

## WORKSHOP II – Kurzbericht

### „Männergesundheit im Spannungsfeld von Betrieb – Familie/Partnerschaft - Freizeit“ René Setz

#### These :

Männer fühlen sich gesund, wenn der Chef/die Chefin und der Partner/die Partnerin zufrieden sind.

Folgende aufgelegte Artikel können auf [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch) nachgelesen werden:

- Männer, Gesundheit, Gesundheitsförderung: eine vernachlässigte Perspektive von Toni Faltmeier
- Geschlechtsspezifische Aspekte von Burnout von W. Lalouschek, B. Kainz

Ebenfalls eine Grundlage bilden die „Daten und Fakten zu Sozialisation und Gesundheit nach Geschlechtern“ von Felix Wettstein (siehe unter: [www.radix.ch/d/data/data\\_160.pdf](http://www.radix.ch/d/data/data_160.pdf)).

Die zusammengestellten Artikel erhärten die obgenannte These und geben einen ersten guten Einblick in die noch wenig erforschten geschlechtsspezifischen Unterschiede hinsichtlich Entstehungsbedingungen, Ausprägungen und Therapieansätzen. Eine bessere Kenntnis dieser Aspekte würde eine gezieltere und effektivere Prävention und Behandlung von Burnout bei Männern und Frauen ermöglichen.

#### Wichtigste Aussagen aus dem Input und der Diskussion:

Ausgehend von der Frage „was macht den Menschen gesund“ oder „wieso bleiben Menschen gesund“ wurden drei Komponenten des Kohärenzgefühls vorgestellt:

- Kognitiver Aspekt: Verstehbarkeit - Verstehe ich meine Umwelt?
- Emotionaler Aspekt: Handhabbarkeit - Kann ich allfällige Anforderungen bewältigen?
- Motivationaler Aspekt : Bedeutsamkeit - Hat das was um mich herum vorgeht einen Sinn?

Das Risiko zum Burnout unter diesen Aspekten wird einerseits durch die Dispositionen auf der intrapersonalen Ebene und durch die Bedingungen des Arbeitskontextes und der Organisationsebene beeinflusst. Dabei beeinflussen sich die verschiedenen Ebenen gegenseitig. Zudem bestehen biologische (Rauchen: bei gleicher Menge gerauchter Zigaretten haben Frauen ein höheres Risiko an Lungenkrebs zu erkranken als Männer, da das Lungengewebe der Frauen empfindlicher ist) und psychologische Unterschiede zwischen Frauen und Männern, z.B. in der Reaktion auf belastende Situationen und Stress. Im Weiteren werden bei Männern und Frauen unterschiedliche Rollenbilder wirksam, was bis heute zu Ungleichbehandlung von Frauen im Arbeitsleben führt und zunehmend eine Mehrfachbelastung der Frauen durch Erwerbsarbeit und Hausarbeit beinhaltet. In diesem Kontext übernehmen Frauen heute zunehmend männliche Lebensgewohnheiten.

Studien zeigen, dass Frauen und Männer mit Belastungssituationen unterschiedlich umgehen:

- Frauen reagieren innenorientiert, körperbezogen, mit psychosomatischer Beeinträchtigung und gehen häufiger bei leichteren Symptomen in Behandlung oder nutzen Vorsorgeangebote
- Männer sind aussenorientiert, ignorieren körperliche und seelische Signale und kompensieren mit Aggressivität und Verdrängung.

Diese Dispositionen gibt es in der Prävention wie in der Behandlung zu berücksichtigen. Setz betont, dass geschlechtergetrennte Workshopeinheiten in der Prävention Voraussetzung für die gleichberechtigte Teilnahme und Aufarbeitung der Belastungssymptomen notwendig sind. Er weist aber auch darauf hin, dass die Unterschiede innerhalb geschlechtsspezifischen Gruppen grösser sind als zwischen Frauen und

Männern. Massnahmen müssen also sowohl geschlechterrelevante wie personenbezogene Fragenstellungen berücksichtigen.

Für 3 von 4 Männern wird die männliche Identität und ihr Wohlbefinden über die Erwerbsarbeit bestimmt. Das gilt auch für Männer, die ihre Beziehung und Familie partnerschaftlich gestalten. Das bedeutet auch, dass Männer, die sich aktiv an der Haus- und Familienarbeit beteiligen, ihre neue Rolle in der Doppelbelastung nicht durch Veränderung im Beruf (Auszeiten) oder der Partnerschaft kompensieren, sondern ihre Zeitinvestition für die körperliche Erholung (Freizeit – Sport, Hobbies, Pflege von Freundschaften) reduzieren. Die Eigenwelt, die sehr zentral für die Erholung ist, wird vernachlässigt. Die männliche Sozialisierung und das einseitige männliche Rollenbild wie die ständige Aussenorientierung oder das nach Aussen-Verlagern von Wahrnehmung und Handeln, die Suche und Zusicherung zur Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht: diese Faktoren hindern Männer bis heute eine Verbindung zu sich selbst herzustellen und zeigen sich im Mangel an Bindungen zu individuellen Anteilen und zur eigenen Geschichte.

Mit dem Präventionsprogramm Timeout statt Burnout sollen die eigene Geschichte und die vorhandenen Leistungszwänge, die Zusammenhänge zwischen männlicher Prägung, Druck, Stress und Suchtverhalten beleuchtet werden, vorhandene Ressourcen wahrgenommen und für sich, im Alltag und Beruf entsprechende Prioritäten gesetzt werden. Es gilt das ‚Lebensspiel‘ zu unterbrechen, ein Timeout zu nehmen und zu reflektieren, wie es weitergehen soll.

Unter den Teilnehmenden wurde weniger die These als viel mehr die persönlichen Erfahrungen diskutiert. Reflektionsprozesse, die ein Burnout eines Familienvaters bei den Familienmitgliedern auslöst, Verdrängungsverhalten von Männern bis zu einem Aufschaukeln von Krankheitssymptomen bis zum Herzinfarkt.

Kurzbericht: Lilian Studer