



Lieber Leser, liebe Leserin,

Differenzierung ist sicher eine Grundqualität in der Männergesundheitsförderung – vielleicht könnte man sagen: je undifferenzierter Versuche sind, Männer zu erreichen, desto ineffektiver sind sie. Das geht bis da hin, dass Pauschalisierung leicht kontraproduktiv wird. Der Satz „Männer kümmern sich nicht um ihre Gesundheit“ etwa hämmert sich geradezu als Handlungsstereotyp bei denjenigen Männern ins Selbstverständnis, die ihrer Gesundheit gegenüber ohnehin nicht besonders aufgeschlossen sind. Eine gute Grundlage für sinnvolle Differenzierung bietet die Studie „Männer, Körper und Gesundheit“ von Sibylle Nideröst (Rezension s.u.)
Erkenntnisreiches Lesen und gesunde Tage wünscht Reinhard Winter

▪ **Der Männergesundheitsbericht (Folge 18):**

▪ **Alkohol lässt Männer sterben**

Im Jahr 2005 starben in Deutschland 12.233 Männer (und 4.096 Frauen) im direkten Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol. Das sind rund zwei Prozent aller Sterbefälle. Es starben damit mehr Menschen an alkoholbedingten Erkrankungen als durch Suizide (10.260) und tödliche Verkehrsunfälle (5.458) zusammen. Die häufigste Todesursache in Verbindung mit Alkohol war die alkoholische Leberzirrhose mit 9.250 Gestorbenen. Betrachtet man die Entwicklung der Sterbefälle je 100.000 Einwohner, zeigt sich im Zeitverlauf eine uneinheitliche Entwicklung: Verstarben 1985 noch 12 Personen von 100.000 an alkoholbedingten Krankheiten, waren es 1995 bereits 21. 2005 lag die Sterblichkeit bei etwa 18 Personen.

Männer (26 von 100.000) sterben deutlich häufiger an den Folgen überhöhten Alkoholkonsums als Frauen (9). Überraschend auch die regionale Differenzierung: In Bayern war mit etwa 13 Gestorbenen je 100.000 Einwohner im Jahr 2005 die niedrigste alkoholbedingte Sterblichkeit festzustellen, in Mecklenburg-Vorpommern die höchste (34).

Nicht berücksichtigt in diesen Zahlen über Alkohol als Todesursache sind in der Statistik die Todesfälle, bei denen Alkoholkonsum nur mit zum Tode beigetragen hat, jedoch nicht als Hauptursache (Grundleiden) erkannt wurde (Quelle: Statistisches Bundesamt/gesundheitswirtschaft-info)

(Bis es in Deutschland einen qualifizierten Männer- oder Gender-Gesundheitsbericht gibt, veröffentlichen wir im Newsletter kleine Männergesundheitsberichte mit Vignetten und Facetten der Männergesundheit. Ihren Beitrag dazu erwarten wir gerne).

▪ **Beziehungsgewalt von Frauen gegen Männer**

Gewalt von Frauen in heterosexuellen partnerschaftlichen Beziehungen gibt es: Empirische Untersuchungen bestätigen das reale Vorkommen einseitiger Gewaltausübung seitens Frauen gegen ihre Partner. Diese Gewalt ist für Männer nicht nur peinlich, sondern Ursache für physische und psychische Erkrankung. Eine aktuelle Diplomarbeit beschäftigt sich mit diesem Thema und verfolgt drei Fragestellungen: Zunächst wird nach dem aktuellen Forschungsstand und dem Ausmaß des Phänomens „Frauengewalt in heterosexuellen Beziehungen“ gefragt. In einem weiteren Schritt wird aus verschiedenen Blickwinkeln nach Erklärungen gesucht, weshalb Frauen in einer heterosexuellen Partnerschaft zu Gewalt greifen. Des Weiteren wird der Frage nachgegangen, wie Männer die Gewalterfahrung erleben, bewerten und schließlich bewältigen. Anhand der gewonnenen Erkenntnisse bezüglich der Gewalttätigkeit der Frau sowie dem Gewalterleben des Mannes werden methodische An- und Grundsätze für die Beratung des Paares sowie des gewaltbetroffenen Mannes formuliert. Über Frauen die austeilen und Männer die einstecken. Gewalttätige Frauen in (heterosexuellen) partnerschaftlichen Beziehungen / Männer als Opfer von Gewalt Diplomarbeit an der Berner Fachhochschule Soziale Arbeit vorgelegt von Julia Frei, Andreas Goetschi, Judith Nussbaum-Indermühle Bern, Dezember 2007. Diese Untersuchung ist im Volltext abrufbar (137 S.) <http://www.maennerberatung.de/diplomarbeit-bern.pdf>

▪ **Jungen können auch Opfer sexueller Gewalt durch Mädchen sein**

Jungen können nicht nur Opfer sexueller Gewalt durch erwachsene Männer, Frauen oder andere Jungen, sondern auch durch Mädchen werden. Mädchen, die durch sexuell übergriffige Handlungen auffällig wurden, üben diese zu ca. 40% an Jungen aus. Diese bei uns noch weitgehend tabuisierte Variante sexueller Gewalt ist als Ursache für Störungen in der Arbeit mit Jungen ebenfalls in Betracht zu ziehen. Opfer sexueller Übergriffe durch Mädchen werden wohl eher jüngere Jungen (bis sechs Jahre). Überblick und Literatur: Melcher, Claudia: Sexueller Missbrauch durch Mädchen. In: Thema Jugend Nr. 1/2008, S. 14-15.



▪ **Genügend Schlaf macht Männer schlank**

Reichlich Schlaf trägt beim Mann zur Gesundheit bei – zumindest in Bezug auf sein Gewicht. Denn Männern, die wenig schlafen, droht nach einer neuen japanischen Studie eher Übergewicht und Diabetes als Normal-schlafern. Der Studienleiter Yoshitaka Kaneita wies bei der Vorstellung der Untersuchung in Tokio darauf hin, dass Schlafmangel mit Ruhezeiten von weniger als fünf Stunden pro Nacht die Produktion eines appetitanregenden Hormons stimuliert. Schlafmangel "erhöht den Appetit und die Lust auf kalorienreiche Nahrung", erläuterte der Forscher. Die Erkenntnis beruht auf Untersuchungen an fast 22.000 Männern zwischen 1999 und 2006 Tokio (Quelle: AFP)

▪ **Papa arbeitet zu viel!**

Mehr als die Hälfte der Väter arbeitet länger als 40 Stunden pro Woche – das sorgt für ein ungesundes soziales Klima. Viele berufstätige Eltern wollen Erwerbs- und Familienarbeit eigentlich gleichmäßiger untereinander aufteilen. Dennoch sind die Arbeitszeiten von Müttern und Vätern in Deutschland stark polarisiert. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Hans Böckler-Stiftung. Normalerweise arbeiten Väter in abhängiger Beschäftigung im Durchschnitt 39,7 Stunden, Mütter dagegen 24,4 Stunden wöchentlich. Besonders groß ist der Unterschied in Westdeutschland: Hier arbeiten Väter 17 Stunden pro Woche länger als Mütter. Geschätzt leidet deshalb ein Drittel der Familien in Deutschland unter Zeitnot. Hauptursache sind die langen Arbeitszeiten von Vätern: 97 Prozent der Väter arbeiten Vollzeit. 57 Prozent der Väter müssen mehr als 40 Stunden pro Woche arbeiten. Sowohl Eltern als auch Pflegende bewerten solche "überlangen" Arbeitszeiten als besonders problematisch für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Als Ausweg aus dem bestehenden Arbeitszeitdilemma plädieren die Autorinnen für ein erneuertes, familien- und gleichstellungsorientiertes Arbeitszeitkonzept. Die Normalarbeitszeit sei auf den Prüfstand zu stellen und durch "ein Menü unterschiedlich langer Vollzeitstandards" für bestimmte Lebensphasen zu ersetzen. Zugleich raten die Wissenschaftlerinnen, die Anreize für eine partnerschaftlich egalitäre Arbeitszeitverteilung zu verbessern. Aufgreifen ließe sich ein Vorschlag aus Schweden: eine subventionierte Verkürzung der Arbeitszeit von Müttern und Vätern um fünf Stunden pro Woche. Den vollen steuerlichen Vorteil soll es nur dann geben, wenn beide Eltern die Arbeitszeitabsenkung nutzen. Quelle: Böckler Impuls 4/2008. Mehr Informationen zur Studie: www.boeckler.de/cps/rde/xchg/SID-3D0AB75D-1D21302F/hbs/hs.xsl/88363_90337.html

Kinderzahl hat kaum Einfluss auf Arbeitsstunden

Als durchschnittliche tatsächliche Wochenarbeitszeit gaben an...

Stunden	Mütter		Väter*
	Teilzeit	Vollzeit	
1 Kind	22,1	41,9	44,3
2 Kinder	20,3	42,4	44,2
3 Kinder und mehr	19,4	41,9	43,6

*darunter 35 in Teilzeit arbeitende Väter;
telefonische Befragung von 2.000 abhängig beschäftigten Vätern und Müttern, gewichtet
Quelle: WSI-Arbeitnehmer/innenbefragung 2003
© Hans-Böckler-Stiftung 2008

▪ **Rezension: „Männer, Körper und Gesundheit“ von Sibylle Niederöst**

Dass Männer verschieden sind weiß zwar jeder, der wach durch die Welt geht. Das hält Laien und Fachmänner aber nicht davon ab, landauf landab pauschal über *die* Männer oder *die* Männergesundheit zu reden und zu schreiben. Schluss damit! Die Untersuchung „Männer, Körper und Gesundheit“ von Sibylle Niederöst bezieht sich zwar unkritisch auf manches, was in männerforscherischen Kreisen an Unsinn herumgeistert, belegt aber, dass diese Pauschalisierung nichts taugt (um so peinlicher, dass der Verlag in Klappentext und Werbeblatt damit wirbt). Schluss auch mit dem eindimensionalen Bezug auf einkommens- bzw. bildungsbezogene Schichtmodelle. Soziale Differenzierung lässt sich besser nach sozialen Milieus vornehmen, die Grundorientierungen mit einbeziehen. Die Studie von Sibylle Niederöst fixiert die Differenzierung entlang von zwei Kategorien: soziale Milieus einerseits, somatische Kulturen (körperbezogene Orientierungen) andererseits. Allerdings werden die somatischen Kulturen bei Männern auf einer guten Seite (S. 36f.) nur ganz knapp skizziert, also nicht ausreichend exploriert. Dadurch wirkt dieser Aspekt im Buch stark unterbelichtet. Es dominiert der Eindruck, es gehe mehr um das Erarbeiten und den Nachweis für die sozialen Milieus der Schweizer Männer, als um das eigentliche Thema. Leider ist das Buch soziologisch geschrieben, eben wissenschaftlich und über weite Strecken nicht besonders gut lesbar. Das ist gut für Freunde der Statistik und clusternder Computerprogramme. Die Vorstellung von Männern als einer homogenen Gruppe, das wird eindrücklich be-



legt, ist jedenfalls völlig daneben. Ob es nun genau diese somatischen Kulturen sind und ob die überall gelten (nicht nur in der Schweiz), ist etwas fraglich, aber vielleicht auch nicht so wichtig. Geboten wird ein guter, tragfähiger Differenzierungsansatz. Und das ist viel wert. (Reinhard Winter)

Sibylle Niederöst: Männer, Körper und Gesundheit. Somatische Kultur und soziale Milieus bei Männern. Bern (Hans Huber) 2007. ISBN: 978-3-456-84451-0, 29.95 €/ 48.90 CHF

▪ **Doppelt online: „Blickpunkt der Mann“**

Die Nummer 1/2008 der Zeitschrift „Blickpunkt der Mann“ ist jetzt online. R. Lindner beschäftigt sich darin mit den psychodynamischen Aspekten des Suizids von Männern. Außerdem (unter anderem) von A. Manseck: Humanes Papilloma-Virus- (HPV-) Impfung für den Mann - Sinn oder Unsinn?; von M. Braun, J.B. Korda und U. Engelmann U: Was haben mehr als 5 Jahre erfolgreicher Therapie mit PDE-5-Hemmern bewirkt?; von K. Heiser und U. Hartmann: Wirklich keine Lust zu Sexualität? Auf der Suche nach Motiven der Sexualvermeidung. Zu den Beiträgen gelangt man hier: www.kup.at/journals/inhalt/1023.html. Außerdem ist das Sonderheft von Blickpunkt der Mann zum 4. Wissenschaftliche Symposium "Der Mann - Medizin, Prävention, Psychologie" vom November 2007 in Dresden im Netz. Darin gibt's viel zu Testosteron, aber auch zu Männergesundheit und Sport oder über den Vertragsarzt zu lesen. Inhalt und mehr: www.kup.at/journals/inhalt/1024.html

▪ **Vätertag**

Spannungs-Stress zwischen Beruf und Familie ist für Väter ungesund. Das Väterthema ist deshalb eine Qualitätsfrage für Unternehmen. In der Schweiz klappt das: Novartis, Bank Coop, und Sympany sind offizielle Sponsoren des Schweizer Vätertags. Die Zusammenarbeit mit Betrieben unterstreicht Erfahrung und Überzeugung, dass nur unter Einbezug der Väter familienfreundliche Arbeitsbedingungen reifen und greifen - und zum Motivations- und Wettbewerbstreiber im Mitarbeitendenmarketing sowie als Erfolgsfaktor eines wertorientierten Personal- und Gesundheitsmanagements werden. Aktivitäten und Aktionen zum diesjährigen Schweizer Vätertag unter www.vaertag.ch

▪ **Männersalon in Dresden**

Einen „Männersalon“ zum Thema „Hart am Limit.- Der Körper und seine Grenzen“ veranstaltet das Männernetzwerk Dresden am 10. Juni 2008 in der Schwepnitzer Straße 10. Beginn ist 19:30 Uhr. Weitere Informationen unter Tel. 0351-7966348 oder kontakt@maennernetzwerk-dresden.de.

▪ **Praxisworkshops „Jungensexualität“**

Die Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen bietet zwei ganztägige Praxisworkshops zum Thema „Jungen und Sexualität“ an: Am 7. Mai (nur für Männer die mit Jungen arbeiten oder am 24. September (für Männer und Frauen); der Ort ist jeweils das Seminarzentrum Hannover. Informationen unter Tel. (05 11) 85 87 88 oder info@jugendschutz-niedersachsen.de

▪ **Der gesunde Mann philosophiert**

Ist Philosophieren für den Mann gesund? Aber sicher! Einer, der es wissen muss, ist der Philosoph, Arzt und Autor Dr. Axel Braig („Die Kunst, weniger zu arbeiten“). Er hat eine „Philosophische Praxis“ eröffnet und bietet u.a. nichttherapeutische (und dennoch gesunde) Einzelgespräche, aber auch Seminare zum Philosophieren an – z.B.: vom 20. - 22. Juni „Müßiggang - Tätigkeit - Arbeit. Was ist der Beruf des Menschen?“ oder „Endlich leben - sterblich sein“ (6.- 8. Juni 08). Mehr: www.philosophie-braig.de

▪ **Stellenausschreibung: Mann gesucht!**

KOBRA e.V. sucht einen Pädagogen/Psychologen für eine 50 %-Stelle. Der Aufgabenschwerpunkt liegt in der Arbeit mit Jungen, die Opfer als auch Täter sexueller Übergriffe sind. Gesucht wird eine Fachkraft mit Zusatzausbildung und Erfahrung im Bereich Kinder- und Jugendtherapie. Erfahrung im Bereich sexuelle Übergriffe/sexuelle Gewalt wären von Vorteil. Weitere Informationen und Bewerbung an KOBRA e.V., Gabriele Lieberknecht, Hölderlinstraße 20, 70174 Stuttgart, Tel. 0711/16297-0, beratungsstelle@kobra-ev.de. Bewerbungsschluss ist Mitte Mai 08.

Verantwortlich für den Newsletter und Redaktion: Reinhard Winter, SOWIT