

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Dr. Matthias Stiehler

Dresdner Institut für Erwachsenenbildung und
Gesundheitswissenschaft

Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für
Mann und Gesundheit

Mitherausgeber
„Erster Deutscher Männergesundheitsbericht“
„Männergesundheitsbericht 2013. Im Fokus:
Psychische Gesundheit“

www.dieg.org

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

1. Zur Gesundheitsproblematik von Männern
2. Ausgewählte Themen
3. Gesundheitsförderung

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Lebenserwartung

- bei Männern 5,3 Jahre niedriger
- Biologisch bedingt: max. 1 Jahr
- mit Industrialisierung begann die Entwicklung des Unterschieds zu Ungunsten der Männer – Gipfel des Unterschieds 1980 (6,7 Jahre)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Vorzeitige Sterblichkeit*

- Todesfälle unter 65 Jahren je 100.000 (ohne Einschluss der im ersten Lebensjahr Verstorbenen)
- 2001: 278,6 Männer / 151,0 Frauen
- 2011: 221,6 Männer / 132,9 Frauen

- 2011:
- 1.022.440 verlorene Lebensjahre bei Männern
- 539,432 verlorene Lebensjahre bei Frauen

* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Beispiele 2011:

Todesursache Akuter Myokardinfarkt*

Altersgruppe 40 – 50

Männer: 1004

Frauen: 234

4,3 : 1

Altersgruppe 60 – 70

Männer: 4949

Frauen: 1560

3,2 : 1

* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Beispiele 2011:

Todesursache Lebererkrankungen*

Altersgruppe 40 – 50

Männer: 1199

Frauen: 499 2,4 : 1

Altersgruppe 60 – 70

Männer: 2545

Frauen: 1228 2,1 : 1

* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Beispiele 2011:

Todesursache Transportmittelunfälle*

Altersgruppe 15 – 25

Männer: 712

Frauen: 163

4,4 : 1

Altersgruppe 70 – 80

Männer: 362

Frauen: 206

1,8 : 1

* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Beispiele 2011:

Todesursache Suizide*

Altersgruppe 40 – 50

Männer: 1418

Frauen: 414

3,4 : 1

Altersgruppe 70 – 80

Männer: 1228

Frauen: 362

3,4 : 1

* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Geringere Lebenserwartung

1. Verursacht in erster Linie durch riskantes Verhalten
 - Risikoverhalten ist Bewältigungsverhalten
2. Riskante Arbeitsbedingungen
 - Unfallrisiko, Berufskrankheiten
3. Gesellschaftliche Zuschreibungsprozesse
 - Männern wird selbst dann noch Handlungsmächtigkeit zugeschrieben, wenn sie in Not sind

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

1. Zur Gesundheitsproblematik von Männern
2. Ausgewählte Themen
3. Gesundheitsförderung

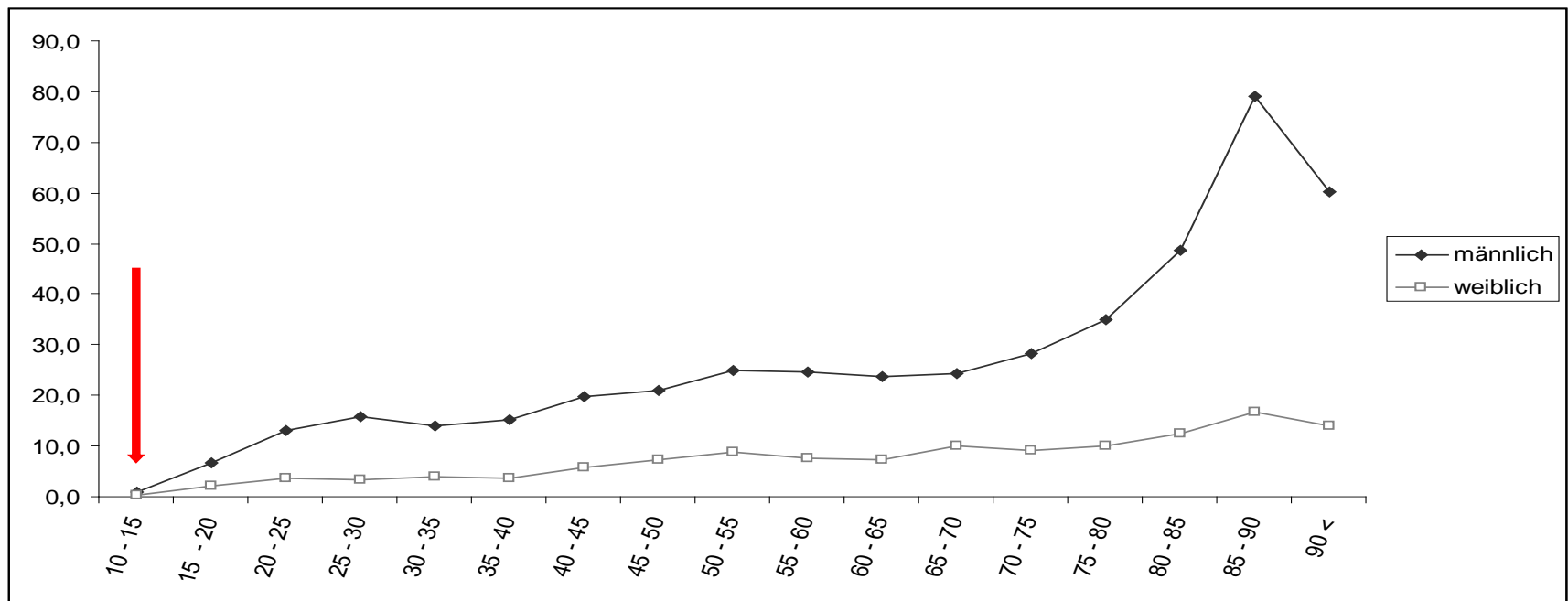
Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Sterbefälle durch Vorsätzliche Selbstbeschädigung je 100 000 Einwohner,
unterteilt nach Alter und Geschlecht



* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Jungengesundheit:

1. Jungen haben deutlich höhere Suizidraten als Mädchen.
2. Von den 10-jährigen Jungen ist bereits jeder Zehnte übergewichtig; 6,7 % leiden an Adipositas (BMI >30)
3. ADHS: höchste Prävalenz in der Pubertät (fast 80 % werden ausschließlich medikamentös behandelt)
4. Jungen als Verlierer des Bildungssystems (insb.: soziale Faktoren, Migrationshintergrund)

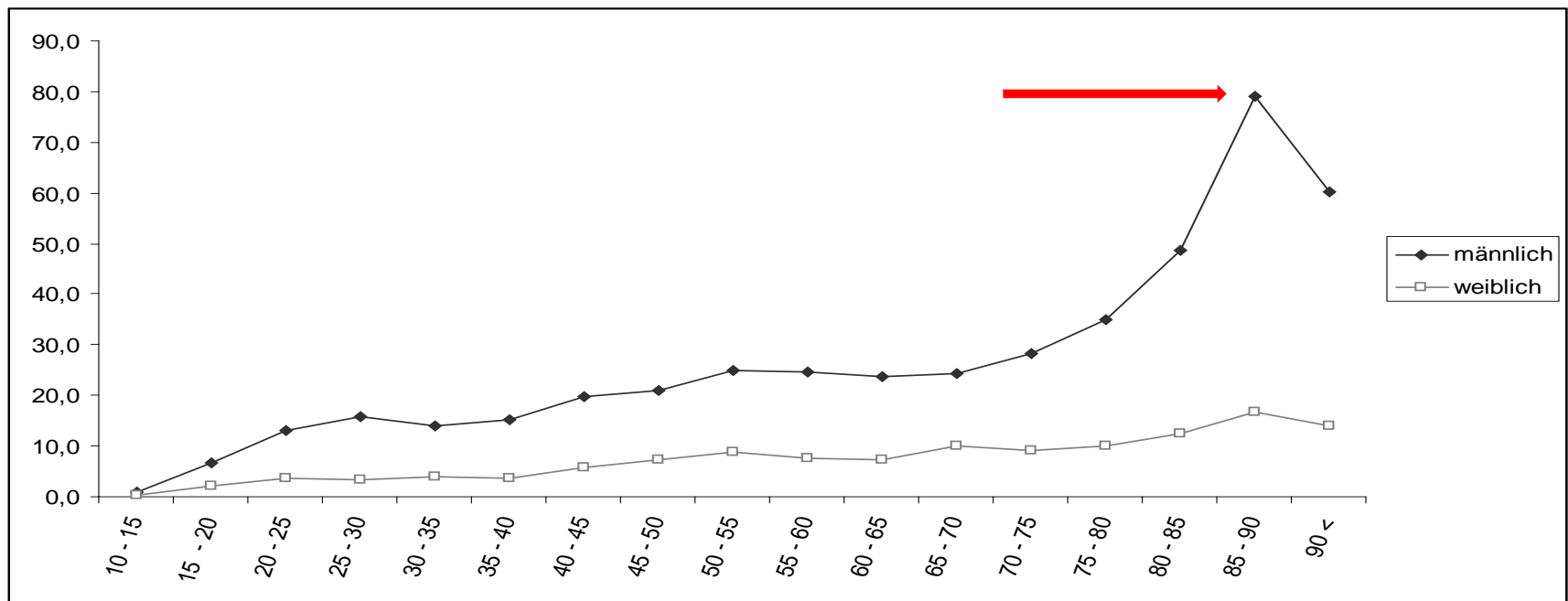
Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Sterbefälle durch Vorsätzliche Selbstbeschädigung je 100 000 Einwohner,
unterteilt nach Alter und Geschlecht



* Daten: Statistisches Bundesamt

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Der alternde Mann

Suizide

Altersgruppe über 80 je 100.000 der jeweiligen Kohorte

Männer: 65,2

Frauen: 14,5 (entspricht bei Männern etwa Altersgruppe von 35)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Der alternde Mann

Suizide – Depressionen im Alter

- zu geringe Kompetenzen bei der Bewältigung der neuen Lebenssituation
- Identität zu sehr an Leistungsvermögen geknüpft
- zu geringes soziales Eingebundensein jenseits der Partnerschaft
- aber auch Nichtbeachtung der bei Männern sich anders gestaltenden Sekundärsymptome (male depression)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft

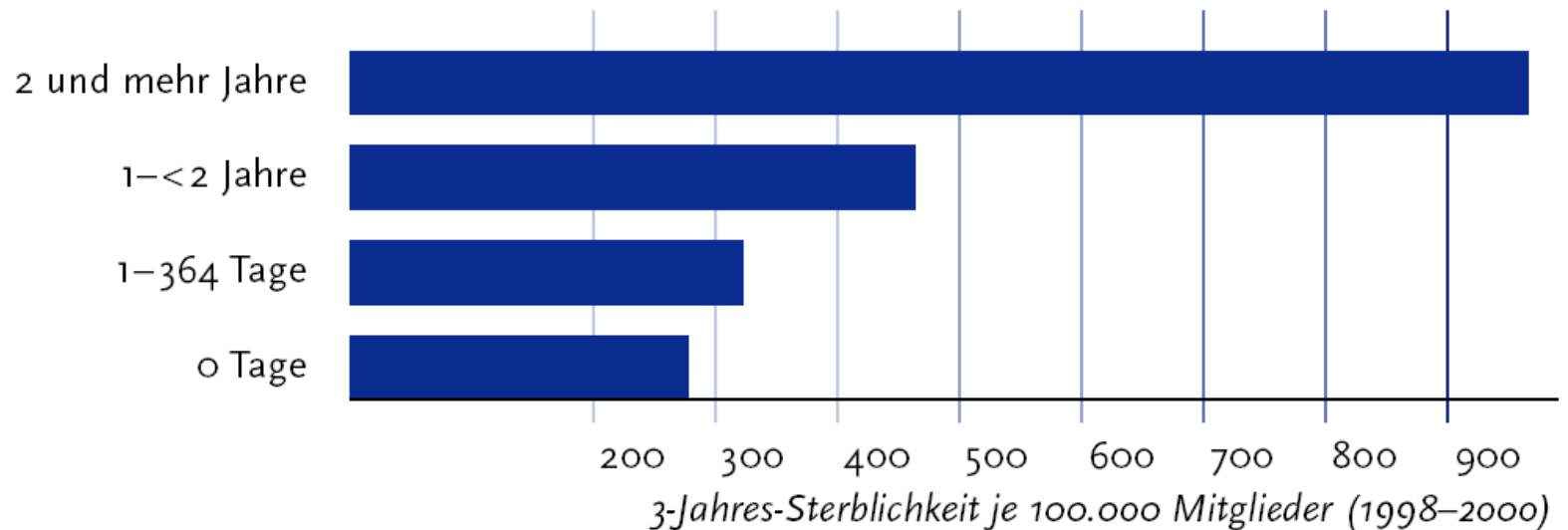


Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Arbeit/Arbeitslosigkeit:

**Sterblichkeit nach Dauer der vorausgehenden Arbeitslosigkeit
(Gesamtarbeitslosigkeitsdauer 1995–1997)**

Datenquelle: Gmünder Ersatzkasse (GEK)



Quelle: Robert Koch-Institut, Gesundheitberichterstattung (2003) Heft 13, Arbeitslosigkeit und Gesundheit. Berlin.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Arbeitslosigkeit:

- Finanzielle Einschränkungen, geringere soziale Kontakte, (reale oder befürchtete Stigmatisierung können sich durch **Veränderung der Lebensweise** (weniger Bewegung, Ernährung, Suchtmittelkonsum) gesundheitlich problematisch auswirken.
- Vermindertes Selbstwertgefühl, Motivationsverlust erhöhen **Risiko depressiver Episoden**, Unfallgefahr und Suizidrisiko.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Arbeitsplatznoxen:

Gehen zurück, sind aber immer noch in bestimmten, zumeist durch Männer dominierten Erwerbsektoren zu finden (industrielle Produktion, Baugewerbe, Leih- und Saisonarbeit).

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gratifikationskrisen

Nach dem Modell der Gratifikationskrise erkrankt eine Person dann, wenn sie sich stark verausgabt und dafür **nicht in angemessener Weise entschädigt wird**. Wenn der eigene Einsatz (etwa in Form von Engagement, Wissen, Zeit, Identifikation, Leistung und Persönlichkeit) nicht durch entsprechende Belohnung (etwa in Form von ausbildungsadäquater Beschäftigung, Lohngerechtigkeit, Arbeitsplatzsicherheit, Weiterbildungs-, Karriere- und Einflussmöglichkeiten) kompensiert wird, so entstehe dadurch das als „Gratifikationskrise“ bezeichnete Krankheitspotential.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gratifikationskrisen

Zwei Quellen psychosozialer Belastungen werden im „Modell beruflicher Gratifikationskrisen“ (Siegrist) unterschieden: eine **extrinsische**, die Arbeitssituation betreffende Quelle und eine **intrinsische** Quelle, das individuelle Bewältigungsverhalten “übersteigertes Engagement”.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Thema: Psychische Erkrankungen

DAS zukünftige Thema des Gesundheitssystems
(daher Männergesundheitsbericht 2013)

ABER:

Ein Mann ist erst krank, wenn er etwas „Handfestes“ hat:
Somatisierung von Männergesundheit.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft

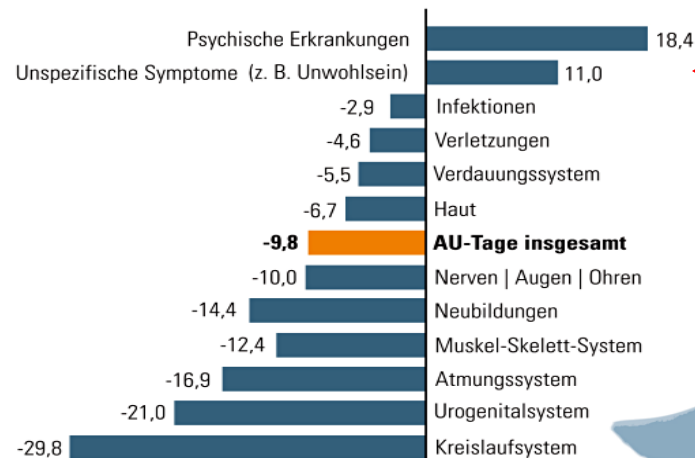


Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Psychische Erkrankungen:

Mann und Gesundheit.

Psychische Krankheiten gegen den Trend gestiegen.



Angaben in Prozent | Abnahme bzw. Zunahme von Krankheitstagen bei Männern 2007 gegenüber 2000

QUELLE DAK GESUNDHEITSREPORT 2008



DAK
Unternehmen Leben

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Depressionen sind bei Männern unterdiagnostiziert:

- Geschlechterparadox bei Depression und Suizid
- männertypische Stressantwort: externalisierendes Verhalten („fight or flight“)
- Genderbias in Diagnostik („weibliche Symptome“, Akzeptanz)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Das männliche depressive Syndrom:

- geringe Stresstoleranz
- ausagierende Verhaltensweisen
- geringe Impulskontrolle
- Irritabilität, Ruhelosigkeit, Unzufriedenheit
- Substanzmissbrauch
- antisoziales Verhalten

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gewaltverhalten und psychische Störungen:

- Es ist bekannt, dass einige psychische Erkrankungen mit einem verstärkten Gewaltverhalten korrelieren (Schizophrenie, Substanzmittelmissbrauch).
- Wir wissen aber vieles noch nicht (Hypothese: Gewaltverhalten korreliert mit Angststörungen).

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Zentrales gesellschaftliches Thema:

- Männern wird selbst dann noch Handlungsmächtigkeit zugeschrieben, wenn sie eigentlich in Not sind.
- Erwartungen an Männer sind zumeist auf eine Fixierung von Externalität aus – selbst in der modernen Geschlechterdiskussion

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Weitere Themen der Männergesundheit:

1. Eindimensionale Betrachtung von Gewalt innerhalb des Genderdiskurses
2. Männer in Beziehungen (Single, Verunsicherungen, Trennungen)
3. Vaterschaft in einer Individualisierung familialer Lebenslagen
4. Männer mit Migrationshintergrund
5. Krankheitskosten

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

1. Zur Gesundheitsproblematik von Männern
2. Ausgewählte Themen
3. Gesundheitsförderung

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Probleme aktueller Projekte zur Gesundheitsförderung:

1. Geschlechterblindheit im Allgemeinen (kaum geschlechtsspezifische Angebote)
2. Männerblindheit im Besonderen

Damit treffen wir auf den bereits angesprochenen Zuschreibungsprozess gegenüber Männern.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gesundheitsförderung:

Grundsätzlich gilt:

- Es gibt nicht **DIE** eine Antwort,
- aber es gibt **ZAHLEICHE** Projekte, die Best Practice darstellen.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gesundheitsförderung für Jungen:

- Stärker gesundheitsfördernd ausgerichtet (unspezifisch);
- an der konkreten Lebenssituation der Jungen anknüpfend;
- positive Haltung den Jungen gegenüber: Ihr seid es uns wert, dass wir euch und eure Nöte wahrnehmen;
- „Gesundheitsförderung und -bildung, die sich nur problematisierend gegen Männlichkeitskonzepte stellt, nützt Jungen und ihrer Gesundheit nichts, sondern bringt sie allenfalls in zusätzliche Konflikte.“ (Neubauer/Winter)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gesundheitsförderung für Jungen:

Beispiele:

1. Rap-Workshop von Dissenz e.V.
(Aufgreifen des Alltags der Jungen, Selbsta Ausdruck, Körperlichkeit)
2. Speed-Projekt des Schweizers Lu Decurtins
(Stärkung sozialer Kompetenz, Austausch über Rausch- und Risikoerfahrungen, Auseinandersetzung mit Sehnsüchten)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gesundheitsförderung für Männer:

- Stärker präventiv ausgerichtet (gegen spezifische Problemlagen);
- im lebensweltlichen Kontext (Arbeitsplatz);
- akzeptierend (nicht dekonstruktiv, sondern handlungserweiternd);
- körperbezogener Ansatz (jedoch mit Wirkung auf Psyche und Soziales)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Gesundheitsförderung für Männer:

Beispiele:

1. Work-Life-Balance-Seminar von Neubauer/Winter
(Angebot am Arbeitsplatz, seminaristisch,
Kleingruppenaustausch)
2. Männergesundheit in Haft von Rüdiger Wächter
(Lebensweltbezogen, konkrete Umsetzbarkeit)
3. Gesundheitsförderung auf der Baustelle der Firma Locher AG
(Erreichbarkeit „Unerreichbarer“, konkrete Problemlage,
körperbezogen)

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Fazit:

Der gegenwärtige Männergesundheitsdiskurs fokussiert zunehmend weniger auf medizinische Fragen. Vielmehr rücken psychische Erkrankungen, aber auch gesellschaftliche Themen in den Blick.

Gesellschaftliche Erwartungen, aber auch Benachteiligungen spiegeln sich im ihm wider.

Er eröffnet damit Diskussionen, die quer zum gesellschaftlichen Mainstream verlaufen und entideologisieren damit die Genderdebatte.

Männergesundheit

Eine Herausforderung für die Männer und für die Gesellschaft



Deutsche Gesellschaft für
Mann und Gesundheit e.V.

Leseempfehlungen:

Männergesundheitsberichte 2010 und 2013



Matthias Stiehler
Der Männerversteh
Verlag C. H. Beck München 2010



Matthias Stiehler
Väterlos
Eine Gesellschaft in der Krise
Gütersloher Verlagshaus 2012