



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

Fachtagung zur Männer-  
gesundheitswoche am  
12. Juni 2023

## **Men's Sheds – Männertreffpunkte als Alternative gegen die Einsamkeit von älteren Männern und als gesundheitsfördernde Maßnahme**

**Online-Arbeitstagung zur Vorbereitung einer  
Nachfolgekonzferenz  
Montag, 11. Sept. 2023; 14.00-16.00 Uhr**



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

**Prof. Dr. Doris Bardehle  
Stiftung Männergesundheit, Berlin**



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## Erkenntnisse der Fachtagung zur Männergesundheitswoche am 12.6.2023

1. Dr. A. Schmitz, TU Dortmund: Verschlechterung der Gesundheit nach Renteneintritt; Aktive Tätigkeiten und soziale Einbindung stärken, hohe Zufriedenheit
2. Noel Richardson, Men's Sheds in Irland: 3 Männergesundheitsstrategien haben zu einem führenden Platz bei der LE M (80,9 J.) und F geführt. Flächendeckende Men's Sheds und jetzt Sheds for Life.
3. Bernd Bauer-Banzhaf, Diakonie Bamberg: Seit 2016 gibt es den Männerschuppen als akzeptierte Einrichtung der Seniorenhilfe. Treffs "Schulter an Schulter". 700€/Monat
4. Lennart Semmler: Erprobung des Modells Männerschuppen (MARS) für DE in Bremen, inkl. Ges.förderung



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



## Roundtable

### Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

- Dr. H. Wollmann, Gesundheitsausschuss des Bundestages
- Frau Norma Kusserow, Senatsverwaltung Berlin, Gesundh.
- Stefan Bräunling, Gesundheit Berlin Brandenburg
- Jens Geithner, Männernetzwerk Dresden
- Ella Wassink, SEKIS Berlin, Selbsthilfe

### Schlussfolgerungen

- Mehr Öffentlichkeitsarbeit und Verständnis vermitteln
- Brauchen wir eine Dachorganisation bei Zunahme von Männerschuppen?
- Einbeziehung sozialer Randgruppen entspricht internationalem Trend
- Gesundheitsfördernde Aspekt einbeziehen
- Männergesundheitsstrategie als Basis für Männerschuppen
- Vorbereitung einer Nachfolgekonzferenz mit weiteren Akteuren



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

## 5 Gruppen von Men's Sheds

1. Aktive Tätigkeiten, z. B. Reparaturen innerhalb der Kommune
2. Gesundheitsbetont: zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden
3. Bildungsprofil: zur Verbesserung von Fähigkeiten
4. Förderung von Freizeitaktivitäten zur sozialen Integration
5. Kommunale Männerschuppen für spezielle Gruppen:  
z. B. Veteranen, Behinderte, Migranten

Quelle: [https://en.wikipedia.org/wiki/Men%27s\\_shed](https://en.wikipedia.org/wiki/Men%27s_shed)

Download: 15.05.2023



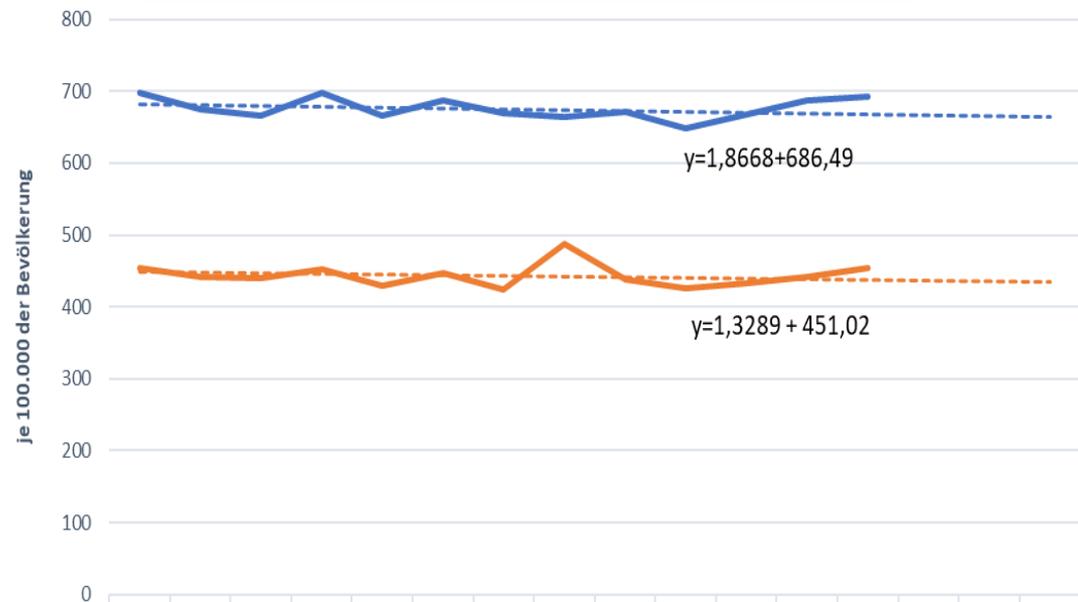
**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

## Aktuelle gesundheitliche Lage von Männern und Frauen, Anstieg der Sterblichkeit (SDR)

Trend der Mortalität 2020-2022 nach Geschlecht und  
Prognose bis 2025, BRD



	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
— male	697,1	674,1	666,3	698,1	665,9	687,0	669,3	665,0	670,4	648,8	667,2	687,6	693,1			652,1
— female	453,4	441,7	440,3	453,1	429,3	447,6	425,0	486,9	438,6	426,4	432,3	441,9	453,6			421,9



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



## Aktuelle gesundheitliche Lage von Männern. Vorzeitige Sterblichkeit

**Tab. 1: Vorzeitige Sterblichkeit der Männer nach Altersgruppen  
Deutschland, 2010 und 2022**

Altersgruppen	Männer 2010	Männer 2022	2010/2022 in %
0	376,05	321,16	85,40
1-4	18,58	16,23	87,33
5-9	9,35	8,71	93,13
10-14	10,87	8,79	80,89
15-19	35,14	30,43	86,60
20-24	51,62	43,46	84,19
25-29	63,03	47,79	75,82
30-34	73,07	63,94	87,51
35-39	103,54	102,56	99,06
40-44	161,84	159,22	98,38
45-49	287,09	242,49	84,47
50-54	510,14	421,09	82,54
55-59	811,99	706,58	87,02
60-64	1201,12	1195,00	99,49
65-69	1835,70	1928,87	105,08
<b>0-69 Jahre</b>	<b>372,74</b>	<b>397,18</b>	<b>106,56</b>
<b>SDR</b>	<b>301,90</b>	<b>284,90</b>	<b>94,37</b>

Quelle: © Statistisches Bundesamt. Bevölkerungsstatistik  
2010 und 2022. Eigene Berechnungen



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



## Aktuelle gesundheitliche Lage von Frauen. Vorzeitige Sterblichkeit

Tab. 2: Sterblichkeit der Frauen nach Altersgruppen  
Deutschland, 2010 und 2022

Altersgruppen	Frauen 2010	Frauen 2022	2010/2022 in %
0	314,02	291,52	92,84
1-4	16,59	13,28	80,07
5-9	8,14	7,02	86,28
10-14	7,46	7,57	101,46
15-19	18,26	17,98	98,48
20-24	22,06	18,68	84,68
25-29	25,52	21,10	82,67
30-34	33,47	34,16	102,06
35-39	53,58	55,39	103,38
40-44	92,30	85,28	92,39
45-49	160,77	135,31	84,16
50-54	273,14	229,53	84,03
55-59	402,86	373,25	92,65
60-64	621,47	640,73	103,10
65-69	926,83	1035,12	111,68
<b>0-69 Jahre</b>	<b>202,49</b>	<b>223,13</b>	<b>110,19</b>
<b>SDR</b>	<b>158,00</b>	<b>191,70</b>	<b>121,33</b>

Quelle: © Statistisches Bundesamt. Todesursachen.  
2010 und 2022. Eigene Berechnungen



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

LE Männer	80+
Schweden	81,4
Malta	81,3
Luxemburg	80,7
Italien	80,6
Spanien	80,3
Irland	80,2
6 EU-Länder	79+
2 EU-Länder	78,3+
DE = 15. Platz	



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## Lebenserwartung in DE, 2022 Differenz: 4,72 Jahre

### Lebenserwartung in Deutschland, 2022

Altersgruppen	Männer	Frauen	insgesamt
<1	78,26	82,98	80,61
1-4	77,52	82,22	79,86
5-9	73,56	78,26	75,90
10-14	68,60	73,29	70,93
15-19	63,62	68,31	65,96
20-24	58,72	63,37	61,04
25-29	53,84	58,43	56,13
30-34	48,96	53,49	51,22
35-39	44,11	48,58	46,35
40-44	39,33	43,70	41,52
45-49	34,62	38,88	36,76
50-54	30,01	34,13	32,08
55-59	25,60	29,49	27,57
60-64	21,43	25,00	23,26
65-69	17,59	20,73	19,23
70-74	14,12	16,70	15,49
75-79	10,94	12,89	12,01
80-84	8,10	9,45	8,88
85+	5,69	6,46	6,17

Eigene Berechnungen nach der Chiang Methode



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

Irish Men's Sheds  
Association:  
Setting up a Shed



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## 5 Schritte zur Bildung eines Männerschuppens in Irland

1. Eine kommunale Informationsveranstaltung durchführen (Hold an information evening)  
(Ort, Tagesordnung, Einladungen, Ablauf)
2. Bildung einer Arbeitsgruppe (Form a working group)  
(Reagieren auf Wünsche, Kontakt mit anderen Sheds,
3. Eine geeignete Einrichtung finden (Find a suitable premises) am besten eine mietfreie Einrichtung, mieten für mehrere Jahre
4. Versicherung (Insurance) Irland hat Vereinbarung für Versicherung aller Sheds mit Todd Insurance Broker
5. Planung und Registrierung: Vorbereitung einer Gründungsveranstaltung durch eine aktive Gruppe; Ziele festlegen

Quelle: <https://menssheds.ie/setting-up-a-shed>

Download: 29.08.2023



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

UK Men`s Sheds  
Association UKMSA



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## UK Men´s Sheds Association: Starting a Shed

- 1. Forming the Steering Group** mit einer sich bildenden Männergruppe, die sich über Ziele und Arbeitsweise verständigen. Eine führende Person ist erforderlich.
- 2. Connecting with the Shed community.** Treffen mit anderen Sheds zum Erfahrungsaustausch bei der Gründungsvorbereitung
- 3. Finding premises.** Garage, Garten, Museum, Sportanlage, Strom, Heizung usw.
- 4. Connecting with your local community.** Öffentlichkeitsarbeit, Überzeugungsarbeit, Meetings, flyer, Programm
- 5. Formalising the Men´s Shed.** Name für Shed, unincorporated association (gemeinnütziger, nicht rechtsfähiger Verein) – geringer formaler Aufwand, Bankkonto, Registrierung, Versicherung.
- 6. Equipping the Shed.** Schenkungen, Gerätesicherheit,
- 7. Health and Safety.** Maschinenbedienung trainieren, Gebäudesicherheit, physisch und mental Beeinträchtigte!!





**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

Australian Men's  
Sheds Association  
AMSA



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## AMSA – How to start a Men's Shed

- 1. Forming the Steering Group** mit einer sich bildenden Männergruppe, die sich über Ziele und Arbeitsweise verständigen. Eine führende Person ist erforderlich.
- 2. Connecting with the Shed community.** Treffen mit anderen Sheds zum Erfahrungsaustausch bei der Gründungsvorbereitung
- 3. Finding premises.** Garage, Garten, Museum, Sportanlage, Strom, Heizung usw.
- 4. Connecting with your local community.** Öffentlichkeitsarbeit, Überzeugungsarbeit, Meetings, flyer, Programm
- 5. Formalising the Men's Shed.** Name für Shed, unincorporated association (gemeinnütziger, nicht rechtsfähiger Verein) – geringer formaler Aufwand, Bankkonto, Registrierung, Versicherung.
- 6. Equipping the Shed.** Schenkungen, Gerätesicherheit,
- 7. Health and Safety.** Maschinenbedienung trainieren, Gebäudesicherheit, physisch und mental Beeinträchtigte!!





**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek

<https://mensshedswa.org.au/wp-content/uploads/2022/03/induction-documentation-.docx>



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## Anmeldeformular Regeln & Empfehlungen für Shedders

1. Angaben zur Person; gesundheitliche Einschränkungen, Fähigkeiten und Hobbys, Adresse eines Arztes
2. Regeln und Empfehlungen, z.B.  
Anwesenheitsbuch, Namensschilder  
Sicherheitsstandards & persönliche Sicherheit  
Schutzkleidung in Werkstätten  
Regeln zur Bedienung von Maschinen  
Hausordnung, Hygieneregeln, Rauchen, Öffnungszeiten
3. Bewertung der beruflichen Leistungsfähigkeit  
Einteilung z.B. in drei Gruppen: voll leistungsfähig, Betreuung erforderlich, nur manuelle Tätigkeiten
4. Risikoeinstufung der genutzten Maschinen  
Level 1: geringes Risiko ---- Level 3: Lizenz erforderlich
5. Checkliste für die Einarbeitung, Aufzeichnung der Sicherheitsunterweisung



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



## Schwerpunkte der heutigen Online- Arbeitstagung

1. Älter werden im vertrauten Wohnumfeld
2. Die bundespolitische Perspektive
3. Welchen Beitrag können Hausärzte leisten?
4. Welche sozialen Unterstützungsbedarfe entstehen im Alter?
5. Können Mehrgenerationenhäuser Männerschuppen fördern?
6. Hindernisse und neue Trends bei der Gründung von Männerschuppen
7. Welche Unterstützung benötigen Kommunen beim Aufbau von Männerschuppen?



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**

## Vorbereitung der Nachfolge-konferenz am 4.12.2023 (Vorschlag)

1. Wird noch eine Online-Tagung zur Vorbereitung benötigt? Wenn ja, dann am 6. Nov. 2023?
2. Tagesordnung für den 4.12.2023:
  - a) Aktuelle Fortschrittsberichte
  - b) Welche Dokumente werden für die Gründung von Men's Sheds benötigt?
  - c) Inhaltliches Profil von Men's Sheds
  - d) Vorschläge zur kommunalen Integration von Men's Sheds
  - e) Finanzierung von Men's Sheds
  - f) Vorschläge zur Koordinierung von Men's Sheds bundesweit
  - g) Öffentlichkeitsarbeit zu Mönnerschuppen



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



## Stiftung Männergesundheit und Men's Sheds

1. D. Bardehle: 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?  
<https://www.stiftung-maennergesundheit.de>
2. D. Bardehle: Men's Sheds (Männerschuppen) – Treffpunkte für ältere Männer.  
Public Health Forum 2023 (im Druck)
3. Tagungsunterlagen vom 12.6.2023, der heutigen Online-Tagung und der Nachfolgekonzferenz am 4.12.2023
4. Die Stiftung Männergesundheit übernimmt ein Start-up für die Koordinierung von Männerschuppen bis zu einer Grundsatzentscheidung



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**



**2023 INTERNATIONAL  
MEN'S HEALTH WEEK**  
#menshealthweek



## Stiftung Männergesundheit und Men's Sheds

1. Nachfolge-Online-Konferenz am 4.12.2023  
Einbeziehung weiterer Interessenten
2. Inhaltliche Vorbereitung der Nachfolgekonferenz durch die  
Initiativgruppe Men's Sheds und die Stiftung Männergesundheit

Organisation:

Juliane Rahl

[rahl@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:rahl@stiftung-maennergesundheit.de)

Inhaltliche Koordinierung:

Prof. Dr. Doris Bardehle

[bardehle@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:bardehle@stiftung-maennergesundheit.de)

[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)



**STIFTUNG  
MÄNNERGESUNDHEIT**