



Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich P & G

Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Gefährdet Mannsein die Gesundheit? Dieser Frage wurde im Rahmen des Zürcher Präventionstages im März 2001 unter dem Titel «Gesundheit, Gesundheitsförderung und Lebensstil von Männern» nachgegangen. Einige der Referate können Sie in dieser Ausgabe nachlesen.

Die Fakten zu Männern und Gesundheit sind uns seit längerem bekannt: Vor dem 65. Lebensjahr sterben Männer fünfmal häufiger als Frauen an einem Herzinfarkt und je rund dreimal so oft durch Verkehrsunfälle und Suizid. Seltsamerweise irritiert dies heute kaum noch jemanden, genauso wenig wie die Tatsache, dass sich vor allem Männer in Kriegen oder Attentaten gegenseitig ums Leben bringen. Wir nehmen die verschiedenen selbstschädigenden Verhaltensweisen von Männern hin als zum Prinzip «Mann» gehörig, versuchen sie zu erklären mit archaischen Bildern wie zum Beispiel dem Ernährer und Beschützer (Mann muss ständig unterwegs sein, um seiner Familie Nahrung und Sicherheit zu bieten).

Vom Snowboarden im Lawinenhang über die Mutprobe im geklauten Auto bis hin zur Arbeitsucht oder sozialen Vereinsamung in der Partnerschaft: Dem alten Bild des mutigen, leistungsfähigen, einsamen Helden nachträumend suchen sich

Männer von Generation zu Generation neue Schauplätze, um sich ihre Männlichkeit zu beweisen. Dabei ist vor allem eines konstant: Das jeweilige gesundheitsschädigende Verhalten. Es entsteht der Eindruck, als würden sich Mannsein und Gesundheit ausschliessen.

Doch heute in unserer hochtechnologisierten Kommunikationsgesellschaft stellt sich immer mehr die Frage nach einem ausbalancierten Modell der Männlichkeit. Als ersten Schritt in Richtung neuer Balance könnten Männer – vor einer möglichen Sinnkrise – eine «Sinnpause» einlegen. Während dieser Auszeit können sie ihre Situation reflektieren, sich bewusst machen, wo sie stehen, und sich die Frage nach ihrer eigenen Balance stellen – im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Männlichkeit, die es nämlich auch gibt!

Lu Decurtins
Mannebüro Züri



Balancierte Männlichkeit: Das Variablenmodell

Ein neuer Ansatz in der Gesundheitsförderung

Im Variablenmodell «Balanciertes Junge- und Mannsein» geht es darum, diejenigen Seiten und Dimensionen in den Blick zu bekommen, die das Gesunde, das Gute, das Gelingende beim Mannsein in der Moderne hervorheben.

Das Dilemma im Blick auf Männer

In der Arbeit mit Männern sind die Vorstellungen über ein «gelingendes» oder «gutes» Mannsein von grosser Bedeutung. Zugänge

im Zusammenhang mit geschlechtsbezogenem Verhalten öffnen sich allerdings erst durch positive Perspektiven. Solche bejahenden und optimistischen Vorstellungen über das Mannsein in der Moderne sind jedoch ziemlich selten. Wenn Männer zum Thema werden, dann meistens in Form von Kritik

oder als Problem. Und wenn Erwachsene danach gefragt werden, wie gute Männlichkeit aussieht oder wann sie Männer als «in Ordnung» bezeichnen würden, dann beginnen die Antworten oft mit «Wenn sie nicht...», also zum Beispiel wenn sie nicht riskant, selbstausbeutend, sexistisch oder gewalttätig sind.

Das Dilemma besteht darin, dass viele zwar wissen, dass sie an den Stärken der Jungen und Männer ansetzen sollen, oft aber keine Begriffe fürs Starke und Positive am Mann finden. Für das Leistungsfähige, Gesunde, Tolle, Nette, Gelingende, Charmante, Lust- oder Spassvolle gibt es kaum geeignete Begriffe.

Jungen oder Männer werden meist erst explizit dann zum Thema gemacht – und zwar sowohl wissenschaftlich wie auch in den Medien –, wenn es irgendwelche gravierenden Schwierigkeiten gibt. Diese Wahrnehmungen sind nicht grundsätzlich falsch, nur ist die Beschränkung auf diese Aspekte unvollständig und für Prävention nicht ausreichend.



Entwicklung des Variablenmodells

Auf der Suche nach Kategorien für das gelingende, moderne Junge- und Mannsein sind Männer und Frauen aus dem psychosozialen Bereich befragt worden. Allerdings hatten die Befragten oft nur vage Vorstellungen, wenn sie nach dem Gelingen im Junge- und Mannsein gefragt wurden. Dennoch ist versucht worden, diesen Ahnungen nachzugehen, den Andeutungen möglichst weit zu folgen. Es wurde angestrebt, die genannten negativ oder defizitär eingefärbten Begriffe zu bereinigen, sie möglichst wertneutral zu fassen bzw. den positiven Gehalt und die jeweilige Stärke zu erfassen. So wurde etwa aus negativ eingefärbten



Bild Keystone, Zürich

Begriffen und Aussagen wie «cool», «distanziert», «nicht integriert», «Einzelgänger», «will alles selbst bewältigen» der Aspekt «Konzentration» entwickelt. Der positive Teil am Einzelgänger ist beispielsweise, dass er etwas für sich klären, abmachen oder durchsetzen kann, was ja sehr wünschens- und erhaltenswert ist.

Die Angaben der erwachsenen Befragten wurden anschliessend gruppiert und zu einem späteren Zeitpunkt mit den Antworten von jugendlichen Befragten zum gelingenden Jungesein abgeglichen und kombiniert. In diesem Entwicklungsprozess entstanden schliesslich acht begriffliche Paare – die sogenannten «Aspekte» des Variablenmodells. Der Begriff «Aspekte» meint hier Kompetenzen oder männliche Potenziale und nicht Eigenschaften.



Traditionelle und verdeckte Aspekte

Auf der linken Seite im Modell befinden sich die traditionellerweise den Männern zugeschriebenen Aspekte. Hier sind sie nicht negativ, sondern neutral definiert. Auf der rechten Seite sind ebenfalls männliche Aspekte angeführt, die aller-

dings in traditionellen Männerbildern eher verdeckt bleiben.

Die Balance zwischen den Aspektpaaren, aber auch zwischen den Aspekten insgesamt wird als das männliche Potenzial in der Moderne gesehen. Das Balance-Verständnis ist dabei jedoch eher dynamisch angelegt und darf nicht statisch – etwa in dem Sinn, eine einmal erreichte Balance einzufrieren oder zu betonieren – gedacht werden.

Besonders wichtig ist, dass sich die Aspektpaare nicht ausschliessen, sondern zusammengehören. Sie sind dabei als sich ergänzende Gegenpole auf einem Kontinuum zu verstehen, die als Ganzes betrachtet eine Matrix von Variablen ergeben. So bedeutet zum Beispiel viel Konzentration nicht gleichzeitig wenig Integration. Konzentration und Integration können unterschiedlich, aber auch gleich stark entwickelt sein.

In einer empathischen Interpretation sind die Aspekte bei jedem Mann völlig unterschiedlich verteilt. In der Matrix der Variablen kann nun genau diese Vielfalt abgebildet werden. Dabei wird deutlich, dass die Vielfalt, die Unterschiede und die Varianten dennoch männlich sind: Männer sind Männer in dieser Vielfalt und nicht durch Reduktion.

Die einzelnen Aspekte des Variablenmodells

Konzentration	Integration
Aktivität	Reflexivität
Präsentation	Selbstbezug
(Kulturelle) Lösung	(Kulturelle) Bindung
Leistung	Entspannung
Heterosozialer Bezug	Homosozialer Bezug
Konflikt	Schutz
Stärke	Begrenztheit

••••••••••••••••••••

Die Aspekte des Modells:

1. Konzentration – Integration

Mit Konzentration ist die Fähigkeit zur Trennung, Segmentierung, Distanzierung und Kritik gemeint. Der Aspekt «Konzentration» ermöglicht es, Wesentliches von Unwesentlichem, Interessantes von Uninteressantem zu unterscheiden. Mit der Konzentration verbunden ist die Kompetenz, sich als Einzelner auf sich selbst wie auch aufs eigene Geschlecht zu beziehen.

Unter Integration wird die Kompetenz zur Einbindung, die Orientierung an Gruppen sowie die soziale und kulturelle Zugehörigkeit verstanden. Auch die Fähigkeit, Aussenstehende einzubeziehen gehört dazu. Damit verbunden ist das Vermögen, sich in Vorhandenes einzufügen und sich an Zielsetzungen von Gruppen anzupassen.

2. Aktivität – Reflexivität

Aktivität bezeichnet die Fähigkeit zu handeln und zum Handeln zu kommen. Dazu gehört es, Initiative zu ergreifen, den ersten Schritt zu tun und Handlungsimpulsen zu folgen.

Reflexivität meint eine Form der (inneren) Kommunikation, des autonomen Selbstbezugs. Durch Reflexion werden Ereignisse und Erlebnisse zur Erfahrung. In einer mehr äusseren Perspektive meint Reflexivität zudem die Kommunikation über Geschehenes und die Einbettung des Handelns in übergreifende Wert- und Zeitsysteme.

3. Präsentation – Selbstbezug

Mit Präsentation wird die Fähigkeit bezeichnet, sich selbst in sozialen Zusammenhängen adäquat darzustellen und äussere Grenzen zwischen Ich und Du bzw. Ich und Ihr zu markieren. Mit Selbstbezug ist ein inneres Verständnis von sich selbst gemeint. Dies schliesst ein gesundes Mass an Selbstkontrolle wie auch an Kenntnis der eigenen Kompetenzen, Schwächen und Defizite mit ein. Ebenso gehört die Übernahme von Selbstverantwortung, Eigenständigkeit und Selbständigkeit dazu.

4. Kulturelle Lösung – Kulturelle Bindung

Kulturelle Lösung bezeichnet die Fähigkeit, sich von Traditionen, kulturellen Bindungen oder vorgegebenen Verhaltensabläufen zu lösen und ihnen eigenständige, selbstentwickelte oder aus anderen kulturellen Segmenten übernommene Strukturen entgegenzusetzen.

Kulturelle Bindung meint umgekehrt eine Fähigkeit, sich in kulturelle Strukturen einzufügen, soziale Vereinbarungen anzuerkennen und zu übernehmen, Rollenerwartungen zu erfüllen sowie vorgegebene Verhaltensweisen zu akzeptieren und aktiv auszufüllen.

5. Leistung – Entspannung

Unter Leistung wird das produktive Nutzen von Kräften und Energien, das Annehmenkönnen von Leistungserwartungen und -zumutungen sowie das Ausnutzen der eigenen Leistungsfähigkeit bis hin zur Lust am Leisten verstanden.

Mit Entspannung wird die Fähigkeit zur mentalen und körperlichen Erholung bezeichnet, das Geniessenkönnen wie auch körperliches Relaxen.

6. Homosozialer Bezug – Heterosozialer Bezug

Der homosoziale Bezug, der Bezug zum eigenen Geschlecht, beinhaltet die Fähigkeit, mit anderen Jungen und Männern Beziehungen einzugehen und gemeinsame Aktivitäten aufzunehmen.

Der Aspekt «heterosozialer Bezug» meint auf der Jungen- und Männerseite die Anziehung, die Attraktivität von Frauen und Mädchen. Die Fähigkeit, heterosexuell aktiv zu werden, gehört dazu, ist aber nur ein Teil dieses Aspekts. Nichtsexuelle Beziehungen zu Mädchen und Frauen sind hier ebenfalls wichtige Elemente.

7. Konflikt – Schutz

Konflikt beinhaltet die Fähigkeit zu Auseinandersetzung, Konkurrenz, Rivalität und zur sozialen Aggressivität. Mit Konflikt ist auch die Kompetenz gemeint, Differenzen auszuhalten oder Standpunkte gegen andere Meinungen aufrecht zu halten.

Beim Aspekt «Schutz» geht es darum, sich aktiv dafür einzusetzen, etwas dafür zu tun, dass sowohl die Persönlichkeit wie auch der Körper gesund und unverletzt bleiben. Ebenso ist aber auch die Unversehrtheit des Gegenübers wie auch das Eintreten für die Gemeinschaft, die Sicherheit der Gruppe wie zum Beispiel die eigene Familie, Clique, das Kollektiv oder Gemeinwesen gemeint. Und schliesslich beinhaltet Schutz auch die Verantwortung und den nachhaltigen Umgang mit der sächlichen und natürlichen Umwelt.

8. Stärke – Grenzen

Stärke bezeichnet einerseits körperliche Kraft, verweist aber auch auf eine innere Stabilität und Spannkraft, die auf ein entwickeltes Selbst und sicheres Selbstwertgefühl hinweist. So zeigt sich echte Stärke häufig gerade darin, stark sein zu dürfen, aber nicht stark sein zu müssen.

Der Aspekt «Grenzen» bezieht sich auf die Beschränkungen der körperlichen oder selbstbezogenen Fähigkeiten, meint aber auch die Einsicht in die eigene Endlichkeit, den körperlichen und psychischen Zerfall und die Annahme der Realität des Sterbens und des Todes. Die Fähigkeit, eigene und fremde, innere und äussere Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren, ist ein wesentliches Merkmal des gelingenden Junge- oder Mannseins.

••••••••••••••••••••

Ansatz und Bedeutung des Modells

Mit dem Variablenmodell «Balanzierte Männlichkeit» werden Kommunikations- und Operationalisierungsbereiche bereit gestellt, ohne auf abwertende vorbelastete Begriffe zurückgreifen zu müssen. Zielvorstellungen, Perspektiven und Potenziale bei Jungen und Männern kommen dadurch besser in den Blick. Entwicklung, Pädagogik und Prävention werden möglich(er) und leichter. Sicher klingt mit diesem Modell auch etwas Wertbezogenes oder gar Moralisches mit. Der Anspruch, sich in Balance zu halten oder zu bringen, schliesst an modernisierte Mo-

ralvorstellungen etwa in Bezug auf Sexualität, Suchtmittelkonsum oder Gesundheit an.

LITERATUR

Winter, R. & Neubauer, G.: *Kompetent, authentisch und normal? Aufklärungsrelevante Gesundheitsprobleme, Sexuaufklärung und Beratung von Jungen.* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln, 1998

Neubauer, G. & Winter, R.: *Dies und das. Das Variablenmodell «balanciertes Junge- und Mannsein» als Grundlage für die pädagogischen Arbeit mit Jungen und Männern.* Neuling Verlag, Tübingen, 2001

Weiter soll mit dem Variablenmodell keinesfalls versucht werden, schwierige Seiten oder problematisches Verhalten bei Männern oder Jungen auszublenden, indem immer nur auf das Positive geschaut wird. Ebenso wenig geht es darum, Jungen und Männer als hilflose Opfer ihrer Verhältnisse oder der Gesellschaft darzustellen. Das Modell betont im Gegensatz gerade die Gestaltungsmöglichkeiten und -potenziale, auch wenn sie (noch) nicht genutzt werden. Die Jungen und Männer werden damit ernst und quasi in die Pflicht genommen, sie können sich nicht auf den Standpunkt «das kann ich als Junge bzw. Mann eben nicht» zurückziehen.

Selbstverständlich soll nicht suggeriert werden, jeder Mann könne sich gewissermassen beliebig ent-

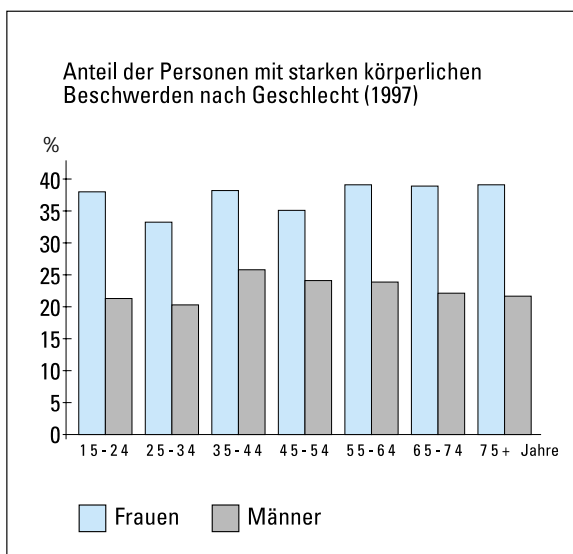
wickeln, denn es ist zu berücksichtigen, dass strukturelle Bedingungen, insbesondere Schicht, Bildung, ethnisch-nationale und religiöse Herkunft, aber auch Armut und (fehlende) Berufsarbeit eigentlich offene Spielräume unmittelbar beeinträchtigen und verengen können. Es geht vielmehr darum, die Kompetenzen und Stärken von Männern als solche wahrnehmen und begrifflich besser fassen zu können sowie ihre vorhandenen Entwicklungspotenziale ohne defizitäre Zuschreibung in den Blick zu bekommen.

*Dr.rer.soc. Reinhard Winter
Institut für regionale Entwicklung
und Sozialforschung
Lorettoplatz 6
D-72072 Tübingen
Tel. 0049 707 194 43 13
reinhard.winter@iris-egris.de*

Die Gesundheit der Männer

Neuere epidemiologische Fakten

Am Zürcher Präventionstag 2001 ging Dr.med. Thomas Spuhler in seinem Referat der Frage nach, warum sich Männer im Allgemeinen gesünder fühlen als Frauen, obwohl ihre Gesundheit schlechter ist. T. Spuhler stützte sich in seinen Ausführungen auf die Schweizerische Gesundheitsbefragung 1997. Der Referatstext wurde von der Redaktion gekürzt und überarbeitet.



In der Schweiz sind 60% der Männer der Meinung, dass die Gesundheit von der eigenen Lebensgestaltung abhängt, rund 10% von ihnen glauben, dass sie mit der Konstitution und guten sozialen Beziehungen zusammenhängt. Obwohl mehr Jungen als Mädchen in der Schweiz zur Welt kommen, sind die Jungen schon ab dem frühen Erwachsenenalter in der Minderheit. Die Erklärung für diese Tatsache stützt sich im folgenden Text nicht nur auf neuere epidemiologische Daten aus der Schweiz über die Krankheitshäufigkeit, sondern auch auf das geschlechtsspezifische Wohlbefinden sowie die unterschiedlichen Lebensbedingungen von Männern und Frauen.

Lebenserwartung, Beschwerden

Die Zahlen zeigen, dass in der Schweiz die Lebenserwartung der Männer tiefer liegt als diejenige der Frauen. Im Jahr 1998 geborene Mädchen weisen eine sechs Jahre höhere Lebenserwartung auf als die Jungen desselben Jahrgangs. Im Schnitt werden die Mädchen 82.5 Jahre alt, die gleichaltrigen männlichen Kinder 76.5 Jahre. Dies war keineswegs immer so. Noch vor 120 Jahren betrug die Lebenserwartung 40.6 Jahre bei den Jungen bzw. 43.2 Jahre bei den Mädchen. Der geschlechtsspezifische Unterschied wie auch die allgemeine Lebenser-

wartung beider Geschlechter haben sich, wie aus diesen Zahlen hervorgeht, im 20. Jahrhundert somit beträchtlich vergrößert.

Pro Jahr gehen bei Männern bis zum 70. Altersjahr vor allem durch Herzkrankheiten, Unfälle, Suizid, Lungenkrebs, AIDS und Leberzirrhose zehntausende Lebensjahre verloren, dies mitbedingt durch übermässigen Alkohol- und/oder Tabakkonsum. Männer berichten allerdings wesentlich seltener als Frauen über starke körperliche Beschwerden wie zum Beispiel Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Durchfall oder Verstopfung, Herzjagen und Herzstolpern. Interessant ist zudem die Beobachtung, dass bei den Männern die Häufigkeit starker Beschwerden mit steigendem Alter nicht wesentlich zunimmt.

Somit fällt bei den Männern die Beurteilung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens weit günstiger aus als bei den Frauen. 86% der Männer bzw. 80% der Frauen beantworten die Frage «Wie geht es Ihnen zur Zeit gesundheitlich?» mit gut oder sehr gut. Männer berichten zudem auch häufiger über ein besseres psychisches Wohlbefinden.

Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen

Männer scheinen besonders anfällig auf gesundheitsschädigendes Verhalten zu sein.

38% der Männer rauchen und 25% trinken täglich alkoholische Getränke (Frauen 27% bzw. 10%). 3,4% der Männer weisen einen täglichen Durchschnittskonsum von mehr als 60g reinen Alkohols auf und gehen damit ein hohes gesundheitliches Risiko ein.

Auch die Ernährung beeinflusst die Gesundheit nachhaltig. Da sie in der Familie traditionell zur Domäne der Frau gehört, erstaunt es wenig, dass nur rund die Hälfte der Männer auf ihre Ernährung achtet. In diesem Zusammenhang kommt oft eine «geniesserische Ader» zum Vorschein: Bei 27% der Männer verhindert die Vorliebe für gutes und reichliches Essen eine gesunde Ernährung. Kaum erstaunlich also, dass mehr als 40% von ihnen übergewich-

tig sind. Positiv ist hingegen, dass 31% der Männer in ihrer Freizeit regelmässig intensiven Sport treiben.

Dieses mehrheitlich ungesunde Verhalten der Männer zu erklären ist schwierig, denn die Männer sind sich eigentlich durchaus im Klaren darüber, dass ihre Lebensgestaltung die Gesundheit negativ beeinflusst.

Lebensbedingungen und Bewältigungsstrategien

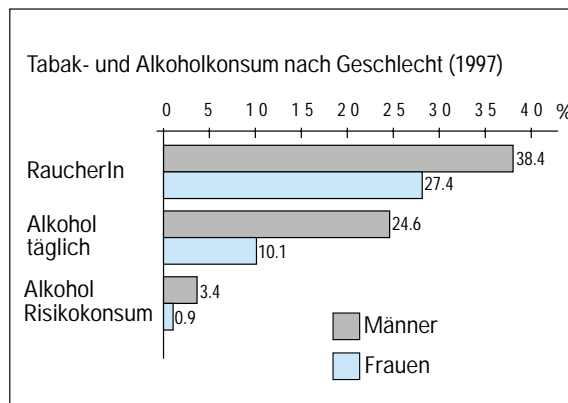
Bei der Erhaltung der Gesundheit spielen nebst den Verhaltensweisen auch die Lebensbedingungen und Persönlichkeitsmerkmale des Einzelnen eine ausschlaggebende Rolle. Männer haben in der Regel ein familiäres wie auch soziales Netz, sie leben seltener allein als Frauen. Über 90% der Männer geben an, dass sie eine oder mehrere Vertrauenspersonen besitzen. Frauen haben zwar vergleichsweise mehr solche Vertrauenspersonen, bei ihnen sind dies allerdings oft nicht die Lebenspartner. Diese Lebensform lässt vermuten, dass die Männer psychisch und zum Teil auch finanziell von den Frauen profitieren können. Tatsächlich ist feststellbar, dass bei den Männern rund 42% der Hilfeleistungen von der Partnerin geleistet werden.

Weiter tragen Persönlichkeitsmerkmale wie Zuversicht, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung oder emotionale Sicherheit zur Überzeugung bei, dem Leben gewachsen zu sein. Rund ein Drittel der Schweizer Männer weist eine so definierte hohe Lebensbewältigungskompetenz auf.

Schlussfolgerungen

Wie dargestellt wurde, schätzen Männer ihre Gesundheit subjektiv häufiger gut ein, berichten weniger über Beschwerden und sterben trotzdem frühzeitiger als Frauen. Auf den ersten Blick ist dies nicht sehr plausibel, denn Männer sind tatsächlich das gesundheitlich gefährdete Geschlecht. Der Grund dafür liegt hauptsächlich in denjenigen Verhaltensweisen und Einstel-

lungen, welche die Gesundheit schädigen. Die typisch männliche Verdrängung von Schwächen bzw. Beschwerden hilft, die entstandenen Überbeanspruchungen und Verschleisserscheinungen zu übersehen. Ebenso typisch – zumindest in der Schweiz – sind gewaltsame Kurzschlussreaktionen. In fast keinem anderen Land sterben Männer so oft an Suizid wie in der Schweiz.



Die personenzentrierte Prävention und auch die Gesundheitsförderung werden somit nur erfolgreich sein, wenn als begleitende Massnahmen auch die konkreten Lebensbedingungen der Männer verändert werden. In erster Linie müssten eine Humanisierung der Arbeitswelt, eine Entlastung der Männer von der Ernährerrolle sowie die partnerschaftliche Aufteilung der Aufgaben in der Familie angestrebt werden.

Die ausführliche Version des Referatextes ist erhältlich bei:

Dr.med. Thomas Spuhler
 Bundesamt für Statistik
 Espace de l'Europe 10
 2000 Neuchâtel
 Tél. 032 713 67 72
 thomas.spuhler@bfs.admin.ch

MÖCHTEN SIE P & G

künftig auch erhalten? Nichts ist einfacher: Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, sollten Sie an die auf der Rückseite des Heftes angegebene Bestelladresse eine Karte oder einen Fax schicken. Ihre Meldung genügt, Sie werden dann regelmässig P & G erhalten.

Das Projekt «MaGs – Männergesundheit»

Die Gesundheit von Männern ist in der Öffentlichkeit und bei Fachkräften noch kaum ein Thema. Deshalb startete Radix Gesundheitsförderung in der deutschsprachigen Schweiz ein Projekt mit dem Ziel, die Bevölkerung und Fachkräfte für die körperlichen, seelischen und sozialen Aspekte der Gesundheit von Männern zu sensibilisieren.

Das Projekt «MaGs»

Grundlage des Projektes bildet das von einer interdisziplinären Fachgruppe erarbeitete Manifest Männergesundheit. Die ersten Versuche (1989) der Fachgruppe, die Gesundheit von Männern zu thematisieren, sind kläglich gescheitert an fehlendem Grundlagenmaterial, am Desinteresse von Organisationen mit hohem Männeranteil (zum Beispiel Gewerkschaften) und fehlenden Finanzen. Entsprechende Gesuche wurden damals mit der Begründung, das Thema sei «gesundheitspolitisch nicht relevant», abgelehnt. Dank der Zusammenarbeit mit einem kirchlichen Bildungszentrum konnten trotzdem erste Workshops zum Thema durchgeführt werden. Die gemachten Erfahrungen bildeten die Grundlage für das Manifest Männergesundheit und das Nachfolgeprojekt «MaGs-Männergesundheit».

Bei der Lancierung des Nachfolgeprojektes zeigte sich ein grosses Interesse der Medien, sie reduzierten jedoch die Berichterstattung weitgehend auf die medizinischen Aspekte. Dies hatte zur Folge, dass bei der Umsetzung die seelischen und sozialen Fragestellungen in den Vordergrund gestellt wurden. Die Projektumsetzung beinhaltet drei Bereiche: Fachtagungen, Projektarbeit und Medienarbeit. Folgende Erfahrungen sind in den genannten Bereichen im ersten Projektjahr (2000) gemacht worden:

Fachtagungen

Die Tagungen dienen der Sensibilisierung der Fachkräfte für die geschlechtsspezifischen Aspekte der Männergesundheit. Sie werden in Zusammenarbeit mit bestehenden Organisationen angeboten. Damit werden positive wie negative, personelle wie strukturelle Rahmen-

bedingungen in den Organisationen sichtbar. Oft zeigt sich, dass viele davon reden, wie wichtig es ist, geschlechterspezifische Aspekte zu berücksichtigen. In der Praxis gilt dies aber vor allem für die weibliche Zielgruppe. Zudem fehlt in vielen Bereichen die strukturelle Absicherung der geschlechterspezifischen Gesundheitsförderung in Leitbildern, Konzepten und Pflichtenheften. An diesen Tagungen hat es sich bewährt, nebst den notwendigen theoretischen Grundlagen insbesondere erfolgreiche Praxisbeispiele vorzustellen und daran aufzuzeigen, wie bei Männern Wirkung erzielt werden kann.

Medienarbeit

Männer reden über viele Dinge, aber kaum über ihre seelische und soziale Gesundheit. Mit der Medienarbeit wird versucht, entsprechende Themen wie zum Beispiel «Vater sein im Spannungsfeld von Familie und Beruf» oder «Teilarbeit als Gesundheitsförderung für Männer» via Medien aufzugreifen. Einzelne Medien sind interessiert, solche Themen längerfristig zu bearbeiten und sie auch auf ihren eigenen Internet- und Ratgeberseiten zu präsentieren. Medienarbeit als integrierter Bestandteil der Gesundheitsförderung ist für Radix Neuland. Deshalb wurde Radix bei der Projektumsetzung von einer PR-Agentur beraten. Diese Investition sowie die Auseinandersetzung mit der «Vermarktung» des Themas hat sich sehr gelohnt. Medienschaffende sind für uns wichtige Mediatoren in Gesundheitsfragen geworden. Wir erarbeiten für sie Grundlagendossiers und vermitteln Praxisbeispiele sowie Kontakte zu Fachpersonen. Die Frage der geschlechtergerechten Medienberichterstattung ist uns ein wichtiges Anliegen.

Falls Leserinnen und Leser dieses Artikels diesbezüglich über praktische Erfahrungen oder entsprechendes Grundlagenmaterial verfügen, freuen wir uns über einen Hinweis.

Projektarbeit

«Männer sind eine schwierige Zielgruppe, wie kann man bei Männern Wirkung erzielen?» ist die häufigste Frage von Fachkräften. Gefragt sind somit Grundlagenmaterial, praxiserprobte Projekte und Vorgehensstrategien. Zur Zeit ist Radix am Aufbau einer Projektplattform von bestehenden Projekten. Radix unterstützt Organisationen bei der Umsetzung in die Praxis, wie zum Beispiel bei der Erarbeitung von Kriterien für die geschlechtergerechte Projektarbeit oder bei der Anpassung des bestehenden Angebots einer Fachstelle an die Anliegen von Männern. Wir unterstützen die Zusammenarbeit von Fachkräften, zum Beispiel das «Netzwerk Schulische Bubenarbeit» (vgl. S.14). In diesem Netzwerk haben sich Fachkräfte und Institutionen zusammengeschlossen zur Unterstützung der Schulen und Lehrkräfte in der Prävention und Gesundheitsförderung mit Jungen und männlichen Jugendlichen. In Zusammenarbeit mit entsprechenden Forschungsinstitutionen werden fehlende Grundlagenmaterialien erarbeitet. Eine Arbeitsgruppe erarbeitet zur Zeit die Grundlagen für einen «CH-Männergesundheitsbericht», eine wichtige Grundlage für die längerfristige Präventionsarbeit und Gesundheitsförderung mit Männern.

René Setz
Radix Gesundheitsförderung
Schwanengasse 4, 3011 Bern
Tel. 031 312 75 75
setz@radix.c

Trennung und Scheidung

Forschungsergebnisse und männerspezifische Präventionsarbeit

Eine Scheidung hat heute durch das grosse emotionale und praktische Engagement des Vaters in der Familie weit gewichtigere Bedeutung für den Mann als bisher. Konnte sich der Mann früher nach der Scheidung zurückziehen und die Vaterrolle einem anderen überlassen, so nimmt er heute auch nach der Scheidung noch eine zentrale Rolle in der Familie ein.

Während der Ehe

Solange sie verheiratet sind, setzen sich Väter meist nicht mit der Situation einer eventuellen Scheidung auseinander. Kein Kurs erklärt dem glücklichen Paar nach der Hochzeit mögliche Ausstiegsszenarien. Das Wissen um die hohen Alimentenzahlungen beunruhigt die Männer während der Ehe noch nicht. In dieser Zeit und auch noch während der Scheidung macht dem Vater die Vorstellung vom Verlust des Sorgerechts die grössten Sorgen. Eine Studie, die von Schweiz. Nationalfonds unterstützt wurde, zeigt, dass 60% der verheirateten Väter geschiedene Väter bezüglich Sorgerecht benachteiligt sehen. Nach der Scheidung sind es die Alimentenzahlungen für die Frau, welche die Männer belasten. Nahezu die Hälfte aller geschiedenen Väter fühlt sich im Bereich der Alimentenzahlungen benachteiligt – nur noch ein Drittel dagegen bemängelt nach der Scheidung die Kinderzuteilung.

Lebenssituation geschiedener Männer

Die Wichtigkeit des Vaters für die Kinder auch nach einer Trennung ist heute in breiten Kreisen anerkannt. Die durch den Verlust des Sorgerechts bedingte Position der Abhängigkeit von der Ex-Partnerin wird dem geschiedenen Vater allerdings erst heute wirklich bewusst, da er Ansprüche an die Gestaltung der Vaterrolle anmeldet. Der Mann reagiert entsprechend seinem Rollenbild meist entweder mit Aggression und Kampf oder gekränkt mit Rückzug. Beide Reaktionen verhin-

dern allerdings eine einvernehmliche Lösung. Das geteilte Sorgerecht, das seit dem letzten Jahr beantragt werden kann, geht zwar auf die neuen Bedürfnisse ein, doch lässt sich nicht widerlegen, dass es sich dabei um eine «Schönwetterregelung» handelt. Bei konfliktträchtigen Scheidungen wird es sinnvollerweise nicht gewährt. Tritt der Konflikt erst bei bereits gewährtem gemeinsamen Sorgerecht auf, wird sich der obhutsberechtigte Elternteil durchsetzen. Die Ohnmacht auf der anderen Seite bleibt.

Scheidungsprozess und Gesundheit der Väter

Konfliktbelastete Scheidungen können die Gesundheit geschiedener Väter noch Jahre später beeinflussen. Wenn der Mann das Gefühl hat, «den Kürzeren gezogen» zu haben oder «über den Tisch gezogen» worden zu sein, so hat das länger anhaltende Folgen. Das Empfinden, nichts bewirken zu können, nichts zur Veränderung der Lebenssitua-

tion beitragen zu können, ist noch Jahre nach der Scheidung mit körperlichen und psychischen Beschwerden verbunden. Es folgt nicht automatisch ein Normalisierungsprozess nach der Scheidung. Geschiedene Väter sind speziell in ihrer psychischen Befindlichkeit äusserst stark auf eine neue Partnerschaft angewiesen. Dies zementiert aber die emotionale Abhängigkeit von der Frau, was im Falle einer weiteren Kränkung aggressive Abwehr bis hin zu Gewaltdrohung und -anwendung hervorrufen kann.

Lösungsansätze

Die Einrichtung von sogenannten Mediationsstellen, die zwischen den Partnern vermitteln und Lösungen verständlich machen, können hier eine Veränderung bewirken. Ziel einer solchen Vermittlung ist es, eine Vereinbarung zu treffen, bei der beiden Parteien transparent wird, dass sie jeweils etwa gleich grosse Einbussen erleiden, wenn auch in unterschiedlichen Bereichen. Oft können dabei kleine Zugeständnisse auf beiden Seiten Entspannung und



Bild Comet Photoshopping GmbH, Zürich

PUBLIKATION

Die im Text enthaltenen Zahlen beruhen auf einer Studie, die im Rahmen eines vom Schweiz. Nationalfonds finanzierten Forschungsprojektes durchgeführt wurde. Das Buch «Entscheiden geschieden – Was Trennung und Scheidung für Väter bedeutet» von Lu Decurtins und Peter C. Meyer (Hrsg.) ist 2001 im Rüegger Verlag erschienen.

Erleichterung bringen, zum Beispiel wenn der entmachtete Vater etwas weniger Alimente zahlt, sich aber dafür verpflichtet, für einen mindestens gleich hohen Betrag mit der Tochter Kleider kaufen zu gehen. So wird dem Vater die Möglichkeit gegeben, sich aktiv und prägend mit-

zubeteiligen, seine Rolle und die dazugehörige Verantwortung als Vater zu behalten. Er wird dieselben Ausgaben mit besserem Gefühl tätigen – ohne die durch die Kränkung und Machtlosigkeit hervorgerufenen aggressiven oder trotzigsten Reaktionen.

Präventives Verhalten

Der Mann könnte eigentlich schon im Voraus etwas tun, um für den Fall einer späteren Scheidung vorzusorgen. Sind beide Elternteile erwerbstätig und hat der Mann einen wesentlichen Teil zur Betreuung der Kinder beigetragen, dann ist einerseits die Chance grösser, dass ihm die Partnerin ein gemeinsames Sorgerecht zubilligt, andererseits

entlastet es ihn finanziell im Bereich der Frauenalimente. Zudem hat er es durch die schon zuvor eigenständige Beziehung zu den Kindern nach der Scheidung leichter, den Bezug zu ihnen zu behalten. Erst wenn die Scheidung als Abschluss und auch als Chance zum teilweisen Neubeginn verantwortungsvoll durchlebt wird, kann auf den gemachten Erfahrungen positiv aufgebaut werden, und es entsteht Platz für Neues.

*Lu Decurtins
PD Dr.phil. Peter C. Meyer
Mannebüro Züri
Hohlstr. 36
8004 Zürich
Tel. 01 242 02 88
lu.decurtins@mannebuero.ch*

«timeout» statt «burnout»

Männerspezifisches Seminar für Führungskräfte

Speziell an dem Seminar «timeout statt burnout» ist der männerspezifische Ansatz. Ergebnisse der Männerforschung zeigen den Zusammenhang von männlichen Prägungen und «burnout»-Gefährdung auf. Mit der Analyse ihres Alltags, konkreten Übungen sowie im offenen Gespräch überdenken die Teilnehmer ihr Kräftemanagement und entwickeln ihre eigene «timeout-Kultur» für den Alltag.

Das Seminar wurde in Zusammenarbeit mit der Genossenschaft Migros Zürich 1999 entwickelt und inzwischen mehrfach durchgeführt. Frauenspezifische Angebote gab es schon länger. Die Zeit war reif geworden, für die mehrheitlich sehr leistungsorientierten Kadermänner ein spezifisches Seminar für die praktische Gesundheitsförderung im Alltag anzubieten. Aufgrund der Nachfrage sind nun zusätzlich die Aufbaumodule timeout II und timeout+ entstanden mit den Themen Sinnfrage, Körpersignale, Männerfreundschaft, Gesundheit und Lebensphase sowie aktive Beziehungsgestaltung.

Männer ohne Eigenwelt

Im Seminar, welches in einem Kloster stattfindet, führt jeder Teilnehmer eine Standortbestimmung im Spannungsfeld «Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt» durch (Diagramm). Dabei wird deutlich, dass im Alltag die meisten kaum Zeit für sich selber finden. In der beschleunigten Arbeitswelt und in einer Zeit permanenter Reorganisationen wird immer mehr Leistung verlangt. Mit dem Wandel der Männerrolle sind Männer nicht mehr nur als Ernährer und Berufsmänner,

sondern auch als Privatmänner, Partner und Väter gefordert.

Dies führt oft dazu, dass sie ihre ganze Energie darauf verwenden, die vielen Verpflichtungen zu erfüllen. Die Eigenwelt, die sehr zentral für Erholung und Entspannung ist, wird massiv vernachlässigt. Kreative Tätigkeiten, Hobbies, der Kontakt zur Natur, die Pflege von Freundschaften sowie auch die Körperarbeit oder Spiritualität geraten über längere Phasen aus dem Blickfeld. Die Verarmung der Eigenwelt wird auch im Zeitmanagement offensichtlich: Auszeiten werden selten eingeplant und wenn, dann werden sie häufig durch andere Pflichten

verschoben und verdrängt – auf unbestimmt.

.....
Männerforschung vertieft die Stressforschung

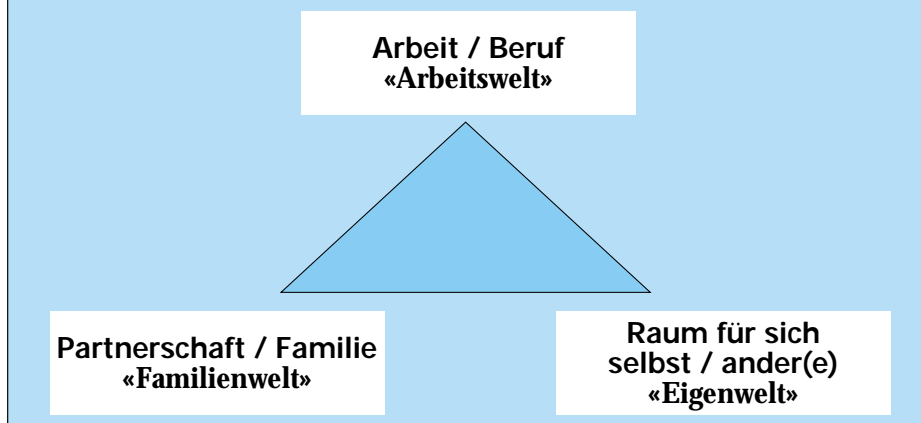
Psychologische und medizinsoziologische Männerforschung zeigt auf, warum Männer besonders «burn-out»-gefährdet sind. Kurz gesagt werden sie immer noch durch ein einseitiges Männerbild geprägt, welches Qualitäten wie Kontrolle, Stärke und Erfolg als relevant für männliche Identität erachtet. Andere Seiten wie Gefühle, Fürsorge oder Schwäche werden abgespalten und an Frauen delegiert. Dies wirkt sich sehr negativ auf die Psyche und den Körper von Männern aus. Die Hauptfolgen sind ein eingeschränktes Gefühlsleben, Leistungszwänge und insbesondere Gesundheitsprobleme (vgl. dazu in diesem Heft den Artikel von T. Spuhler mit statistischen Angaben zur Gesundheit der Männer).

Das Thema des «abwesenden Vaters» ist für Männer zentral. Viele sind ohne emotionalen Bezug zu ihrem eigenen Vater aufgewachsen. Das Fehlen dieses ersten männlichen Vorbilds wirkt sich negativ auf das männliche Selbstwertgefühl aus. Männer suchen deshalb oft ihr Leben lang Bestätigung und wollen sich beweisen. Sie treiben sich zu besonders grossen Leistungen an, die manchmal wenig mit dem in der Realität Geforderten zu tun hat.

In Kombination mit der Stressforschung wird deutlich, dass gerade ein hoher Idealismus verbunden mit

Fachstelle Männerarbeit, Evangelisch-reformierte Landeskirche des Kantons Zürich

Lebenswelten des Alltags



einer übermässigen Leistungsorientierung zu schnellen Enttäuschungen, Selbstabwertungen und «burn-out» führen kann.

.....
Gegenwelt Kloster und Männerrunde

Mit dem Kloster wird bewusst eine Gegenwelt auf aufgesucht, in der andere Werte gelten als in der Geschäftswelt. Auch das Seminar selbst soll ein «timeout» sein. Klöster haben seit jeher versucht, ein Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Auszeiten zu leben. Dies ist in der Lebensregel der Benediktiner aus dem 6. Jahrhundert auf den Punkt gebracht: «ora et labora» bzw. bete und arbeite. Auch Brüderlichkeit ist in der Klosterwelt ein zentraler Wert: Bis heute wird das Be-

wusstsein gefördert, dass Männer nicht nur Arbeitskollegen, Kumpel oder Rivalen sind, sondern «Brüder», die einander auf dem Lebensweg begleiten. So wirkt das klösterliche Umfeld sehr unterstützend auf den Umgang der Teilnehmer miteinander. Aus ihren Rückmeldungen wurde deutlich, dass die Männerrunde selbst zur wichtigen Ressource wird. Endlich darf einmal auch unter Männern offen über den alltäglichen Druck und die Probleme geredet werden. Man fühlt sich nicht mehr allein mit seinen Fragen und kann von guten Ideen der anderen viel profitieren.

Am Schluss des Seminars entwickeln die Teilnehmer zahlreiche konkrete Formen von «timeouts» für den Alltag. Mit ihrer Agenda planen sie den folgenden Monat mit dem Ziel, genügend Raum für die Eigenwelt einzusetzen. Immer wieder wurde gesagt, dass schon der Begriff «timeout» eine Hilfe ist, um diese Auszeiten für sich selbst bewusst wahrzunehmen, zu geniessen und dann auch konsequent einzuplanen.



Bild Comed Photoshopping GmbH, Zürich

*Christoph Wälsler, VDM
Martin Buchmann-Schmir
Fachstelle Männerarbeit der
Ev.-ref. Landeskirche Zürich
Hirschengraben 7
8001 Zürich
Tel. 01 258 92 40
christoph.waelsler@zh.ref.ch*

Gesundheitsförderung auf dem Bau

Zur Förderung der Gesundheit seiner Mitarbeiter geht Hans Peter Züger, diplomierter Polier bei der Zürcher Baufirma Locher AG, neue Wege. Täglich während einer Viertelstunde wird auf seiner Baustelle ein Programm aus Entspannungs-, Energie- und Atemübungen absolviert. «In fünf Jahren werde ich bewiesen haben, dass meine Energieübungen die Gesundheit der Bauleute messbar fördern». Der Text basiert auf einem Interview, welches Theres Schmid, Radix Gesundheitsförderung, mit Hans Peter Züger geführt hat.

Hintergrund

Rund 50% aller Beschäftigten auf dem Bau werden vor der Pensionierung krank, invalid oder erleben das Rentenalter gar nicht erst. Hans Peter Züger, Polier bei der Locher AG, sieht die Gründe für die gesundheitlichen Probleme in der Baubranche vor allem in der ungesunden Körperhaltung, der einseitigen Beanspruchung der Gelenke und im Witterungswechsel, dem die Bauleute ausgesetzt sind. Hinzu kommen die auf dem Bau vorhandenen Gefahren, welche stetige Achtsamkeit verlangen sowie der vorherrschende Lärm.

Projektidee

Im Rahmen einer vierjährigen, berufsbegleitenden Ausbildung zum Therapeut für Core Energetic – ein körper- und energieorientiertes Therapieverfahren, bei dem Blockaden abgebaut werden – kam H. P. Züger die Idee, innerhalb seiner Diplomarbeit einige der einfacheren Ener-

gie- und Entspannungsübungen mit seinen Mitarbeitern auf dem Bau durchzuführen. Er wollte versuchen, dadurch die Arbeitssicherheit zu erhöhen und zugleich eine Steigerung des Wohlbefindens seiner Mitarbeiter zu erzielen.

Mit gezielten Atem- und Energieübungen möchte H. P. Züger die Leistungstiefs kurz über Mittag sowie zwischen 14 und 15 Uhr überbrücken. Zugleich sollen die Übungen helfen, besser mit Stressfaktoren wie zum Beispiel dem Maschinen- oder Verkehrslärm umgehen zu können.

Projektvorbereitung und -durchführung

Anhand einer Checkliste mit verschiedenen Fragen zum Thema Gesundheit wurden die Bauarbeiter für das Thema sensibilisiert. Die Frage, ob sie Lust hätten, sich auf die Arbeit mit ihrem Körper einzulassen, bejahten alle und wollten sofort mit den Übungen beginnen.

Nebst den Atmungs- und Bewegungsübungen baut H. P. Züger auch Selbstmassagetechniken ins tägliche Übungsprogramm ein. Eine wichtige Rolle spielen zudem Partnerübungen, die den Teamgeist und das gegenseitige Vertrauen stärken. Die Übungen beginnen jeweils mit einer Fussübung und erreichen dann übers Becken die Schultern.

Akzeptanz unter den Mitarbeitern

Die Gruppe, mit der die Übungen seit über einem Jahr durchgeführt

werden, war von Anfang an begeistert. Es macht allen Spass und sie merken, dass ihnen das tägliche Bewegen gut tut. Zwei Maurer, die nicht von Anfang an auf derselben Baustelle gearbeitet haben, schauten am ersten Tag zu und machten von da an ebenfalls mit. Es sind sogar Leute von benachbarten Baustellen vorbei gekommen, um an den Übungen teilzunehmen. Und sogar während der Ferienabwesenheit von H. P. Züger haben seine Bauleute sich selbst organisiert und jeden Tag die Übungen durchgeführt.

Akzeptanz bei der Firmenleitung

Die Firmenleitung der Locher AG stand der Idee zuerst skeptisch gegenüber, hat diese Ansicht inzwischen aber völlig geändert. Die Leitung ist überzeugt, dass die verbesserten Werte in der Krankheits- und Unfallstatistik kein Zufall, sondern das Resultat des eingeführten Gesundheitsförderungskonzeptes sind.

Kosten- und Zeitaufwand

Die Übungen benötigen 15 bis maximal 20 Minuten täglich. Für die Firma ergibt das die Kosten der verlorenen Arbeitszeit. H. P. Züger ist allerdings zu der Überzeugung gelangt, dass die Leistungssteigerung durch die täglichen Energieübungen die verlorene Viertelstunde wieder wettmacht, so dass der Firma im Endeffekt keine Kosten entstehen.



Mitarbeiter der Firma Locher AG beim täglichen Übungsprogramm vor Arbeitsbeginn



Interesse von Aussenstehenden

An einer GBI-Versammlung – im Zusammenhang mit den Neat-Baustellen, auf denen in den kommenden Jahren einige tausend Leute beschäftigt sein werden – konnte H. P. Züger sein Gesundheitsprojekt Gewerkschaftsvertretern aus der ganzen Schweiz vorstellen. Auch an der Fachhochschule für Sozialarbeit in Brugg war er schon zu Gast, um sein Projekt zu präsentieren.



Bilanz nach dem ersten Projektjahr

In der Gruppe, welche die Übungen nun ein Jahr lang täglich durchge-

führt hat, gab es in den ersten 13 Monaten keinen einzigen Unfall. Verglichen mit den beiden Vorjahren hätten aber bei 15'000 geleisteten Arbeitsstunden etwa 14 unfallbedingte Absentzstage erwartet werden müssen. Das mag ein glücklicher Zufall sein, doch wirklich verblüfft hat H. P. Züger der Vergleich der Krankheitstage, welche gegenüber den beiden Vorjahren auf einen Viertel zurückgegangen sind. Nicht zu unterschätzen sind, so sagt H. P. Züger, auch die positiven Auswirkungen auf die Gruppe. Er hat seit 20 Jahren auf dem Bau noch nie einen solchen Teamgeist erlebt.

*Hans Peter Züger
Gheistr. 27
8634 Hombrechtikon
Tel. 079 667 43 05
jhp.zueger@bluewin.ch*



Mitarbeiter bei Entspannungsübungen am Arbeitsplatz

Väter im Spannungsfeld von Familie und Beruf

Ein Weiterbildungsangebot für und in Firmen

Väter nehmen sich im Alltag oft gar keine Zeit, sich über ihre Situation als Vater und Berufsmann tiefer und kritisch Gedanken zu machen. Überlastung und Stress finden so im Spannungsfeld von Familie und Beruf einen guten Nährboden. Vor allem aber besteht in der Bearbeitung dieses Lebensbereiches eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gesundheitsförderung zu leisten. Da Väter in den Angeboten der Elternbildung kaum in Erscheinung treten, wurde der Kurs «Väter im Spannungsfeld von Familie und Beruf» als innerbetriebliche Elternbildung entwickelt.



Ausgangslage

Themen, wie zum Beispiel Kommunikations- und Reflexionsfähigkeit, Konfliktbewältigung, Zeit- und Energiemanagement, soziale und emotionale Kompetenz bilden sowohl in Firmen als auch in Familien permanent wichtige Gesprächsinhalte. Der Umgang mit solchen Themen bestimmt massgeblich die Lebensqualität von Individuen und den «Erfolg» von Institutionen bzw. Organisationen. Nicht zuletzt handelt es sich ganz konkret um Fragen

der atmosphärischen, betrieblichen und individuellen Gesundheit, welche nachhaltig gefördert werden sollen.

Väter wie auch berufstätige Mütter innerhalb einer betrieblichen Weiterbildung anzusprechen, heisst immer auch, sie via Identifikationsfaktoren der Persönlichkeit zu erreichen. Reflexionsübungen helfen ihnen dabei, eine übersättigte Rollenlandschaft zu ordnen und Rollen zu sortieren, Aufgaben zuzuordnen und Abgrenzungen zu erarbeiten.



Lern- und Übungsflächen systemischer Betrachtungsweisen

Da die Themen sowohl in familiären als auch in beruflichen Bereichen aktuell sind, gestaltet sich im gemeinsamen Arbeiten eine Ebene, auf welcher das Spannungsfeld als konstruktive Lern- und Übungsfläche genutzt werden kann. Sowohl Eltern- als auch Mitarbeiter- und Mitarbeiterinnen-Rollen werden nicht mehr ausschliesslich iso-



Bild: Corneli PhotoShopping GmbH, Zürich

liert, sondern vernetzt angeschaut. Zu den herkömmlichen hierarchischen Betrachtungsweisen und Einordnungen unter den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen kommen stark die Beziehungen innerhalb betrieblicher wie auch familiärer Systeme hinzu. Väter sehen sich neu sogar im Betrieb auch als Väter. Das öffnet Blickwinkel, schafft Toleranz und stellt das notwendige Nähe-Distanz-Verhältnis für ein konstruktives, individuelles und institutionelles Lernen her. Ähnlichkeiten und Unterschiede der familiären und beruflichen «primary tasks» können unter Vätern angeglichen und für die Praxis in Familie und Beruf aufbereitet werden. Der Rhythmus von regelmässigen Tref-

fen innert zweier Monate und der Einbezug von praktischen Übungen in der Zwischenzeit nutzen das Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf als Lern- und Übungsfläche in einer 1:1-Technik.

z.B. Zeitmanagement

Zeitmanagement ist nicht ein reines Zeiteinteilen. Der Umgang mit Gefühlen, die Art und Weise der Kommunikation mit Arbeitskollegen und -kolleginnen, der Lebenspartnerin, den Kindern und Freunden sowie das Kennen der eigenen Bedürfnisse und Ressourcen gehören dazu. Nur so wird letztlich ein verantwortungsbewusster und lustvoller Umgang mit Zeit und Energie möglich. «Wo hört denn bitte die Arbeitszeit auf und wo beginnt die Familienzeit?» oder «Ist der Arbeitsweg schon Einzelzeit?» wird immer wieder gefragt.

Die Ansprüche der Firma, die jeweiligen Bedürfnisse von Kindern, Vätern und Müttern wie auch die Stellung in der Gesellschaft erfordern eine umfassende Auseinandersetzung mit den Begriffen Zeit und Raum. Neben erlernbaren Techni-

ken und einsetzbaren Strukturhilfen gilt es, wieder den gesunden Menschenverstand einzubeziehen und vor allem auch zu kommunizieren.

Väter sind auch Männer

Elternbildung für Männer soll sich am Männlichen orientieren. Berufsspezifische Elemente verschiedener Branchen deuten auf unterschiedliche Kommunikationsweisen mit unterschiedlichen Stärken und Schwächen hin und bieten die Möglichkeit, Väter berufsbezogen anzusprechen. Beide «Familien», die zu Hause und jene, welche Geschäft heisst, bedeuten dem Vater viel und verdienen je eine bewusste Auseinandersetzung. Vielleicht macht auch deshalb Väterbildung im Betrieb Sinn und bietet eine gute Möglichkeit zur Bewusstheit, zur Veränderung und zur Verbesserung der Lebensqualität.

*Lukas O. Heck
frequenz GmbH
Vorderer Höchi
8816 Hirzel
Tel. 079 668 49 12
frequenz@swissonline.ch*

Gewalt- und Diskriminierungsbereitschaft junger Männer

Ergebnisse einer empirischen Studie

Aktuelle Tendenzen der Individualisierung tragen in unserer Gesellschaft dazu bei, dass sich Jugendliche in ihrem Alltag sowie bezüglich ihrer Zukunft vermehrt verunsichert und orientierungslos fühlen. Ausgehend davon stellt sich die Frage, inwiefern in der Schweiz Gewalt- und Diskriminierungsbereitschaft unter jungen Männern verbreitet ist und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Ausgangslage

Die Belastungen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen haben in den letzten Jahren zugenommen.

Viele junge Menschen zeigen sich in ihrem Alltag überfordert. Etliche Hinweise wie zum Beispiel der Leistungsstress in der Schule oder die Belastungen durch die prekäre Lehrstellensituation und unsichere Arbeits-

integration sprechen dafür. Es ist auch eine Zunahme von Gewaltphänomenen – wie jemandem drohen, jemanden nötigen oder erpressen, aber auch physische Gewaltanwendung – zu verzeichnen.

Rahmenkonzept

Im Projekt über das Risikoverhalten autoritärer Persönlichkeiten geht es um die Frage, inwieweit Gewalt-, Risiko- und Diskriminierungstendenzen unter jungen Männern verbreitet sind und wie diese Tendenzen erklärt werden können. Als theoretisches Rahmenkonzept wurde das Konzept der autoritären Persönlichkeit verwendet. Kernstück bildet die Vorstellung, dass verunsichernde Tendenzen in Umwelt und Gesellschaft das Individuum veranlassen, bei Autoritäten, in Institutionen und konservativen Gedankengebäuden Sicherheit zu suchen.

Autoritär strukturierte Personen neigen neben der Unterordnung unter Autoritätspersonen dazu, eigene Ängste und Gefühle des Ungnügens auf andere, abgewertete Gruppen zu projizieren, was sich in Aggressivität und Abwertung von Andersdenkenden äussert. «Kontraprophische Strategien» wie Machismus und Aggressivität gehen mit geringerer Risikowahrnehmung, Unverletzbarkeitsphantasien und Risikoverhalten einher.

In der Studie wurde vorausgesetzt, dass es sich beim Autoritarismus um ein mehrdimensionales Konstrukt handelt. Insbesondere wurde angenommen, dass die Spannungsverarbeitung (aufgrund von verunsichernden Stressoren) grundsätzlich nach innen oder nach aussen erfolgen kann und dass sich dabei entsprechende Persönlichkeitsmuster bilden (analog interiorisierender und exteriorisierender Spannungsverarbeitung von intro- und extravertierten Persönlichkeiten).

Folgende Dimensionen wurden im Projekt erhoben:

- Autoritäre Aggression («Das Recht gehört dem Stärkeren.»)
- Ethnozentrismus («Die Schweiz ist durch die vielen Ausländer und Ausländerinnen in einem gefährlichen Mass überfremdet.»)
- Nationalismus und Volkstugenden («Ein echter Schweizer ist arbeitsam, diszipliniert und pünktlich.»)
- Recht und Ordnung («Die Polizei muss stärker gegen Chaoten und Terroristen vorgehen.»)



Bedrohung auf dem Pausenplatz

Bild Comet Photoshopping GmbH, Zürich

- Aggression gegen Abweichung («Es schadet nichts, wenn Verbrecher für Vergehen körperlich gezüchtigt werden.»)

Stichprobe

Die Daten stammen aus einer schriftlichen Querschnittsbefragung über Risikoverhalten. Befragt wurden männliche Schweizer Rekruten im Jahr 1999 in Deutschschweizer Rekrutenschulen. Die Stichprobe ist dementsprechend selektiv.

Ergebnisse

Aspekte der autoritären Persönlichkeit spielen für verschiedene Muster von Risikoverhalten eine Rolle. Geht es um Risikoverhaltensmuster, bei denen Gewalt mit weiteren Risikoverhaltensaspekten wie zum Beispiel hohem Alkoholkonsum und Selbstmordneigung einhergeht, spielen die Aspekte des Autoritarismus – vorwiegend «autoritäre Aggression», «Aggression gegen Abweichung» sowie «Recht und Ordnung» – eine wichtige Rolle. Interessant ist, dass die Dimension von «Recht und Ordnung» in Bezug auf verschiedene Risikoverhaltensmuster in einem negativen Zusammenhang steht: Personen, die sich stark an «Recht und Ordnung» orientieren, weisen

geringeres Risikoverhalten auf und gehören vermehrt zu der Gruppe, die überhaupt kein Risikoverhalten aufweist. Dieses Ergebnis ist durchaus erwartungskonform. Es handelt sich hier um eine Gruppe von sich wenig exponierenden Personen, die aufgrund von klaren und möglicherweise rigiden Rechts- und Ordnungsvorstellungen wenig Risikoverhalten zeigen. Gewalt wie auch Selbstschädigung und Alkoholkonsum stehen stärker in einem Doppelaspekt von «negativ gefärbten» Determinanten (Autoritarismus, Angst, Todesfaszination) und «positiven» Aspekten der Spannungs- und des Hedonismus.

Viele der erfassten Risikoverhaltensweisen und Verhaltenskombinationen sind insgesamt relativ selten, was dazu führt, dass Zusammenhänge auf der Ebene der Gesamtstichprobe eher schwach ausgeprägt sind. Diese Situation erfordert somit eine vertiefte Analyse auf der Ebene von Subgruppen bzw. Jugendkulturen oder Szenen wie zum Beispiel die «Skinheads», «Faschos» und «Hooligans».

*Hans Wydler, lic.phil.
Institut für Sozial- und Präventiv-
medizin der Universität Zürich
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 48 52
hans@ifspm.unizh.ch*

Projekte / Angebote zur Gesundheit von Männern

In der Männergesundheit sind nebst den medizinischen Themen die psychosozialen Aspekte wichtige Arbeitsschwerpunkte. Nachfolgend finden Sie einige Angebote aus der Prävention, der Gesundheitsförderung und der Grundlagenarbeit.

Väterprojekt Uster

Für die seelische Gesundheit brauchen Buben und Mädchen Väter, die sich Zeit nehmen und Interesse am Alltag ihrer Kinder zeigen. Väter brauchen aber auch Zeit, um sich mit anderen Männern über Fragen des Vaterseins austauschen zu können und sich gegenseitig zu unterstützen. Das Väterprojekt Uster bietet eine breite Palette von Angeboten, zum Beispiel ein Wochenende für geschiedene Väter mit ihren Kindern, ein Väter-Kind-Zmorge oder einen monatlichen Väterstammtisch.

Jugendsekretariat Uster
Väterprojekte, Luzius Dressler
Vordergasse 20d,
8615 Wermatswil
Tel. 01 940 68 92
ldressler@bluewin.ch

Weiterführende Materialien

Folgende Materialien sind zu beziehen bei Radix Gesundheitsförderung, Schwanengasse 4, 3011 Bern, Tel. 031 312 75 75, Fax 031 312 75 05, setz@radix.ch:

- **«Männergesundheit: Ein Manifest»** sechsseitiges Falblatt, welches Fakten und Zusammenhänge im Bereich Männergesundheit liefert.
- Individuell zusammengestelltes **Themendossier** zur Thematik «Männergesundheit» mit Grundlagenmaterialien, Literaturlisten sowie Prospekten zu Projekten oder Angeboten.
- **Tagungsmappe** des Zürcher Präventionstages 2001 mit dem Titel «Gesundheit, Gesundheitsförderung und Lebensstil von Männern».

Fachliteratur, Broschüren und Zeitschriften

zum Thema «Männer und Gesundheit» können ausgeliehen werden bei:

InfoDoc, Radix Gesundheitsförderung,
Stampfenbachstr. 161, 8006 Zürich
Tel. 01 360 41 00, Fax 01 360 41 14, infodoc@radix.ch:

Themenhefte zu Männergesundheit

- Zum **«Beobachter»** vom 16.2.2001 ist eine Beilage mit dem Titel «Risikofaktor Mann» erschienen. Bestelladresse: Der Schweizerische Beobachter, Förlibuckstr. 10, Postfach, 8021 Zürich
Tel. 01 448 74 74.
- Das Heft 1 vom März 2001 der Zeitschrift **«laut & leise – Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich»**, behandelt «Männersüchte – Frauensüchte». Bestelladresse: Sekretariat Zürichsee Druckereien AG, Seestr. 86, 8712 Stäfa
Tel. 01 928 53 24, Fax 01 928 53 10, info@zsd.ch.
- Das **«focus – Schweizer Magazin für Gesundheitsförderung»** Nr. 8, Sept. 2001, beschäftigt sich mit dem Thema «Mann und Gesundheit». Bestelladresse: Schweiz. Stiftung für Gesundheitsförderung, Dufourstr. 30, Postfach 311, 3000 Bern 6
Tel. 031 350 04 04, Fax 031 368 17 00, office.bern@healthprom.ch.

Zeitung «Männer.be»

Für die in der Männerarbeit tätigen Organisationen ist die Zeitung «Männer.be» eine wichtige Kommunikationsplattform. «Männer.be» setzt die männlichen Lebenszusammenhänge und Bedürfnisse in den Mittelpunkt, durchleuchtet den «Mythos Männlichkeit» und weist auf aktuelle Projekte und Angebote für Männer hin.

Männer.be, Markus Theunert
Breiteweg 1, 3006 Bern
Tel. 031 932 28 78
maenner.be@gmx.ch

Fanprojekt Zürich

Ausschreitungen unter Fussballfans sind immer alltäglicher. Das Projekt bietet Fussballfans Hilfe im Aufbau einer positiven Fankultur, Beratung bei persönlichen Schwierigkeiten. Es vermittelt in Konfliktsituationen zwischen Fangruppen oder zwischen Fangruppen und dem Ordnungsdienst, der Polizei oder dem Verein zu vermitteln.

Fanprojekt Zürich
David Zimmermann
Brauerstr. 8
8004 Zürich
Tel. 01 241 33 44
info@fanprojekt.ch

Projekt Don Juan: Face to face Freierbildung

Ziel dieses Projektes ist es, das Präventionsbewusstsein der heterosexuellen Freier zu steigern. Die Ergebnisse zeigen, dass rund 90% der Freier bereit sind, über Prävention und Safer Sex zu reden. «Die Bedeutung dieser Pionierarbeit im Bereich der Gesundheitsförderung und der sozialen Arbeit mit Kunden von käuflichem Sex dürfte weit über die HIV-Prävention hinausgehen», lautet die Schlussfolgerung der externen Projektevaluatoren.
Aids Hilfe Schweiz, Konradstr. 20,
Postfach 1118, 8031 Zürich
Tel. 01 447 11 11, aids@aids.ch

Netzwerk Schulische Bubenarbeit

Im Netzwerk «Schulische Bubenarbeit» haben sich Fachmänner aus der deutschsprachigen Schweiz zusammengeschlossen mit dem Ziel, die geschlechtsbezogene Arbeit mit Buben und männlichen Jugendlichen in der Schule sowie die Ausbildung der Lehrkräfte zu fördern.

Netzwerk Schulische Bubenarbeit
Hohlstr. 36
8004 Zürich
Tel. 01 242 07 88
nwsb@gmx.net

Veranstaltungen und Weiterbildung



Fortbildungskurs der SGPG

Empowerment – ein professioneller Arbeitsansatz am Beispiel von Gesundheitsförderung und partizipativer Prävention

Datum: 25./26. Okt. 2001

Ort: Bern

Referent: Monika Bobzien, Dipl.Psych.

Kosten: Fr. 520.- (SGPG-Mitglieder Fr. 470.-)

Infos: Sekretariat SGPG
Effingerstr. 40
Postfach 8172
3001 Bern
Tel. 031 389 92 86
Fax 031 389 92 88
sgpg@sgpg.ch

Kosten: Fr. 70.-
Infos: Radix Gesundheitsförderung
Schwanengasse 4
3011 Bern
Tel. 031 312 75 75
Fax 031 312 75 05
setz@radix.ch

Anmeldung: 22. Okt. 2001
(Anmeldeschluss)



1. Internationale Bodenseekonferenz für Gesundheitsförderung und Prävention

Datum: 13. Nov. 2001

Ort: Bregenz, Oesterreich

Kosten: Keine

Infos: Symposiumbüro IBK
Institut für Sozialdienste (IfS)
Schedlerstr.10
A-6900 Bregenz

Fax: 0043 (0) 5574 451 87 21
ifs@ifs.at

Anmeldung: 31. Okt. 2001
(Anmeldeschluss)



Public Health – Weiterbildungsprogramm

Policies im Bereich Gesundheitsförderung

Datum: 19. - 23. Nov. 2001

Ort: Zürich

Referent/- Prof. Horst Noack,

Innen: Universität Graz, und andere

Kosten: Fr. 1'300.- (inkl. Kursmaterial)

Infos: ISPM der Universität Zürich
Dr.phil. Barbara Holzer
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel. 01 634 46 50
Fax 01 634 49 62
bholzer@ifspm.unizh.ch



Fachtagung

Variablenmodell «Balanciertes Junge- und Mannsein» – Umsetzung im Alltag

Datum: 3. Nov. 2001

Ort: Aarau

Referent: Dr. Reinhard Winter

Das ISPM in eigener Sache

Neue Abteilung für Prävention und Gesundheitsförderung

Im Oktober 2000 erteilte der Regierungsrat dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich (ISPMZ) einen Leistungsauftrag mit Globalbudget. Darin werden die Aufgaben des Instituts in den Bereichen Prävention, Gesundheitsförderung, -monitoring und -überwachung festgehalten. Der neue Auftrag erforderte eine neue Struktur. Daher wurde im Juni 2001 die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung geschaffen. Ihr obliegt die Gesamtkoordination und Weiterführung der präventiven Massnahmen – insbesondere der Suchtprävention – auf kantonaler Ebene, die Öffentlichkeitsarbeit einschliesslich Präventionskampagnen sowie die Erarbeitung und Umsetzung eines neuen Konzeptes zur Gesundheitsförderung. Die Abteilung wird von Roland Stähli, lic.phil., geleitet, Andreas Minder (wiss. Mitarbeiter) ist für die Erarbeitung des Gesundheitsförderungskonzeptes zuständig, Inga Struve (wiss. Mitarbeiterin) für die Öffentlichkeitsarbeit und Salima Garcia für das Sekretariat.

Neuer Leiter der Abteilung Gesundheits- und Interventionsforschung

Die Abteilung wird seit April 2001 von Dr.med. Georg Bauer, DrPH, geleitet. Sie wird künftig ein stärkeres Gewicht auf die Interventionsforschung legen, u.a. auf die Entwicklung und Evaluation von Gesundheitsförderung in Betrieben und anderen Settings. Es wird eine enge Zusammenarbeit mit der neuen Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung angestrebt.

Arbeitsbereich Kommunikation und Weiterbildung

Dr.med. Rolf Heusser, bisheriger Leiter dieses Arbeitsbereiches, hat das Institut per August 2001 verlassen. Er wurde ehrenvoll von der Schweizerischen Universitätskonferenz zum Direktor des neugeschaffenen Organs für Akkreditierung und Qualitätssicherung der schweizerischen universitären Hochschulen gewählt.

IN DIESER NUMMER

Gesundheitsförderung für
Männer:

- **Balanciertes Mannsein**
- **Fakten zur Gesundheit der Männer**
- **Männer nach der Scheidung**
- **Gesundheitsförderung für Kadermitglieder und Bauarbeiter**
- **Berufstätige Familienväter**
- **Gewaltbereite Männer**

Inhalt

Seite

Editorial – <i>Lu Decurtins</i>	1
Balancierte Männlichkeit : Das Variablenmodell <i>Reinhard Winter</i>	1
Die Gesundheit der Männer <i>Thomas Spuhler</i>	4
Das Projekt «MaGs -Männergesundheit» <i>René Setz</i>	6
Trennung und Scheidung <i>Lu Decurtins & Peter C. Meier</i>	7
«timeout» statt «burnout» <i>Christoph Wälder & Martin Buchmann-Schmiri</i>	8
Gesundheitsförderung auf dem Bau <i>Hans Peter Züger</i>	10
Väter im Spannungsfeld von Familie und Beruf <i>Lukas O. Heck</i>	11
Gewalt- und Diskriminierungsbereitschaft junger Männer	12
Projekte/Angebote zur Gesundheit von Männern	14
Veranstaltungen und Weiterbildung	15
Impressum	16

IMPRESSUM

Nr. 9, September 2001

Herausgegeben vom
Institut für Sozial- und
Präventivmedizin der
Universität Zürich,
Abt. Prävention und
Gesundheitsförderung

im Auftrag der
Gesundheitsdirektion
des Kantons Zürich

Redaktionskommission

- Roland Stähli, lic.phil.
Abteilungsleiter, ISPM
(Vorsitz)
- Dr.med. Karin Faisst
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin, ISPM
- Hans Wydler, lic.phil.
Wissenschaftlicher
Mitarbeiter, ISPM

Erscheinungsweise
in der Regel zweimal
jährlich

Druck
ADAG Offsetdruck AG
Zürich

Redaktion

Inga Struve
ISPM
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel: 01 634 46 39
Fax: 01 634 49 77

Bestellung von P & G

Salima Garcia
ISPM
Sumatrastr. 30
8006 Zürich
Tel: 01 634 46 29
Fax: 01 634 49 77

Layout

Thomas Dätwyler
Pfäffikon
ADAG Offsetdruck AG
Zürich

Auflage

2800 Ex.

Artikel aus diesem

Bulletin können ohne
ausdrückliche Geneh-
migung der Redaktion ab-
gedruckt werden, sind
aber vollständig abzu-
drucken und mit dem
Quellenhinweis «Präven-
tion und Gesundheits-
förderung im Kanton
Zürich» zu kennzeichnen.
Davon ausgenommen
sind Beiträge, Illustra-
tionen und Fotos, die mit
einem Hinweis auf ein
bestehendes Copyright
versehen sind.

Die im Bulletin «Präven-
tion & Gesundheitsförde-
rung im Kanton Zürich»
geäusserten Meinungen
müssen nicht notwendi-
gerweise mit denen der
Redaktionskommission
übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich
die sinnwahre Kürzung
und die redaktionelle
Bearbeitung von einge-
reichten Artikeln vor.

P.P. A
8021 Zürich

Adressberichtigung bitte nach A 1 Nr. 522 melden an:
ISPM, Sumatrastr. 30, 8006 Zürich