



Männergesundheitswoche 12. bis 18. Juni 2023

Brauchen wir in Deutschland ein Netz von Men´s Sheds (Männerschuppen) als Treffpunkte für ältere Männer gegen Einsamkeit, für mehr Wohlbefinden und Stabilisierung der Gesundheit?

In den vergangenen 20-25 Jahren haben Men´s Sheds in vielen Ländern Einzug gehalten und die Bereitschaft der Männer zur aktiven Mitgestaltung genutzt, um das Gesundheitsbewusstsein der Mitglieder zu verbessern und somit das Wohlbefinden von Männern zu steigern. Barry Golding, der australische Pionier für den Aufbau von Men´s Sheds ging davon aus, dass Männer Gesundheit und Wohlbefinden weniger über Face to Face (z.B. Arztbesuch) akzeptieren als über Shoulder to Shoulder (Gruppe von Gleichgesinnten). So entstanden um die Jahrtausendwende Men´s Sheds und sie sind in mindestens 14 Ländern aus dem Repertoire der selbständigen oder assistierten Organisation von niedrigschwelligen Männerschuppen nicht mehr wegzudenken. Evaluationen von Männergesundheitsstrategien berücksichtigen die Rolle von Men´s Sheds bei der Verbesserung der gesundheitlichen Lage, das betrifft die mentale Gesundheit und die Reduzierung von schädlichen Angewohnheiten, wie Übergewicht, Alkohol- und Nikotinkonsum, zu wenig sportliche Aktivitäten.

Definition

Ein Men´s Shed ist ein engagierter, freundlicher und einladender Treffpunkt, an dem Männer zusammenkommen und eine Vielzahl von gemeinsam vereinbarten Aktivitäten unternehmen. Men´s Sheds stehen allen Männern offen, unabhängig von Alter, Hintergrund und Fähigkeiten [1; 2].

Zu den Zielen von Men´s Sheds gehört es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der teilnehmenden Männer zu fördern und einen Beitrag zu ihren Gemeinden / Kommunen zu leisten.

Sheds (Hütten, Hallen, Schuppen, Räume, Treffs, Werkstätten) [3]

Der Leitsatz für die Wirkungsweise von Men´s Sheds: Men don´t talk Face to Face: they talk Shoulder to Shoulder [1; 2]



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

Historischer Rückblick international

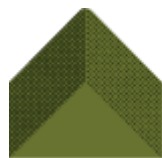
Ausgangsland von Men's Sheds ist Australien

1993 entstand der erste Men's Sheds, jetzt sind es 1.200 mit 50.000 Mitgliedern.

Viele Männer, vor allem nach der Pensionierung, sind allein, leben oft in Isolation und möchten sich mit ihrer Gemeinde verbinden und eine neue Aufgabe finden, wissen aber nicht wie. Andere wollen einfach nur eine neue Fähigkeit erlernen oder eine alte wieder aufleben lassen. Die AMSA hat eine Reihe von Kanälen eingerichtet, um die Diskussion außerhalb des Schuppens fortzusetzen.

Die Australian Men's Shed Association (AMSA) ist der nationale Dienstleister, der mehr als 1.200 Männer-, Frauen- und Gemeinschaftsschuppen unterstützt und als eine der größten australischen männerbasierten kommunalen Entwicklungsorganisationen anerkannt ist.

Die AMSA wurde 2007 von einer Gruppe unabhängiger australischer Männerschuppen gegründet, um die Männerschuppenbewegung zu vertreten, zu unterstützen und zu fördern. Es wurde auf dem Prinzip des Informationsaustausches zwischen Schuppen und denjenigen Gemeinden gegründet, die einen Männerschuppen einrichten und betreiben wollen. Sie fungiert als zentrale Drehscheibe für den Informationsaustausch [4].



**AUSTRALIAN
MEN'S SHED
ASSOCIATION**
Shoulder to Shoulder

Es gibt eine starke Verbindung zwischen der National Men's Health Policy 2010-2019 [5], der National Men's Health Strategy 2020-2030 [6] und den Men's Sheds in Australien.

Das betrifft die "Priority Population Groups und den soziökonomischen Status der männlichen Population. In beiden Strategien wird auf "Males living in rural & remote areas", "Male veterans", "socially isolated males", "males with socioeconomically disadvantages background", "Males with a disability, including mental illness" Bezug genommen. Das sind die Männer, die vorzugsweise in Men's Sheds integriert sind. Das oberste Ziel der aktuellen Strategie besteht darin, Männer und Jungen darin zu stärken und zu unterstützen, ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu optimieren. Die Men's sheds sind eine geeignete Institution, dieses Ziel für eine größere Population umzusetzen.



Men's Sheds in Irland wurden seit 2009 zu einer Volksbewegung

In der Ersten Männergesundheitsstrategie von Irland lautete das Ziel 10 (Strategic Aim 10): Build social capital within communities for men „Aufbau von Sozialkapital innerhalb von Gemeinden (Kommunen) für Männer“ [7]. Bei einem survey gaben über die Hälfte der Befragten an, dass dieses Ziel sehr gut erfüllt wurde. Die community-based men's health activities sind in diesen 5 Jahren signifikant angestiegen. Dazu gab es ein Men's Health Development Programme. Der Fokus lag auf benachteiligten Männern (disadvantaged men).

Die wichtigste Entwicklung waren die Männerschuppen (The key development has been Men's Sheds). Gab es im Jahr 2009 nur einen Men's Shed in Irland, stieg die Zahl bis 2011 bereits auf 220. Die IMSA (Irish Men's Sheds Association) wurde 2011 gegründet, um die Entwicklung von Men's Sheds nachhaltig zu gestalten [8]. Bis 2016 sollten 400 Men's Sheds etabliert sein.

Männerhütten sind vielversprechend, wenn es darum geht, soziale Bindungen zu fördern, die Entwicklung von Gemeinschaften voranzutreiben und eine gesunde Lebensweise von Männern zu unterstützen. Ihr geschlechtsspezifisches Beispiel sollte von Fachleuten für Gesundheitsförderung als Teil einer breiteren Palette von globalen Initiativen aufgegriffen werden. (Peter Baker 2015 [7]).

In Irland gibt es aktuell 450 Men's Sheds mit 10.000 Männern, die ihren "Shed" wöchentlich aufsuchen. Die Sheds sind unabhängig und autonom, Aktivitäten beziehen sich auf Holzarbeiten, Tischlerarbeiten und kommunale Aktivitäten.

Wenn wir uns auf die Gesundheit von Männern in einem Schuppen beziehen, meinen wir nicht ein medizinisches Modell, sondern ein ganzheitliches Modell der Gesundheit, das körperliche, geistige, soziale und spirituelle Gesundheit umfasst [9].

Schuppen sind für viele Männer ein zweites Zuhause, das ihnen soziale Unterstützung, ein Gefühl der Zielstrebigkeit und der Zugehörigkeit bietet, was nachweislich unser Immunsystem stärkt und unsere Gesundheit verbessert.

Die Männer-Schuppen in Irland verändern das Bild von der Gesundheit der Männer. Der Unterschied in der Lebenserwartung zwischen Männern und Frauen bleibt bestehen, und Männer haben nach wie vor ein höheres Risiko für bestimmte Krankheiten und Störungen. Die überholte Ansicht, dass Männer kein Interesse an ihrer Gesundheit haben, stimmt jedoch nicht mehr. Schon allein durch den Beitritt zu einer Männergruppe nehmen Männer die Bedeutung von Gesundheit und Wohlbefinden wahr und spielen eine aktive Rolle dabei.



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

Die Irish Men's Sheds Association unterstützt Schuppen, indem sie Sheds die Möglichkeit bietet, durch spezielle Programme - Sheds for Life (SFL) - an auf Männer zugeschnittenen Programmen und Aktivitäten teilzunehmen [10].



SFL ist ein innovativer Ansatz, der auf den zunehmenden Bedarf an geschlechtsspezifischen Gesundheitsförderungsprogrammen reagiert, die auf eine Änderung des Lebensstils und des Gesundheitsverhaltens von Männern abzielen.

"Sheds for Life" ist eine 10-wöchige Initiative für die Gesundheit von Männern in Sheds in Irland und die erste strukturierte Gesundheitsförderungsinitiative, die in Sheds formell evaluiert wurde. Die Ergebnisse zeigen, dass die Interventionsgruppe einen durchschnittlichen Gewinn an QALYS von 3,3 % vom Ausgangswert bis zu 3 Monaten und einen weiteren Gewinn von 2 % von 3 Monaten bis zu 6 Monaten bei geschätzten Kosten pro QALY von 15.724 € verzeichnete. Diese Ergebnisse zeigen, dass "Sheds for Life" eine kosteneffiziente Initiative ist, die das Wohlbefinden der Shed-Mitglieder wirksam anspricht und steigert [10].

Men's Sheds Associations

Die Männer-Hütten-Bewegung startete in den 1990er Jahren in Australien und breitet sich seitdem global aus. In Australien wurde im Jahr 2007 die Australian Men's Sheds Association (AMSA) gegründet. Die erste Association for Men's Sheds weltweit [4].

Associations (Landesverbände) on Men's Sheds gibt es auch in folgenden Ländern: in Kanada, Dänemark, Neu Seeland, Irland, Wales, Schottland, UK, Schweden, Island, Estonien und Spanien.

In den USA gibt es eine starke U.S. Men's Shed Organisation (American Men's Shed Organisation – AMSA). Men's Sheds präsentieren sich regelmäßig auf Kongressen der American Public Health Association (APHA). Auf der Webseite der USA die Men's Sheds wird folgendes Motto vorangestellt:

MEN'S SHED = MEN'S HEALTH



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

The Hopkins shed war der erste Männerschuppen in den USA im Jahr 2017. Gleichzeitig wurde von Johnson die U.S. Men's Shed Association für über 60-jährige Männer im Jahr 2017 gegründet, die sich allein gelassen und isoliert fühlten (<https://usmenssheds.org>).

Die „**International Men's sheds Organisation (IMSO)** gibt es seit 2018, ihr Sitz ist in Australien. Die IMSO unterstützt die Entwicklung von Landesverbänden weltweit.



Adresse:

International Mens Sheds Organisation
c/o Australian Men's Sheds Association (AMSA)
66 King Street, Newcastle NSW 2300
Australia. Phone: +61 1300 5500 009
Mail: info@menshed.com
www.menshed.com

Die European Men's Sheds website gibt es seit 2018 und wird von der Irish Men's Sheds Organisation betrieben (www.menssheds.eu) [3].



Über die Webseite von menssheds.eu sollen Länderverbände und Men's Sheds in Europa unterstützt und koordiniert werden. Die Erfahrungen der Irish Men's Sheds Association, des ersten Verbandes in Europa, werden zugrunde gelegt [3].



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

So repräsentiert sich die Website:

Willkommen bei menssheds.eu - einer Website, die hoffentlich dazu beitragen wird, die Entwicklung von Männerschuppen und Männerschuppenverbänden in ganz Europa zu unterstützen. Die Men's Sheds Bewegung begann in Australien in den 1990er Jahren und hat sich in den letzten paar Jahren nach Europa bewegt. Es gibt nationale Verbände für Men's Sheds in Irland, dem Vereinigten Königreich und Wales, den Beginn der Einrichtung von Men's Sheds in mehreren anderen Ländern, darunter Holland, Schweden und Finnland und vor kurzem in Spanien.

Diese Website ist eine der ersten Maßnahmen, die von der jungen International Alliance of Men's Sheds Associations eingerichtet wird, um die Entwicklung von Men's Sheds Verbände auf der ganzen Welt zu unterstützen.

Die Website wird derzeit von der irischen Men's Sheds Association, die die erste Men's Sheds Association außerhalb von Australien war, verwaltet.

Eines der Ziele dieser Website ist es, Menschen, die an diesem Konzept interessiert sind, zusammenzubringen und sie dabei zu unterstützen, Männerschuppen in ihrer Umgebung zu gründen. Wenn Interesse an der Gründung eines Männerschupps in einer Region besteht, kann die Alliance kontaktiert werden und Unterstützung leisten.

Die Webseite wird weiterentwickelt und dann eine Liste aller Männerschuppen in Europa enthalten. Wenn die Men's Sheds damit einverstanden sind, dass ihre Daten veröffentlicht werden, damit andere den Kontakt herstellen können, wäre das großartig.

Ansprechpartner:

European Men's Sheds

Block 2, 55 Priory Quay, New Ross, Co Wexford, Ireland

www.menssheds.eu

Tel.: +353 51448725

Mail: info@menssheds.eu

Men's Sheds in Deutschland

Die Stiftung Männergesundheit ist durch die Mitarbeit in der Global Action of Men's Health (GAMH) und in der American Public Health Association (APHA), Sektion Men's Health Caucus auf den aktuellen internationalen Stand der Entwicklung von Men's Sheds und seine Vorteile für die Männergesundheit aufmerksam gemacht worden. Der folgerichtige Schritt bestand



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

darin zu ermitteln, ob es bereits Men's Sheds in Deutschland gibt und welche Erfahrungen bisher gesammelt wurden. Zuerst stießen wir auf Einrichtungen der Diakonie, danach auf kommunale Entwicklungen der Stadtplaner, weiterhin auf ein Forschungsprojekt in Bremen, unterstützt vom Ministerium für Gesundheitswesen, ein Kooperationsprojekt des Pflegestützpunktes und des Stadtseniorenrates der Stadt Leinfelden-Echterdingen im Landkreis Esslingen, das Selbsthilfeprojekt SEKIS in Berlin mit einer Vielzahl (ca. 40) von männerorientierten Selbsthilfegruppen und die Kontakt- und Beratungsstellen (KBS e.V.) sowie MeetUp – Berlin Men's Group in Berlin. Wir stellen als Best Practice Beispiele einige Projekte vor:

1. Bamberg

Am 18.3.2016 wurde der Männerschuppen Bamberg durch den Diakonieverein Bamberg e.V. nach intensiver Eigenleistung eröffnet. Der Männerschuppen ist eine soziale Werkstatt, in der sich Männer treffen, um dort zu handwerkeln und kaputte Dinge für alle zu reparieren, vorzugsweise Elektroartikel, Fahrräder und Computer [11]. Aber auch die Geselligkeit und die gegenseitige Unterstützung in allen Lebenslagen kommen nicht zu kurz. Der Männerschuppen erfreut sich großer Beliebtheit und Nachfrage. Die entstehenden Kosten für die Nutzung der Räume werden durch Spenden und Förderungen gedeckt. Auf der Webseite gibt es weitere Informationen.

Der Männerschuppen hat folgende Adresse:

Männerschuppen Bamberg

Alte Seilerei 20

96047 Bamberg

Tel: 0951/9643 0711 (AB)

Ansprechpartner: Bernd Bauer-Benzhaf

Mail-Adresse: info@maennerschuppen.de

www.maennerschuppen.de/maennerschuppen

Gegenwärtig wird von der **Diakonie Kulmbach**, Diakonisches Werk der Dekanate Kulmbach und Thurnau e.V. in der Kirchlichen Allgemeinen Sozialarbeit (KASA) ein ähnlicher Männerschuppen (auch für Frauen offen) aufgebaut, der zusätzlich Näharbeiten anbietet [12]. Der Träger des Männerschuppens ist das diakonische Werk der Dekanate Kulmbach und Thurnau e.V.; Mehrgenerationenhaus-Geschwister-Gummi-Stiftung „Tüftler Treff“ in Kulmbach [12].



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

Die Angaben zu dem Männerschuppen:

Mehrgenerationenhaus Kulmbach – Geschwister-Gummi-Stiftung
„TüftlerTreff“

Negeleinstraße 5

95326 Kulmbach

Tel: 09 221 / 80 118-11

Ansprechpartnerin: Antonia Beyerlein

Mail-Adresse: antonia.beyerlein@diakonie-kulmbach.de

Webadresse: www.diakonie-kulmbach.de

<https://gummi-stiftung.de/mehrgenerationenhaus/>

2. Leinfelden-Echterdingen

Der Männerschuppen in Leinfelden-Echterdingen, der seit 2015 besteht, ist ein Kooperationsprojekt des Pflegestützpunktes und des Stadtseniorenrates der Stadt Leinfelden-Echterdingen und dem sozialpsychiatrischen Dienst für alte Menschen (SOFA) des Landkreises Esslingen. Der Männerschuppen ist ein inklusives Angebot für handwerklich interessierte Männer ab 60 Jahren mit und ohne Demenz [13]. Zweimal im Monat trifft sich die Gruppe von 10 bis 13 Uhr und schließt mit einem gemeinsamen Vesper. Dafür entrichten die Teilnehmer 5€. Über den Männerschuppen gibt es einen Film vom BMFSFJ: <https://www.youtube.com/watch?v=tQJ7-NpL2R4>. In dem 3-minütigen Film heißt es, dass das Konzept übertragbar ist und bereits 500 derartige Männerschuppen existieren würden. Es sei ein Angebot für Männer, die keine Stuhlkreise mögen.

Im Flyer wird darauf hingewiesen, dass geistige und körperliche Einschränkungen kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sind [13].

Anschrift:

Stadt Leinfelden-Echterdingen

Pflegestützpunkt

Sabine Schmitz

Neuer Markt 3

70771 Leinfelden-Echterdingen

Tel: 0711 1600 - 251

Mail-Adresse: s.schmitz@le-mail.de

www.leinfelden-echterdingen.de



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

3. Bochum

In Bochum wurde ein Konzept „Entwicklung von Men´s Sheds – Werkstätten für ältere Menschen gegen Einsamkeit mit Unterstützung durch Abgeordnete und die Stadtgestalter“ [14] vorgeschlagen. Es beruht auf den Erfahrungen von Australien, Irland, Groß-Britannien und Kanada. Dabei sollen Werkstätten eingerichtet werden, in denen sich insbesondere ältere Männer, aber auch Frauen treffen und handwerklich arbeiten und ihre handwerklichen Fertigkeiten austauschen. Die Werkstätten sind Treffpunkte, in denen man Gleichgesinnte trifft. Die Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden sind bekannt und deshalb soll für die Unterstützung durch Krankenkassen geworben werden. Soziale Einrichtungen der Stadt (z.B. Seniorenbüros) sollen bei der Gründung von Men´s Sheds einbezogen werden. Bochum hat eine zunehmend alternde Bevölkerung und damit verbunden ist Einsamkeit. Einsamkeit macht krank. Da das Bundesfamilienministerium eine Strategie gegen Einsamkeit plant, ist eine Zusammenarbeit mit Prof. Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum angedacht. Auch die in Bochum ansässige Hochschule für Gesundheit (Prof. Köckler) interessiert sich für eine Zusammenarbeit.

Die Stadtgestalter haben vorgeschlagen, das Projekt im Rahmen der Strategie Bochum (Bochum-Strategie) als Kernaktivität umzusetzen.

Anschrift:

Die Stadtgestalter

Ansprechpartner: Dr. Volker Steude, Stadtrat in Bochum seit 2014

Agnesstraße 22

44791 Bochum

Mailadresse: volker.steude@die-stadtgestalter.de

<https://die-stadtgestalter.de>

4. Bremen und Niedersachsen

Das Modellprojekt MARS – Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung für Männer ab 50 Jahren – hat zum Ziel, das Konzept der Männerschuppen, welches seinen Ursprung in Australien findet, auf Nordwestdeutschland zu übertragen und zu erproben [15].

Das Modellprojekt wird in Kooperation vom Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) der Universität Bremen und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V. (LVG & AFS Nds. HB e. V.) durchgeführt. MARS



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) über eine Dauer von drei Jahren (4.2022 – 3.2025) gefördert. Die Aktivitäten in den Männerschuppen sollen gemeinsam mit teilnehmenden Männern ausgestaltet werden. Diese Männerschuppen sollen nach der Umsetzungsphase von den Teilnehmern selbstständig fortgeführt werden. Es liegen bereits zwei Publikationen vor, die eine Übersicht über internationale Erfahrungen mit Aufbau und Führung von Männerschuppen geben. Zudem ist eine erste Version eines Starter-Sets zur Planung und Umsetzung von Männerschuppen für am Projekt beteiligte Kooperationspartner*innen entstanden.

Wichtig ist der Ansatz, dass Männerschuppen ein kommunales Konzept zur Gesundheitsförderung darstellen, das Männer zu gemeinsamen Aktivitäten zusammen bringt.

Der aktuelle Stand: Zwei Männerschuppen in Aufbau und Umsetzung.

Angaben zur Projektleitung:

Universität Bremen, IPP

Projektleitung: Karin Bammann

Mail-Adresse: Bammann@uni-bremen.de

Tel.: 0421 /218 68862

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin

Niedersachsen Bremen e.V.

Projektleitung LVG & AFS Nds. HB e. V.

Thomas Altgeld und

Lennart Semmler

Mail-Adresse: lennart.semmler@gesundheit-nds-hb.de

Tel.: 0511 / 388 1189 – 125

5. Dresden

Das Männernetzwerk Dresden e.V. (MNW DD) setzt sich für die Belange von Jungen, Männern und Vätern in ihren unterschiedlichen Lebenslagen ein [16]. Die Projekte sind aus Steuermitteln im Rahmen des Sächsischen Haushaltes und des Dresdner Stadthaushaltes mitfinanziert. Mit 7 Projekten und 14 Mitarbeiter*innen ist das MNW DD eines der vielfältigsten Männerprojekte Deutschlands. Einige Angebote werden hier exemplarisch herausgestellt:

- **Holzwerkstatt** – ein frei benutzbarer MenShed, auch nutzbar wöchentlich in Form eines begleiteten Angebots.

- **Projekt p3-sozial** - Angebote für Erwerbslose Männer, dazu zählen die psychosoziale Beratung, Bürgergeldberatungen, ein Männercafé, Männeryoga, Männermusik und die bereits



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

genannte Holzwerkstatt (p3-sozial@mnw-dd.de).

- **Projekt Männerrollen neu gedacht:** Männergruppe: “Männer in Beziehung”
Jahresgruppe “Acht Säulen positiver Männlichkeiten”, Kampagnearbeit, Materialien zum Wandel von Rollenbildern: jamann@mnw-dd.de.

- **Seniorenarbeit** – Frühstück für alternde Männer, Projektgruppen und Veranstaltungen:
senioren@mnw-dd.de

- **Männerschutzwohnung Dresden** – Schutzraum für männliche Opfer häuslicher Gewalt

Die „**Mobile Werkzeugkiste**“ ist ein Ehrenamtsmodellprojekt des MNW DD und bietet Unterstützungsleistungen für Menschen in ihrer eigenen Häuslichkeit an. Kleinere Reparaturen und Hilfeleistungen in der Wohnung können für Menschen mit Einschränkungen sehr herausfordernd sein. Oft gibt es im näheren Umfeld keine Angehörigen oder finanzierbare Hilfeleistungen, oder die Aufträge sind für Fachkräfte zu klein: werkzeugkiste@mnw-dd.de.

Ansprechpartner

Männernetzwerk Dresden e.V.

Dipl. Soz.-Päd. Jens Geithner

Schwepnitzer Straße 10, 01097 Dresden

Zentrale Rufnummer: 0351 – 79 66 348

Mail: kontakt@mnw-dd.de

<https://www.mnv-dd.de>

6. Berlin

Beim Googeln tauchen Men´s Sheds in Berlin nicht auf.

Aber wir finden zumindest drei Organisationen, die Männergruppen führen:

6.1. Selbsthilfe Kontakt und Informationsstellen für Berlin (SEKIS)

SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle) informiert über Selbsthilfe in Berlin, unterstützt Gruppen bei der Gründung oder der Vertretung ihrer Interessen. Autonomie und Selbstbestimmung auch im Fall von Krankheit oder bei Pflegebedürftigkeit sind Ziel von SEKIS [17].

Selbsthilfe bedeutet, Anliegen oder Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten gemeinsam mit anderen aktiv zu werden. Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit. Selbsthilfegruppen und -organisationen sind Foren, in denen sich Kranke, Patienten, Nutzer und Nutzerinnen von gesundheitlichen Einrichtungen das Wissen und die Kompetenz



STIFTUNG MÄNNERGESUNDHEIT

aneignen, die sie brauchen, um ihre Krankheit besser bewältigen zu können, aber auch, um sich als `Verbraucher` im Versorgungsmarkt `Gesundheit` besser behaupten zu können. Sie heben die Vereinzelung der Patienten gegenüber den Anbietern und Kostenträgern partiell auf.

Gruppen und Organisationen z.B. von chronisch kranken Menschen sind daher inzwischen akzeptierte und gefragte Partner professioneller Versorgung im Gesundheitswesen. Sie erbringen wichtige ergänzende Leistungen, bzw. tragen sie einen Teil der Hilfe, Betreuung und Gesundheitsförderung, den der institutionell und professionelle Sektor nicht übernehmen will und kann.

Es gibt in Berlin eine Vielzahl von Selbsthilfe-Initiativen. Das Spektrum der Aktivitäten ist weitreichend und umfasst Gruppen zu fast allen Themen. Etwa zwei Drittel der Selbsthilfegruppen arbeiten jedoch zu gesundheitsbezogenen Themen.

Es gibt in der Datenbank von SEKIS einige Männergruppen, z.B. „Männer und Krebs“; eine „Männer-Selbsthilfegruppe“ in Neukölln im Haus der Vielfalt; eine Männergruppe „Trennung / Scheidung von einer Narzistin“; eine Gruppe „Alleinstehende Senioren“ im Stadtbezirk Friedrichshain/Kreuzberg; eine „Fahrradselbsthilfewerkstatt“ in Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. und eine Gruppe: „Männer bipolar“ in Tempelhof Schöneberg.

Die Zentrale von SEKIS befindet sich in 10625 Berlin Charlottenburg-Wilmersdorf,
Bismarckstraße 101

Ansprechpartnerin: Ella Wassink

Tel.: 030 / 890 285 31 oder (38)

Mail-Adresse: sekis@sekis-berlin.de

<https://www.sekis-berlin.de>

6.2. KBS e.V. Berlin – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen (KBS)

Die KBS e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Der KBS e.V. ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Die Kontakt- und Beratungsstellen beraten und betreuen psychisch kranke Menschen und deren Bezugspersonen. Sie dienen der Kontaktstiftung, Alltagsgestaltung und sozialen Teilhabe. Im Land Berlin wurde zur Durchsetzung einer solchen Pflichtversorgung das Psychiatrieentwicklungsprogramm geschaffen [18]. Ziel ist die Gewährleistung einer gemeindezentrierten Versorgung.

Gegenwärtig gibt es in Berlin 27 Kontakt- und Beratungsstellen mit diversen Angeboten für psychisch erkrankte Menschen. Spezielle Angebote für Männer gibt es bisher nicht. In der



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

KBS Terra in Neukölln gibt es eine Männergesprächsgruppe. In einer anderen KBS ist eine Männergruppe in Planung [19]. Es gibt ein Verzeichnis der Berliner Kontakt- und Beratungsstellen [18].

Ansprechperson

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen e.V. (KBS e.V.)

Tageszentrum Wiese 30 – Kontakt- und Beratungsstelle

Dr. Torsten Flögel

Projektleiter Wiese 30

info@kbsev.de

www.kbsev.de

6.3. MEETUP - Berlin Men's Group

Unser Zugang zu Männern in Gruppen ist oft mit einem Umfeld verbunden, in dem wir uns auf eine Gruppenaufgabe und nicht auf die beteiligten Einzelpersonen konzentrieren. Auch Wettbewerb spielt in solchen Kontexten oft eine Rolle – was manchmal dazu führt, dass wir Männer uns scheuen, unsere Schwächen zu zeigen, vielleicht sogar Schwachstellen verleugnen und sie vor anderen oder uns selbst verbergen. So kann es leicht passieren, dass wir unser Bauchgefühl verdrängen, Bedenken ignorieren, Ängste abtun ... und wichtige Mitteilungen unseres tiefen Selbst übersehen [20].

Diese Gruppe bietet einen geschützten Raum, um die Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst zu lenken und Zeit in der Gesellschaft anderer Männer zu verbringen mit dem Ziel von Selbstreflexion und persönlicher Weiterentwicklung. Du bist einfach als der Mann willkommen, der du bist, mit Gefühlen und Bedürfnissen, die sich von deinem Job, deiner Partnerschaft oder deinen anderen Rollen unterscheiden.

Die Berlin Men's Group ist eine offene Gruppe, d.h. wir erlauben bei jedem Treffen auch neuen Mitgliedern ein `Reinschnuppern`. Im Moment bieten wir einmal im Monat ein Treffen in Berlin Friedrichshain sowie einmal im Monat einen Online-Männerkreis an. Die Gruppe ist eine internationale Gruppe, daher finden alle Treffen auf Englisch statt.

Details zur Gruppe und Anmeldung zu den Treffen über die Plattform meetup.com:

<https://www.meetup.com/de-DE/berlin-mens-group/>



Diskussion

Men's Sheds entstanden in Australien und Irland als Bestandteil von Männergesundheitsstrategien. Für Irland hat sich die Situation der Männergesundheit seit 2007 (dem Jahr vor Einführung der 1. Männergesundheitsstrategie) und der Gegenwart verbessert. Das zeigt sich an der Verringerung der Differenz der Lebenserwartung zwischen Männern und Frauen von über 5 Jahren auf aktuell 3,6 Jahre. Eine umfangreiche Fachliteratur belegt die Vorteile für Gesundheit und Lebensqualität durch Men's Sheds.

Inzwischen gibt es Länder mit Men's Sheds, die bisher keine Männergesundheitsstrategie haben.

Bei durchgeführten Recherchen zur Situation in Deutschland fanden wir heraus, dass es seit 2015 vereinzelte Gründungen von erfolgreichen regionalen Men's Sheds gibt. Träger sind die Diakonie, ein regionales Netzwerk, regionale Stadtgestalter, ein Stadtseniorenrat mit einem Pflegestützpunkt, ein Forschungsprojekt. Bei einer Google-Recherche über Men's Sheds in Berlin konnten wir keine Männerschuppen, aber vielfältige Aktivitäten durch die Selbsthilfe (SEKIS), Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen (KBS) und eine MeetUp – Berlin Men's Group ermitteln.

Für Männerschuppen gibt es bisher kein Konzept und keine Koordinierung, z.B. auf Landesebene. Deutschland hat sich mit einem Manifest für eine Männergesundheitsstrategie 2021 stark gemacht, aber Fakt ist: wir haben keine Männergesundheitsstrategie und deshalb gibt es bisher kein Konzept für Men's Sheds. Und das gereicht uns zum Nachteil bei der Männergesundheit im Alter 50+.

Resumé

- Die Entwicklung von Men's Sheds hat Deutschland bereits seit einigen Jahren erreicht. Men's Sheds arbeiten erfolgreich und könnten zahlreicher sein.
- Die Diakonie und einige Kreise / kreisfreie Städte haben auf kommunaler Ebene begonnen, Männerschuppen einzurichten. Die Diakonie scheint die längsten Erfahrungen zu haben.
- In Berlin sind Einrichtungen der Selbsthilfe und der psychosozialen Betreuung federführend, wahrscheinlich trifft das auch andere Bundesländer auch zu. Diese Einrichtungen bieten überwiegend krankheitsorientiert organisierte und von Krankenkassen und Haushaltsmitteln (psychosoziale Dienste) finanzierte Gruppen an, davon einige nur für Männer.



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

- Das Bundesgesundheitsministerium hat die Potentiale von Männerschuppen für die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Männer erkannt und finanziert das Modellprojekt MARS (Universität Bremen & Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen) von 2022 bis 2025.
Das Bundesfamilienministerium (BMFSFJ) ist ebenfalls an der Unterstützung von Men's Sheds interessiert (s. Männerschuppen in Leinfelden-Echterdingen).
Zu einem Konzept für Deutschland ist es bisher nicht gekommen.
- Die internationalen Erfahrungen belegen, dass Gesundheitsförderung über Men's Sheds sehr erfolgversprechend ist, weil Männer über „Shoulder to Shoulder“ (Männergruppen) besser erreichbar sind als über „Face to Face“ wie Arztkontakte.
- Die Männergesundheitswoche 2023 hat die Unterstützung von Men's Sheds in Deutschland zur Zielstellung. Alle Akteure sollten dazu beitragen, das schon vorhandene Potential weiter auszubauen und an einem Konzept zu arbeiten, wie der Aspekt der Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens für die vor allem älteren Männer ab 50 Jahre beim weiteren Ausbau von Men's Sheds integriert werden kann.
- Männergesundheitsstrategien fördern die Entwicklung von Men's Sheds. Men's Sheds wie z.B. die Sheds for Life (SFL) in Irland tragen dazu bei, die Gesundheit von älteren Männern positiv zu beeinflussen.

Literatur

1. Golding B: The men's Sheds Movement: The company of Men. 2015. Definition of Men's Sheds
[Download citation of The Men's Shed Movement: The Company of Men \(researchgate.net\)](#)
Download 14.04.2023
2. Golding B: New Men's shed Movement. 2021
[New 'Men's Shed Movement' Book by Barry Golding - \(menssheds.org.uk\)](#)
Download 14.04.2023 Shoulder to Shoulder
3. European Men's Sheds. New European Men's Sheds website.
www.menssheds.eu Download 14.04.2023
4. Australian Men's Sheds Organization : Shoulder to 'Shoulder. Download 14.04.2023
[Australian Men's Shed Association \(AMSA\) - Join Our Community \(mensshed.org\)](#)
5. Australian Government. Department of Health and Ageing. National Male Health Policy building on the strength of Australian Males. ISBN 978-1-74241-204-7. 2010.
Download 14.04.2023



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

- <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/national-men-s-health-policy-2010.pdf>
6. Australian Government. Department of Health and Aged Care. National Men's Health Strategy 2020-2030. 2019. Download 14.04.2023
[National Men's Health Strategy 2020–2030 | Australian Government Department of Health and Aged Care](#)
 7. Baker P: Review of the National Men's Health Policy and Action Plan 2008-2013. Final Report for the Health service Executive by Peter Baker, March 2015
[REVIEW OF THE NATIONAL MEN'S HEALTH POLICY AND ACTION PLAN 2008-2013 FINAL REPORT FOR THE HEALTH SERVICE EXECUTIVE | Semantic Scholar](#) download 14.04.2023
 8. Irish Men's Sheds organization. Download 14.04.2023
<https://menssheds.ie/> / info@menssheds.ie
 9. PAUSE, co-funded project of the EU. Good Practices: Men's Sheds
<https://pause-project.eu/practices/223-mens-sheds> Download 30.03.2023
 10. McGrath A, Murphy N, Egan T, Ormond G et al. An economic Evaluation of "Sheds for Life". A Community-Based Men's health Initiative for Men's Sheds in Ireland. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022 Feb 15;19(4):2204
 11. Diakonie Verein Bamberg e.V. Männerschuppen Bamberg. Download 20.12.2023
www.maennerschuppen.de/maennerschuppen
 12. Reparaturwerkstatt „Tüftler Treff“ im Mehrgenerationenhaus Kulmbach
Download 14.04.2023
<https://gummi-stiftung.de/mehrgenerationenhaus/>
 13. Männerschuppen in Leinfelden-Echterdingen. Flyer. Download 14.04.2023
https://www.landkreis-esslingen.de/site/LRA-Esslingen-ROOT/get/params_E-1107296435/14984892/Flyer%20Maennerschuppen%202018-12-10.pdf
 14. Dr. Steude Volker: Men's Sheds – Werkstätten für ältere Menschen gegen Einsamkeit. Konzept gegen Einsamkeit im Alter. Der Tagesspiegel vom 12.2.2022.
Download 14.04.2023
[Konzept gegen Einsamkeit im Alter: Men`s Sheds - Werkstätten für ältere Menschen gegen Einsamkeit - Bochum \(lokalkompass.de\)](#)
 15. Modellprojekt MARS Männerschuppen der Universität Bremen, Institut für Public Health und Pflegeforschung und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V. (LVG & AFS).
Download 14.03.2023
<https://www.uni-bremen.de/modellprojekt-mars/kontakt>
 16. Männernetzwerk Dresden e.V.. Die Mobile Werkzeugkiste und team p3.
Download 14.04.2023
<https://www.mnw-dd.de>



STIFTUNG
MÄNNERGESUNDHEIT

17. Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin informiert über Selbsthilfe.
Download 14.04.2023
[SEKIS - Selbsthilfe Kontakt und Informationsstelle Wir informieren über Selbsthilfe in Berlin: Sekis \(sekis-berlin.de\)](#)
18. Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen in Berlin (KBS). Download 14.04.2023
[KBS Berlin - Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen \(kbs-berlin.net\)](#)
19. Dr. Torsten Flögel. Projekt Wiese 30. Mail vom 23.4.2023 t.floegel@kbsev.de
20. MEETUP - Berlin Men's Group. Download 14.04.2023
[Berlin Men's Group \(Berlin, Germany\) | Meetup](#)
<https://www.meetup.com/de-DE/berlin-mens-group/info@meetup.com>

Kontakt

Prof. Dr. Doris Bardehle
Stiftung Männergesundheit Berlin
Leipziger Straße 116, 10117 Berlin
E-Mail: bardehle@stiftung-maennergesundheit.de
Berlin, 26. April 2023