



Selbsthilfezeitung für die Wetterau

8. Ausgabe 6/2004 Herausgeber: **Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
BÜRGERaktive Bad Vilbel**





für aktive Menschen
Hilfe zur Selbsthilfe
BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.



4. Selbsthilfetag des Wetteraukreises



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Samstag, 11.09.2004
14.°°-18°°Uhr
Bad Vilbel, Kurhaus
Eintritt frei

Selbsthilfegruppen - für eine Kultur des „MITEINANDER“

Programm

14°° Uhr Begrüßung: Herr G. Biber, Ehrenbürgermeister
Herr B. Bayer, Sozialdezernent Wetteraukreis
Selbsthilfegruppen aus dem Wetteraukreis stellen sich vor und
informieren über ihre Arbeit

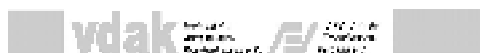
Workshop

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation
Herr G. Biber, Ehrenbürgermeister der Stadt Bad Vilbel

Rahmenprogramm

Musik und Sketche

Sponsoren:



PARMPER



LKK Hessen,
Rheinlandpfalz und
Saarland



Menschen, die bloß arbeiten, finden keine Zeit zum Träumen.
Nur wer träumt gelangt zur Weisheit.
SMOHALLA (Nez Perce).



Editorial

Mit dem 8. Heft der Selbsthilfezeitung für die Wetterau greifen wir ein Thema auf, das nicht gerade die großen Schlagzeilen macht: »Männer und Gesundheit«. Genau genommen findet es wenig Aufmerksamkeit. Dabei machen die Männer die Hälfte der Bevölkerung aus und ihr Umgang mit Gesundheit wirkt sich ebenso direkt auf die andere Hälfte aus wie der Umgang der Frauen mit ihrer Gesundheit: Am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Freizeit. Das Gesundheitsverhalten der Männer hat in der Tat größere Auswirkungen, wenn wir berücksichtigen, dass die Arbeits- und Freizeitwelt weitgehend von Männern gestaltet wird, das heißt ihr Verständnis von Gesundheit, Krankheit, Leben kommt in diesen Bereichen bewusst oder unbewusst zum Ausdruck.

Ein Satz, der auch von den meisten Männern akzeptiert wird, lautet: »Männer kümmern sich erst um ihre Gesundheit, wenn es gar nicht mehr anders geht«. Wie kommt das? Dieser Frage wollen wir in diesem Heft nachgehen und versuchen zu verstehen, - beispielsweise warum Männer in Seminaren und Veranstaltungen so selten anzutreffen sind, wenn es darum geht, die eigene Gesundheit zu fördern.

Auch in der Selbsthilfelandchaft kennen wir das Phänomen, dass Männer in vielen Gruppen unterrepräsentiert sind - wenn wir die Suchtgruppen ausklammern. In der Bürgeraktive mit ihren fast vierzig Gruppen machen wir seit Jahren die gleiche Erfahrung - obwohl es immerhin eine ganze Reihe von Jahren einen offenen Männertreff gegeben hat.

Und doch, meinen wir, tut sich etwas.

Seit der ersten Fachkonferenz zum Thema »Männergesundheit« im Jahre 1995 in London sind die Informations-, Vorsorge-, und Behandlungsmöglichkeiten verbessert worden. Viele Männer sehen im Sport einen Ausgleich zu den Belastungen des Arbeitslebens. In vielen Fitness-Centern wird der Körper nicht mehr nur nach bestimmten Formvorstellungen »gestylt« sondern in seiner Durchlässigkeit gefördert.

Der Wandel kommt auf leisen Sohlen.

Er kündigt sich dort an, wo Männer ihren Körper nicht mehr als Maschine betrachten, aus der es gilt herauszuholen, was

herauszuholen ist - als wäre es ein Ferrari - sondern wo Männer sich fragen, was braucht mein Körper eigentlich, damit es mir gut geht? Wie beziehungs- und ausdrucksfähig ist er?

Er kündigt sich dort an, wo Männer ihre Ängste nicht mehr als Schwäche abtun und verdrängen sondern sie als Teil des Lebens begreifen, annehmen und verwandeln. Der Wandel kündigt sich dort an, wo Männer Sorge für sich tragen und Verantwortung übernehmen.

Neuorientierung und Wandel brauchen Zeit - und Wissen. Mit dieser Zeitung und mit dem »Männergesundheitstag« am 27./28. August in Bad Vilbel wollen wir zu einem Prozess beitragen, in dem die Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Männerarbeit entwickelt werden.

Am Ende mag die Erkenntnis stehen, dass die Arbeit für die Männer und die Frauen die gleiche ist - auch wenn sie erst einmal getrennt geleistet werden muss.

Letztlich ist es der Weg nach innen, hin zu den beiden immanenten Strömungen abendländischer Kultur: Dem antiken »Erkenne dich selbst« und dem christlichen »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«.

In der intensiven Auseinandersetzung mit Männergesundheit ist mir deutlich geworden, wie untrennbar beides zusammgehört. Vielleicht ist jetzt die Zeit, die beiden Stränge wieder zusammenzubringen.

Helga Bluhm
BÜRGERaktive

Ein besonderer Dank geht an den Bundesverband der Pro Familia für die Genehmigung, die Artikel von Matthias Weikert und Dr. Matthias Stieler aus dem pro familia magazin Nr.1 von 2003 - auch auszugsweise - abdrucken zu dürfen. Sie haben uns bei der Herausgabe dieser Zeitung sehr geholfen.

Ebenso mutmachend sind die Berichte über konkrete Männerarbeit aus der Pro Familia in Friedberg und dem Männerzentrum in Frankfurt.

Der Bericht zum Thema „Ängste bei Kindern, Teil 3“ wird im nächsten Heft fortgesetzt.



Mein Großvater hielt mich zur Erde, damit sie mir ihre Gaben schenke;
dann hielt er mich zum Himmel, damit mir ein Leben in Harmonie beschieden sei.
ALONZO LOPEZ (Papago)

Wie krank sind unsere Männer?

Aktiv, nimmermüde, stark und unbesiegbar, so lautet das Rollenbild des Mannes, das ihm zu positivem Selbstgefühl verhilft, ihm gerade in Bezug auf die Gesundheit aber auch Fallen stellt. Krankheiten sind in seinem Konzept nicht vorgesehen - zum Arzt geht er nur, wenn es anders nicht mehr geht. Diese Haltung hat dem männlichen Geschlecht inzwischen eine Menge Schwachpunkte beschert: Herz, Leber, Darm, Genitalbereich, Lunge und Seele sind bei Männern besonders anfällig. Rauchen, Übergewicht und Alkohol, Leistungsdruck und Stress sind einige der Ursachen, die dahinter stecken. Männer haben ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken. Bereits ab 45 Jahren fordern Urologen die Untersuchung von z.B. der Prostata, um einer möglichen Krebserkrankung vorzubeugen. Jährlich führt die Krebserkrankung bei 10.000 Männern zum Tod. Prostatakrebs ist die zweit häufigste Krebstodesursache bei Männern. Auch »typische« Frauenkrankheiten wie Migräne, Depressionen und Osteoporose machen vor Männern nicht halt. Die Lebenserwartung der Männern ist daher bekanntermaßen auch geringer als die der Frauen.

Medizinisch betrachtet brauchen wir also den »neuen Mann«: Einen, der auf seinen Körper achtet, gesundheitsbewusst lebt und kein Problem damit hat, älter zu werden. Nachdem die Frauengesundheit schon längst in den Katalog der medizinischen Rundumversorgungsprogramme aufgenommen wurde, hat die Medizin erst jetzt - nachdem erwiesen ist, dass auch Männer in die Wechseljahre kommen können - die »Männergesundheit« als neues Betätigungsfeld entdeckt. 40 Prozent der Frauen nehmen die angebotenen Krebsvorsorge-Untersuchungen wahr, bei den Männern sind es nur 16-20 Prozent! Die Männergesundheit ließe sich deutlich verbessern.

Wiener Männergesundheitsbericht:

Studien und Untersuchungen wie der »Wiener Männergesundheitsbericht« des Instituts für Sozialmedizin aus dem Jahre 1999 belegen:

- ◆ Männer gehen sorgloser mit ihrem Körper um
- ◆ Männer ernähren sich ungesünder
- ◆ Männer gehen wesentlich seltener zum Arzt als Frauen
- ◆ Männer haben Angst vor der Diagnose
- ◆ Risikofaktoren für diverse Erkrankungen des Mannes sind:
- ◆ falsche Ernährung, wenig Bewegung, Nikotin und Alkohol.

Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO zieht deshalb Bilanz: In Zukunft wird eine geschlechtsspezifische Be-

handlung und Prophylaxe immer wichtiger.

Männer haben eine um 6 Jahre niedrigere Lebenserwartung als Frauen.

Männer leiden häufiger unter Managerkrankheiten, Magengeschwür und Herzinfarkt als die Frauen. Manche Männer leiden häufiger an Übergewicht als Frauen. Durch sein Verhalten schadet der Mann häufiger Herz, Lunge, Leber ...

Was macht Männer krank?

Oh Mann, oh Mann, sich bloß nicht blamieren ... vor den Frauen. Frauen zu imponieren ist nicht so einfach und erfordert vom Mann Höchstleistung. Sich für die Frau immer sexuell attraktiv, potent und leistungsstark zu präsentieren, stürzt so manchen Mann in die Krise.

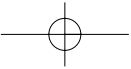
Kampf und Verteidigung, Schutz, Stärke und Macht zeigen - das ist die traditionelle Rolle des Mannes, die ihm die nötige Beachtung und Achtung bei Frauen bringt. Krankheit ist in diesem Lebenskonzept nicht vorgesehen.

Der ständige Leistungsdruck - neben den tatsächlichen Anforderungen des Alltags - fordern ihren Tribut: Erholung und Sorge um die Gesundheit. Und dieser wird in der Regel nicht geleistet. Die enormen Ansprüche der Männer an sich selbst stehen häufig auch in Widerspruch zu der Fähigkeit, Konflikte zu lösen. Zum Beispiel ist die Selbstmordrate bei Männern höher als bei Frauen. Unbewältigte Ängste und Konflikte, die im Extremfall zu schweren Panikattacken führen können, werden von Ärzten nicht immer gleich erkannt und richtig behandelt. Neben den sozialen Gründen gibt es aber auch biologische. Die Geschlechtshormone sind unterschiedlich verteilt. Daraus allein erklären sich unterschiedliche Stoffwechselabläufe im Körper. Der Mann ist muskulöser und hat dadurch auch einen höheren Grundumsatz als eine Frau. Auch seine Fettverteilung unterscheidet sich von dem der Frau. Er ist für den Stoffwechsel ungünstiger.

Außerdem haben die Männer sehr viel geringere Konzentrationen des herzschützenden Hormons Östrogen. Deshalb erleiden sie dreimal häufiger einen Herzinfarkt zwischen 45 und 64 Jahren als Frauen. Deshalb ist hier die Vorsorge und gesunde Lebensweise besonders wichtig.

Die Schwachstellen...

Krankheiten, an denen die Männer häufiger als Frauen oder ausschließlich erkranken:



Wer etwas Wichtiges vorhat, sollte nicht lange Reden halten, sondern nach ein paar Worten zur Sache kommen.
SAGOYEWATHA, RED JACKET



- ♦ Herz-Kreislauf-Krankheiten,
- ♦ Krankheiten der Leber und der Bauchspeicheldrüse,
- ♦ Krankheiten der Lunge und der Bronchien - wie ein Karzinom als Folge des Rauchens, aber auch durch Arbeits- und Umweltfaktoren bedingte Lungenerkrankungen,
- ♦ Dickdarmkrebs (schlechte Ernährung, übermäßiger Genuss von rotem Fleisch, geringe Wahrnehmung von Früherkennungsuntersuchungen),
- ♦ »Impotenz« (erektiler Dysfunktion),
- ♦ Prostatabeschwerden: Gutartige Vergrößerung der Vorsteherdrüse mit daraus folgenden Harnentleerungsstörungen, Harnwegsinfekten u.a. Prostatakrebs,
- ♦ seelische Störungen: Männer haben seltener als Frauen Depressionen und neurotische Erkrankungen, aber schlechtere Möglichkeiten, mit zuviel Stress umzugehen.
- ♦ »Wechseljahre des Mannes«

Beispiel Osteoporose

Alt werden und trotzdem gesund bleiben? Gerade für einen Mann ist das eine große Herausforderung. Mit fortgeschrittenem Alter nimmt das Risiko, z. B. an Osteoporose zu erkranken, rapide zu.

Die Knochen werden brüchig, der Mann gebrechlich. Von den rund 6 Millionen Osteoporosekranken in Deutschland sind überwiegend Frauen betroffen. Männer über 40 Jahre halten einen Anteil von bis jetzt acht Prozent.

Beispiel Prostata

Ein Mann interessiert sich nicht für Krankheiten. Wenn es nicht weh tut, gibt es auch keine Probleme - glaubt er. Es sind die Bereiche, die der Mann zum Tabu erklärt hat. Nur nicht dran rütteln, besser verdrängen, heißt die Devise!

Im fortgeschrittenen Alter bekommt so mancher Mann aber Probleme mit »dem Wasser lassen«, ...wegen der Prostata zum Beispiel. Es besteht Krebsrisiko.

Außerdem treten sexuelle Störungen durch die Erkrankungen der Prostata auf, weil Erektion und Ejakulation dadurch behindert sind.

Zur Inkontinenz kommt es, weil durch eine vergrößerte Prostata, die Harnwege abgeschnürt werden und kleinere Urinmengen so durch den überdehnten Blasenmuskel abgepresst werden.

Was bringt die Vorsorgeuntersuchung?

Jeder neunte Mann in Europa erkrankt an Prostatakrebs. Das Prostatakarzinom hat bei den Tumorerkrankungen bei Männern einen Anteil von 13 Prozent. Höchste Zeit also für

die Vorsorgeuntersuchung und eine effiziente Behandlung. Der Gesundheitsmuffel »Mann« versteckt sich lieber mit seinem Leiden und zögert den Arztbesuch hinaus. Wie soll sich der Mann entscheiden, wenn er beim Prostatakarzinom nur unzureichend beraten wird? Eine folgenschwere Entscheidung. Eine Operation an der Prostata kann das Ende der Ejakulationsfähigkeit bedeuten, mit Auswirkungen für das Sexualleben und die Partnerschaft.

Die Männer machen ihre Ängste selten zum Thema, dabei sind die Ängste der Schlüssel für ein verändertes Gesundheitsbewusstsein.

Wechseljahre auch beim Mann?

»Männer kriegen keine Kinder, Männer kriegen dünnes Haar...« das ist längst bekannt. Aber gibt es, außer der Midlife-Crisis, eine männliche Version der Wechseljahre? Ab dem 45. Lebensjahr treten bei vielen Männern unterschiedlichste »Alterserscheinungen« auf:

Schwächegefühl, Depressionen, Reizbarkeit, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Potenzstörungen, Nachlassen der Muskelkraft, Schlafstörungen, Schweißausbrüche.

Was früher noch gönnerhaft als Midlife-Crisis abgetan wurde, beschäftigt heute die Mediziner um so mehr, denn Ursache für diese Veränderungen ist das Sinken des Hormonspiegels beim Mann. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Testosteronspiegel (Testosteron ist das männliche Hormon) ab dem 40. Lebensjahr linear abfällt.

Bereits 15-20 Prozent der Männer über 50 Jahre liegen mit ihrem Testosteronspiegel unterhalb der Normalwerte. Die Wechseljahre des Mannes - auch Klimakterium virile genannt - liegen also dann vor, wenn neben den bereits erwähnten Symptomen mehrfach gemessene zu niedrige Testosteronspiegel festgestellt und andere Ursachen ausgeschlossen sind.

Tipps zur Vorsorge

Wichtig für die Männergesundheit ist, alle Vorsorgeangebote wahrzunehmen:

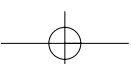
Dazu gehören unter anderem Blutdruckmessungen, Kontrollen des Cholesterinspiegels, Krebsvorsorgeuntersuchungen oder Impfungen.

Dazu ein gesunder Lebensstil: Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung.

Wie sieht es mit der Bewältigung von Ängsten aus????????? Wie sieht es mit der Krebsvorsorge aus????????????????????

(Auszüge für Text entnommen aus:

<http://f27.parsimony.net/forum66387/messages/1763.htm>)





Die drei schlimmsten Übel sind:
Dummheit, Faulheit und Feigheit.
TECUMSEH (Shawnee)

pro familia magazin
Projekt Gesundheitsförderung für Familienplanung
 Zentrum für Familienplanung

*„Echte Männer lösen ihre Probleme selbst...
 ...und wenn es das letzte ist, was sie tun.“*

Männer und Gesundheit – zwei Welten?

*Auszug aus dem
 pro-familia-magazin 01/2003,
 Matthias Weikert*

Wer sich mit dem Thema Männer-Gesundheit auseinandersetzt, könnte schnell den Eindruck bekommen, Männer seien an ihrer Gesundheit gar nicht interessiert: sie sterben sieben Jahre früher als Frauen und die drei Ks „Karriere, Konkurrenz, Kollaps“ scheinen ihnen dabei regelrecht das Genick zu brechen. Sie vernachlässigen ihre Gesundheit, gehen ausbeuterisch mit ihrem Körper um und belasten ihn zusätzlich durch Missbrauch von Nikotin und Alkohol.

So gesehen scheinen sich also wirklich zwei fremde Welten zu begegnen und dabei auszuweichen: Männer und Gesundheit. Vergleichen wir dann auch noch Männer mit Frauen – z.B. bei der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen, Verhalten im Straßenverkehr u.s.w. – dann sieht das Ergebnis noch niederschmetternder aus: Nein, Männer scheinen sich wirklich nicht für ihre Gesundheit zu interessieren.

Ein ganz anderes Bild ergibt sich allerdings, wenn wir männerspezifische Gesundheitsaspekte zunächst für sich und vor dem Hintergrund der männlichen Sozialisation betrachten und nicht gleich den Vergleich mit Frauen heranziehen. Und darum soll es versuchsweise bei meinen Ausführungen gehen: zu beschreiben und zu verstehen, welche gesundheitlichen Störungen Männer überhaupt beeinträchtigen, und zu beschreiben, wie sie diese Störungen erleben. Daran anschließend soll dann ein Zusammenhang mit der männlichen Sozialisation hergestellt werden.

Blick in die Geschichte:

In London fand 1995 eine erste Fachkonferenz zum Thema Männergesundheit statt, die auf der Grundlage von Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigte, dass Männer erheblich mehr als bisher bekannt war, unter gesundheitlichen Problemen leiden. Dabei wurde klar, dass in Zukunft mehr Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse von männlichen Jugendlichen und erwachsenen Männern hinsichtlich gesundheitlicher Informations-, Vorsorge- und Behandlungsmöglichkeiten verwendet werden muss. Zu wenig wurde bisher auch gefragt, wie Männer angesprochen werden wollen und müssen, damit sie entsprechende Angebote für sich nutzen. In Wien wurde 1999 – nach der Herausgabe eines Frauengesundheitsberichtes – ein umfangreicher Männergesundheitsbericht herausgegeben und Veranstaltungen hierzu durchgeführt.

Ausgewählte Daten:

- ♦ Männer sterben im Durchschnitt mit 72,4 Jahren, das sind sechs bis sieben Jahre früher als Frauen.
- ♦ Männer werden schneller krank und leiden als Kinder doppelt so häufig an Kinderkrankheiten.
- ♦ Zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr erleiden Männer 6 mal häufiger einen Herzinfarkt.
- ♦ 80% der HIV-Infizierten und 90 Prozent der AIDS-Kranken sind Männer.



*Postkartenmotiv:
 Bizeps.*

*Foto: Martin E.
 Kautter, Berlin*



- ◆ Männer begehen viermal so häufig Selbstmord wie Frauen.
- ◆ Männer neigen bei gesundheitlichen Problemen zur Verdrängung und Vermeidung: Warnsignale des Körpers werden ignoriert (der freie Check-up ab 35 z.B. wird nur von ca. 11% der Männer genutzt).
- ◆ Arztbesuche werden bis zuletzt hinausgezögert.
- ◆ Krankheit, Beschwerden, Leiden und Schmerzen gelten als Zeichen von Schwäche und müssen verheimlicht werden.
- ◆ Jeder 2. Mann über 50 hat eine vergrößerte Prostata. Dies kann auf Krebs hinweisen. Wichtig wäre hierbei auch eine Ernährungsumstellung: Weniger Kaffee und Alkohol.
- ◆ Stress: Job-Frust, Midlife-Crisis, Hormonumstellung um die 50 (Körper produziert weniger Testosteron). Die Angst nicht mehr attraktiv zu sein tritt auf ebenso wie Potenzprobleme.
- ◆ Die Selbsttötungsrate bei Jungen (bis 14 Jahre) ist zwei mal so hoch, bis sechs mal so hoch (20-24 Jahre) wie bei Mädchen, bei Männern über 85 Jahre um 1.000 Prozent höher als bei Frauen.
- ◆ Es gibt mehr männliche Fehlgeburten.
- ◆ Männer haben häufiger genetische Defekte.
- ◆ Wenn an Krebs zwei Frauen erkranken, so erkranken daran drei Männer.

Gesund heißt „voll da sein“

Es sollte nicht übersehen werden, dass es durchaus Belege dafür gibt, dass sowohl männliche Jugendliche als auch erwachsene Männer ein eigenes Gesundheitsverständnis haben, was zunächst eher zum traditionellen Bild von Männlichkeit passt (Winter 1998). Es lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

- ◆ Darstellung von Aktivitäts- und Handlungsbezügen/Leistungsfähigkeit: „ich bin gesund, wenn ich alles machen kann“.
- ◆ Abgrenzung zu Krankheit: „Ich bin gesund, wenn ich nicht krank bin / ich bin gesund, wenn ich keine Schmerzen habe“.
- ◆ Vielfältige Mischformen: „Dass man einfach unversehrt ist, dass man alles machen kann, was man sich vorstellt“.
- ◆ Bezugnahme auf das körperliche, seelische oder soziale Wohlfühlgefühl: „ich bin gesund, wenn ich mich wohlfühle“.
- ◆ auf Gefühle der Präsenz: „Ich bin gesund, wenn ich voll da bin“.
- ◆ auf ein gutes körperliches Selbstgefühl: „wenn ich geduscht habe, fühl‘ ich mich gut“.
- ◆ auf schöne typische oder bezeichnende Situationen: „Wenn ich mit Leuten etwas unternehme“.

Krankheit wird dabei von Jungen zwar als Einschränkung erlebt, selten aber als Bedrohung des Junge- oder Mannseins, und einige Jungen, die wirklich krank sind (Asthma, enzymbedingte Krankheit, Allergien), schildern, dass sie durch die Krankheit ein besseres Körperbewusstsein bekommen haben. Jungen z.B. widmen ihrem Körper eine hohe Aufmerksamkeit, der als Medium der Selbstdarstellung einen hohen Stellenwert genießt und Gesundsein gilt ihnen quasi als selbstverständlich (Winter, 1998) und wird verkürzt auf die Formel, - fit, fun, lifestyle – gebracht. Gleichzeitig wird oft ein hoher Druck zur Fitness erlebt.

Was tun Männer für ihre Gesundheit?

Sie sorgen für einen professionellen Umgang mit Risiken im Beruf: Sie ergreifen Vorsichtsmaßnahmen gegenüber Unfallgefahren oder schädlichen Substanzen.

Sie suchen nach einem Ausgleich von beruflichen Risiken in der Freizeit durch Kompensation und durch entsprechende Gestaltung der Freizeit, durch Abschalten und Entspannen. Sport und Bewegung spielen dabei für viele Männer eine wichtige Rolle, d.h. sportliche Aktivitäten zum Ausgleich gesundheitlicher Risiken und zur Stärkung der Widerstandskraft dienen der Gesundheit (Faltermeier, 1997).



Die Sozialisation von Jungen ist auch heute noch vielfach geprägt durch folgende Faktoren:

- ◆ Körperkontakte in Richtung Zärtlichkeit werden frühzeitig abtrainiert.
- ◆ Gefühle von Schwäche, Traurigkeit, Nachgiebigkeit und Schmerz müssen schon früh kontrolliert und unterdrückt werden.
- ◆ Autarke Problemlösungen werden von Jungen frühzeitig erwartet.
- ◆ Mann-Werden ist bereits im Jugendalter erkauf durch den Verzicht auf Eigenschaften, die als weiblich definiert sind.
- ◆ Jungen müssen sich frühzeitig und kontinuierlich beweisen.

Das männliche Syndrom

Sind aus den Jungen dann erst mal Männer geworden, so lässt sich laut Walter Hollstein das männliche Syndrom beschreiben:

- ◆ Fixierung auf äußere Werte wie Erfolg, Geld, Status und Statussymbole,
- ◆ die Identität wird exklusiv über Arbeit und deren Gratifikationen bestimmt,
- ◆ Ignoranz, wer man wirklich ist,
- ◆ innere Orientierungslosigkeit,
- ◆ Leere und Perspektivlosigkeit.

Die Leere wird häufig mit diversen Süchten kompensiert: Machtsucht, Arbeitssucht, Sportsucht, Sucht nach Gewalttätigkeit, Sexsucht, Drogenabhängigkeit und Alkoholismus.

Die männliche Rolle wird auch heute noch recht einseitig festgelegt, wenn auch zu beobachten ist, dass in die Geschlechtsrollendiskussion viel Bewegung gekommen ist. Aus diesen Zusammenhängen lässt sich schließen, dass es zur Förderung gesundheitlichen Verhaltens wichtig ist, männlichen Jugendlichen und Männern zu ermöglichen, ein flexibleres und nicht mehr so einseitiges Identitätskonzept entwickeln zu können, das sich nicht mehr nur an einer erstarrten Geschlechter-Dichotomie ‚männlich-weiblich‘ orientiert.

Maskuline Imperative

Der US-amerikanische Männerforscher Herb Goldberg hat bereits 1979 eine weitere ‚Hitliste‘ männlicher Anforderungen zusammengestellt, die sieben maskulinen Imperative:

- ◆ Je weniger Schlaf ich benötige...
- ◆ je mehr Schmerz ich ertragen kann...

- ◆ je mehr Alkohol ich vertrage...
- ◆ je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin...
- ◆ je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse...
- ◆ je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke...
- ◆ Je weniger ich auf meinen Körper achte...
..desto MÄNNLICHER bin ich.

Balancierte Männlichkeit

Ein neues Modell und eine neue Begrifflichkeit führen Winter und Neubauer in ihrer umfangreichen Studie ‚Kompetent, authentisch und normal? – Aufklärungsrelevante Gesundheitsprobleme, Sexualaufklärung und Beratung von Jungen‘ (BZgA 1998, Band 14, S.364ff) an, wenn das Modell der ‚Balancierten Männlichkeit‘ vorgestellt wird. Mit Hilfe von acht Begriffspaaren werden Kategorien der Männlichkeit entwickelt, die zurückgehen auf Befragungsergebnisse zum Thema Männlichkeitsvorstellungen, die dann mehrfach bearbeitet und abgeglichen wurden. So entstand in einem Prozess ein Variablenmodell der balancierten Männlichkeit, das hier kurz vorgestellt werden soll. Die Begriffspaare sind dabei zu verstehen als sich ergänzende Gegenpole auf einem Kontinuum:

- ◆ Aktivität – Reflexivität
- ◆ Präsentation – Selbstbezug
- ◆ Leistung – Entspannung
- ◆ (kulturelle) Lösung – (kulturelle) Bindung
- ◆ Bezug zum eigenen Geschlecht – Bezug zum anderen Geschlecht
- ◆ Konflikt – Schutz
- ◆ viel Stärke – Begrenztheit
- ◆ Konzentration – Integration

Mit Hilfe dieses Modells lassen sich Segmente von Männlichkeitsideologien oder Bilder von Männlichkeit analysieren und Stärken sowie Entwicklungsmöglichkeiten und Selbsteinschätzungen mit Hilfe einer Punkteskala diagnostizieren.

Matthias Weikert arbeitet seit 1989 in der Behörde für Arbeit, Gesundheit und Soziales in Hamburg. Es ist dort vor allem mit Fragen der AIDS-Prävention, der Sexualpädagogik und der geschlechtsspezifischen Gesundheitsförderung befasst und organisiert u.a. Tagungen zum Thema Männer-Gesundheit. Weikert ist außerdem Psychologischer Psychotherapeut in einer Praxisgemeinschaft.

Gehe aufrecht wie die Bäume, lebe dein Leben so stark wie die Berge,
sei sanft wie der Frühlingswind, bewahre die Wärme der Sonne im Herzen
und der große Geist wird immer mit dir sein.
(Weisheit der Navajo)



Zurück zu einer inneren Identität

Wege zu einer Gesundheitsförderung für Männer

Auszug aus dem pro-familia-magazin 01/2003, Dr. Matthias Stiehler

Bei der Betrachtung der gesundheitlichen Situation der Dresdner Bevölkerung fallen geschlechtsspezifische Unterschiede auf. So sterben auch hier doppelt so viele Männer unter 65 Jahren wie Frauen. Zwar ist dieses Verhältnis nicht ungewöhnlich für Mitteleuropa, doch die Zahlen einer Stadt, in der ich lebe, rücken mir stärker auf den Leib als kontinentale Daten. Es muss gefragt werden, welche Ursachen es für diese Unterschiede gibt.

Von den verschiedenen Ebenen, auf denen sich geschlechtsspezifische Gesundheitsunterschiede erklären lassen (Verbrugge 1990), soll hier der psychosozialen nachgegangen werden. Zentral ist dabei die Frage, wie Männer zu ihrem gesundheitsschädigenden Verhalten kommen.

Diese Frage verschärft sich durch Erkenntnisse der Gesundheitswissenschaften, die gesundheitsschädigendes Verhalten als Bewältigungsverhalten versteht. Es dient dem Zweck, mit spezifischen Lebenskonstellationen umgehen zu können und das Leben in einer Balance zu halten (Franzkowiak 1986, Holzkamp 1991). Die Ausgangsfrage lässt sich also konkretisiert folgendermaßen stellen: Warum haben Männer gesundheitsschädigendes Verhalten nötig?

Gesellschaftliches Problem

Es handelt sich bei der Frage der Männergesundheit um ein gesellschaftliches Problem, da hier gesellschaftliche und kulturelle Strukturen individuelle Identitäten konstituieren. Dennoch bleiben die Identitäten immer individuell geprägt und werden mit individuellem Leben gestützt. Das gesellschaftliche Phänomen, dass Männer zumeist sehr außenorientiert sind, kann bei einem Veränderungsprozess daher nur vom Einzelnen bearbeitet werden. Das heißt, dass die damit verbundenen Gefühle der Angst, der Wut und der Verzweiflung individuell ausgehalten und gelebt werden müssen. Es ist – auch entsprechend der Paradigmen von Gesundheitsförderung – wichtig, in der Gesellschaft Strukturen zu schaffen, die den Übergang zu einer gesünderen Identität stützen, die es Männern beispielsweise leichter machen, aus einem außengesteuerten „Trott“ auszubrechen und zu mehr Entscheidungsautonomie zu gelangen.

Lernen, sich selbst zu spüren

Aber die eigentliche Arbeit ist von den Männern selbst zu leisten – und zwar jeweils für sich selbst. Das bedeutet, dass

jeder selbst aufgefordert ist, mehr sich selbst zu spüren und sich auf den Weg zu mehr Gesundheit zu begeben. Es geht also zentral um eine Umorientierung von einer nach außen gerichteten Sorge, hin zu einer Sorge um sich.

Für diesen Weg „nach innen“ sind Voraussetzungen wichtig: Erstens sind Räume nötig, um Gefühle, die oft vom Impuls her zerstörerisch sind, ausleben zu können. Dabei ist unter „Räumen“ der unmittelbar umbaute Raum zu verstehen, aber auch ein Feld, in dem es möglich ist, laut zu sein, ohne dass gleich die gesamte Umgebung in panische Ängste verfällt. Die Männerselbsthilfegruppe, in der ich bin, nutzt beispielsweise einen Toberaum, der sich im Keller eines Kinderhauses befindet. Das Positive daran ist, dass ich selbst zu den Gründern dieses Kinderhauses gehöre, so dass das notwendige Vertrauen, dass wir nicht zerstörerisch agieren, bereits aufgebaut ist. Mittlerweile finden in diesem



Postkartenmotiv: Rückansicht.
Foto: Vera Friedrich, Aachen



Großer Geist bewahre mich davor über einen Menschen zu urteilen,
ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bin.
(*unbekannter Apachenkrieger*)

Kinderhaus an 3 Abenden in der Woche emotionale Selbsthilfegruppen statt – Zwei Männer- und eine Frauengruppe.

Gefühle ausleben lernen

Ein weiterer Aspekt, der notwendig ist, um heftige Gefühle ausleben zu können, liegt in der Erfahrung mit solcherart Gefühlsprozessen.

Dieser lässt sich allerdings nur im geschützten Rahmen einer therapeutischen Beziehung realisieren. Ich sehe es daher als grundlegend notwendig an, dass sich Männer eingestehen, Hilfe zu brauchen. Die Prozesse, die mit Identitätsmodifizierungen verbunden sind, sind heftig und sie widersprechen bisherigen Erfahrungen. Sie führen in Verunsicherungen, die Hilfe notwendig macht.

Männer brauchen Brüder

Wichtig ist es also erstens ein geschützter Raum und zweitens therapeutische Hilfe für den eigenen individuellen Prozess. Es ist jedoch ebenso entscheidend, sich in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu sehen. So sehr jeder seinen eigenen Prozess gehen muss, so sehr ist er auch darauf angewiesen, andere an seiner Seite zu wissen, die ebenfalls in ihrem Prozess sind. Als einsamer Kämpfer ist Mann eher wieder in der Gefahr, in die bekannten Verhaltensmuster zurückzukehren. Jeder braucht Brüder im Geist und im Herzen.

Es ist sehr wichtig, dass die Gemeinschaft zunächst unter Männern aufgebaut wird. Die in der frühen Kindheit entwickelte Zentrierung auf die Mutter, die sich bewusst in der Außenorientierung des erwachsenen Mannes fortsetzt, führt in gemischtgeschlechtlichen Gruppen zu einer erhöhten Konkurrenz zwischen den Männern und zu dem Bestreben, „bei den Frauen anzukommen“. Dieser Gefahr kann in einer Männergruppe besser begegnet werden, zumal ohne verstärkten Konkurrenzdruck auch über das eigene Verhalten Frauen gegenüber reflektiert werden kann.

Die Separierung von den Frauen kann aber nur der erste Schritt sein. Ein stärkeres bei sich sein und eine größere Unabhängigkeit von alten Gefühlen der Mutter gegenüber muss sich letztlich im Miteinander mit Frauen bewähren. Das Bemühen um Männergesundheit sollte sich daher – wenn es nicht auf der Stelle stehen bleiben soll – mit Frauen zu gemeinsamen Gesundheitswegen verbinden.

Zunächst haben sich jedoch Männer, die zum Teil aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen kommen, zu einer Arbeitsgruppe „Männergesundheit“ in Dresden zusammengeschlossen. Wir haben uns in regelmäßigen Treffen eigene Wünsche und Vorstellungen erarbeitet, aus denen dann bisher fünf Männerwochenenden entstanden sind. An diesen

Wochenenden versuchen wir – immer auch ein Stück gegen unsere bisherige Erfahrung – Gemeinschaft zu leben. Wir lassen es uns also gut miteinander gehen.

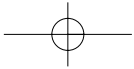
Das setzt voraus, dass wir über uns und unsere Empfindungen reflektieren. So ein Wochenende steht auch in seiner Struktur unter der Überschrift: „Es soll geschehen, was hier und jetzt richtig und gut ist“. Wir geben uns also nur ein Minimum an äußerer Struktur und versuchen aus uns heraus den Prozess zu gestalten und dabei auf äußere Sicherheiten zu verzichten. Zum Dritten sprechen wir auch über ein Thema, das wir uns selbst geben. Am letzten Wochenende war es das Thema: „Was hindert mich, Veränderungen in Angriff zu nehmen?“

Verantwortung übernehmen

So viel zum Dresdner Projekt Männergesundheit. Es sind Grundlagen für eine gesundheitsfördernde Männerarbeit und keine konkreten Handlungsanweisungen. Wichtig ist, dass Männer auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit keine überstrukturierten Angebote bekommen – oder sich selbst geben –, sondern Eigenverantwortung für ihr Leben übernehmen. Gerade für Männer ist es wesentlich, leise Wege zu gehen, um besser auf sich hören zu können.

Dr. Matthias Stiehler ist Theologe und Erziehungswissenschaftler, Mitarbeiter der AIDS-Beratung Dresden und Lehrbeauftragter an der Technischen Universität. Zusammen mit Prof. Klaus Hurrelmann (Bielefeld) und Dr. Theodor Klotz (Klinikum Weiden) forderte er im Frühjahr 2002 für den Initiativkreis „Männergesundheit“ einen Männergesundheitsbericht. Sein Beitrag ist ein Auszug aus einer Vorlesung zur Männergesundheit und einer interdisziplinären Vorlesungsreihe Gender Studies im Sommersemester 2001.





Wie glücklich ich bin? Das ist für uns die wichtigste Frage im Leben.
Für einen Indianer hängt der Erfolg nicht davon ab, wie viel er verdient oder welche gesellschaftliche Stellung er einnimmt, sondern einzig und allein davon, wie glücklich er ist.
(Beryl Blue Spruce, Pueblo Indianerin)



Wir stellen vor:

Institutionen zum Thema Männergesundheit

pro familia

Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.
Beratungsstelle Friedberg

Saarstrasse 30 · 61169 Friedberg
Tel. 06031-2336 · Fax 06031-736933
E-mail: friedberg@profamilia-online.de
Internet: www.profamilia-online.de/friedberg

Für den Wetteraukreis wurde 1976 eine Beratungsstelle in Friedberg eröffnet.

Der Schwerpunkt der Arbeit lag in den ersten Jahren auf der Beratung für Schwangere und auf der Familienplanungsberatung. Das Angebot der Partnerschafts- und Sexualberatung kam sehr bald hinzu.

Ab 1981 wurde zunächst mit einer ABM-Stelle das Arbeitsgebiet der Sexualpädagogik installiert und 1982 durch einen männlichen Mitarbeiter verstärkt.

Durch das kontinuierliche Angebot an Beratung durch einen

Mann nahm die Zahl der Rat suchenden Männer zu. Während in den Anfangsjahren überwiegend Frauen zur Beratung wegen Partnerschaftsproblemen kamen, sind es derzeit vor allem Paare, die diese Beratung nutzen.

Neben der Männerberatung (siehe nachfolgenden Artikel) werden bei der pro familia Friedberg folgende Beratungen angeboten:

- ◆ Schwangeren- und
- ◆ Schwangerschaftskonfliktberatung
- ◆ Partnerschafts- und Sexualberatung
- ◆ Medizinische Beratung
- ◆ Sozialrechtliche Informationen
- ◆ Sexualpädagogik.

gez. Helga Hartmann
(Sozialarbeiterin, Sexualpädagogin)

Männergesundheit - ein Thema von Pro Familia!

Männer sterben im Durchschnitt mit 72,4 Jahren, also sechs bis sieben Jahren früher als Frauen.

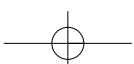
Zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr erleiden Männer 6 mal häufiger einen Herzinfarkt.

Männer begehen viermal so häufig Selbstmord wie Frauen. Krankheit, Beschwerden, Leiden und Schmerzen gelten als Schwäche und müssen von Männern verheimlicht werden. Arztbesuche werden bis zuletzt hinausgezögert.

Diese Aufzählung könnte noch fortgesetzt werden, aber sie wirkt eher abschreckend und unsere Aufgabe als Beratungsstelle für Partnerschaft und Sexualität ist es, Männer einzuladen, sich etwas gutes zu tun, sich Hilfe zu holen. Damit haben wir zunehmend Erfolg, denn der Anteil der Männer, die in die Beratungsstelle kommen, ist in den letzten Jahren gestiegen, nicht zuletzt deshalb, weil in unseren Selbst-

darstellungen und Veranstaltungen Männerthemen aufgegriffen werden und männliche Berater zur Verfügung stehen. Die meisten Männer kommen in schwerwiegenden Partnerschaftskrisen oder Trennungssituationen. Manche sind verzweifelt und völlig überrascht, dass die Beziehung beendet sein soll, versuchen „alles wieder gutzumachen“ und verstehen nicht, wie und warum es zur Krise kam. Kommen die Männer alleine, weil die Partnerschaft bereits gescheitert ist, dann steht zunächst die Aufgabe an, wieder Halt zu finden, Kontakt zu Freunden zu finden und aus der Isolation herauszutreten. Später steht dann, wie auch bei den Paarberatungen, die Aufarbeitung und, so noch möglich, Veränderung der Beziehung im Mittelpunkt.

Immer wieder wird in den Männerberatungen deutlich, wie schwer es vielen Männern fällt, zwischen widersprüchli-





Alle Dinge der Schöpfung sind heilig. Jeder Morgen ist heilig, jeder Tag ist heilig, denn das Licht des Tages wurde von Wakan Tanka, unserem Vater gesandt. Bedenkt, dass alle Geschöpfe dieser Welt heilig sind und darum entsprechend behandelt werden wollen.
(Hehaka Sapa, Sioux)

chen Männerrollen ihren eigenen Weg zu finden. Der Versuch, sowohl traditionellen Vorstellungen von Männlichkeit (z.B. sich alleine für die finanzielle Sicherheit der Familie zuständig zu fühlen) zu entsprechen und gleichzeitig die modernen und berechtigten Ansprüche nach Gleichberechtigung zu erfüllen (z.B. Hausarbeit und Fürsorge für Kinder miteinander zu teilen), führt viele Männer in Überforderungen, die ihnen selbst kaum verständlich sind.

Ein weiteres Thema von Männerberatung sind sexuelle Probleme vom vorzeitigen Samenerguß, Unzufriedenheit mit der partnerschaftlichen Sexualität bis hin zum Prostatakrebs. Auch hier steht die herkömmliche Männerrolle Männern im Weg, sich mit ihren Zweifeln und Fragen zu outen und damit Schwäche und Hilflosigkeit einzugestehen.

Auch im Rahmen der Schwangerschaftskonfliktberatung ist uns das Anliegen der Männer wichtig. Sie haben eine eige-

ne Position zu der ungeplanten Schwangerschaft und es ist wichtig, sie in ihrem Zugang zu ihren Gefühlen und ihrer Haltung zu unterstützen, damit auch sie gehört werden.

Männer haben in ihrer Erziehung zum Mann gelernt, sich nach außen zu orientieren, ihre Gefühle zu kontrollieren und wenig auf ihren Körper zu achten. Männergesundheitsförderung muß sie dort abholen und darin unterstützen, aus dem Trott auszubrechen und die Sorge um sich selbst zu lernen. Pro Familia will durch ihre Angebote für Männer und von Männern dazu beitragen.

*Wolfgang Schreiner-Weiß, (Dipl.Päd./Familientherapeut)
Paar- und Männerberater bei Pro Familia Friedberg*

pro familia
Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik + Sexualberatung e.V.
Beratungsstelle Friedberg

Informationszentrum für Männerfragen e.V.

in 60316 Frankfurt/M., Sandweg 49



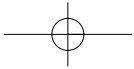
Das Frankfurter Männerzentrum ist Ansprechpartner für Männer, Frauen und Paare in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Wir bieten u.a. **Beratungen, Gruppen für Männer**, Unterstützung bei Fragen, die mit dem Thema **Vaterschaft** zu tun haben, Unterstützung beim Problemkreis **Konflikt-Krise-Gewalt** sowie Unterstützung bei weiteren Themenbereichen.

Konflikt - Krise - Gewalt

- ◆ Unterstützung für Männer im Problemkreis **Konflikt - Krise - Gewalt**. Gewaltprävention richtet sich leider immer noch fast ausschließlich an die möglichen Opfer von Gewalt: von Mädchen und Frauen wird erwartet, dass sie ihr Verhalten ändern, damit sie nicht zu Opfern werden. Wir fordern einen Perspektivenwechsel: Prävention sollte sich in erster Linie an potentielle Täter richten, an Männer und Jungen, damit der Kreislauf von Gewalt unterbrochen wird. Die meisten Männer sind lernfähig; sie können Verantwortung für ihr gewalttätiges Verhalten übernehmen, deshalb muss man sie dabei unterstützen und ihnen Angebote machen, die - wie sich schon seit langem zeigt - Erfolg versprechend sind. Wir bieten für Männer, die **gewalttätig** wurden, d.h. in einer Krise ste-

cken, Orientierungsgespräche von Mann zu Mann oder Hilfe in einer therapeutisch-angeleiteten Gruppe. Persönliche Beratung und Gruppenteilnahme nach tel. Vereinbarung.

- ◆ Wir beraten Männer, die **Opfer von Missbrauch** oder Gewalt geworden sind. Häufig tauchen erst im Erwachsenenalter wieder die Erinnerungen an erlittenen Missbrauch auf. Diese Erfahrungen mit einem anderen Mann besprechen zu können, kann helfen, mit schmerzhaften, hilflos machenden, beschämenden, verstörenden oder heftigen Gefühlen, die mit den Erinnerungen verbunden sein können, besser zurechtzukommen. Sie können uns anrufen oder auch ein Erstgespräch vereinbaren.
- ◆ Wenn in einer Partnerschaft der Streit zu schnell eskaliert, kann es manchmal auch sinnvoll sein, eine **Paartherapie** im Männerzentrum wahrzunehmen. Ein therapeutischer Vermittler kann helfen, solche existenzielle Themen, die von heftigen Gefühlen begleitet sind, so miteinander zu besprechen, dass nicht gegenseitige Verletzungen und Kränkungen jede Veränderung der Beziehung torpedieren.
- ◆ Zu den Themenbereichen Gewalt und Mißbrauch bieten wir auch **Fortbildungen** an; **Unterstützung und Kooperation** bei Projekten sind möglich.



Ich bin das Land, meine Augen sind der Himmel, meine Glieder die Bäume,
ich bin der Feld, die Wassertiefe. Ich bin nicht hier, um die Natur zu beherrschen
oder sie auszubeuten. Ich bin selbst Natur.
(Hopie)



Angebote für Väter und Eltern

- ◆ Wir bieten **Beratungen für Väter und Eltern** (auch werdende) an (telefonisch Beratung und auch Einzelberatungen, Paar- und Familiengespräche), nicht nur bei Problemfällen, bei Partnerschaftskrisen, Trennungen, etc., sondern in allen Fragen und Wünschen, die sich durch die Geburt eines Kindes ergeben.



- ◆ Wir bieten eine **geleitete Gesprächsgruppe für Väter** im Männerzentrum an, beraten Sie bei der Bildung von Vätergruppen, bei der Suche nach einer Vätergruppe und unterstützen Sie auch gerne bei schwierigen Themen, Perspektivfragen oder Konflikten in ihrer Vätergruppe.
- ◆ Wir engagieren uns **väterpolitisch**, sei es im »Väterexpertenetz Deutschland« oder in Projekten zum Thema »Vereinbarkeit von Beruf und Familie - ein Männerthema«.

Wir unterstützen Männer, die auf der Suche nach einer Gruppe sind und bieten selber auch angeleitete Gruppen zu den folgenden Themen an:

- ◆ **Männergruppe allgemein**
- ◆ **Gruppe für Väter**
- ◆ **Gruppe für Männer mit Gewaltproblemen**
- ◆ ...

Geschlechtsspezifische Arbeit

- ◆ **Arbeit mit Jungen**
- ◆ **Arbeit mit Mädchen und Jungen zu Geschlechterrollen**

Arbeit mit Jungen (auch Seminare oder Supervision für Multiplikatoren): Wenn wir sozial unverträgliches Verhalten bei Männern und Jungen zum Thema machen und

darüber mit Jungen in Kontakt kommen wollen, müssen wir uns auch mit der spezifischen Lebenssituation von Jungen befassen.

Viele Jungen scheitern heute an den unzeitgemäßen Anforderungen ihrer Geschlechterrolle. Wie kann Jungenpädagogik in einer Gesellschaft aussehen, die nach wie vor von Konkurrenz, Gefühlsabspaltung und Körperfeindlichkeit geprägt ist? Und was wäre die Aufgabe des Pädagogen?

Arbeit mit Mädchen und Jungen zu Geschlechterrollen.

Wir haben ein vierstündiges Workshop-Konzept entwickelt zum Thema Geschlechterrollen. Wir arbeiten in dieser Zeit sowohl in geschlechtsgemischten wie auch geschlechtshomogenen Jungen- und Mädchengruppen.

Lehrer und Sozialarbeiter können sich auch an uns wenden und nach Absprache mit ihren männlichen Jugendlichen zu uns kommen oder sich zur geschlechtsspezifischen Arbeit mit Jungen und Mädchen bei uns informieren.

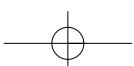


Telefon:
Montag - Freitag ab 8.30 Uhr
069 - 49 50 446

Fax: 069 - 9494 8564

Mail: infozentrum@maennerfragen.de
Homepage: www.maennerfragen.de

*Mit freundlicher Genehmigung, Auszug aus der
Homepage des Männerzentrums Frankfurt.*





Erst wenn der letzte Baum gerodet,
der letzte Fluss vergiftet, der letzte Fisch gefangen,
werdet ihr feststellen, dass man Geld nicht essen kann!!!
(Cree Indian)

Männergesundheitstag 2004

*der Bürgeraktive Bad Vilbel
im Kultur-und Sportforum Bad
Vilbel-Dortelweil*

*Freitag, 27. August, 18 bis 22 Uhr
Samstag, 28. August, 14 bis 18 Uhr*

“Gesund bleiben, gesund werden, zu sich finden“

“Männer beschäftigen sich erst dann mit der eigenen Gesundheit, wenn sie sehr krank sind.“

Diese Aussage gilt noch immer für die Mehrheit aller Männer in unserer Gesellschaft, mit schwerwiegenden Folgen für den einzelnen Mann und sein Umfeld.

Der Männergesundheitstag lädt alle Männer unter dem Motto “Gesund bleiben, gesund werden, zu sich finden“ ein, zusammenzukommen und sich mit dem Thema Gesundheit und Krankheit des Mannes zu beschäftigen.

In Vorträgen und Workshops bietet dieser Tag Informationen zu speziellen Erkrankungen von Männern, ihrem Gesundheits- (und Krankheits-) Verhalten, sowie den gesellschaftlichen Hintergründen. Er gibt die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen zu machen mit dem, worauf alle (auch männliche) Gesundheit gründet: Der Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und zu verstehen, Körper- und Selbstbewusstsein zu entwickeln und etwas miteinander zu tun.

„Männerkulturen“, ein brillantes Männerkabarett aus Köln, wird zu diesen Themen überraschende, humorvolle, pointierte und provokative Szenen beisteuern.....

Sich selbst wichtig zu nehmen ist kein Selbstzweck. Es ist ein guter Weg, die eigene Gesundheit zu erhalten.

Kontaktadressen

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**
Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin
Tel.: 030/31 01 89 60
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de · Internet: www.nakos.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz, 61169 Friedberg
Tel.: 06031/83545
E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de
Internet: www.wetteraukreis.de
Bürgerservice/Wegweiser · Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen**
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel
Tel.: 06101/1384
E-Mail: info@buengeraktive.de

**Pro Familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V.**
Saarstr. 30, 61169 Friedberg
Tel.: 06031/2336
Internet: www.profamilia.de

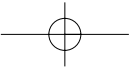
Pro Familia Landesverband Hessen e.V.
Schichaustrasse 3 - 5, 60314 Frankfurt,
Tel.: 0 69 / 44 70 61

Informationszentrum für Männerfragen e.V.
Sandweg 49, 60316 Frankfurt a.M.
Tel.: 069/495 04 46
E-Mail: infozentrum@maennerfragen.de
Internet: www.maennerfragen.de

Deutsche Herzstiftung e.V., Frankfurt
Tel.: 069/ 95 51 28-129
E-Mail: 101737.664@compuserve.com
Internet: www.dsk.de/hs

**Deutsche Hochdruckliga –
Deutsche Hypertonie Gesellschaft**
Berliner Str. 46, 69120 Heidelberg
Tel.: 06221/41 17 74
E-Mail: hochdruckliga@t-online.de
Internet: www.hochdruckliga.info

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.,
Alte Str. 4, 30989 Gehrden
Tel.: 05108/92 66 46
E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de
Internet: www.prostatakrebs-bps.de



Jeden Tag die Erde mit den Füßen berühren,
am Feuer sich wärmen, ins Wasser fallen und von der Luft gestreichelt sein.
Wissen, ein Tag ohne die Vier – Schwester Wasser und Bruder Feuer,
Mutter Erde und Vater Himmel ist ein verrotteter Tag.



www.impotenz-selbsthilfe.de
www.repotenz-zentrum.de

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Leipziger Straße 6,
74889 Sinsheim
Tel.: Service-Telefon 0 90 01 / 85 45 25 (25 Cent/Min),
E-Mail: info@osteoporose.org
Internet: www.osteoporose.org

Sexualmedizinisches Informationszentrum, Frankfurt,
Tel.: 069/ 955 13929

Vermittlung von Ärzten, Psychologen u. psychosoz.
Einrichtungen, die schwerpunktmäßig Männer beraten/
behandeln oder ein gleichgeschlechtliches Angebot haben.

Beantwortung mit Fragen im Zusammenhang mit männl.
Gesundheit, Sexualität und Partnerschaft

Telefon für Männer,

Tel.: 069/60 500 435,
Ev. Familienbildung, Frankfurt
Anonyme Beratung bei Beziehungsfragen, Trennung,
Krise, Infos zu Männergruppen

Buchvorstellungen



Steve Biddulph

Männer auf der Suche

Sieben Schritte zur Befreiung

Wilhelm Heyne Verlag München

„Willkommen bei der Männerbewegung!“

Wann ist der Mann ein Mann?

In Zeiten weiblicher Emanzipation und abwesender Väter ist das männliche Rollenbild ins Wanken geraten. Steve Biddulph weist Wege aus der Verunsicherung hin zu einem neuen positiven Selbstverständnis.

Mit Einfühlungsvermögen und Humor zeigt der bekannte australische Familientherapeut und Bestsellerautor, wie Männer durch die konstruktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Vater, mit ihrer Arbeit, Sexualität und Partnerschaft ihr Leben von Grund auf verändern können.



ISBN 3-499-61518-5

Dr. Michael Dirk Prang

Men's Health

Das große Buch der Männergesundheit

Beschwerden und Krankheiten sicher erkennen

Erfolgreiche Behandlungsmethoden für Männer

Richtig vorbeugen – länger leben

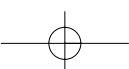
Man sagt, Männer jammern gern, wenn sie kränkeln, aber tatsächlich können sie wirklich krank werden.

Dieses Buch zeigt die häufigsten Wehwehchen und Krankheiten, mit denen Männer zu kämpfen haben, es zeigt, wie man sie erkennt, welche Therapie- und Heilungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und wie Mann mühelos vorbeugen kann. Haarausfall, Schnarchen, Schlafprobleme

Herzinfarkt, Tinnitus, Stress

Leberkrankheiten, Impotenz, Sexualität u. v.m.

Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, www.rororo.de





Wenn zwei Falken auf einem Baum sitzen und ein Schwarm Wildenten fliegt vorbei,
dann sagt auch nicht ein Falke zum anderen:
„Schau da fliegt die Mehrheit, das muss der richtige Weg sein, schließen wir uns an!“
Sie werden weiterhin als Falken dem Weg der Falken folgen.



Günther H. Jacobi
**Praxis der
Männergesundheit**
Georg Thieme Verlag 2003,

Männer sind anders...

...auch, wenn es um die Gesundheit geht, denn sie haben häufiger chronische Krankheiten und ein geringeres Gesundheitswissen (Fakten, Wahrnehmung, Verhältnis zum eigenen Körper) geben weniger Geld für Wellness, Gymnastik, Kuranwendungen aus holen sich seltener Rat in Gesundheitsfragen bei Ärzten oder Vertretern anderer Heilberufe haben eine sieben Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen. Praktizieren häufiger Extremsportarten. Setzen sich häufiger Risiken durch Nikotin, Alkohol und falscher Ernährung aus.

In sehr anschaulichen und erfrischend praxisnahen Beiträgen nehmen über 60 Autorinnen und Autoren Stellung zur Diagnostik der häufigsten Funktionsstörungen und Männerkrankheiten. Zur Wiederherstellung der Männergesundheit, zu verbesserter Lebensqualität und zu mehr körperlicher Fitness. Zu gezielter Prävention, zu Wellness und zu Maßnahmen des Anti-Aging. Zur Männergesundheit in einem zukünftig umstrukturierten Gesundheitswesen



Anselm Grün
KÄMPFEN UND LIEBEN
Wie Männer zu sich selbst finden
Vier-Türme-Verlag ISBN 3-87868-285-9

Der Patriarch ist von den 68ern als männliches Leitbild vom Sockel gestürzt worden. Die Frage: „Was ist ein echter Mann?“ wird seitdem immer lauter. „Macho“ oder „Softie“ sind für die meisten Männer keine echten Alternativen. Denn beide repräsentieren nur einseitige Zerrbilder von Männlichkeit. Ein „ganzer Mann“ muss auch heute kämpfen und lieben, träumen und etwas verwirklichen können. Adam, Simson und andere Männer der Bibel haben diese Qualitäten. Anselm Grün beschreibt 18 Archetypen, durch die Männer wieder zu sich selbst finden und Zugang zu ihrer Kraft bekommen.

Neues aus der Selbsthilfelandchaft Wetterau

Alleinerziehende Butzbach
Kontakt: Tel.: 06031/5834

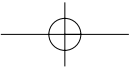
Fibromyalgie Randstadt
Kontakt: Frau Neumann-Grunow, Tel.: 06041/96 98 92

Selbsthilfegruppe des Bundesverbandes für Organtransplantierte auch hier in der Wetterau
Kontakt: Frau Gutberlet, Tel.: 06041/6566

Ehlers-Danlos-Syndrom (genbedingte Bindegewebschwäche) Florstadt
Kontakt: Frau Gutberlet, Tel.: 06041/6566

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur, besser leben (e.V.) Bad Nauheim
Kontakt: Frau Bourdin, Tel.: 06035/2769





Was ist das Leben?

Es leuchtet auf wie ein Glühwürmchen in der Nacht. Es vergeht wie der Hauch des Büffels im Winter.

Es ist wie der kurze Schatten, der über das Gras huscht und sich im Sonnenuntergang verliert.

(Crowfoot - Blackfoot)



Offener Gesprächskreis für psychisch Kranke Menschen
Treffpunkt: Friedberg, Klinik f. Psychiatrie u. Psycho-
therapie

Kontakt: 06031/89 10 (Ambulanz)

Selbsthilfegruppe Goldenhar-Syndrom/Ohrmuscheldys-
plasie

Kontakt: Frau Döbler, Tel.: 06101/582047

Selbsthilfeverein Bad Nauheim e.V.

Hilfe für Alkohol- und Medikamentenprobleme

Treffpunkt: Bad Nauheim, ErikaPitzerBegegnungsstätte,
 Blücherstr. 23, Kontakt: Herr Fechter, Tel.: 06172/72194

Gründung einer Gruppe für Angehörige von Demenz-
kranken in Vorbereitung

Kontakt über Selbsthilfe-Kontaktstelle
 06031/83 545 (8⁰⁰-12⁰⁰Uhr)

Selbsthilfegruppe „Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlag-
anfall“ Treffpunkt: Bad Vilbel,

Kontakt: Bürgeraktive Bad Vilbel 06101/1384

Selbsthilfegruppe für Menschen, die von Krebserkran-
kungen betroffen sind

Treffpunkt: Bad Vilbel

Kontakt: Bürgeraktive Bad Vilbel 06101/1384

Freundeskreis Oberhessen Stadt Büdingen

Treffpunkt: Büdingen Frauenzentrum

Kontakt: Herr S. Roscher, Tel. 06045-4988

Kindersterbebegleitung

Kontakt: Frau Olef, Tel.: 06031/6853777

Aktuelles aus den Beratungs-
stellenangeboten der Wetterau

Der Caritas-Verband Gießen e.V., Außenstelle Friedberg ist mit den Beratungsangeboten: Allgemeine Lebensberatung, Frauen in Schwangerschaft- und Notsituationen, Unterstützung im Umgang mit Behörden, Betreuungsverein, Existenzsichernde Maßnahmen, Müttergenesungskuren, Mutter-Kind-, Kinderkuren, Beratungen für Frauen in Schwangerschaft, Sozialhilferechtsberatung und der Schuldnerberatung in die Kleine Klostergasse 16 in 61169 Friedberg umgezogen.

Frauen helfen Frauen Wetterau e.V. Beratungsstelle für
von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder

Friedberg, Saarstr. 30, Tel.: 06031/166773

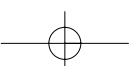


Das Forum für Selbsthilfegruppen
im Ostkreis lud erstmalig alle
Selbsthilfegruppen aus dem gesam-
ten Wetteraukreis nach Büdingen
ein.

24 Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Wetteraukreis trafen sich zum gemeinsamen Austausch am 18.03.2004 in Büdingen. Gelegenheit dazu gab das Forum für Selbsthilfegruppen im Ostkreis, welches im hohen Maße an der Weiterentwicklung der Selbsthilfebewegung im Kreis interessiert ist.

Ein thematischer Bestandteil dieser Zusammenkunft war der Rückblick auf den Selbsthilfetag im November des vergangenen Jahres. Die Gruppen zogen diesbezüglich ein durchaus positives Resümee. Aber auch ihre Kritik wurde ernst genommen, sodass der bevorstehende Selbsthilfetag am 11.09.2004 in Bad Vilbel nur verbessert werden kann. Anlässlich der Anwesenheit der vielen Gruppenvertreter an diesem Abend bat das Forum um mehr Unterstützung und Engagement durch die Selbsthilfegruppen innerhalb des „Forum für Selbsthilfegruppen“. Erfreulich war es, dass sich 2 Personen dazu bereit erklärten.

Frau Türk stellte die Selbsthilfegruppe „MS-Frösche Büdingen“ vor und verblüffte die Anwesenden mit dem um-





*Ich sitze in freier Natur am See
Die Weißen möchten, dass ich wie sie arbeite, wie sie viel Geld verdiene,
wie sie ein Auto kaufe und wie sie in freier Natur an einem See Urlaub mache und angle.
Ich sitze schon in freier Natur am See!
(Kanadischer Indianer)*

fangreichen Ideenreichtum zum Thema Öffentlichkeitsarbeit. In einer anschließenden lösungsorientierten Diskussion wurden die Möglichkeiten bei Gruppengründungen, Vernetzung zu anderen Gruppen, Verteilung der Arbeit und Hilfe innerhalb der Gruppen, Finanzierungsschwierigkeiten

sowie die Unterstützung durch Verbände besprochen. Hierbei konnte jede Selbsthilfegruppen von den Erfahrungen der anderen profitieren und Ideen aufgreifen. Weitere Treffen mit allen Selbsthilfegruppen aus dem Kreis werden organisiert.

„Nichts als Stress“

Die letzten drei Verse von Gisela Stumm
als Auszug aus der lyrischen Betrachtung
– In Sorge um einen guten Freund –

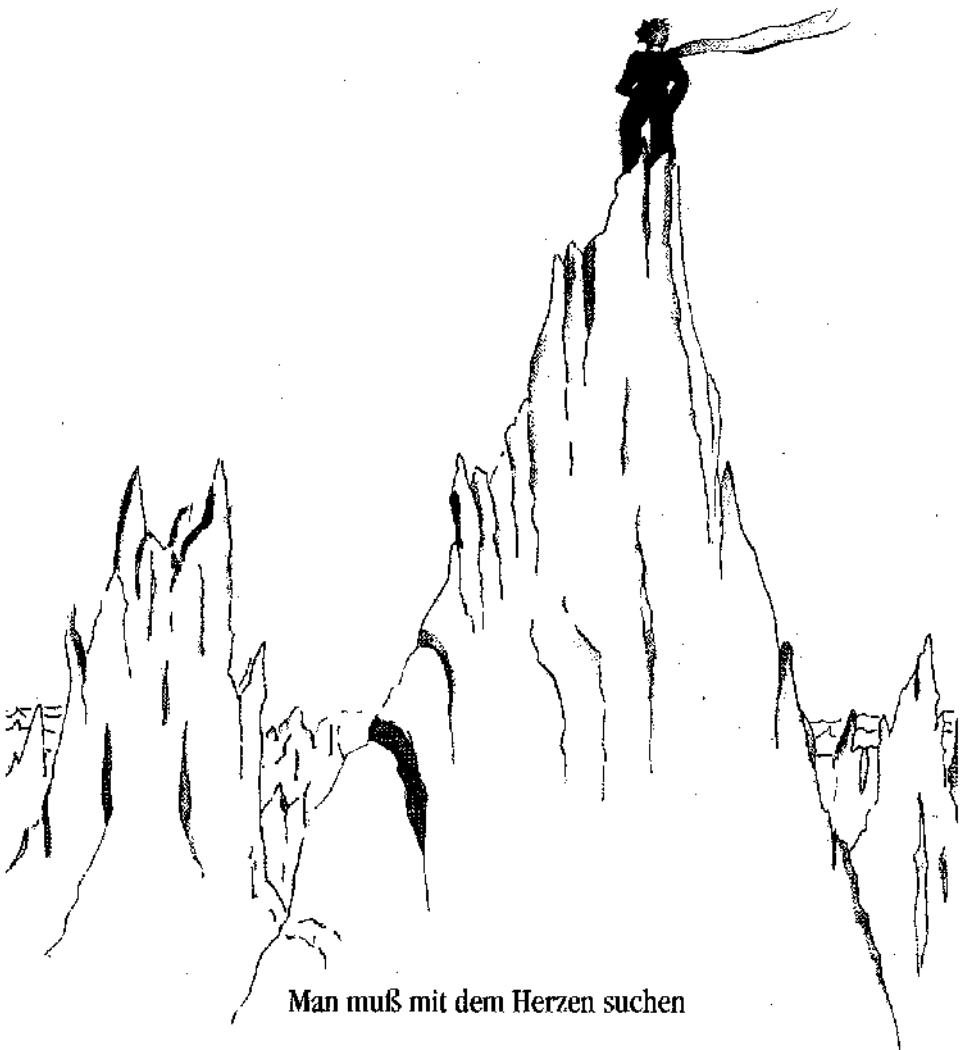
...Himmelsschlüsselchen, du kennst sie nicht.
Nie gesucht hast du das Glückskleeblatt.
Keine Zeit nahmst du dir für rote Rosen.
Dein Liebchen hat der Wind verweht
wie die Schirmchen einer Pusteblume.
Würde noch so viel Vergissmeinnicht
auf deinem Hügel blühen,
für deinen übertriebenen Fleiß
wird die Nachwelt dir nicht danken.

Drum wünsch ich dir als Ausgleich
und im Wechsel eine Pause,
dass Stille dir nicht unerträglich ist
und dass du spürst,
wie Ruhe deine Seele stärkt.
Betrachte die Natur mit Kinderaugen,
male Sehnsucht in die Wolken,
atme die Unendlichkeit
des Himmels ein.

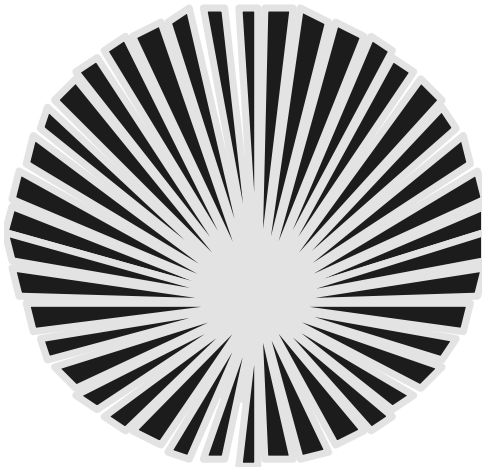
Ich wünsche dir
Gelassenheit und Glück,
dass du den Schlüssel findest,
der die Tür des Herzens öffnet.
Ich wünsche dir
den starken Glauben,
dass es auch für dich
auf unserer großen Erde
kleine Paradiese gibt.

ISBN 3-8334-0031-5

Der kleine Prinz



Man muß mit dem Herzen suchen



Impressum

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
im Gesundheitsamt/Gesundheitshaus Friedberg
Kontakt: Anette Obleser, Tel.: 06031/83545 (8⁰⁰ - 12⁰⁰ Uhr)
Fax: 83911245, E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de
Homepage: www.wetteraukreis.de
Bürgerservice/Wegweiser Selbsthilfe-Kontaktstelle



BÜRGERaktive Bad Vilbel
Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Frankfurter Str. 15, 61118 Bad Vilbel
Kontakt: Frau Helga Bluhm, Tel.: 06101/1384, Fax: 06101/983846
E-Mail: info@buergeraktive.de

Druck
und Gestaltung

Druckservice Uwe Grube
Vogelsbergstraße 6 · 63697 Hirzenhain

crazy.letters, Dirk Eifert
Grebenhainer Str. 2a · 63688 Gedern

Redaktion

Anette Obleser
Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Europaplatz · 61169 Friedberg

Mathias Flor
Dezernat C des Wetteraukreises
Europaplatz · 61169 Friedberg

Helga Bluhm
BÜRGERaktive Bad Vilbel
Frankfurter Str. 15 · 61118 Bad Vilbel

Sponsoren

AOK Die Gesundheitskasse in Hessen
Vdak Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V.
AEV- Arbeiter-Ersatzkassenverband e.V.
BKK in Hessen
LKK Hessen, Rheinlandpfalz und Saarland
Sparkasse Wetterau
Wetterauer Volksbank

Wir danken den Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe und Verteilung der 8. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

Auflage

5000

Redaktionsannahmeschluss für die 9. Selbsthilfezeitung zum Thema „Lebensfreude“ ist der 30.09.2004.

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



61169 Friedberg
Europaplatz
Zimmer 199

Tel.: 06031 / 83 545

Fax.: 06031 / 83 911 245

E-Mail: Anette.Obleser@wetteraukreis.de

Homepage: www.wetteraukreis.de

- Bürgerservice/Wegweiser
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Ansprechpartnerin:
Frau Anette Obleser
(8⁰⁰ bis 12⁰⁰Uhr)**

BÜRGERaktive

Bad Vilbel



für aktive Menschen
Hilfe zur Selbsthilfe
BÜRGERaktive Bad Vilbel e.V.

Gemeinnütziger Verein
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
Mitglied in der Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Frankfurter Str. 15
61118 Bad Vilbel

Kontakt:

Frau Helga Bluhm,

Tel.: 06101/1384,

Fax: 06101/983846

E-Mail: info@buergeraktive.de

Wir danken den unten aufgeführten Sponsoren für die Unterstützung! Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 8. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.



Mit freundlicher Unterstützung der

Betriebskrankenkassen in Hessen



Wetterauer
Volksbank



Verband der
Angestellten-
Krankenkassen e.V.



AEV - Arbeiter-
Ersatzkassen-
Verband e.V.

BARMER



Techniker
Krankenkasse

KKH

Kaufmännische Krankenkasse

Hamburg
Münchener
Krankenkasse



LKK Hessen,
Rheinlandpfalz
und Saarland

HEK
Hanseatische
Krankenkasse

GEK
Güterverkehr
Krankenkasse

HZK
Krankenkasse
Bau- und Holzberufe

KEH
Kaufmännische Ersatzkassen



Sparkasse
Wetterau