

Men on the Move

In Kürze: Männergesundheit in Gemeinden fördern

Men on the Move fördert die Gesundheitskompetenz durch ein niederschwelliges Bewegungsprogramm in der Gruppe. Es richtet sich an Männer mittleren Alters, die bereits erste gesundheitliche Einschränkungen haben, z.B. reduzierte Fitness oder Übergewicht.

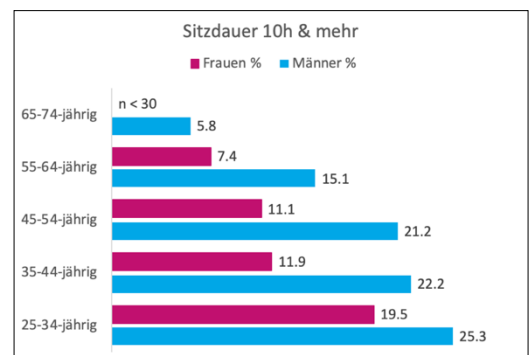
Men on the Move unterstützt einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Ein Kurs dauert 12 Wochen (24 Bewegungseinheiten). Er umfasst Bewegungsübungen, kurze Inputs zu gesundem Lebensstil sowie individuelle Begleitung durch den Trainer. Die Teilnehmenden können mitbestimmen, wie trainiert werden soll. Im Vordergrund stehen der Spass und der Austausch mit Männern in ähnlichen Lebenssituationen. Das Angebot wurde in Irland entwickelt und ist dort nachweislich erfolgreich. In der Gemeinde Niederhasli (Kt ZH) wurde das Angebot schon erfolgreich durchgeführt mit ausschließlich positivem Feedback von den Teilnehmern.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (PG ZH) sucht lokale Partnerorganisationen, die mithelfen, Men on the Move in Zürcher Gemeinden umzusetzen. PG ZH schult Trainer, vermittelt Fachpersonen für die Inputs, finanziert Trainer und Fachpersonen, hilft bei der Bewerbung des Angebotes und berät die lokalen Partnerorganisationen bei der konkreten Umsetzung. Die lokalen Partner sind für die Organisation vor Ort zuständig, insbesondere für die Suche des Trainers und die Bereitstellung eines Trainingsortes (Sportplatz o.ä.).

Bedarf

Über die gesamte Bevölkerung gesehen leben Männer weniger gesund als Frauen. Insbesondere im mittleren Lebensalter, wenn die Beanspruchung durch Familie und Beruf besonders gross ist, kommen Bewegung und Sport bei vielen Männern zu kurz und auch das Essverhalten wird ungesünder. Zu diesem Befund einige Zahlen aus der Schweiz:

- Die Lebenserwartung von Männern ist niedriger als die von Frauen. Aktuell sind es beinahe vier Jahre weniger (3.7 Jahre bei Geburt, 2018).
- Männer gehen weniger häufig und später als Frauen zum Arzt/zur Ärztin.
- Mehr als die Hälfte der Männer (55.5 %) essen weniger als zwei Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Bei den Frauen ist dies nur rund ein Drittel sind (34.6%).
- Längeres, ununterbrochenes Sitzen ist ein Risikofaktor für gesundheitliche Probleme. Doppelt so viele Männer wie Frauen sitzen mehr als zehn Stunden pro Tag (vgl. Abbildung).
- Auch bei Übergewicht und Adipositas zeigt sich ein markanter Unterschied: Während 55.6% der Männer zwischen 25 und 75 Jahren übergewichtig oder adipös sind, sind es bei den Frauen nur 35%.
- Männer rauchen mehr als Frauen (31% vs. 23.3%).
- Doppelt so viele Männer wie Frauen trinken täglich Alkohol (14.9% vs. 7.1%).



Für die Gesundheit – auch im Alter – wird viel erreicht, wenn Männer im mittleren Alter einen gesunden Lebensstil pflegen und der eigenen Gesundheit Sorge tragen.



Men on the Move im Kanton Zürich

Ziele und Zielgruppe

Men on the Move stärkt die Gesundheitskompetenz und das Gesundheitsverhalten von inaktiven Männern mittleren Alters. Das Projekt will insbesondere Männer ansprechen, die durch ihre Inaktivität bereits gesundheitliche Nachteile erfahren, wie z.B. Übergewicht, metabolisches Syndrom oder eingeschränkte Fitness.

Umsetzungsort

Das Projekt soll in Gemeinden oder in Quartieren lokal verankert werden. Ein Outdoor Setting, wie z.B. Sportplatz, Wald & Wiese, wird bevorzugt. Als Ausweichmöglichkeit bei sehr schlechtem Wetter ist eine Turnhalle günstig.

Massnahme

Ein niederschwelliges Bewegungs- und Sportgruppenangebot in Kursform (12 Wochen, 24 Bewegungseinheiten), ergänzt mit fachlichen Inputs zu gesundem Lebensstil, wird bereitgestellt. Ein Trainer leitet die Gruppen an.

Die einzelnen Gruppen bestimmen – in Absprache mit dem Trainer – die bevorzugten Trainings- oder Sportarten für die Bewegungsstunden. Das Training wird ergänzt mit Inputs von Fachpersonen zu Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum und psychischer Gesundheit. Auch Fähigkeiten wie Eigenmotivation und das Setzen von passenden persönlichen Gesundheitszielen, werden in der Gruppe wie auch individuell gefördert.

Das Gruppenangebot bietet Männern eine Plattform, um zusammen individuell gesteckte, gesundheitliche Ziele zu erreichen. Die Freude an der Bewegung in der Gruppe und die gemeinsame Aktivität stehen im Vordergrund. Ideal ist es, wenn die Gruppenmitglieder viele Gemeinsamkeiten haben, z.B. ähnliche Fitness oder Übergewicht, ähnlicher familiärer Hintergrund wie Väter mit Schulkindern oder Migrationshintergrund etc.

Die Massnahme umfasst diese Komponenten:

- Kick-Off Veranstaltung
- 24 Sportstunden (2x pro Woche)
- 2-3 Inputs zu Gesundheitskompetenz durch Fachpersonen
- Kontinuierliche Begleitung & Motivation der Teilnehmenden durch den Trainer über Whatsapp/SMS
- Abschlussevent

Nachhaltigkeit/Verankerung

Bei Nachfrage kann die Gruppe nach dem 12-wöchigen Kurs als Bewegungsgruppe oder z.B. Männerriege ohne Theorieteil weitergeführt werden (private Finanzierung oder in Kooperation mit lokalem Verein/Organisation).

Projektorganisation

Gesamtprojektleitung

Die Gesamtprojektleitung liegt bei Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Zürich (PG ZH). PG ZH sucht in den Zürcher Gemeinden lokale Partnerorganisationen zur Umsetzung, begleitet diese beratend. PG ZH schult, begleitet und finanziert die Trainer und stellt, bei Bedarf, Fachpersonen für die Inputs zur Gesundheitskompetenz zur Verfügung.

Lokale Partnerorganisationen und Projektleitende

Lokale Partnerorganisationen organisieren die konkrete Umsetzung in einer Gemeinde / in einem Quartier. Das heisst, sie stellen einen Projektleitenden, der sich um den Kursort und (mit Unterstützung von PG ZH) um die Suche nach einem Trainer und die Bewerbung kümmert.

Mögliche Partnerorganisationen sind Gemeindeverwaltungen, Sportvereine, selbstständige Fitnessanbieter, Fussballfans, Männergruppen, freiwillige Feuerwehr oder ein bestehender runder Tisch. Eine lokale Anbindung ist wichtig, damit die Gruppe nach Kursende weitergeführt werden kann.

Trainer

Trainer werden möglichst lokal rekrutiert. PG ZH kann unterstützend bei der Trainersuche wirken. Die Trainerschulung führt PG ZH durch. Vorzugsweise haben die Trainer eine professionelle Ausbildung im Bereich Physiotherapie oder Sport- und Bewegungswissenschaft. Mindestanforderung ist eine Trainerqualifikation für Jugendliche/Erwachsene oder eine vergleichbare Qualifikation. Wichtig ist insbesondere die Fähigkeit, sich auf die individuellen Situationen und die Zielsetzungen der Teilnehmer empathisch einzulassen, einzelne und die Gruppe als Ganzes zu unterstützen und zu motivieren. Der Trainer erhält ein Gehalt von 100 CHF pro Lektion. Der zeitliche Aufwand für Teilnehmerkontakt ausserhalb der Bewegungseinheiten wird pauschal mit 300 CHF vergütet.

Finanzierung

Im Rahmen der Umsetzung finanziert PG ZH die Kosten für die Schulung der Trainer, die Entlohnung von Trainer und Fachpersonen für Inputs sowie Werbematerial. Die Mietkosten für Sportplatz und Raum (Inputs zu Gesundheitskompetenz) liegen bei den Partnerorganisationen.



Erfolgspotenzial

Men on the Move wird in Irland breit und erfolgreich umgesetzt. Die Teilnehmer erzielten eine Reduktion des Körpergewichts sowie des Taillenumfangs sowie eine verbesserte Ausdauer. Damit verbunden wurde das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei den Teilnehmern signifikant reduziert (7.8%). Dies konnte 52 Wochen nach Start des Programms nachgewiesen werden. Qualitative Umfragen ergaben auch positive Effekte in Selbstwahrnehmung und -vertrauen, sozialer Teilhabe und Motivation zur Veränderung des Lebensstils. Vergleichbare Programme aus Deutschland wie «Football Fans in Training» oder auch das EU-Programm «EUROfit» richten sich an dieselbe Zielgruppe, allerdings speziell über ihre Fanzugehörigkeit zu Fussballclubs. Auch sie haben nachweislich positive Gesundheitseffekte.

Was bringt Männer mittleren Alters dazu, längerfristig an einem Bewegungs- und Lebensstilprogramm teilzunehmen? Das wichtigste ist laut Nachforschungen, der Spass an der Gemeinschaft mit Männern in ähnlichen Lebenslagen und mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen. Die Homogenität der Gruppe bietet die Sicherheit, nicht gegen bedeutend fittere oder jüngere Männer antreten zu müssen. In einer homogenen Gruppe kann gegeneinander antreten den Spass an Bewegung erhöhen. Die Bewegung draussen an der frischen Luft wie auch das Setzen von persönlichen Gesundheitszielen wirken zusätzlich motivierend auf die Teilnehmer.

In der Schweiz besteht bislang kein vergleichbares Angebot. Je nach lokaler Projektorganisation kann das Angebot an deren Bedürfnisse und bestehenden Strukturen angepasst werden (z.B. Fokus auf Männer mit Migrationshintergrund oder auf adipöse Männer). Das Feedback zu den bisher durchgeführten Kursen war durchwegs positiv.

Kontakt

Bei Interesse oder Fragen zur Unterstützung nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Rolf Spross
Tel. 044 634 47 68
rolf.spross@uzh.ch