

## **4. Männergesundheitskonferenz (30. Juni 2017)**

### **Im Fokus: Gesundheitskompetenz von Männern in der Erwerbsphase**

#### **10 Empfehlungen für Multiplikator\*innen zur Implementierung von Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung für und mit Männern**

##### **1. Nachhaltige Gesundheitsförderung**

Wirksame Interventionen der Gesundheitsförderung basieren auf einer Analyse der Ausgangslage, der Zielgruppe, der Lebenswelten, möglicher Kooperationspartner sowie der angestrebten Verhaltensänderung. Ein gesundes Leben hängt nicht nur vom individuellen Lebensstil und Verhaltensweisen eines Menschen ab, sondern auch von den gegebenen Rahmenbedingungen, denen er oder sie alltäglich ausgesetzt sind.

Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten haben zum Ziel, diese Bedingungen gesundheitsförderlicher zu gestalten und Menschen zu befähigen, ein gesundes Leben in ihrem persönlichen Umfeld zu führen. Dabei ist es sinnvoll, bestehende Netzwerke und erprobte Strukturen einzubinden. Nutzen Sie dazu z.B. die Informationen des Kooperationsverbunds Gesundheitliche Chancengleichheit ([www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)) und des Männergesundheitsportals ([www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)).

##### **2. Männergesundheit vernetzt denken und fördern**

Setzen Sie Ihre vorhandenen Netzwerke ein. Ihre Berufs-, Fach-, und Interessensverbände sind hilfreich, um für das Thema Männergesundheit zu sensibilisieren und konkrete Maßnahmen zu deren Förderung in die Wege zu leiten. Beziehen Sie darüber hinaus auch weitere Netzwerke, die Sie vor Ort vorfinden und verbinden Sie diese miteinander (u.a. lokale Gesundheits- bzw. Präventionskonferenzen, Beratungsstellen vor Ort, Runde Tische, virtuelle Netzwerke wie [www.inforo-online.de](http://www.inforo-online.de)). Auch Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, die Unternehmen initiieren, sind – unter Einbeziehung der Mitarbeiter – ein guter Weg zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der betrieblichen Lebenswelt.

##### **3. Förderung der Gesundheitskompetenz von Männern**

Die Fähigkeiten, Gesundheitsinformationen zu nutzen, zu finden, zu verstehen, zu bewerten und für gesundheitsbezogene Entscheidungen anzuwenden, werden als Gesundheitskompetenz (Health Literacy) bezeichnet. Je ausgeprägter die Gesundheitskompetenzen sind, desto besser ist man in der Lage, sich im Alltag über das Gesundheitswesen, die Prävention von Krankheiten und die Gesundheitsförderung zu informieren, eine Meinung zu bilden und Entscheidungen zu treffen.

Achten Sie bei Ihren Angeboten darauf, dass diese immer genderspezifisch, altersgerecht, niedrigschwellig und leicht zu verstehen sind. Unterstützen Sie Männer bei der Entwicklung ihrer Gesundheitskompetenz, indem Sie ihnen u.a. die Adressen von seriösen, verlässlichen und qualitätsgesicherten Gesundheitsportalen im Netz vermitteln (u.a. [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de), <https://bundesforum-maenner.de/tag/maennergesundheits>).

#### **4. Machen Sie sich ein Bild über die Diversität der adressierten Zielgruppen**

Was haben Männer – abgesehen vom Geschlecht – gemeinsam? Worin unterscheiden sie sich bezogen auf ihr Alter, der sozialen Lagen und hinsichtlich ihres individuellen Bedarfs? Nur so können Angebote zur Gesundheitsförderung jeweils zielgruppengerecht erarbeitet werden.

#### **5. Integrieren Sie die Zielgruppe**

Setzen Sie Ihre Überlegungen, Aktivitäten und Planungen zur Identifizierung des Bedarfs der unterschiedlichen Zielgruppen in Ihren neuen Angeboten um. So erreichen Sie eine passgenaue, ganzheitliche, lebenslagen- und lebensphasenbezogene Gesundheitsförderung.

#### **6. Etablieren Sie ein nachhaltiges Qualitätsmanagement für Maßnahmen der Gesundheitsförderung für Männer**

Qualitätsentwicklung ist ein kontinuierlicher Reflexions- und Lernprozess, der auf die systematische Weiterentwicklung und Verbesserung der Angebotsqualität ausgerichtet ist. Im betrieblichen Kontext stellen beispielsweise die Initiativen INQA (Initiative Neue Qualität der Arbeit) und iga (Initiative Gesundheit und Arbeit) Instrumente für die Gesundheitsförderung zur Verfügung.

#### **7. Haupt- und Ehrenamt verzahnen**

Viele Menschen engagieren sich ehrenamtlich in der Förderung der Männergesundheit, auch wenn sie dies nicht unbedingt selbst so nennen würden. Versuchen Sie, „Profis“ und „Laien“ zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und Synergien zu nutzen.

#### **8. Reflektieren Sie Klischees und stereotype Männerbilder**

Mediale Darstellungen von Männern sind oft durch Zuspitzungen und verkürzte Realitätsdarstellungen geprägt. Bedenken Sie, dass die Vielfalt männlicher Lebensweisen oft nicht realistisch dargestellt wird oder gar unsichtbar bleibt.

#### **9. Bestehende Angebote prüfen**

Die spezifische Adressierung von Männern als Dialoggruppen der Gesundheitsförderung ist noch relativ neu. Viele Handlungsfelder sind oft von kommerzieller Dominanz geprägt. Hinterfragen Sie daher stets kritisch allzu schlicht wirkende Darstellungen und Empfehlungen. Achten Sie dabei darauf, wer hinter den Angeboten steckt. Der Leitfaden „Gute Praxis Gesundheitsinformation“ kann Ihnen dabei helfen ([www.ebm-netzwerk.de/was-wir-tun/fachbereiche/patienteninformation/gpgi](http://www.ebm-netzwerk.de/was-wir-tun/fachbereiche/patienteninformation/gpgi)).

#### **10. Bedarfsanalyse**

Machen Sie sich ein Bild darüber, mit welchen Männergruppen Sie in Ihrem Handlungsfeld interagieren. Nutzen Sie die aktuelle Berichterstattung zur Gesundheit von Männern. Gibt es lokale Gesundheitsdaten? Identifizieren Sie besonders relevante Handlungsfelder. Gut geeignet sind Methodenkombinationen aus Befragungen relevanter Personen.