

Rainer Opitz

---

## **pro familia Bonn Männergesundheit**

Ein Praxisbericht zur geschlechtsspezifischen Gesundheitsförderung

Dieser Beitrag stellt ein Angebot zur Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Männer und erste Erkenntnisse aus dieser Arbeit vor. Er soll dazu inspirieren das Konzept zu übernehmen oder anzupassen und so die deutschlandweiten Lücken im Beratungsangebot für Männer zu schließen.

### **Warum braucht man ein Beratungsangebot zur Gesundheitsförderung für Männer?**

Während Männer in nahezu allen Bereichen des Lebens Frauen gegenüber bevorteilt sind, ist die Situation im Bereich der Gesundheit anders. Männer haben eine um ca. fünf Jahre kürzere durchschnittliche Lebenserwartung als Frauen. Trotz insgesamt steigender Lebenserwartung bleibt dieser Abstand zwischen den Geschlechtern bestehen. Die Suizidrate von Männern ist in Deutschland drei Mal so hoch wie die von Frauen. Männer gehen seltener zu Früherkennungsuntersuchungen. Diese Liste ließe sich noch erheblich erweitern (für eine internationale Perspektive vgl. World Health Statistics 2019, bes. S. 59f.). Die Gründe für diese Unterschiede sind komplex, scheinen aber zum größten Teil nicht genetischen, sondern soziokulturellen Ursprungs zu sein. Dazu zählen eine risikoaffinere und häufiger gesundheitsschädliche Lebensweise, eine geringere Selbstfürsorge und geschlechtsstereotype unvorteilhafte Coping-Mechanismen bei Stress, wie Alkoholmissbrauch oder aggressives Verhalten. Zu letzteren gehört auch die internalisierte Erwartung mit Problemen alleine fertig werden zu müssen und keine Hilfe anzunehmen. Die Erkenntnis, dass spezifisch auf Männer zugeschnittene Angebote zur Primärprävention und Gesundheitsförderung benötigt werden, um sie zu erreichen, gibt es schon länger (Vgl. Erster Deutscher Männergesundheitsbericht 2010). Projekte oder vielmehr dauerhafte Angebote zur Umsetzung dieser Erkenntnis sind jedoch nur punktuell und mit großen Unterschieden zwischen den Bundesländern oder einzelnen Kommunen vorhanden.

Im Folgenden wird es vielleicht den Anschein erwecken, dass bei der Arbeit von „pro familia Männergesundheit“ von einem strikt binären Geschlechterverhältnis ausgegangen wird. Das ist jedoch weder die Einstellung des Autors, noch die Meinung, die pro familia vertritt. Es entspricht vielmehr der überwiegenden Selbstdarstellung der Zielgruppen von bildungsfernen oder außereuropäisch sozialisierten Männern, die eine scheinbare klare Vorstellung von „Männlichkeit“ haben und besser behutsam an das Thema herangeführt werden.

### **Die Entstehung von „pro familia Männergesundheit“ in Bonn**

Die Idee zu „pro familia Männergesundheit“ entstand aus zwei bereits seit langer Zeit bestehenden Beratungsangeboten der pro familia Beratungsstelle Bonn. Seit über zwanzig Jahren werden in dem Bereich „Gesundheitsförderung für Migrant\*innen“ Geflüchtete und Migrant\*innen über Gesundheitsthemen vor allem der sexuellen Gesundheit informiert und beraten. Durch eine feste weibliche Mitarbeiterin werden Migrantinnen in Gruppen in Flüchtlingsseinrichtungen, Sprachschulen und Integrationsvereinen gut erreicht. Für die Arbeit mit den männlichen Migrant\*innen gab es wechselnde Mitarbeiter auf Honorarbasis, so dass es keine Kontinuität in der Ansprache gab.

Seit über zehn Jahren unterstützen Familienhebammen mit dem Angebot „pro familia plus“ Mütter und Familien mit Kindern bis zu einem Jahr im Rahmen der Frühen Hilfen, um die Bindung und die Fürsorge für die Kinder zu stärken. Dabei waren die Väter, egal ob biologisch oder sozial, aus verschiedenen Gründen oft schwer zu erreichen. Hier sollte ein männlicher Mitarbeiter die Väter in die Bindungs- und Fürsorgearbeit mit einbeziehen. Zusätzlich zu der Arbeit in den beiden schon bestehenden Bereichen soll „pro familia Männergesundheit“ Wege erarbeiten, um sozial benachteiligte Männer, die von sich aus wahrscheinlich keine Beratungsstellen aufsuchen würden, über Gesundheitsthemen zu informieren und in das Netz von sozialen und medizinischen Einrichtungen einzubinden. Das Angebot „pro familia Männergesundheit“ wird von der Bundesstadt Bonn über das Gesundheitsamt finanziert, vorerst befristet, aber mit der Intention der Verstetigung.

## Das Konzept von „pro familia Männergesundheit“

Mit dem Autor dieses Texts wurde ein Gesundheits- und Krankenpfleger mit Berufserfahrung in Somatik und Psychiatrie im April 2019 eingestellt, der außerdem einen Magister in Geschichte und Soziologie und Erfahrung in der Erwachsenenbildung, in Projektarbeit und in der medizinischen Beratung für die Kund\*innen einer großen Gesetzlichen Krankenkasse mitbringt. Um die Barrieren zu der Beratung möglichst gering zu halten ist sie als aufsuchende Arbeit konzipiert, so dass den Klienten zur Wahl steht eine Beratung zuhause, in der pro familia Beratungsstelle oder an einem anderen Ort zu erhalten. Für Gruppenveranstaltungen werden Männer an Orten aufgesucht, an denen sie sich ohnehin aufhalten, wie Betriebe, Schulen, Vereine oder Wohnheime. Gemischtgeschlechtliche Gruppen werden aufgeteilt und die Frauen von einer Kollegin informiert.

Gesundheit ist hier ganzheitlich im Sinne der WHO als physische, psychische und soziale Gesundheit zu verstehen und nicht selten liegen bei Klienten Missstände in mehreren der drei Bereiche vor. Das Konzept sieht eine große gestalterische und thematische Freiheit vor. Männer, die zweifeln, ob eine Veranstaltung „das Richtige“ für sie ist, gewinnt man an ehesten, wenn man flexibel in der Themenauswahl ist und auf Fragen aus der Gruppe eingehen kann. Wenn man ein Verhalten als gesundheitsschädlich anführt, schafft man Vertrauen, wenn man auch Alternativen anbietet und akzeptiert, dass viele armutsbedingte Probleme eine größere Priorität haben und eine Umstellung der Lebensweise nicht umsetzbar ist.

Das Ziel der Gruppenveranstaltungen ist neben der Vermittlung einzelner Wissensthemen wie z.B. Krebsfrüherkennung, Impfungen oder Familienplanung zu zeigen, dass Gesundheit auch für Männer ein wichtiges und interessantes Thema ist. Es soll die Scheu nehmen über solche Themen zu sprechen und ggf. ermutigen eine Beratungsstelle oder andere Hilfseinrichtung aufzusuchen. Die Einzelberatungen sollen die Klienten neben der Unterstützung bei einem meist recht konkreten Problem dazu bringen im Sinne des Empowerments Probleme zu erkennen, sie aktiv anzugehen und Hilfe einzuholen.

## Erste Beobachtungen

Viele Klienten finden den Weg in die Beratung, weil sie sich durch die Zuordnung „für Männer“ angesprochen fühlen. Mit einigen kommt es zum Kontakt, weil sie gezielt eine „Beratung für Männer“ im Internet suchen. Im Gegensatz zu anderen Identifikationspunkten steht für sie die Identifikation als Mann in der Regel nicht in Frage. Die Zuordnung zu anderen, geschlechtsneutralen Zielgruppen wie Schuldnerberatung, Suchtberatung oder eine Beratung für Menschen mit psychischen Problemen setzt oft eine noch nicht erreichte Selbsterkenntnis voraus. Selbst bei Beratungsstellen „für Eltern“ fühlen manche Männer sich nicht angesprochen, weswegen viele dieser Angebote jetzt an „Väter und Mütter“ adressiert

sind. Erst wenn man ihnen versichert, dass sie an einer spezielleren Beratungsstelle gut aufgehoben sind, sind sie vielleicht bereit dazu diese aufzusuchen.

Nicht für jeden Mann ist eine Beratung durch einen anderen Mann wichtig. Einige Klienten berichten, dass sie über „Gefühlsthemen“ sonst nur mit Frauen gesprochen haben. Die Erfahrung aber auch mit einem Mann über Gefühle sprechen zu können und trotzdem Wertschätzung zu erfahren kann ihnen jedoch helfen diese Gefühle trotzdem „als männlich“ zu akzeptieren und mit ihrem Selbstbild in Einklang zu bringen. Für Männer, die ihre soziale Prägung aus Kulturkreisen haben, in denen das soziale Leben stärker nach dem Geschlecht getrennt ist, ist ein Mann als Ansprechpartner meistens eine große Entlastung. Sie fühlen sich oft unsicher wie ein angemessener Umgang mit Frauen stattzufinden hat. Sie erwarten von einem Mann mehr Verständnis und Akzeptanz und öffnen sich meistens stärker als sie das bei Frauen je wagen würden. Bei Themen der Sexualität und Partnerschaft erwarten die meisten Männer, egal welcher kulturellen Herkunft, mehr Verständnis von einem anderen Mann. Hier kann ein Mann oft leichter Verständnis für die Partnerin eines Klienten vermitteln als es eine weibliche Beraterin könnte, weil ihm keine Solidarität des Geschlechts unterstellt wird.

Die Probleme, mit denen die meisten Klienten in die Beratung kommen, werden oft durch geschlechtsstereotype Rollenbilder ausgelöst oder verstärkt. Beispielsweise kann eine körperliche Krankheit eine Erwerbsarbeit erschweren und damit die Rolle als Ernährer zunichtemachen. Eine Depression kann dem Selbstbild als stärkerer, aktiver Teils der Familie entgegenstehen und damit zu Schuldgefühlen führen. Selbst augenscheinlich fortschrittlich eingestellte Männer können Probleme mit dem Ungleichgewicht dieser oft unbewussten, aber fest verankerten Männlichkeitsbildern haben. Dies überhaupt zu erkennen und wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt beim Umgang mit dem eigentlichen Problem.

Häufig ist es eine bevorstehende oder frisch begonnene Vaterschaft, die Männer dazu bringt darüber nachzudenken wie sorgsam sie bisher mit ihrer Gesundheit umgegangen sind und wie sie Mann sein bzw. Vater sein definieren. Das Gefühl der Verantwortung für das Kind ist eine gute Motivation für Veränderungen im Leben. Viele Männer erfahren aber, dass es schwierig sein kann mit anderen Männern darüber zu reden, fühlen sich aus dieser vermeintlichen Frauendomäne ausgeschlossen oder trauen sich nicht Unsicherheit zu zeigen. Mit der passenden Ansprache kann man sie jedoch nicht nur für die Fürsorge gegenüber dem Kind, sondern auch für eine generell bewusster und achtsamere Lebensführung gewinnen.

Manche Klienten sind erleichtert bei einer Beratung zu sein, bei der sie oft zum ersten Mal über alle Probleme sprechen können. Andere sind zunächst noch zurückhaltend und testen zunächst aus wie weit die Wertschätzung, die Akzeptanz ihrer Männlichkeit und die Sinnhaftigkeit der Beratung für sie reicht. Bei diesen Klienten hilft es meist ein paar konkrete Lösungsangebote für ihre Probleme anzubieten. Die Beratung endet oft mit der Frage, ob man sie erneut kontaktieren kann, um zu fragen, ob die vorgeschlagenen Lösungswege hilfreich waren. Manchmal ist es diese spätere Nachfrage, die den Klienten das Gefühl gibt wirklich wahr- und ernstgenommen zu werden und sie dazu motiviert wiederzukommen oder nach einiger Zeit mit einem neuen Problem erneut die Beratung aufzusuchen.

Um sozial benachteiligte Männer in den Gruppen zu erreichen hilft es darauf zu achten, dass man Themen auswählt, die für ihre Lebensrealität relevant sind und mit denen man sie nicht bevormundet. Hinweise wie man im Gesundheitswesen unnötige Ausgaben spart, wo es günstige oder kostenfreie Hilfe gibt oder wie man auf angeratene IGeL (Individuellen Gesundheitsleistungen) reagieren kann, können oft ein Türöffner sein. Wenn man mit diesen

Themen auf Interesse stößt, erhält man anschließend oft noch die Aufmerksamkeit um über weniger angenehme Themen wie gesundheitsschädliche Verhaltensweisen zu sprechen.

## Fazit und Ausblick

Allein durch das Angebot einer geschlechtsspezifischen Beratung und einem Mann als Ansprechpartner gelingt es Männer zu erreichen. Durch aufsuchende Arbeit, Flexibilität in der Gestaltung der Beratung, einer an den Interessen der Klienten ausgerichteten Themenauswahl und Wertschätzung erreicht man auch Männer, die von sich aus keine Beratungsstelle aufsuchen würden. Es zeigt sich, dass man Männern sehr wohl Themen wie Selbstfürsorge oder die Fürsorge für ihre Familien näher bringen kann, wenn die Art der Ansprache passt.

Der Bedarf für ein flächendeckendes Beratungsangebot für Männer ist sicher gegeben und mit der richtigen Methodik gelingt es die Zielgruppe zu erreichen. Für weitere Fragen oder einem weiteren Erfahrungsaustausch stehe ich unter den unten genannten Kontaktdaten gerne zur Verfügung.

## Literatur- und Quellenangaben:

World Health Organization (2019): World Health Statistics 2019: Monitoring Health for the SDGs. Genf.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324835/9789241565707-eng.pdf?ua=1>  
(10.07.2020).

Bardehle, Doris; Stiehler, Matthias; Stiftung Männergesundheit (2010): Erster Deutscher Männergesundheitsbericht : ein Pilotbericht. Zuckschwerdt: Germering/München.

## Kontakt

Rainer Opitz  
pro familia Bonn  
Kölnstr. 96  
53111 Bonn  
Tel.: 0228 / 3380000  
E-Mail: rainer.opitz@profamilia.de