

# Männerschuppen: Treffpunkte für Männer 50+

...und Orte der Gesundheitsförderung und Prävention in der Kommune

Lennart Semmler

<https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/mars/>

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.



12. Juni 2023, Online-Vortrag im Rahmen der Männergesundheitswoche

# Inhalt

1. Das Modellprojekt „MARS: Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting für Männer ab 50 Jahren“
2. Einblick in Praxis und Evaluation



© Viscious-Speed  
<https://pixabay.com/de/illustrations/baracke-ger%C3%A4tevergie%C3%9fen-h%C3%B6lzern-1086472/>

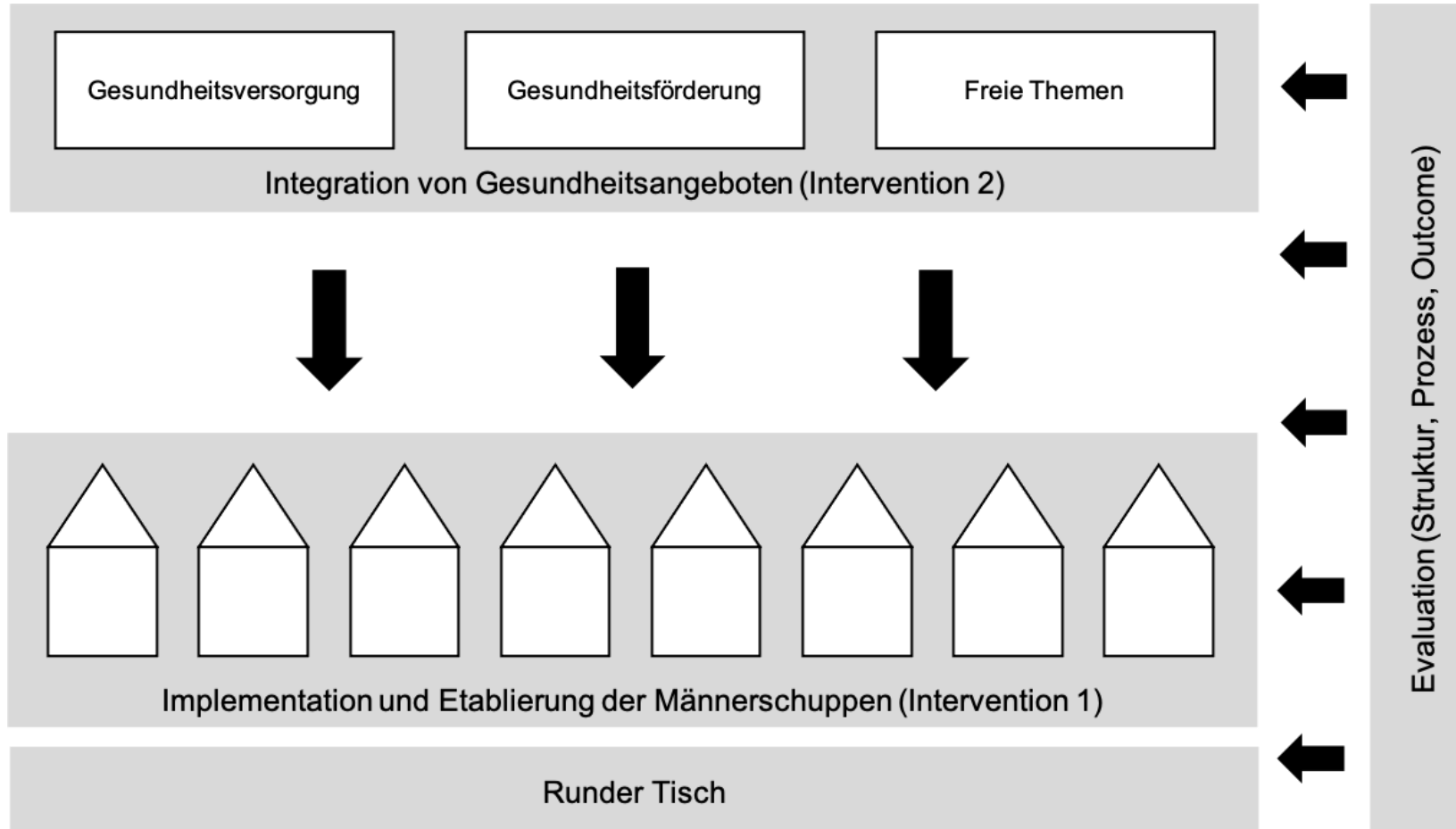
# MARS: Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting für Männer 50+

Ein Modellvorhaben

Ziel: Erprobung des Konzepts Männerschuppen für Prävention und Gesundheitsförderung bei Männern ab 50 Jahren in (Nordwest)Deutschland

- Kooperation zwischen Universität Bremen und LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V.
- Förderung: Bundesministerium für Gesundheit
- Projektlaufzeit bis 31.03.2025

# Projektaufbau



Eigene Darstellung

# Umsetzung

- Etablierung von acht Männerschuppen in Bremen und umzu
  - Teilnehmende Männer finden
  - Geeignete Räumlichkeiten finden
- Partizipative Ausgestaltung der Inhalte der Männerschuppen
  - An individuelle Interessen, Wünsche und Bedarfe anpassen
  - Anschubfinanzierung (2.000€)
- Ziel:
  - Selbstorganisation
  - Bestand über Projektdauer hinaus
  - Gründung und Etablierung eines Netzwerks

# Partizipation im Mittelpunkt

Aktivitäten gemeinsam  
festlegen

Räumlichkeiten &  
Ausstattung begutachten

Interne Organisation &  
Kommunikation regeln

Bekanntmachung/  
Öffentlichkeitsarbeit  
vorantreiben

Finanzen mitdenken

Rechtsform &  
Versicherungsschutz wählen

# Von Männern – für Männer

## EDV-Kurs im Bürgerhaus Bremen Hemelingen



Eigene Aufnahmen

7

→ [www.gesundheit-nds-hb.de](http://www.gesundheit-nds-hb.de)

# Ausgestaltung Männerschuppen Bremen Hemelingen

Handwerk/  
Reparaturbedarfe

Fahrradreparatur

Gartenarbeiten

Auffrischung Bouleplatz

Farb- und Holzarbeiten,  
Modellbau

Kultur/  
Unternehmungen

Ausflüge (z.B. Airbus,  
Straßenbahnmuseum)

Filmvorführungen (z.B.  
Bremische Geschichte)

„Klönchnack“

Technik

EDV-Kurs

Nutzung von digitalen  
Organisationstools

Fotografie-Techniken



# Außendarstellung

- Zudem entstand im Rahmen der Außendarstellung und Bekanntmachung des Männerschuppens die Idee, sich in Zukunft auf dem Stadtteilstfest „Hemelinger Vielfalt 2023“ zu präsentieren

**HEVIE 2023**

**Infomappe**  
Stand: 08.05.2023

Sponsoren von:  
**WESER KURIER**  
**Genuss**  
**HEMELINGEN**  
Für's Gute und Ihre Gäste

**Sa. 02.09.2023**  
13 – 18 Uhr Flohmarkt HEFLOH  
14:30 – 18 Uhr HEVIE-CUP  
19 – 23 Uhr LIVE-Musik

**Freier Eintritt und tolle Preise zu gewinnen!**

**So. 03.09.2023**  
10:30 – 17 Uhr Frühjahrsfest, Frühstücksangebot, Freizeit- & Gewerbesse, Kinder- und Musikprogramm

**Das Stadtteilstfest im Wilkens-Park unter dem Motto „Genuss“**

**BREMEN ERLEBEN!**

Bei Fragen zur Beteiligung an der HEVIE 2023 wenden Sie sich an:  
Die Veranstaltungsleitung: Birgit Benke  
E-Mail: kontakt@hemelingen-marketing.de oder  
Tel: 0421 98 86 598; Mobil: 0176 21425422

Weitere Infos unter [www.hevie-bremen.de](http://www.hevie-bremen.de)

<https://hevie-bremen.de/>

9

→ [www.gesundheit-nds-hb.de](http://www.gesundheit-nds-hb.de)

# Förderliche & hemmende Faktoren als Teil der Prozessevaluation

Interviews/Fokusgruppen/Teiln. Beobachtung mit Männern & Akteuren (ausstehend)

Wie kann das Konzept des Männerschuppens nach Deutschland übertragen werden und was sind förderliche und hinderliche Faktoren der Implementation a) aus Sicht der Zielgruppe Männer sowie b) aus Sicht der beteiligten Akteure?

Förderliche und hemmende Faktoren der Implementation/Akquise – erste Eindrücke:

Förderlich	Hemmend
Gatekeeper vor Ort	Kulturelle Aspekte
Beziehungsaufbau & Begleitung	Wording („die Verpackung“)
Partizipation von Männern	Mangelnde Ressourcen (personell, finanziell)
Breites Verständnis von Männerschuppen	Wenig ausgeprägte oder im Gegenteil bereits vorhandene Alternativstrukturen
Vorhandene Räumlichkeiten & Finanzen	Absicht der Teilnahme
Einbezug in den Stadtteil	Ethos/Haltung bestehender Gruppen

## Erste Ableitungen für das weitere praktische Vorgehen

- „Männerschuppen“ laienfreundlicher und bedürfnisorientierter verpacken
- Vernetzung mit unterschiedlichen Akteur:innen im Stadtteil
- Vertiefende Analyse bereits bestehender Angebotsformate in den Stadtteilen (Alleinstellungsmerkmal vs. Doppelstruktur)
- Diversifizierung der Informationskanäle im Zugang zu Männern (Akteur:innen sind leichter zu gewinnen)
- Kultursensible Aspekte von Männerschuppen im Sinne der Übertragbarkeit stärker in den Blick nehmen

# Gesundheitsförderliche Effekte als Teil der Outcome-Evaluation

Quantitative Befragung (Prä-Post-Vergleich)

Welche gesundheitsförderlichen Effekte lassen sich unter den teilnehmenden Männern durch die Männerschuppen selbst nachweisen?

- Indikatoren: Soziale Isolation, Soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit

Welchen Effekt haben spezifische Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention im Männerschuppen?

- Indikatoren: Gesundheitskompetenz, Gesundheitsverhalten (Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht), Teilnahme an Präventionsangeboten, Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen

# Iterative Handlungshilfe



Orientiert an internationalen Dachverbänden und Publikationen:

- Irland: <http://menssheds.ie/>
- Australien: <https://mensshed.org/>
- Dänemark: <https://www.mmdanmark.dk/>
- Kanada: <http://menssheds.ca/>
- Neuseeland: <http://menzshed.nz/>
- Schottland: <https://scottishmsa.org.uk/>
- USA: <https://usmenssheds.org/>
- Vereinigtes Königreich: <https://menssheds.org.uk/>
- Wales: <http://www.mensshedscymru.co.uk/>

# Kontakt

## Lennart Semmler

E-Mail: [lennart.semmler@gesundheit-nds.de](mailto:lennart.semmler@gesundheit-nds.de)

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 125

<https://www.gesundheit-nds.de/projekte/mars/>