

### 3. Männergesundheitskongress am 14. April 2015 in Berlin

#### **Im Fokus: Psychische Gesundheit von Männern**

**Hans-Georg Nelles**

*Väter & Karriere*

#### ***(Werdende) Väter als Zielgruppe des betrieblichen Gesundheitsmanagements***

Vaterschaft verändert alles, nicht nur im Leben eines Mannes. Diese an sich triviale Aussage verweist auf die Großartigkeit des Ereignisses einer Geburt und die Komplexität der Wirkungen, die von ihr ausgehen. Sie zeigt aber auch die Fülle von Möglichkeiten auf, die diejenigen haben, die die werdenden Väter und Mütter auf diesem Weg begleiten.

Im Mittelpunkt steht dabei sicherlich die Geburt selber. In Deutschland sind inzwischen weit mehr als 90 Prozent der werdenden Väter bei der Geburt dabei und ihre Vorbereitung auf dieses Ereignis kommt auch der gebärenden Frau zugute. Studien zeigen, dass ein Mann, der seine Rolle während der Geburt kennt und versteht, was dort geschieht, besser vor übermäßigem Stress geschützt ist und seltener Gefahr läuft, den Geburtsprozess negativ zu beeinflussen. Wird er zudem vom geburtshilflichen Team als unmittelbar Beteiligter des gesamten Geburtsgeschehens wahrgenommen, als Person mit eigenen Bedürfnissen und einem eigenen Erleben, sind das weitere Voraussetzungen für eine störungsarme Geburt.

Neben dieser unmittelbar auf die Geburt bezogenen Vorbereitung beschäftigen sich Väter vor und vor allem nach einer Geburt mit weiteren Fragen und den Herausforderungen und Möglichkeiten die diese nach sich zieht:

- Welche Bedeutung habe ich als Vater für die Entwicklung des Kindes?
- Wie kann ich meine Vaterkompetenzen entfalten?
- Wie entwickelt sich das Verhältnis zu meiner Partnerin wenn sie auch Mutter ist?
- Was ist mit dem Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt?
- Wie kann es gelingen, dass wir auch als Vater und Mutter die Verantwortung für finanzielle Versorgung der Familie und die dort anfallenden Care-Aufgaben partnerschaftlich aufteilen?
- 

Diese und weitere Fragen, die auch Auswirkungen auf das berufliche Engagement haben, möchten Väter am liebsten im Kreise anderer Männer, die sich in der gleichen Situation befinden, besprechen. (Organisierte) Angebote dazu gibt es bislang bis auf wenige Ausnahmen, z. B. Papaladen in Berlin nicht. Diese Offenheit für gesundheitlich relevante Themen können Unternehmen und insbesondere Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement nutzen und dabei an den Wünschen von Vätern anknüpfen, mehr Zeit für Familie haben zu wollen und nicht nur finanziell für die Entwicklung der Kinder verantwortlich zu sein. Diese gestiegene Verantwortung schließt auch die gesundheitliche Selbstsorge mit ein.

Dass Väter für die Entwicklung von Kindern eine eigenständige Bedeutung haben, ist inzwischen unbestritten. Im Alltag lassen sie sich aber allzu oft auf „familienferne“ Aufgaben verweisen und fühlen sich durch die Doppelbelastung zunehmend überfordert. Dies ist insbesondere bei gut qualifizierten Beschäftigten der Fall. Für sie hat sowohl Arbeit als auch Vaterschaft einen sinnstiftenden Wert und die damit verbundenen Ansprüche an sich selbst führen zu einer Belastungssituation, die ihre Gesundheit auf Dauer beeinträchtigt.

An dieser Stelle bekommen gesetzliche Regelungen wie das Elterngeld Plus, also die Möglichkeit, Arbeitszeiten im Sinne einer „Familienarbeitszeit“ zu reduzieren und Erwerbs- und Familienarbeit partnerschaftlich aufzuteilen, auch als Instrumente eines betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr als einen Sinn und „sollten“ wirksam genutzt werden.

