esundheitsförderung

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit Anfang Juni bin ich pensioniert, da ich im Mai meinen 65. Geburtstag gefeiert habe. Anfang 1992 hatte ich die damals neu geschaffene Stelle als kantonaler Beauftragter für Prävention und Gesundheitsförderung übernommen. Dass ich mich beruflich so viele Jahre zugunsten der Gesundheit der Zürcher Bevölkerung engagieren durfte, erfüllte mich stets mit grosser Befriedigung und Dankbarkeit.

Von Charles Baudelaire stammt das Bonmot: Die Arbeit ist weniger langweilig als das Vergnügen. Zu ergänzen ist, dass Arbeit auch viel Vergnügen bieten kann. Dazu braucht es ein gutes Umfeld. In den vergangenen 23 Jahren standen der Zürcher Gesundheitsdirektion drei Regierungsräte und eine Regierungsrätin vor: Peter Wiederkehr, Ernst Buschor, Verena Diener und Thomas Heiniger. Diese vier Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Parteien haben alle namhafte Fortschritte bei der Prävention ermöglicht. Ansprechsstellen bei der Gesundheitsdirektion waren der verstorbene Dr. Ulrich Gabathuler und Dr. Peter Wyss. Als Schnittstelle zwischen den kantonalen Behörden und der praktischen Präventionsarbeit am Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) haben sie mich stets unterstützt. Die engste berufliche Beziehung verbindet mich mit Prof. Felix Gutzwiller, der mir das ABC der Prävention und wichtige Prinzipien vermittelt hat. In den letzten beiden Jahren genoss ich am Institut das Vertrauen seines Nachfolgers, Prof. Milo Puhan. Seit der Jahrtausendwende wurde ich durch ein kompetentes Team von Mitarbeitenden stark unterstützt. All diesen Personen richte ich meinen ganz herzlichen Dank aus!

Das vorliegende Heft widmet sich dem Thema Gesundheit von Männern, basierend auf Referaten des

diesjährigen Zürcher Präventionstages. Auf Seite 13 stellt Sibylle Brunner, die neue kantonale Präventionsbeauftragte, sich selbst und einige Inhalte der Arbeit von Gesundheitsförderung Kanton Zürich vor. Ich wünsche ihr herzlich viel Erfolg bei ihrer spannenden neuen Aufgabe.

Ich sehe zufrieden zurück auf erfüllende Berufsjahre und verabschiede mich von Ihnen mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.

Roland Stähli, lic. phil. Beauftragter des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung bis Mai 2015



Prävention mit Männern wirksam gestalten

Sind Männer wirklich eine «schwer erreichbare Zielgruppe» für Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekte oder werden sie dazu gemacht? Vor der Entwicklung von Massnahmen für Männer gilt es, verschiedene Fragen zu klären.

Die Men's Health Week 2015 in Australien geht ungewöhnliche Wege. Mitte Juni 2015 wurden im Rahmen von vielen lokalen Veranstaltungen die vielfältigen Beiträge gewürdigt und gefeiert, die Männer und Jungen für die Gesellschaft leisten. Die Organisatoren beschreiben den Zweck dieser Woche folgendermassen: «The idea is to have fun while celebrating the many positive roles men play in our lives whether as fathers, grandfathers, sons, brothers, friends, teammates or work colleagues.» Ein vergleichbar ressourcenstärkender Ansatz, um Männergesundheit zu fördern, ist in Europa schwer zu finden, im deutschsprachigen Raum schon gar nicht.

Die öffentlichen Debatten um Männergesundheit sind bei uns durchzogen von allen möglichen Defiziten, die Männer und Jungen gemäss vielen geschlechtervergleichenden Analysen angeblich aufweisen. Es wird insbesondere die höhere Risikobereitschaft, das Ausblenden von Krankheitssymptomen und das vermeintlich geringere Gesundheitsbewusstsein von Männern beklagt. Aber dieser Diskurs bezieht sich zu oft auf ein überholtes monolithisches Bild von Männlichkeit. Ein statistischer Durchschnittsbefund blendet Rollenerwartungen und Männlichkeitskonzepte völlig aus. Vermeintlich geschlechtstypisches Verhalten fällt nicht vom Himmel und ist auch keine reine Biologie, sondern wesentlichen Sozialisationseinflüssen und kulturspezifischen Geschlechterstereotypen unterworfen. Die Geschlechtsidentität, d.h. die Art, wie man sich als Mann und wie man seinen Körper als männlich wahrnimmt, ist auch ein Produkt von Rollenerwartungen und Sozialisation, nicht nur der Genetik. Männer werden nicht als hormongesteuerte Wilde geboren, die eher auf die Jagd als auf den Arztbesuch ausgerichtet sind.

Irrwege

Der ermüdende Diskurs, der Männer und Jungen als schwer erreichbare Zielgruppen für Gesundheitsangebote aller Art stigmatisiert, blendet die Struktur der Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote völlig aus (z.B. die Themenauswahl, die Art und den Kontext der Bewerbung, u.ä.). Die Angebotsgestaltung wird nicht in Bezug zu der Inanspruchnahme gesetzt. Die mangelnde Nutzung dieser Angebote durch Männer ist auch auf die geschlechterinsensible Ausgestaltung der meisten Angebote zurückzuführen. Die Überschätzung von Medien und Material ist dabei, meiner Meinung nach, der grösste und unter dem Strich auch teuerste Irrweg, um Männer zu erreichen. Flyer, Kinospots, Plakate oder trendige Präventionsangebote in den sozialen Netzwerken verfehlen meistens ihr Ziel, weil gesundheitsrelevante Verhaltensweisen im Alltag nicht nur von rationalen Motiven gesteuert werden. Zu überprüfen wäre auch, ob die Investitionslogiken von öffentlichen oder privaten Geldgebern nicht einfache Interventionen begünstigen, statt komplexe Interventionen in sozialen Systemen, für die ein langer Atem erforderlich ist.

Ein Blick zurück auf die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung könnte die Diskussionen in ganz andere Bahnen lenken. Dort wird festgehalten: «Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen». Ein höheres Mass an Selbstbestimmung über Gesundheit bedeutet auch, andere Gesundheitsvorstellungen und andere Informationsbedürfnisse zu akzeptieren, statt ständig erziehen oder aufklären zu wollen. Das traditionelle Präventionsverständnis, das Defizite ob nun informationeller oder verhaltensmässiger Art – immer dem kränkeren oder risikoträchtigeren Gegenüber zuschreibt, ist das Leitmotiv der meisten «männerspezifischen» Präventionsansätze Doch die Akteure und Akteurinnen im Feld Männergesundheit sollten auch die eigenen Werte, Haltungen, Sozialisationserfahrungen oder Vorurteile regelmässig hinterfragen.

Umwege

Der Bericht des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG, 2012) zur Primärprävention und Gesundheitsförderung bei Männern kommt zu einem niederschmetternden Ergebnis: «In diesem Projekt identifizierte qualitative Studien zeigen, dass Männer ein vielfältiges Interesse an primärpräventiven Massnahmen haben, sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld. Im Rahmen des Projektes konnte jedoch keine geeignete Evidenz zu entsprechenden männerspezifischen Massnahmen der Primärprävention/ Gesundheitsförderung identifiziert wer-

den». Das heisst: Nicht einmal die Minderheit der auf Männer zugeschnittenen Präventionsmassnahmen erzielt bislang gesundheitsrelevante Effekte bei Männern. Dabei mangelt es nicht an trickreichen Versuchen, Männer zu erreichen. Einige Präventionsmassnahmen wählen dabei den Umweg über den Einbezug der Partnerinnen. Damit bedienen sie natürlich häufig das Geschlechterstereotyp, dass Frauen in Beziehungen sich als Gesundheitsmanagerinnen ihrer Partner oder ihrer Familie engagieren.

Königswege: Partizipation organisieren

Massnahmen «mit» statt «für» Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen zu entwickeln, ist der Königsweg der Gesundheitsförderung. Das fängt schon damit an, dass Probleme gemeinsam definiert werden. Dieses Vorgehen knüpft auch sehr gut an männliche Selbstwahrnehmungs- und Kommunikationsmuster an. Für den Bereich des geschlechtersensiblen betrieblichen Gesundheitsmanagements habe ich 2009 skizziert, welche Stufen vor der Massnahmenentwicklung stehen sollten. Dieses Modell lässt sich ohne weiteres auf alle Präventionsfelder oder gesundheitsfördernden Settings übertragen:

- Selbstreflexion (Zugang zu bestimmten Gruppen, Themen, Haltungen, Vorerfahrungen, Kompetenzen, Vorurteile)
- Identifikation von Dialoggruppen, d.h. festlegen mit wem gesprochen und gearbeitet werden soll (z.B. nicht «die Männer», sondern in einem Betrieb Männer aus bestimmten Altersgruppen, Hierachieebenen oder Betriebsteilen)
- 3. Partizipation und Beteiligung organisieren (dialogisches Prinzip, gemeinsame Problemdefinitionen statt Übermittlung von Botschaften oder Abspulen von Programmen)
- 4. Massnahmen entwickeln und durchführen (kleine Schritte statt Maximallösungen, geschlechtergerechte Sprache bei der Bewerbung von Angeboten, anschliessend mögliche Weiterentwicklung oder Verankerung in Routinen von Einrichtungen)

Thomas Altgeld, Dipl.-Psych. Geschäftsführer

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. Fenskeweg 2, 30165 Hannover Tel. +49 511 38811890 thomas.altgeld@gesundheit-nds.de



Die australische Men's Health Week stellt die positiven Rollen ins Zentrum, die Männer in der Gesellschaft spielen.

Männerberatung – Wege aus der Krise

Beziehungsprobleme, Aggression, Depressionen oder Traumatisierungen – das mannebüro züri unterstützt seit 25 Jahren Männer in Krisen. Viele von ihnen stecken in einem Dilemma: Sie können die eigenen überhöhten Erwartungen nicht erfüllen, doch Scheitern ist mit ihrem Männerbild nicht vereinbar.

Eine alltägliche Situation aus dem mannebüro züri: Der grossgewachsene Mann steht noch unter Schock, als er unsere Beratungsstelle aufsucht. Er hat grosse Schwierigkeiten zu akzeptieren, dass seine Frau, mit der er zwei wunderbare Kinder hat, einen neuen Mann hat und die Scheidung einreichen will. Sie habe ihn schon seit Monaten mit ihrem neuen Partner betrogen. Als er dies erfuhr, verlor er jeglichen Halt und fühlte sich komplett überfordert. Das führte dazu, dass er bei einem Streit handgreiflich wurde und seine Frau die Polizei alarmierte. Er wurde daraufhin aus der gemeinsamen Wohnung weggewiesen und erhielt ein Kontaktverbot auferlegt.

Widerstandskraft gegen Krisen aufbauen

Krisen gehören zum Lebenslauf fast aller Männer. Sie aus eigener Kraft zu überwinden, gehört für viele zum Selbstverständnis als Mann. Doch wer nicht gelernt hat, sich auch Schwächen zugestehen zu dürfen, wird oft tief erschüttert, wenn die eigene Kraft plötzlich nicht mehr ausreicht. Hilfe suchen, sich austauschen oder kürzer treten sind vielversprechende Wege aus der Krise. Doch für viele Männer sind diese nicht gangbar, weil sie dem eigenen Rollenbild nicht entsprechen. So führen Krisen oft zu langfristigen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Kreislaufbeschwerden, Suchtverhalten oder psychosomatischen Erkrankungen. Und nicht selten wird aus Ohnmacht Gewalt gegen den Partner oder die Partnerin angewendet.

In den Beratungen des mannebüros können sich Männer mit ihren Stärken und Schwächen auseinandersetzen und herausfinden, was sie für ihre Entwicklung brauchen, um ihre persönliche Krise zu meistern. Seit einigen Jahren fasst der Begriff Resilienz auch in der Psychologie und Pädagogik Fuss. Er bedeutet soviel wie «psychische Widerstandskraft» und beschreibt die Fähigkeit von Menschen, widrige Umstände und Krischen

sen unter Rückgriff auf eigene und sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen.

Stolperfalle Stereotyp

Wir alle tragen mehr oder weniger klare und definierte Bilder von Männlichkeit und Weiblichkeit in uns. Diese traditionellen Bilder führen zwangsläufig zu in der Regel klischierten und überhöhten Erwartungen an sich selber. Stereotype sind zwar eine wichtige Orientierungsgrösse für die Entwicklung einer eigenständigen Identität, können aber auch zu Stolperfallen werden. Denn die Herausforderungen des realen Lebens lassen sich nicht ausschliesslich mit den historisch zugewiesenen Werkzeugen des Mannseins bewältigen.

Zu den stereotypen Bewältigungsmustern gehören unter anderem Verdrängung oder das Streben nach Grandiosität. Das führt in ein Dilemma: Einerseits ist es unmöglich, die überhöhten Erwartungen zu erfüllen, andererseits ist ein zentraler Punkt des Männerbildes, dass Männer nicht scheitern, nicht schwach sind. Dies führt zu einem ausgeprägten Leistungs- und Selbstbestätigungsdruck, der wiederum zu Verhaltensweisen und Strategien führen kann, die krank machen.

Sexologische Beratungen

Das Konzept Männlichkeit stellt Männer auch im Themenbereich Sexualität vor Herausforderungen. Sexualität ist für viele Männer deshalb so wichtig, weil sie vieles wiederzufinden verspricht, worauf Männern gemäss dem Konstrukt traditioneller Männlichkeit verzichten müssen. Gleichzeitig droht die Sexualität latent abgewertet zu werden, weil sich Männer für genau diese Gefühle schämen (müssen). Manche Männer versuchen deshalb, ihr Selbstbild über emotionsabgespaltene, funktionalisierte Sexualität ständig neu herzustellen.

Doch der so verwehrte Zugang zum eigenen Körper erschwert beispielsweise auch eine genussvolle Selbstbefriedigung, weil Zärtlichkeit – auch gegenüber sich selber – dem Bild des potenten, mächtigen Mannes nicht entspricht. Dieser innere Konflikt führt dazu, dass Prostitution wie auch Pornographie auf viele Männer einen grossen Reiz ausüben. Damit wird zwar ein Selbstgefühl der Männlichkeit hergestellt, die Sehnsucht nach Nähe, Begegnung und Körperlichkeit kann jedoch nicht substantiell befriedigt werden und ruft deshalb nach Wiederholung.

Die Folgen sexologischer Probleme sind oft massiv, sowohl für die individuelle Gesundheit als auch für die Paarbeziehungen: Erektionsstörung, sexuelle Gewalt, Verlust der Orgasmusfähigkeit oder Pornosucht beeinträchtigen das sexuelle und allgemeine Wohlbefinden. Im mannebüro züri können Männer in Einzel- und Gruppensettings Fähigkeiten entwickeln, um ihre Sexualität nachhaltiger leben und geniessen zu können •

Mike Mottl, Geschäftsleiter und Männerberater

Martin Bachmann, Sexualberater ZISS und Männerberater

Beide: mannebüro züri Hohlstrasse 36, 8004 Zürich Tel. 044 242 08 88 info@mannebuero.ch www.mannebuero.ch



Wie man junge Männer bremst

Basis jeder guten Präventions- und Unfallverhütungskampagne ist die Identifikation der Schlüsselfaktoren, mit welchen die gewünschte Einstellungs- und Verhaltensänderung bei der Zielgruppe herbeigeführt werden kann. Insbesondere bei jungen Männern gelten eigene Gesetze.

In der Schweiz erleiden pro Jahr über 1 Mio. Personen einen Nichtberufsunfall, 38'000 davon tragen schwere Verletzungen davon. Im Jahr 2011 starben 2'260 Personen; 1'800 bleiben dauerhaft invalid. Junge Männer sind besonders häufig von Unfällen betroffen (vgl. Abb.), insbesondere im Bereich Strassenverkehr. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern ist besonders ausgeprägt

bei den Unfallursachen Geschwindigkeit (Männer: 287; Frauen: 49) und Alkohol (Männer: 128; Frauen: 13). Ein hoher Anteil tödlicher Verletzungen resultiert aus Unfällen nachts und auf Ausserortsstrassen. Mit Abstand am meisten Getötete und Schwerverletzte pro 100'000 Einwohner/innen entfallen auf die PW- und Motorradfahrer um den Zeitpunkt des Erwerbs der Fahrerlaubnis.

sprache gewählt. Für eine sympathische, für Junge akzeptable Zielgruppenansprache wurde der Präventionsengel «Franky Slow Down» geschaffen, der dem anvisierten jungen Zielpublikum als Kumpel und nicht als Erzieher erscheint und für das Fahren mit angepasster Geschwindigkeit als erstrebenswertes Lebensgefühl wirbt. Kombiniert mit einem schwarz-weiss umgesetzten Logo, einer Handbewegung und einem Kampagnensong wurde eine erfolgrei-

che Präventionsmarke geschaffen. Die Slow-Down-Kampagne war u.a. des-

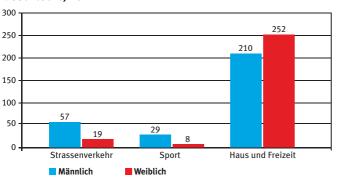
halb so erfolgreich, weil während der gesamten Laufzeit eine klare, gemeinsam mit der Zielgruppe ausgearbeitete Strategie verfolgt wurde. Im angewandten Kommunikationsmix wurden nicht nur klassische Werbemittel eingesetzt, sondern damals neu aufkommende, zielgruppenaffine Kommunikationskanäle wie Facebook und Youtube genutzt. Kombiniert mit einem etwas aus der Mode gekommenen Hilfsmittel, wie dem Slow-Down-Kleber fürs Auto, konnten sich Fahrzeuglenkerinnen und -lenker zu angepasster Geschwindigkeit im Strassenverkehr bekennen. Die Geschichte von Franky wurde kontinuierlich weitererzählt und dadurch nie langweilig. Storytelling heisst das Zauberwort.

Damit Franky fassbar und ein persönlicher Kontakt möglich wurde, trat der Präventionsengel auch hin und wieder irgendwo in der Schweiz auf. So auf seiner Tour de Suisse, an öffentlichen Veranstaltungen wie dem Love Ride, am Automobilsalon in Genf und sogar auf Passstrassen im Rahmen von Polizeiaktionen. Der Kampagnensong wurde im Auto, auf dem Bahnsteig, auf der Skipiste und zuhause gesungen und erreichte Platz 5 in den Schweizer Singlecharts.

In der neuen E-Bike-Kampagne der bfu wird die Geschichte von Franky Slow Down fortgeschrieben •

Peter Matthys, exec. MBA Leiter Kampagnen Marketing bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern Tel. 031 390 22 40, p.matthys@bfu.ch

Getötete bei Nichtberufsunfällen pro 1. Mio Einwohner nach Geschlecht, 2011



Quelle: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Ein E-Bike ist schneller als man denkt

Plakat der neuen E-Bike Kampagne mit Franky Slow Down. © 🔷 bfu



Was bedeutet dies für die Unfallprävention?

Die Unfallstatistiken bilden eine zentrale Entscheidungsgrundlage für die Wahl und die Gestaltung einer Kampagne der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). Es werden allerdings nicht nur die harten Fakten und nackten Unfallzahlen analysiert. Auch weiche Faktoren, wie Erkenntnisse aus der Verhaltensforschung und der Psychologie, fliessen in die Konzeption einer Kampagne mit ein.

Weshalb ist nun beispielsweise der Anteil Geschwindigkeits- oder auch Alkoholunfällen bei jungen Motorfahrzeuglenkern erhöht? Aufgrund der geringeren Praxis ist bei Junglenkenden das Fahren noch nicht vollständig automatisiert. Sie sind beim Autofahren stärker gefordert und verfügen dadurch in komplexen Situationen über weniger Leistungsreserven als erfahrene Fahrzeuglenkende. Bereits kleine zusätzliche Beeinträchtigungen erhöhen deshalb die Unfallgefahr. Gleichzeitig ist die Risikobereitschaft bei jungen Männern erhöht. Sie erkennen Risiken nicht oder zu spät, beurteilen sie als nicht gravierend und glauben, sie können durch ihr Fahrkönnen Unfälle vermeiden.

Natürlich spielen auch die Regeln der Kommunikation bei der Konzeption und Kreation einer Kampagne eine Rolle, wobei diese je nach Thema und Zielgruppe auch mal gezielt gebrochen werden können.

Präventionsengel Franky

Für die Geschwindigkeitskampagne «Slow down. Take it easy.» hat die bfu eine unkonventionelle Zielgruppenan-

Jung, männlich, betrunken

Rollenbilder beeinflussen das Trinkverhalten

Auch wenn sich das Konsumverhalten männlicher und weiblicher Jugendlicher angleicht: Alkoholkonsum wird in unserer Gesellschaft noch immer mit Männlichkeit verbunden. Viele Jungen trinken, um ihre Männlichkeit zu demonstrieren. Höchste Zeit, über eine buben- bzw. männerspezifische Prävention zu sprechen.

Laut Schweizer Schülerinnen- und Schülerbefragung zum Gesundheitsverhalten (HBSC-Studie 2014) steigt der Anteil der Schülerinnen und Schüler, die bereits mindestens einmal im Leben Alkohol konsumiert haben, mit zunehmendem Alter stark an: Bei den 11-jährigen Jungen sind es 20.1%, bei den Mädchen 10.5 %. Schaut man auf die 15-Jährigen, sind es mit 70.4 % der Jungen und 68.9 % der Mädchen bereits je über zwei Drittel. In den letzten 30 Tagen vor der Befragung waren 12.0 % der 15-jährigen Jungen und 9.6% der gleichaltrigen Mädchen mindestens einmal richtig betrunken - nach eigener Wahrnehmung. Nimmt man ein anderes Kriterium zur Hand – fünf oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit – liegt der Prozentsatz der 15-Jährigen, die sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal in den Rausch getrunken haben, noch deutlich höher (27.3 % und 22.9 %). Die grosse Mehrheit von ihnen hat sich in den letzten 30 Tagen aber nicht mehr als zweimal betrunken. Konstant zu beobachten ist: Männliche Jugendliche trinken immer noch mehr als Mädchen.

Gehört Rausch zum Mannsein?

Mannsein - in Verbindung mit den entsprechenden stereotypen gesellschaftlichen Bildern und Erwartungen - bildet offenbar einen bedeutenden Risikofaktor für problematischen Suchtmittelkonsum. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein Zusammenhang besteht zwischen der Verinnerlichung von vorherrschenden männlichen Normen und gesundheitsgefährdenden Verhaltensweisen, wie beispielsweise dem übermässigen Konsum von Alkohol. Tatsächlich ist der problematische Konsum psychoaktiver Substanzen bei manchen Männern als Ausdruck ihrer Männlichkeit zu verstehen. Der Suchtmittelkonsum erleichtert es ihnen beispielsweise, soziale Kontakte zu knüpfen oder «hilft», sich nicht mit Problemen auseinandersetzen zu müssen, sondern diese wortwörtlich runterzuschlucken.

Männlichkeit: Zwischen Kontrolle und Vollrausch

Sich «ans Limit zu trinken» ohne vollständige Betrunkenheit wird von Männern oft als Demonstration von Stärke verstanden. Ebenso scheint zum Mannsein aber dazuzugehören. dass man es wagt, seine Grenzen zu überschreiten, beispielsweise durch einen Vollrausch. Ein Mann soll also einerseits alles im Griff haben, gleichzeitig aber den Mut aufbringen, die Kontrolle zu verlieren. Dass es bei solch gegensätzlichen Erwartungen nicht einfach ist, sich zu orientieren und die eigenen Stärken weiterzuentwickeln, ist offensichtlich. Doch ob Kontrolle oder Vollrausch; für viele Jungen ist es das Wichtigste, dass sie mit dem Trinken ihre Identität als Mann bewiesen haben. Sie demonstrieren damit sich und ihrer Umgebung, dass sie durchhalten können

und über einen männlichen, starken Körper verfügen. Sie erreichen so zwei wichtige Ziele: Die Erwartungen der Peergruppe sind erfüllt und ein Ritual zur Initiierung der Männlichkeit ist bestanden. Junge Männer verhalten sich also nicht stereotyp, weil sie Männer sind, sondern um Männlichkeit zu demonstrieren. Trinken wird so zu einem Hilfsmittel, um sich als Mann zu inszenieren.

Was heisst das für die Prävention?

Je traditioneller das Männerbild, desto schwieriger ist es, zu eigenen Problemen, Ängsten und Emotionen stehen zu können. Das erhöht das Risiko für ein problematisches Konsumverhalten. Das traditionelle Männerbild vom «starken Buben» und vom «Schwächling» am anderen Ende der Skala muss hinterfragt und mit den Buben diskutiert werden. Sie sollen dazu ermutigt werden, ihre Gefühle, Ängste und Zweifel auszudrücken. Dabei ist jedoch darauf zu achten, dass den Jugendlichen keine neuen Normen auferlegt



werden und dass sie das Recht und die freie Wahl haben, selbst zu entscheiden, an welchen Werten und Normen sie sich orientieren möchten. Wichtig ist, dass an einer solchen Diskussion auch Mädchen beteiligt sind. Denn es gilt, auf beiden Seiten Stereotype offenzulegen und vorgefasste Meinungen zu revidieren. Zusätzlich besteht weiterhin ein Bedarf an geschlechtsspezifischen Präventionsansätzen, um den besonderen Bedürfnissen von Jungen und Mädchen gerecht zu werden.

Genderperspektive in der Präventionsarbeit

Gerade weil Jungen mit ihrem Verhalten oft Zugehörigkeit zur Kategorie Mann demonstrieren wollen, ist es für die Präventionsarbeit wichtig, zu durchschauen, dass viele dieser stereotypen Muster konstruiert sind (Genderperspektive). So kann den Jungen aufgezeigt werden, dass es durchaus möglich ist, die Palette dessen, was als männlich gilt, individuell zu erweitern. Das Geschlecht ist allerdings nicht der einzige Faktor, der berücksichtigt werden muss: Das Alter, die soziale, kulturelle und sozioökonomische Herkunft müssen ebenfalls miteinbezogen werden. Die wirksamsten präventiven Massnahmen, zumindest im schulischen Kontext, sind die Lebens- oder Sozialkompetenzprogramme. Es gilt, in diesen präventiven Massnahmen und Zugängen möglichst alle genannten Aspekte zu integrieren. Es existieren Checklisten, die helfen, die Geschlechterthematik

in solchen Programmen besser zu berücksichtigen. Die Pubertät ist eine Phase, in der sich Jugendliche damit auseinandersetzen, was es für sie bedeutet, Mann oder Frau zu sein. Dieser Selbstfindungsprozess beeinflusst auch ihr Verhalten im Umgang mit Suchtmitteln. Darum ist es von Bedeutung, genderspezifische Aspekte in Zukunft in präventiven Massnahmen verstärkt zu berücksichtigen, um die Kinder und Jugendliche in der Entwicklung ihrer Geschlechtsidentität zu unterstützen

Michel Graf, MPH
Pro-prevention
Chemin de Richesson 8B
1000 Lausanne 26
Tel. 079 427 52 00
michel.graf@pro-prevention.ch

Kraftvoll im Timeout

Erholungskompetenz für Männer

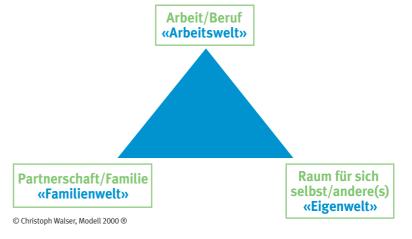
Im Alltag der Leistungsgesellschaft verlernen Männer, sich Freizeit zu gönnen und zu entspannen. Selbstsorge steht im Konflikt mit dem erfolgsorientierten Männerbild und Pausen werden als sinnlose Leerstellen im Männerleben gewertet. In Modulen zur Erholungskompetenz lernen Männer, wie sie in begrenzten Zeiträumen regenerieren und sich dabei kraftvoll und männlich fühlen können.

Das Konzept «Timeout statt Burnout» entstand Ende 90er-Jahre in der Arbeit mit männlichen Führungskräften der Migros Zürich und wurde in den letzten 15 Jahren mit verschiedenen Berufsgruppen in Firmen und in der Verwaltung ständig weiterentwickelt. Es hat sich gezeigt, dass es vielen Männern schwer fällt, sich im stressreichen Alltag zu erholen – und zwar in verschiedenen Lebensphasen oder Berufsbranchen. Deshalb wurde Erholungskompetenz als Element in den Weiterbildungen und Coachings von «Timeout statt Burnout» immer wichtiger. Dabei geht es nicht um einfache Tipps, die für alle gelten. Jeder Mann erarbeitet sich ein persönliches Repertoire an Fähigkeiten, mit denen er sich in begrenzten Zeiträumen im Alltag wirksam erholen kann. Gute Erholung zeigt sich an der Wirkung, und die zeigt sich ganz individuell: Fühle ich mich nach einer Erholungszeit körperlich, seelisch und geistig besser als vorher?

Eigenwelt als zentraler Kraftspender

Burnout wird bis heute vorwiegend als arbeitsbezogene Belastungsstörung eingestuft. Doch Burnout kann in der heutigen 24-Stunden-Gesellschaft nicht nur von den Belastungen in der Arbeitswelt her erklärt werden. Es entsteht im Spannungsfeld von Arbeitswelt, Familienwelt und dem Zeitraum, der einem für sich selbst zur Verfügung steht. Begünstigt durch die neuen Kommunikationstechnologien sind Arbeitswelt und Familienwelt immer weniger voneinander zu trennen. Da es ständig irgendetwas zu erledigen gibt, ist es die «Freizeit»

Lebenswelten des Alltags



(die unverplante, unverzweckte und unproduktive Zeit), die mehr und mehr verschwindet. Gerade die unverplanten Zeiten haben jedoch einen hohen Erholungswert.

Erholungsstrategien gegen Burnout sind erfahrungsgemäss nur dann wirksam, wenn sie das Dreieck der Lebenswelten berücksichtigen. Die Eigenwelt spielt dabei eine Schlüsselrolle, denn da ist ein Mann am wenigsten fremdbestimmt. Eigenwelt ist ein Freiraum ausserhalb von Erwerbsarbeit und Familienwelt: Zeit für sich selbst, für Hobbies, für Seelisches, für Freundschaften, Spiritualität und vieles mehr. Sie ist wie eine Insel im Alltag, zu der nur der Mann selbst und seine besten Freunde Zugang haben. Statt auf das grosse Timeout zu warten, sollten Männer beginnen, kleinere und grössere Auszeiten in den Alltag zu integrieren und eine erholsame Eigenwelt aufzubauen. In der Eigenwelt finden Männer wieder zu ihrer Kraft und Kreativität Abseits von äusserem Druck nehmen sie besser wahr, wo und wie sie aus ihrer schöpferischen Mitte leben. Dadurch werden sie aufmerksamer dafür, was ihnen auch in den andern Lebenswelten Kraft nimmt oder Kraft gibt. So können sie sich gegenüber «Kraftfressern» besser abgrenzen und «Kraftspender» stärken. Diese wichtige Erweiterung zum Zeitmanagement wird Kräftemanagement genannt. Für Männer ist Kraft zentral für ihre Lebensmotivation und ihr Selbstwertgefühl.

Männer sind anders erschöpft

Männergesundheitsberichte zeigen auf, wie männliche Sozialisation eher zu einem ungesunden Lebensstil führt und dass Selbstwahrnehmung und Selbstsorge kaum gelernt werden. Die negativen Folgen davon zeigen sich häufig im mittleren Alter oder danach: Destabilisierungen in den Lebenswelten, hormonelle Veränderungen, geringere Leistungsfähigkeit, das Ende der Familienphase, Trennungsrisiko, anhaltender Druck der Ernährerrolle und die Langzeitbelastung im Beruf führen zu einer erhöhten Verletzlichkeit. Zudem zeigt die geschlechtsspezifische Burnoutforschung, dass Männer tendenziell anders auf Erschöpfung reagieren als Frauen: Statt deprimiert, sind sie

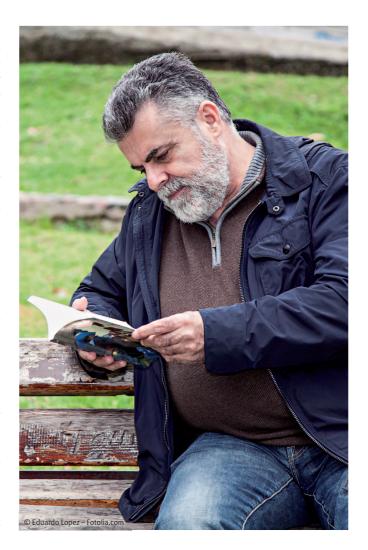
eher umtriebig. Sie versuchen oft, sich alleine durchzukämpfen, statt unterstützende Netzwerke zu aktivieren. Sie nehmen deshalb seltener und später professionelle Hilfe in Anspruch und neigen mehr als Frauen zu Rückzug, Süchten und Verleugnung. In der Beratung zeigt sich zudem: Männer fühlen sich meist allein in der Erschöpfung. Sie sehen es als ihr eigenes Versagen, wenn sie weniger leistungsfähig und geschwächt sind. Dies verstärkt die Scham und damit auch das persönliche Leiden.

Männer als Männer ansprechen

Deshalb sind spezifische Angebote für Männer in der Beratung, Bildung und Vernetzung wichtig. Männer müssen gezielt motiviert werden, um Unterstützung von andern Männern und Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Entscheidend ist, wie wir Männer ansprechen. Wenn die Männer an einem Angebot teilnehmen, sind sie offen für vieles. Die grosse Hürde ist, sie überhaupt zur Teilnahme zu bewegen. Eine zu stark psychologische Sprache schreckt ab. Ebenso müssen die Lernmethoden solcher Angebote auf Männer zugeschnitten sein. Die Evaluation des Projekts «Timeout statt Burnout» durch Radix Gesundheitsförderung hat gezeigt, dass folgende Elemente «matchentscheidend» waren für den guten Besuch der Module:

- Bilder und Sprache der Ausschreibung
- der Timeout-Begriff aus dem Sport
- das Aufgreifen von Themen, die Männer im Dreieck der Lebenswelten beschäftigen
- überraschende und auch herausfordernde Methoden
- eine Atmosphäre des Vertrauens für den persönlichen Austausch

Männerspezifische Angebote zur Stärkung der Erholungskompetenz sollten eine gute Mischung zwischen Lernen, Erfahrungsaustausch und Regeneration beinhalten. In Rückmeldungen zu unseren Angeboten hören wir immer wieder, was entlastend und kraftspendend zugleich ist: Einerseits der gemeinsame Lernprozess unter Männern, der zeigt, dass Burnout kein persönliches Versagen



ist, sondern primär ein gesellschaftliches Problem; andererseits, zu erkennen, dass andere Männer auch unter dem einseitig leistungsorientierten Männerbild leiden und Wege suchen, wie Männlichkeit im Alltag entspannter und vielseitiger gelebt werden kann

Christoph Walser, Theologe MA
Coach ZiS
Coaching & Weiterbildung
Mühlegasse 33
8001 Zürich
Tel. 043 343 90 40
ch.walser@timeout-statt-burnout.ch
www.timeout-statt-burnout.ch

TIMEOUT – 5 Schlüssel zur Erholung

- 1. Entschieden umschalten von Arbeit auf Freizeit
- 2. Zu hohe eigene Ansprüche und inneren Druck abbauen
- 3. Entspannung lernen: körperlich, seelisch, geistig
- 4. Persönlichen Austausch unter Männern/Vätern pflegen
- 5. Freie, unverplante Zeiten in den Alltag integrieren

Stellungspflichtige im Gesundheitscheck

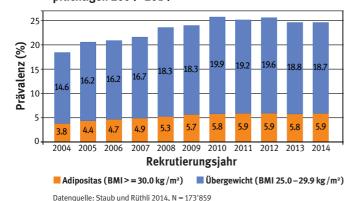
Die Auswertung von Rekrutierungsdaten ermöglicht Forschenden ein kontinuierliches Monitoring der Gesundheit und Fitness junger Schweizer. Aktuelle Trends: Übergewicht und Adipositas nehmen seit 3–4 Jahren nicht mehr weiter zu. Immer mehr Stellungspflichtige sind trainiert.

Im Zuge der allgemeinen Wehrpflicht werden alle Schweizer Männer im Jahr, in dem sie ihr 19. Lebensjahr vollenden, zur Rekrutierung aufgeboten. Neben einer eingehenden medizinischen Untersuchung wird auch die körperliche Leistungsfähigkeit erhoben. Seit 2006 prüft der Test Fitness Rekrutierung (TFR) die Schnellkraft der Arme und Beine, die Kraft der globalen Rumpfmuskulatur, Koordinationsfähigkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit. Dank der gleichbleibenden Erhebungsstandards können Wissenschaftler/innen ein genaues Bild davon zeichnen, wie sich die Gesundheit junger Schweizer zum Zeitpunkt der Rekrutierung über die Jahre entwickelt.

Übergewicht und Adipositas

Das Institut für Evolutionäre Medizin der Universität Zürich hat die jährlichen Body Mass Index-Daten der Stellungspflichtigen in das nationale Monitoringsystem Ernährung und Bewegung (MOSEB) integriert. Dabei wurde gezeigt, dass Übergewicht und Adipositas bei jungen Männern Ende der 1980er-Jahre und in einer zweiten Phase von 2002-2009 stark zugenommen haben. Seit 3-4 Rekrutierungsjahren findet eine Stabilisierung auf hohem Niveau statt (vgl. Abb. 1). Doch auch 2014 waren noch immer 25 % der jungen Männer bei der Rekrutierung übergewichtig oder adipös.

Abb.1: Übergewicht und Adipositas bei 19-jährigen Stellungspflichtigen 2004–2014



Trendwende bei der Fitness

Über längere Zeit hatte die durchschnittliche Fitness der Stellungspflichtigen abgenommen. Bis 2002 hatte sich die Ausdauerleistungsfähigkeit verschlechtert. So hatten die durchschnittlichen Resultate beim 12-Minuten-Lauf von 2'600 m im Jahre 1987 auf 2'500 m im Jahre 2002 um 4% abgenommen. Auch dieser Trend scheint gestoppt. Die körperliche Leistungsfähigkeit der jungen Schweizer Männer hat sich seit 2006 nicht mehr relevant verändert. Gerade die Ausdauerleistungsfähigkeit ist in diesen Jahren konstant geblieben. Es scheint sich sogar eine Trendwende abzuzeichnen: So hat sich der Anteil der Stellungpflichtigen, die aufgrund ihrer Antworten in einem Fragebogen zum Bewegungsverhalten als trainiert eingestuft werden, deutlich erhöht - von $42\,\%$ im Jahr 2006 auf 50 % im Jahr 2014.

Jugendbefragung ch-x

Seit 2004 wird bei der Rekrutierung auch die Eidgenössische Jugendbefragung ch-x durchgeführt. Sie bildet den Zustand und die Veränderungen der Haltungen, Gewohnheiten und der sozialen Situation von jungen Erwachsenen ab. Forscher/innen werten diese Daten aus. So zeigt die Studie «Junge Männer in der Schweiz: Soziale Einflüsse auf Gesundheit und Sport» auf, dass Männer mit höherem Bildungstand und aus bes-

ser situierten Familien sportlich aktiver sind. Eine mögliche Erklärung ist, dass es an ihrem Wohnort bessere Möglichkeiten gibt, sportlich aktiv zu sein (vgl. Abb. 2). Solche breit abgestützten Daten sind für die Gesundheitsförderung wertvoll. Sie erlauben es, strategische Entscheide zur Ausrichtung von Massnahmen und zum Einsatz von Mitteln auf einer soliden Evidenzbasis zu treffen.

Krankheitsrisiko senken

Erkenntnisse über Gesundheitszustand und -verhalten, die dank der Auswertung der Rekrutierungsdaten gewonnen werden, können als Basis für Präventionsoder Gesundheitsförderungsmassnahmen dienen. Doch der Gesundheitscheck hat einen weiteren wichtigen präventiven Effekt: Auffällige Befunde werden dem betroffenen Stellungspflichtigen im Nachgang der medizinischen Untersuchung brieflich mitgeteilt. Diese persönliche Rückmeldung ermöglicht es, direkt auf das Krankheitsrisiko Einfluss zu nehmen. Der Gesundheitscheck bei der Rekrutierung ist also auch ein wichtiges Instrument, um verschiedene somatische Erkrankungen junger Männer früher zu erkennen und intervenieren zu können

Dr. phil. Kaspar Staub
Oberassistent
Universität Zürich
Institut für Evolutionäre Medizin
Winterthurerstr. 190, 8057 Zürich
Tel. 044 635 0513, kaspar.staub@iem.uzh.ch

Abb. 2: Gesundheitliche Ungleichheit: Zusammenhang von Sozialstatus und Sport sowie Sportbedingungen

	Sportlich aktiv		Es gibt an meinem Wohnort Möglichkeiten sportlich aktiv zu sein		Informationsstand zu Förderangeboten bzgl. Sport und körperlicher Aktivität	
Bildung	Nein	Ja (n = 10,295)	Trifft nicht zu	Trifft zu (n = 10,168)	Schlecht	Gut (n = 10, 201)
Obligatorische Schule	26.41%	73.59%	28.11%	71.89%	36.44%	63.56%
Berufslehre	17.94%	82.06%	20.08%	79.92 %	30.78%	69.22%
Gymnasium oder höher	14.35%	85.65 %	18.29%	81.71 %	37.63 %	62.37 %
Finanzielle Verhältnisse im Elternhaus		(n=10,232)		(n = 10,111)		(n = 10,152)
(Sehr) Bescheiden	24.61%	75.39%	25.14%	74.86%	41.83 %	58.17%
Gut	15.93%	84.07%	18.96%	81.04%	32.86%	67.14%
Sehr gut	13.55%	86.45 %	18.15 %	81.85 %	26.56%	73.44%

Quelle: Abel et al. 2013

Gesunde Zukunft für Zürcher?

Aktuelle Befragungen kommen zum Ergebnis: Die Zürcher Männer fühlen sich mehrheitlich gesund. Der Zürcher Gesundheitsbericht zeigt auf, welche Verhaltensweisen bestimmen, ob sie das auch in 30 Jahren noch von sich sagen können.

Sind 40-jährige Zürcher Männer gewappnet für ein möglichst beschwerdefreies Leben mit 70? Das ist eine der vielen Fragen, die sich stellen, wenn es gilt, Massnahmen in der Prävention und Gesundheitsförderung zu planen. Antworten bieten das Gesundheitsmonitoring und die Berichterstattung, welche das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI) im Auftrag der Zürcher Gesundheitsdirektion durchführen.

Der Gesundheit auf der Spur

90% der heute 40-jährigen Männer im Kanton Zürich schätzen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein. Das ist erfreulich. Denn Studien zeigen: Die Selbsteinschätzung der Gesundheit bildet den tatsächlichen Zustand sehr gut ab. Allerdings geben gut 50% der Zürcher an, zumindest leichte körperliche Beschwerden zu haben. Forschende am EBPI gehen schon heute der Frage nach, welche Krankheiten den Zürcher Männern in Zukunft zu schaffen machen werden

Krankheiten mit grösstem Wegfall an beschwerdefreiem Leben in der Schweiz, 2010

Rang				
1.	Koronare Herzkrankheit			
2.	Rückenschmerzen			
3.	Depression			
4.	COPD			
5.	Stürze			
6.	Hirnschlag			
7.	Lungenkrebs			
8.	Nackenschmerzen			
9.	Diabetes			

Datenquelle: WHO Burden of Disease

Die Monitoringdaten zeichnen die Entwicklung vor: Wie schon heute werden auch im Jahr 2045 Herzkrankheiten, Depressionen oder chronische Atemwegserkrankungen zu den Hauptursachen für gesundheitliche Beschwerden gehören. Risikofaktoren für diese Krankheiten sind insbesondere das Rauchen, Stress, hoher Alkoholkonsum, die körperliche Inaktivität und eine ungesunde Ernährung. Aus einer langfristigen Perspektive sind erfolgreiche Präventions-

massnahmen in diesen Bereichen daher besonders wichtig.

Warum leben Frauen länger?

Der Gesundheitsbericht erleichtert nicht nur die Beurteilung des aktuellen Zustands, er zeigt auch auf, wie sich die Gesundheit der Bevölkerung über die Zeit verändert hat. Diese Entwicklung verläuft für Frauen und Männer nicht immer parallel. Betrachtet man die Daten getrennt nach Geschlechtern, zeigt sich: Die mittlere Lebenserwartung bei Geburt steigt in der Schweiz seit vielen Jahrzehnten ungebrochen an und zwar für Männer und Frauen. Bis in die 1980er Jahre stieg die Kurve bei den Frauen stärker an als bei den Männern. Seit den 1990ern ist es umgekehrt. Als Folge davon hat sich im Kanton Zürich der Unterschied zwischen den Geschlechtern von einem Maximum von fast sieben Jahren um 1991 mittlerweile wieder verringert auf 3.7 Jahre. Die einleuchtendste Erklärung für das anfängliche Öffnen und nun wieder allmähliche Schliessen der Schere zwischen den Geschlechtern sind unterschiedliche Trends beim Rauchen. Dass wir die Gründe für diese Entwicklung nicht mit grösserer Sicherheit benennen können, liegt an den vorhandenen Daten zum Gesundheitsverhalten.

Bessere Daten nötig

Seit 1992 werden im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) alle fünf Jahre Informationen zum Gesundheitszustand der Bevölkerung erfasst. Der grösste Teil des Zürcher Gesundheitsberichts basiert auf diesen Daten. Doch für viele Fragestellungen sind die erhobenen Gesundheitsdaten zu wenig detailliert. Beispielsweise wird die körperliche Aktivität durch die Befragungen nur sehr ungenau erfasst. Auch werden bei den Erhebungen jeweils nicht dieselben Personen befragt. Möchte man genauere Aufschlüsse darüber, wie sich die Gesundheit eines heute 40-Jährigen entwickelt, bis er 70 Jahre alt ist, wären Längsschnittdaten besonders wertvoll.

Sie könnten zeigen, wie sich Änderungen des Gesundheitsverhaltens über die Zeit auf das Wohlbefinden und die Gesundheit einer Person auswirken. Solche Erkenntnisse sind auch für die Weiterentwicklung der Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung von Bedeutung. Daher ist es wichtig, das Gesundheitsmonitoring durch moderne Messmethoden und Verlaufsbeobachtungen weiter zu verbessern.

Aktivere Pensionierte

Trotzdem erlauben auch die fünfjährlichen Querschnitte durch die Bevölkerung die Prognose, dass sich der Trend zu chronischen Krankheiten als Hauptursache für gesundheitliche Beschwerden fortsetzen wird. Man kann daher aus dem aktuell guten Gesundheitszustand nicht folgern, dass die Zürcher Männer auch mit 70 noch weitgehend beschwerdefrei leben. Die beste Vorsorge bleibt genug Bewegung. Und hier zeigt sich zwischen 2002 und 2012 schweizweit eine erfreuliche Entwicklung: Männer werden nach der Pensionierung vermehrt körperlich aktiv

Prof. Dr. med. Milo Puhan Direktor

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich Hirschengraben 84, 8001 Zürich Tel. 044 634 46 17, miloalan.puhan@uzh.ch



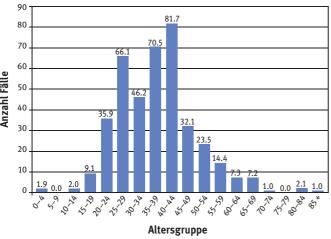
Das Schweigen der Männer

Männerkrankheiten und deren Prävention

Wenn es um die eigene Gesundheit geht, haben Männer Nachholbedarf: Oft nehmen sie Krankheitssymptome zu spät wahr oder vernachlässigen Vorsorgeuntersuchungen. Dazu kommt, dass männerspezifische Krankheiten wie Erektionsstörungen, Hodenkrebs oder Prostataerkrankungen noch immer tabuisiert sind.

Erinnern Sie sich an Columbo, den vermeintlich schusseligen TV-Inspektor im zerknitterten Regenmantel? Kurz vor Verlassen des Raumes pflegte er zu sagen: «Also ich hätte da noch eine Frage». Und dann tauchte erst der entscheidende Punkt auf. Viele Ärzte und Ärztinnen kennen solche «Columbo-Patienten» aus der Sprechstunde. Sie machen ihre wichtigste Aussage beiläufig und erst kurz vor Ende der Konsultation. Gerade was männerspezifische Krankheiten anbelangt, neigen die Männer zum Schweigen. Oft steckt Scham dahinter, gelegentlich auch Unwissen oder eine Fehleinschätzung der Beschwerden. Aufklärung über die gängigsten Männerkrankheiten tut Not. Darum im Folgenden eine Übersicht.

Altersverteilung Hodentumore in der Schweiz 2011



Datenquelle: Nationales Institut für Krebsepidemiologie und -registrierung (NICER)



Zuerst Erektionsstörung, dann Herzinfarkt?

Erektionsstörungen (auch Erektile Dysfunktion = ED) sind häufig. Man schätzt, dass 30 % der Männer im Alter zwischen 55 und 65 Erektionsprobleme haben. Diese wurden lange Zeit als reine «Lifestyle»-Erkrankung belächelt. Heute weiss man, dass Erektionsstörungen als sogenannte Markerkrankheit ernst zu nehmen sind: Oftmals gehen sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. einem Herzinfarkt oder einem Hirnschlag, um viele Monate voraus. Betroffene sollten sich also nicht schämen das Thema anzusprechen. Zum Erhalt der allgemeinen und auch der sexuellen Gesundheit sind die hinlänglich bekannten Empfehlungen wichtig. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, die Kontrolle des Gewichtes und des Blutdruckes, mässiger Alkoholgenuss und der Verzicht auf Tabakkonsum. Regelmässiger Sport erhöht nicht nur das Wohlbefinden, sondern trägt auch zu einer langdauernden sexuellen Funktionsfähigkeit bei.

Hodenerkrankungen sind kaum bekannt

Hodenerkrankungen betreffen Männer aller Altersklassen. Während die Selbstuntersuchung der Brust bei der Frau eine Selbstverständlichkeit darstellt, wird die Selbstuntersuchung des Hodens bis anhin noch zu wenig propagiert. Dabei wäre es eine sehr einfache Methode, Erkrankungen des Hodens frühzeitig zu entdecken. Der normale Hoden ist von praller Konsistenz und «hängt» meist auf einer Seite tiefer. Der Hodenkrebs, der vorwiegend jüngere Männer befällt (vgl. Abb.), ist dagegen meist «holzhart» aber schmerzlos. Bei rechtzeitiger Diagnose werden fast 100 % der Hodentumorpatienten geheilt. Scham, Verdrängung oder Pessimismus sind daher fehl am Platz.

Eine kaum bekannte Erkrankung des jungen Mannes im Zeitraum der Pubertät ist die sogenannte Hodentorsion. Durch eine Verdrehung des Hodens um die eigene Achse werden die Gefässe abgequetscht, was zu einem Absterben des Hodens führt. Wird innerhalb von sechs Stunden operiert, kann der Hoden meist gerettet werden. Doch die Jugendlichen trauen sich in der schwierigen Lebensphase der Selbstfindung und Unsicherheit oft nicht, in der Nacht die Eltern zu wecken oder eine Notfallstation aufzusuchen. Jedes Jahr verlieren deshalb Jugendliche unnötigerweise ihren Hoden.

Gutartig oder bösartig?

Alle Männer haben eine Prostata (Vorsteherdrijse) Die Prostata dient der Kontrolle des Urinflusses, ist aber auch ein Sexualorgan. Erkrankungen der Prostata sind deshalb immer noch tabuisiert. Man unterscheidet zwischen der gutartigen Prostatavergrösserung und Prostatakrebs. Die gutartige Vergrösserung betrifft bis 60% der über 60-jährigen Männer. Symptome sind abgeschwächter Harnstrahl, plötzlicher Harndrang und nächtliches Aufstehen. Gelegentlich treten Infekte oder Harnverhalten auf. Eine Behandlung ist nicht immer notwendig und medikamentös oder chirurgisch möglich. Die gutartige Prostatavergrösserung ist keine Vorstufe von Prostatakrebs. Dieser ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes. Perfiderweise macht Prostatakrebs meist keine Symptome und kann deshalb nur mit einer Vorsorgeuntersuchung (Abtasten der Prostata, Bluttest, Gewebeprobe) entdeckt werden. Prostatakrebs ist oft heilbar. Nicht jeder Prostatakrebs muss behandelt werden, aber der behandlungsbedürftige muss früh erkannt werden. Männer werden deshalb eingeladen, mit der Ärztin oder dem Urologen zu besprechen, ob eine Vorsorgeuntersuchung in ihrem Fall sinnvoll ist.

Prof. Dr. med. Thomas Gasser Chefarzt

Urologische Universitätsklinik Kantonsspital Baselland Rheinstrasse 26, 4410 Liestal Tel. 061 925 21 70 marianne.stohler@ksbl.ch

No risk, no fun?

Jungs und ihr Verhältnis zur Gesundheit

Als männlich wahrgenommen zu werden, ist für Jungs von zentraler Bedeutung. Männermythen können für sie Orientierungspunkt und Antrieb sein. Doch wer vom stereotypen Muster abweicht, wird oft als unmännlich ausgegrenzt. Sinnvolle Präventionsansätze unterstützen Jungs dabei, ihre Vorstellungen von Männlichkeit zu erweitern.

Im sogenannten Sozialisationsprozess werden bei Mädchen und Jungen unterschiedliche Verhaltensweisen positiv bestätigt und somit gestärkt. Durch Bestätigung wächst die Motivation, sich diesen Tätigkeiten verstärkt zuzuwenden. So prägen sich Kinder eine Geschlechterrolle ein, die sie das Leben lang begleitet – das soziale Geschlecht: Gender

Unbewusst tragen alle Kinder eine Vorstellung mit sich von der Rolle, die sie als Mädchen oder Junge zu spielen haben. Das spezifische Rollenbild von Jungen zeigt sich, wenn man Jungen direkt fragt, was denn einen richtigen Jungen ausmacht. Die häufigsten Antworten sind: Cool, mutig, frech, stark, Fussball etc. Auf Nachfragen hin zeigen sich weitere, etwas weniger bewusste Bilder: gesund, frei, selbstbewusst, tapfer, neugierig, expansiv, auffällig. Innerhalb der Gruppe herrscht im offenen Setting jeweils eine grosse Einigkeit ein äusserst klares und abgegrenztes Rollenbild. Jungs wissen also, wie sie sich als werdende Männer zu verhalten haben. Dies entspricht jedoch nicht dem, wie sie sich (und ihren Körper) wirklich wahrnehmen. Der Umgang von Jungen mit dem eigenen Körper und ihrer Gesundheit ist ebenfalls durch stereotype Rollenbilder geprägt.

Los, sei ein Mann!

Fitnesskult, Sportbegeisterung und Wettbewerbsorientierung dienen Jungen ebenso wie Gruppenbesäufnisse, Essgelage und Mutproben dazu, ihre Rolle zu spielen und auszudrücken, dass sie auf jeden Fall zur Kategorie Mann dazugehören. Dies kann positive wie auch negative Folgen haben: Einerseits helfen sportliche Idole dem Jungen, auf seinen Körper zu achten, sich zu bewegen oder sich im sozialen Umfeld eines Sportclubs zu betätigen. Andererseits trainieren junge Männer für einen muskelbepackten, perfekt definierten Körper, um sich und

(vermeintlich) den Frauen zu gefallen. Häufig gehen Oberstufenschüler schon mehrmals die Woche in Fitnessstudios und konsumieren muskelaufbauende Proteinshakes.

Ein weiteres Beispiel: Der Ausbruch aus der Komfortzone in Form von Risikoverhalten in der Pubertät und Adoleszenz hat in unserer Gesellschaft seinen Sinn und wirkt positiv aufrüttelnd. Doch zu häufig missachten Jugendliche unter Gruppendruck Signale von Hirn und Körper und verunfallen - auch dies betrifft vor allem das männliche Geschlecht. Für Jungs und männliche Jugendliche scheint es oft unmöglich, sich gegen die Gruppe - gegen vorherrschende Bilder der Männlichkeit - aufzulehnen. Verstärkend wirkt, dass die Kategorie Mann keine Grautöne duldet - es droht die Gefahr der «Entmännlichung» («Pussy», «Schwuli»). In geschlechterhomogenen Gruppen treten restriktive männliche Rollenbilder am stärksten auf. Je nach sozialem Umfeld in leicht abgewandelter Form.

So ist der Junge, der nicht mit den andern von der Mauer springt, schnell eine Memme. Und um sich und andere von einer risikoreichen Abfahrt mit dem Snowboard abzuhalten, muss man schon der coolste Snowboardcrack sein. «Hey Jungs, easy. Hier ist's nicht so chillig!». Und allen andern fällt – ganz leise – ein Fels vom Herzen.

Held oder Memme?

Rollenbilder sind eigentliche «Männermythen» und können ein positiver Antrieb sein – wenn sie als Mythos wahrgenommen werden. Oft jedoch entsteht unter Jungen und Männern die Vorstellung, die Mythen seien Normalität. Alles Abweichende wird als «nicht normal» bzw. «unmännlich» abgewertet. Dies löst Druck aus und kann zur Folge haben, dass eigene Bedürfnisse nicht mehr im gewünschten Mass wahrgenommen werden können.

Beispiele dieses Schwarz-weiss-Denkens sind Zuordnungen wie:

- mutig (Held) ängstlich (Memme)
- sportlich (Star) unsportlich (Weichei)
- Gesetze brechen (Desperado) sich an Regeln halten (Streber)
- Oben in der Hierarchie (King) –
 Aussenseiter (Loser)
- Grenzen überschreiten (Rebell) –
 Grenzen respektieren (Anpasser)

Dieses von Jungen selber gezeichnete Bild kann helfen, ihre Lebenswelt zu verstehen. Jungs lernen nämlich sehr schnell, was sie tun müssen, um als «richtiger Junge» akzeptiert zu werden. Als männlich wahrgenommen zu werden, ist für Jungen von zentraler Bedeutung. Entsprechend sind die meisten Jungen bereit, grosse Anpassungsleistungen zu erbringen, um dazuzugehören – manchmal zugunsten, oft aber auch auf Kosten ihrer Gesundheit.



Respekt vor den eigenen Grenzen

Für den werdenden Mann ist es wichtig, seine eigene Vorstellung von Männlichkeit zu entwickeln und diese zu herkömmlichen Männerbildern in Bezug zu setzen, die er als Mythos erkennt. Sinnvolle Präventionsansätze verstärken bereits ausgebildete Aspekte, welche die Gesundheit günstig beeinflussen und integrieren weitere positive Elemente. Ergänzend dazu sollten jedoch auch unterentwickelte und zu kurz gekommene Elemente gefördert werden. Nebst Wettbewerb und Leistungsorientierung ist es für eine gesunde Entwicklung wichtig, kooperatives Verhalten zu erlernen und den Respekt vor den eigenen Grenzen (und derjenigen der anderen) zu erproben. So zeigen sich selbst die hartgesottensten Basejumper bereit, vom Starten abzulassen und zurückzuwandern, wenn Tagesverfassung oder die äusseren Umstände nicht stimmig sind. Hierzu gehört der gegenseitige Check, der Empathie und Ehrlichkeit in der (Männer-)Beziehung erfordert.

Für junge Männer kann ein ganzheitlicheres Erleben des eigenen Körpers helfen, sich zu schützen. Erst wenn Signale des Körpers wie auch des Herzens richtig gedeutet und akzeptiert werden, können sie verinnerlichten Männermythen paroli bieten. Ein Körper, der bislang nur dann zum Thema wurde, wenn er nicht mehr funktionierte oder keine Leistung mehr erbrachte, erfährt neue Würdigung, indem er im Alltag wahrgenommen, in seiner Eigenheit gepflegt und in seiner Begrenzung akzeptiert wird.

Ein Präventionsziel für die Jungen- und Männerarbeit kann demzufolge sein: Der selbstverantwortliche Mann lebt seine selbst gewählte Männerrolle und lässt sich nicht von Männermythen bestimmen

Lu Decurtins, Sozialpädagoge Supervisor BSO, Fachmann für Bubenarbeit Bertastrasse 35, 8003 Zürich Tel. 079 203 06 91 mail@lu-decurtins.ch www.lu-decurtins.ch

Gesundes Körpergewicht

Angebote im Kanton Zürich

Nach einem erfolgreichen kantonalen Aktionsprogramm zu gesundem Körpergewicht von 2009–2012 werden ausgewählte Projekte in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sportamt, der Bildungsdirektion und der Gesundheitsförderung Schweiz weitergeführt. Sie richten sich an Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre. Nach zwei Jahren lässt sich eine positive Zwischenbilanz ziehen.

Laut aktuellen Zahlen sind gut 40 % der Erwachsenen und knapp 20 % der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz übergewichtig. Grund genug, schon bei Kleinkindern und Kindern in gesundheitsfördernde Massnahmen zu investieren.

Verantwortliche in Horten, Krippen und Spielgruppen können Workshops



zu Menügestaltung und Bewegungsförderung besuchen. Die Nachfrage der Krippen nach einer Weiterbildung hat sich in diesem Jahr vervierfacht. Auf der Stufe Kindergarten profitieren die Gemeinden vom Projekt Purzelbaum, das sich ebenfalls einer regen Nachfrage erfreut. Kindergartenlehrpersonen werden fachkundig geschult, wie sie die Bewegung ihrer Kindergartenkinder mittels Raum- und Umgebungsgestaltung und konkreten Aktivitäten fördern können

Sehr beliebt bei den Schulkindern sind Projekte, an denen die ganze Schulklasse gemeinsam teilnehmen kann, wie Gorilla, fit4future, bike2school und Muuvit. Oberstufenschüler/innen schätzen es, in den «BodyTalk»-Workshops ihre Körperwahrnehmung und Schönheitsideale zu diskutieren.

Sehr bewährt hat sich die Öffnung von Turnhallen an Wochenenden. Das wirkt nicht nur bewegungsfördernd, sondern trägt auch zur Sucht- und Gewaltprävention bei. Das Label für sportfreundliche Schulen konnte bisher an 27 Schulen vergeben werden.

Eltern mit Migrationshintergrund setzen sich im Rahmen von Femmes-Tische-Gesprächsrunden und Angeboten des ZüMEB mit einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten auseinander. Da bereits die Schwangerschaft auf die Entwicklung eines gesunden Körpergewichts Einfluss nimmt, bietet das Projekt PEBS Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes an. Rund 600 Frauen, viele davon mit einem Migrationshintergrund, besuchen jährlich die Fitnesskurse oder profitieren von der Ernährungsberatung in dieser für Mutter und Kind sensiblen Lebensphase.

Details und aktuelle Informationen zu den einzelnen Projekten finden sich auf www.leichter-leben-zh.ch•

Dr. phil. Lucas Gross
Programmkoordinator
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Aht. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengrahen 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 80, lucas gross@uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Präventionspotenziale ausschöpfen

Interview mit Sibylle Brunner

Sibylle Brunner ist die neue Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung. Im Interview erzählt sie, was sie an ihrer neuen Aufgabe fasziniert.

Bulletin P&G: Frau Brunner, seit dem 15. Mai sind Sie Präventionsbeauftragte des Kantons Zürich. In dieser Funktion haben Sie viele verschiedene Aufgaben zu erfüllen. Was machen Sie in einer typischen Arbeitwoche?

Sibylle Brunner: In einer typische Arbeitswoche finden viele Besprechungen statt, um Inhalte von Programmen, Kommunikationskampagnen oder Events zu planen oder ihre Umsetzung zu koordinieren. Unser Institut EBPI erforscht die Gesundheit. Dieses Wissen müssen wir abholen und für unsere Arbeit nutzen. Die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung erbringt ihre Dienstleistungen im Auftrag der kantonalen Gesundheitsdirektion. Deshalb besteht auch eine enge Zusammenarbeit mit dem kantonsärztlichen Dienst.

P&G: Wie sieht so eine Kampagne aus?

S.B.: Ein Beispiel ist die erfolgreiche aktuelle Online-Kampagne mit den Suchtköpfen. Dank ihr machen viele junge Erwachsene auf unserer Website Selbsttests zu ihrem Suchtmittel- oder Medienkonsum. Solche Angebote werden im Verbund aller Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich erarbeitet und weiterentwickelt.

P&G: Die Bereiche Prävention und Gesundheitsförderung sind für Sie kein Neuland. Erzählen Sie uns ein wenig von Ihrem beruflichen Werdegang.

S.B.: In der Prävention und Gesundheitsförderung liegt viel Potenzial. Den Grossteil meines bisherigen Berufslebens habe ich damit verbracht, Mittel und Wege zu finden, dieses Potenzial bei verschiedenen Zielgruppen besser auszuschöpfen. Während ich in meiner Studienzeit noch in der Beratung tätig war, habe ich mich nach dem Studium für den Wirkungskreis öffentliche Gesundheit entschieden. Nach meiner Zeit als Co-Leiterin der regionalen Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen habe ich verschiedene nationale Gesundheitsförderungsprojekte und -programme betreut. Bevor ich diesen Mai die Nachfolge von

Roland Stähli angetreten habe, (vgl. Editoral) war ich Geschäftsführerin von Femmes-Tische Schweiz.

P&G: Was interessiert Sie besonders an Ihrer Arbeit?

S.B.: Ich finde es eine faszinierende Aufgabe, relevante Gesundheitsthemen in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren anzugehen. Besonders gerne fördere ich das vernetzte Wirken von Fachleuten verschiedener Berufsgruppen für ein gemeinsames Ziel. Natürlich ist es da hilfreich, wenn man die Aufgabenbereiche der verschiedenen Berufsgruppen kennt.

P&G: Noch einen Blick in die unmittelbare Zukunft. Welches nächste Projekt steht an?

S.B.: Am 6. Juli veranstalten wir das beliebte Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung, das zweimal jährlich stattfindet (siehe Veranstaltungskalender auf S. 15). Diese Veranstaltungen richten sich an Behördenmitglieder, Gemeindevertreter/innen, Fachleute und weitere Interessierte aus dem Kanton Zürich. Sie sind öffentlich und kostenlos. Neben der Weiterbildung dienen sie der Vernetzung und dem Praxisaustausch im Bereich Gesundheits-

förderung und Prävention. Das diesjährige Sommerforum widmet sich dem Thema, wie die gebaute Umwelt die Bewegung im Alltag fördern kann.

Bulletin P&G: Warum ist dieses Thema aktuell?

S.B.: Die Alltagsbewegung leistet einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit. Mit der dichteren Besiedlung kommt der Qualität der Umgebungsgestaltung von Spielplätzen, Wohnsiedlungen und Quartieren eine immer bedeutendere Rolle zu. Freiräume werden kleiner. Am Forum vermitteln wir wertvolles Wissen und neue Zugänge zur bewegungsfördernden Umgebungsgestaltung. Wir stellen konkrete Projekte vor, welche eine Umweltgestaltung vorantreiben, die zu mehr Bewegung animiert. Diese sind zur Nachahmung empfohlen

Sibylle Brunner, lic. phil., MPH
Beaustragte des Kantons Zürich
für Prävention und Gesundheitsförderung
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Aht. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengrahen 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 24
sibylle.brunner@uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Onlinebanner animieren dazu, das eigene Konsumverhalten zu testen. www.suchttest.ch

Der Gesundheit auf der Spur

Tag der offenen Tür am EBPI

Das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention erforscht die Gesundheit. Die Mitarbeitenden haben am 6. Juni 2015 einem breiten Publikum aufgezeigt, wie die Erkenntnisse der Wissenschaft zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens im Alltag beitragen können. Präsentationen, Diskussionsrunden und ein Gesundheitsparcours sorgten für Anregungen und Unterhaltung.

Der Tag der offenen Tür hat sein Ziel erreicht. Trotz bestem Badewetter kamen über 600 Interessierte, die mehr über Gesundheitsforschung wissen wollten, zum Institut am Hirschengraben. Zwar ist der Name «Institut für Epidemiologie. Biostatistik und Prävention der Universität Zürich» für viele ein Zungenbrecher geblieben, doch dank der alltagsnahen Umsetzung wissen die Besuchenden nun, was sich hinter ihm verbirgt. Die Mitarbeitenden haben einen Gesundheitsparcours mit mehr als 30 Posten zusammengestellt, um Forschungsergebnisse auf abwechslungsreiche Art und Weise zu präsentieren. Man konnte im Gesundheitsquiz sein Wissen unter Beweis stellen, sich bei einem Smoothie über gesunde Ernährung informieren oder das eigene Diabetes-Risiko testen.

Forschung sieht sich oft dem Vorwurf gegenüber, dass sie abseits von alltagsrelevanten Anwendungen Wissen produziert. Die Aktivitäten am Tag der offenen Tür haben gezeigt: Das EBPI ist kein Elfenbeinturm. Für den Schritt in den Alltag ist es wichtig, Forschungsergebnisse so zu präsentieren, dass auch für Laien deutlich wird, wie sich das eigene

Verhalten konkret auf die Gesundheit auswirkt. Ein genauerer Blick auf drei der Posten zeigt, wie man diese Vorgabe umsetzen kann.

Wissen macht gesund

Muskuläre Verspannungen sind ein weitverbreitetes Phänomen bei langandauernder Bildschirmarbeit Wer solche Probleme hatte, konnte sich am Stand «Ergonomieberatung Bildschirmarbeitsplatz» an einen typischen Bürotisch setzen. Zunächst stand dann die Wahrnehmung der Muskelarbeit im Vordergrund. Diese zeigt sich nämlich nicht nur in Bewegungen, sondern auch im Halten einer bestimmten Position. Durch Optimierung der Einstellungen wurden muskuläre Fehlbelastungen aufgezeigt und individuelle Verbesserungsmöglichkeiten besprochen. Als Erinnerungshilfe lagen Flyer von der Suva auf und es wurde auf eine Webplattform mit Tipps verwiesen (www.ekas-box.ch). Die meisten der Beratenen dürften ihren nächsten Arbeitstag damit begonnen haben, ihre Büromöbel individuell ergonomisch einzustellen - der Rücken bedankt sich.

Auf und ab Der 1-Minuten pel aber aussag

Der 1-Minuten-Sitz-Stehtest ist simpel aber aussagekräftig. Die Besuchenden sollten in einer Minute so oft wie möglich aufstehen und absitzen. Danach konnten sie überprüfen, wie viele Wiederholungen sie im Vergleich mit Gleichaltrigen schafften. Dieser einfache Test erlaubt einen Rückschluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit, die unseren allgemeinen Gesundheitszustand widerspiegelt. In einer aktuellen Studie untersucht das EBPI, ob er den 6-Minuten-Gehtest ersetzen kann, der zurzeit standardmässig bei Personen mit COPD (chronische Lungenerkrankung) durchgeführt wird. Der Vorteil: Man spart Zeit und braucht nur einen Stuhl.



Ausatmen bitte

An einem weiteren Stand konnte man mittels eines tragbaren Messgeräts das Kohlenmonoxid (CO) in der ausgeatmeten Luft messen. Die CO-Konzentration in der Atemluft steht in Zusammenhang mit dem CO im Blut. Beim Rauchen wird CO eingeatmet und gelangt ins Blut. Dadurch wird weniger Sauerstoff im Blut transportiert, was zu einer schlechteren O2-Versorgung der Organe führen kann. Nichtraucher haben normalerweise tiefere CO-Werte in der Ausatemluft. Dies zeigte sich auch auf der Tafel, auf der die gemessenen Werte von Rauchern und Nichtrauchern mit verschiedenfarbigen Punkten markiert wurden. Mit dieser einfachen Methode wurde einerseits auf die durchs Rauchen entstehende Exposition gegenüber Kohlenmonoxid aufmerksam gemacht und anderseits versucht, Raucher zum Rauchstopp zu motivieren •

Thomas Neumeyer, lic. phil.
Institut für Epidemiologie
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 33
thomas.neumeyer@uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch



Das Rauchen beeinflusst den Sauerstofftransport im Blut.

Veranstaltungen und Weiterbildung

Weitere Veranstaltungen vgl. auch www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

6. Juli 2015

Bewegung im Alltag erleichtern – in Wohnumfeld, Quartier und Gemeinde

20. Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung

Zeit 17.15 bis 19.00 Uhr
Ort Pfarreizentrum Liebfrauen
Weinbergstr. 36, Zürich

Kosten keine

Organisation/Infos

Institut für Epidemiologie, Biostatistik

und Prävention (EBPI)

Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kontaktinformationen: Siehe Impressum S.16

26. August 2015

Arbeit und psychische Gesundheit

Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement

4. Netzwerktagung Psychische Gesundheit Schweiz

Ort Universität Zürich, Rämistr. 71

Kosten Fr. 375.-

Anmeldung bis 16. August 2015,

bgm2015.meister-concept.ch

Organisation/Infos

Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und Pro Mente Sana. Dufourstr. 30

Postfach 311, 3000 Bern 6, Tel. 031 350 04 04 www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung

2. September 2015

Einführungsseminar quint-essenz

Qualitätssystem quint-essenz: Projektmanagement-Tool und Community-Plattform für Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention

Zeit 9.00 bis 16.45 Uhr

Ort Fachhochschule Nordwestschweiz

Riggenbachstr. 16, Olten

Anmeldung bis 19. August unter www.radix.ch

→ Veranstaltungen

Organisation/Infos

Radix im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, Elisabeth Holdener, Radix Zentralschweiz Tel. 041 210 62 10, holdener@radix.ch

Neuer Redaktor

An dieser Stelle **verabschiedet sich Jacqueline Kölliker** als Redaktorin des Bulletins P&G.

Neuer Redaktionsverantwortlicher ist

Thomas Neumeyer, der seit März 2015 für Gesundheitsförderung Kanton Zürich arbeitet (Koordinaten, siehe Impressum, S. 16).

10. September 2015

Event zum Welttag der Suizidprävention

Abendveranstaltung mit Lesung und Podiumsdiskussion mit Experten und Betroffenen

Ort Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13

Zürich

Kosten keine

Organisation/Infos

Pro Mente Sana

Hardturmstr. 261, Postfach, 8031 Zürich Tel. 044 446 55 00, www.promentesana.ch

17./18. September 2015

Public Health Benefits of Climate Change Policies

Swiss Public Health Conference/ 10 years SSPH+

Ort Campus Biotech, Genf
Kosten Fr. 450. – Mitglieder
Fr. 630. – Nichtmitglieder

Anmeldung unter conference.public-health.ch

Organisation/Infos

Public Health Schweiz, Swiss School of Public

Health und Universität Genf

Tel. 031 389 92 86, www.public-health.ch

27. September 2015

12. slowUp Zürichsee

Autofreie Strassen am oberen Zürichsee

Zeit 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort Meilen bis Schmerikon

Kosten keine
Organisation/Infos

Geschäftsstelle slowUp, c/o Zürichsee Tourismus

Hintergasse 16

Postfach 1001, 8640 Rapperswil

Tel. 055 220 57 58, www.slowupzuerichsee.ch

6. bis 8. November 2015

Zürcher Präventionsmesse

Besuchen Sie den Stand von Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Ort Hauptbahnhof Zürich, Haupthalle

Organisation/Infos

Zur Messe generell: apv communications ltd. Thomas Angerer, Tel. 056 442 02 70 info@apv.ch, www.praeventionsmesse.ch Zum Stand: EBPI, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung (vgl. S. 16)

Public Health – Weiterbildungsprogramm

Informationen über folgende Kurse erteilt:

Universität Zürich

Institut für Epidemiologie, Biostatistik

und Prävention

Koordinationsstelle Public Health Hirschengraben 84, 8001 Zürich Tel. 044 634 46 51, mph@ifspm.uzh.ch

www.public-health-edu.ch

2./3. September 2015

Konzepte und Prinzipien von Public Health

Modul-Nr.E001.30.15OrtUniversität ZürichKostenFr. 900.-Anmeldungbis 2. Juli 2015

16. bis 18. September 2015

Grundlagen der Gesundheitswissenschaft und Sozialepidemiologie

Modul-Nr.B201.20.15OrtUniversität BernKostenFr. 1'350.-Anmeldungbis 16. Juli 2015

5. bis 7. November 2015

Ethik und Public Health Modul-Nr. 3210.15

Ort Universität Zürich Kosten Fr. 1'350.–

Anmeldung bis 5. September 2015

Neuauflage

Prävention und Gesundheitsförderung Einführung mit Leitfaden für Projektplanung

«Prävention und Gesundheitsförderung. Einführung mit Leitfaden für Projektplanung»

Die 2., aktualisierte Auflage der Broschüre (Format A5, 28 Seiten) enthält die wichtigsten Grundlagen von Prävention und Gesundheitsförderung sowie eine konkrete Anleitung für die Planung von Projekten. Weitere nützliche Inhalte sind die kommentierte Liste mit Literatur zu Prävention und Gesundheitsförderung und zu Projektplanung sowie Hinweise auf Fachstellen, welche bei der Durchführung eines Projekts Unterstützung bieten.

Die Broschüre steht zum Herunterladen zur Verfügung unter: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch → Publikationen

Bestellungen (kostenlos im Kanton Zürich): Universität Zürich, EBPI, Abt. Prävention u. Gesundheitsförderung Hirschengraben 84, 8001 Zürich; Tel. 044 634 46 29, praev.gf@ifspm.uzh.ch

)			
	(G)
	C	Z	5
		<u>)</u>	
	Zürich		erung-zh.ch
	ton z		sheitsfoerd
	n Kar		ww.gesund

In dieser Nummer
Männergesundheit:
• Prävention mit Männern
• Gesundheitsverhalten junger Männer

- Männerberatung und Coaching
- Gesundheitsmonitoring
- Männerkrankheiten

Neue Präventionsbeauftragte

Gesundheitsforschung erleben

Inhalt	Seite
Editorial – Roland Stähli	1
Prävention mit Männern wirksam gestalten Thomas Altgeld	1
Männerberatung – Wege aus der Krise Mike Mottl & Martin Bachmann	3
Wie man junge Männer bremst – Peter Matthys	4
Jung, männlich, betrunken. Rollenbilder beeinflussen das Trinkverhalten – Michel Graf	5
Kraftvoll im Timeout. Erholungskompetenz für Männer Christoph Walser	
Stellungspflichtige im Gesundheitscheck – Kaspar Stat	ub 8
Gesunde Zukunft für Zürcher? – Milo Puhan	9
Das Schweigen der Männer. Männerkrankheiten und deren Prävention – Thomas Gasser	10
No risk, no fun? Jungs und ihr Verhältnis zur Gesundheit – Lu Decurtins	11
Gesundes Körpergewicht. Angebote im Kanton Zürich Lucas Gross	
Präventionspotenziale ausschöpfen. Interview mit Sibylle Brunner	13
Der Gesundheit auf der Spur. Tag der offenen Tür am EBPI – Thomas Neumeyer	14

Veranstaltungen und Weiterbildung......15

IMPRESSUM



Nr. 37, Juni 2015

Herausgegeben vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abt. Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

im Auftrag der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich

Erscheinungsweise in der Regel zweimal iährlich

Bestellung von P&G Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention Abt. Prävention Hirschengraben 84 8001 Zürich Tel. 044 634 46 29 Fax 044 634 49 77 praev.gf@ifspm.uzh.ch

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Kohler Medien AG Zürich

Redaktionskommission

- Sibylle Brunner, lic. phil., MPH Abteilungsleiterin, EBPI (Vorsitz)
- Roland Stähli, lic. phil. Abteilungsleiter, EBPI (bis Mai 2015)
- Dr. med. Karin Faisst Leiterin des Weiterbildungsprogramms Public Health, EBPI

Redaktion

Thomas Neumeyer, lic. phil. EBPI, Abt. Prävention Hirschengraben 84 8001 Zürich Tel. 044 634 46 33 Fax 044 634 49 77 thomas.neumeyer@uzh.ch

Auflage 3'500 Ex.

Layout/Druck

Artikel aus diesem Bulletin können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion abgedruckt werden, sind aber vollständig abzudrucken und mit dem Quellenhinweis «Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich» zu kennzeichnen. Davon ausgenommen sind Beiträge, Illustrationen und Fotos, die mit einem Hinweis auf ein bestehendes Copyright versehen sind.

Die im Bulletin «Prävention & Gesundheitsförderung im Kanton Zürich» geäusserten Meinungen müssen nicht notwendigerweise mit denen der Redaktionskommission übereinstimmen.

Die Redaktion behält sich die sinnwahrende Kürzung und die redaktionelle Bearbeitung von eingereichten Artikeln vor.