzung, Jüngere ziehen mühelos an ihnen vorbei. Wenn dann noch der Verlust der jugendlichen Leichtigkeit und die Sorgen um den eigenen Körper dazukommen, ist die Midlife-Crisis perfekt. Soll das schon alles gewesen sein?“ (Susanne Lübben, Dry Aged: Wie Mann ab 40 die Weichen neu stellt)

Diese Bemerkung illustriert, dass viele Männer dazu tendieren, ihren Lebenssinn primär am Arbeitsplatz zu finden. Eine Sinnkrise kann dann entstehen, wenn klar wird: Erwerbsarbeit ist nur ein Teil des Lebens, andere Aspekte wurden zu lange vernachlässigt. Eine solche Situation entsteht häufig in der Lebensmitte, oft aber auch beim Übergang in die Nacherwerbphase, am Lebensende oder bei anderen kritischen Lebensereignissen: Das Alte trägt nicht mehr, das Neue ist noch nicht gefunden.

Ein Ziel in der Arbeit mit Männern ist es, solchen Irritationen, Unzufriedenheiten oder Verunsicherungen nachzugehen, ihnen Raum zu geben, sie bei Licht zu betrachten. Dabei geht es nicht v.a. um rationale Abwägungen. Gerade bei Sinnfragen geht es ja mit darum, emotionale Befindlichkeiten, unbewusste Lebenskonzepte oder einen inneren Zwiespalt bewusst zu machen und sich aktiv auf die Suche nach womöglich neuem, vielfältigem und aktuell tragfähigem Lebenssinn zu begeben.

### **Dos und Don'ts**

#### **Dos**

- ein biografischer Ansatz: Wie bin ich zu dem geworden, der ich heute bin? Über meinen Lebensverlauf: Was hat meinem Leben Sinn und Orientierung gegeben? Wie hat sich das verändert? In meiner Lebenspraxis: Was habe ich priorisiert, was habe ich vernachlässigt?
- Männer erzählen lassen: Berufswünsche und Traumberufe, das erste selbstverdiente Geld. Biografische Brüche, die eine Neuorganisation erforderlich machten. Und gab es so etwas wie einen Lebensplan, ein Lebenskonzept?
- Bezug aufs Männerleben: angemessene Berücksichtigung der Lebensgeschichte(n) „als Mann“ – oft mit dem Fokus auf Erwerbsarbeit – und der gängigen männlichen Bezugssysteme (z.B. im Arbeits- oder Ehrenamtskontext, mit der „Ernährerrolle“)
- thematische Niedrigschwelligkeit: Der Zugang zu Sinnfragen geschieht über einen Themenbereich, in dem sich Männer auskennen und sich sicher sind („safe space“). Von dort aus können sie sich umschaun und womöglich ins Unbekannte weitergehen.
- personale Niedrigschwelligkeit: Die Möglichkeit der Auswahl eines Beraters oder einer Beraterin muss gegeben sein. Ideal wäre daher, dass Männer die in Frage kommenden Berater erst einmal beobachten könnten.
- situative Niedrigschwelligkeit: Gerade für Sinnfragen müssen Situation und Gelegenheit stimmen. Mit eigener Offenheit, guter Aufmerksamkeit und einer gewissen Vorbereitung lassen sich solche Gelegenheiten entdecken und nutzen, auch wenn man thematisch gerade ganz woanders unterwegs ist.

### **Dont's**

- Fehlen von Männer-Expertise und „male friendly service“: Die speziellen Sinn-Bedürfnisse von Männern, welche sich aus männlicher Sozialisation, männlichen Lebensverläufen und Erwerbsbiografien ergeben, können nicht ignoriert werden.
- vorgefertigte Standard-Sinnangebote: Individualisierung und Pluralisierung weiten die Freiheitsräume und die individuellen Möglichkeiten aus. Sinnstiftende Institutionen verlieren an Autorität. Die Antwort auf die Frage, welche Lebensweise und welcher Lebenssinn das Richtige ist, liegt zunehmend in der eigenen Verantwortung.
- „männliche“ Standard-Sinnangebote: So wie es keine allgemein verbindliche Zuschreibung von Sinn gibt, so kann es auch keine einfache Antwort darauf geben, was Sinn und Aufgabe „des Mannes“ in der Welt ist. Auch keinen einfachen Zugang mittels einer Initiation ins Männliche. Jede Organisation, die das behauptet und sich als der Sinnstifter für Männer anbietet, ist bedenklich.

### **Stolperstellen**

Der Sinn, den Männer ihrem Leben geben, ist manchmal eher verborgen, ist wenig zugänglich und reflektiert. Er lässt sich aber zur Sprache bringen und wird durch kreative Methoden zugänglicher. Lebenssinn in seiner persönlichen Bedeutung zeigt sich dann als Bündel von Motiven und Motivationen oder wie ein individuelles Lebensmotto.

Im Konzept der Salutogenese gilt die Überzeugung, ein sinnvolles Leben zu führen, als der wichtigste gesundheitsförderliche Faktor. Nicht wenige Männer tendieren dazu, sich auf einzelne Aspekte der Sinnfindung zu fokussieren, und andere Möglichkeiten und Lebensbereiche eher aus den Augen zu verlieren. Diese Einseitigkeit macht sie dann anfälliger für Sinnkrisen, mit Folgen für die physische, psychische, soziale und sexuelle Gesundheit.

Bei genauer Betrachtung zeigen sich Sinnfragen an vielen Stellen im Männerleben – und das nicht nur bei den grundlegenden Lebens- und Gesundheitsentscheidungen, sondern auch bei eher alltäglichen Zweifeln und Verunsicherungen. In diesem Sinn lohnt es sich, mit Männern auch im Kontext der Männergesundheitsförderung an ihrer Sinnfindung zu arbeiten – und das möglichst schon bevor sich die ganz große Sinnkrise und Verzweiflung manifestiert.

Werte-Übung – Was ist dir wirklich wichtig?

<b>Thema / Themen</b>	<b>Individuelle Wertvorstellungen geben dem Leben Sinn und Orientierung.</b> Wenn eigene Werte auf Dauer zu wenig gelebt werden können, entstehen irgendwann Probleme – vielleicht auch gesundheitlich.
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• herausfinden, was einem wichtig ist</li> <li>• persönlich wichtige Werte identifizieren</li> <li>• die Übereinstimmung zwischen inneren Überzeugungen und Lebensvollzügen überprüfen</li> </ul>
Zielgruppen / Dialoggruppen	für alle Männer, dies es mögen, sich über Persönliches auszutauschen und dabei ein wenig strukturierter vorzugehen
Dauer, Zeitaufwand	30 bis 40 Minuten – oder länger, wenn die Gespräche intensiv sind
Materialien , räuml. Voraussetzungen	Papier, Stift, Werte-ABC
Beschreibung / Ablauf	<p><b>1. Notiere dir 20 wichtige Werte</b> Entscheide, mit welchen Begriffen der Sammlung du weiterarbeiten möchtest.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist dir persönlich wichtig?</li> <li>• Was löst etwas in dir aus?</li> </ul> <p><b>2. Bilde eine Rangliste</b> Vergleiche die Werte miteinander. Mache einen Strich hinter jeden Wert, wenn er dir wichtiger erscheint als der, mit dem du ihn gerade vergleichst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was treibt dich mehr an?</li> <li>• Was wäre der größere Verlust für dich?</li> </ul> <p><b>3. Reflektiere deine wichtigsten Werte</b> Markiere deine drei bis fünf wichtigsten Werte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was löst das Ergebnis in dir aus?</li> <li>• Hast du dieses Ergebnis erwartet?</li> </ul> <p><b>4. Besprich das Ergebnis mit deinem Übungspartner</b> Stellt euch gegenseitig euer Ergebnis vor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimmt das Ergebnis mit deinen aktuellen Erfahrungen überein?</li> <li>• Was ermöglicht dir, deine Werte zu verwirklichen und was verhindert es?</li> </ul> <p><b>5. Versuche die Erkenntnisse zu übertragen</b> Eine gute Übereinstimmung zwischen inneren Überzeugungen und Lebensvollzügen ist gesünder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet das Ergebnis für deine gegenwärtige Alltagsgestaltung, für dein zukünftiges Leben?</li> <li>• Was könntest, was müsstest du verändern, um deinen wichtigen Werten mehr folgen zu können?</li> </ul> <p><b>6. Besprecht, wie es euch mit der Übung gegangen ist</b> Es geht um Sinn, Lebensperspektiven und persönliche Orientierungen. Vor diesem Hintergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie war die Übung? Was war das Wichtigste für dich?</li> <li>• Gab es etwas Neues, einen Impuls etwas zu verändern?</li> </ul>
Anregungs- und Auswertungsfragen	zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm dir deine drei bis fünf wichtigsten Werte vor und überlege, was dir diese Werte bedeuten unter der Annahme, dass du nur noch zwölf Monate zu leben hast.</li> <li>• Welche Werte sind „durchgerutscht“ und liegt darin vielleicht – individuell wie als Gruppe – etwas spezifisch Männliches?</li> </ul>
Varianten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach individueller Wertauswahl: gegenseitiges Werte-Interview „Was ist dir wichtiger – Wert A oder B?“</li> <li>• statt Auswahl von einer mitgebrachten Werteliste: Werte mit der Gruppe auf Kärtchen sammeln und auslegen</li> <li>• statt individuelle Wertauswahl bepunkten: Jeder bekommt 20 kleine Kärtchen, die er flexibel verschieben kann, um seine Rangfolge zu erstellen.</li> </ul>
Sonstiges, Quellen	<b>Werte-ABC – 80 mögliche Werte</b>



## Werte-ABC



---

### Literatur, Studien, Informationen im Netz

Braig, Axel: **Über die Sinne des Lebens und ob es sie gibt. Eine philosophische Anprobe.** Stuttgart: Hirzel, 2021.

Frankl, Viktor E.: **Über den Sinn des Lebens.** Weinheim, Basel: Beltz, 2019.

Uhde, Christian: **Wozu das alles? Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens.** Frankfurt a.M.: S. Fischer, 2022.



## Die Partner im Projekt HelpMen TTT

---

### SOWIT – Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen

Ringstraße 7  
72070 Tübingen (DE)  
www.sowit.de  
info@sowit.de  
+49 7071 975 813



---

### VHS-Verband Baden-Württemberg

Raiffeisenstraße 14  
70771 Leinfelden-Echterdingen (DE)  
www.vhs-bw.de  
info@vhs-bw.de  
+49 711 75900 - 0



---

### Männergesundheitszentrum MEN

Kundratstraße 3  
1100 Wien (AT)  
www.men-center.at  
kfj.men@wienkav.at  
+43 1 60 191 - 5454



---

### Forum Prävention

Talfergasse 4  
39100 Bozen (IT)  
www.forum-p.it/de/  
info@forum-p.it  
+39 0471 324 801



---

### infoMann – Consultations, Formations, Gewaltprävention mit Jungen

39, rue de Bouillon  
1248 Luxembourg (LU)  
www.infomann.lu  
info@infomann.lu  
+352 274 965



---

### Verein für Männerfragen

Feldkircher Str 50  
LI 9494 Schaan  
https://www.maennerfragen.li  
info@maennerfragen.li  
+423 794 9400



---

### Volkshochschule Eupen

Rotenbergplatz 19  
BE 4700 Eupen  
https://vhs-dg.be  
info@vhs-dg.be  
+32 87 594630





Männergesundheitsbildung braucht eine zielgruppenspezifische und -differenzierte Ausrichtung, um Männer in ihren Lebenszusammenhängen anzusprechen. Sie wendet sich besonders Jungen und Männern zu, die benachteiligt sind, die einen Grundbildungsbedarf haben und deren Lebenspraxis nicht (schon) gesundheitsförderlich geprägt ist oder dem Gesundheits-Mainstream entspricht.

**Dieses Programm zur Männergesundheitsbildung unterstützt Fachkräfte darin, sich Männern und ihrer Gesundheit zuzuwenden.**

