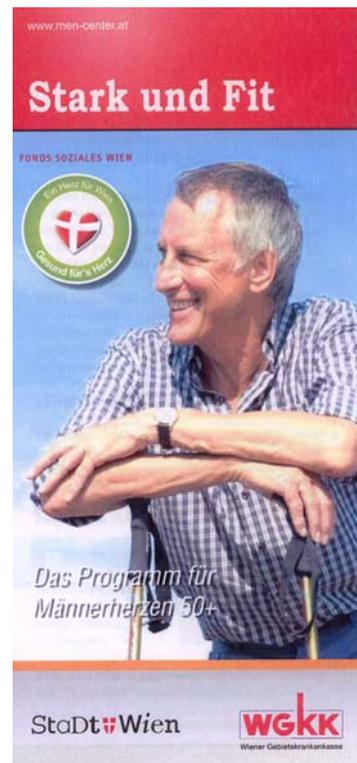




„Favoritner mit Herz“

Ein Projekt für gesunde Männerherzen 50+ in Theorie und Praxis

Mag. Romeo Bissuti



FONDS SOZIALES WIEN
Gegründet von StoDt•Wien





MEN Männergesundheitszentrum

- 2002 gegründet
- Österreichs 1. MännerGesundheitsZentrum
- Arbeitsschwerpunkte: - Medizin & Mann
- Seele & Mann
- Beziehung & Mann
- Wellness & Mann
- Hauptförderer Wiener KAV
- Projektförderungen von
FGÖ, „Ein Herz für Wien“, FSW, BMSK





MEN Gesundheitsförderung für Männer...

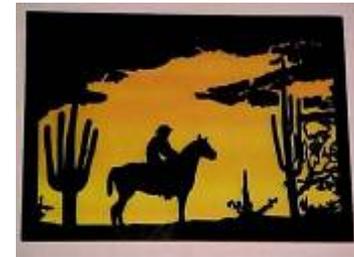
- „Favoritner mit Herz“
- „Schlank ohne Diät“
- Gesundheitsförderung für wohnungslose Männer
- Laufende Jugendworkshops
- 5. Männergesundheitstag in Favoriten
- Burschen/Mädchengesundheitstage
- „Lach Dich gesund“
- „Fit durch die Stadt“





Der Zusammenhang von **männlicher Sozialisation** und **gesundheitlichen Störungen**, insbesondere **männerspezifischen Bewältigungsstrategien** bei gesundheitlichen Problemen wird in den MEN-Angeboten als Ausgangs- und Bezugspunkt genommen.







Vor dem Hintergrund des Wiener sowie des österreichischen Männergesundheitsberichtes wurde die Zielgruppe der 50-70 jährigen Männer für ein Herz-Kreislaufpräventionsprojekt ausgewählt.

Gefördert aus den Mitteln des FGÖ, sowie von „Ein Herz für Wien“



(Männliche) Österreicher haben ein höheres Risiko, im Laufe ihres Lebens an einer geschlechtsindifferenten Erkrankung zu leiden als Österreicherinnen.Sie sind außerdem von nicht geschlechtsspezifischen Erkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen und Lungenkrebs überproportional häufig betroffen****

1. Österreichischer Männergesundheitsbericht ÖBIG 2004



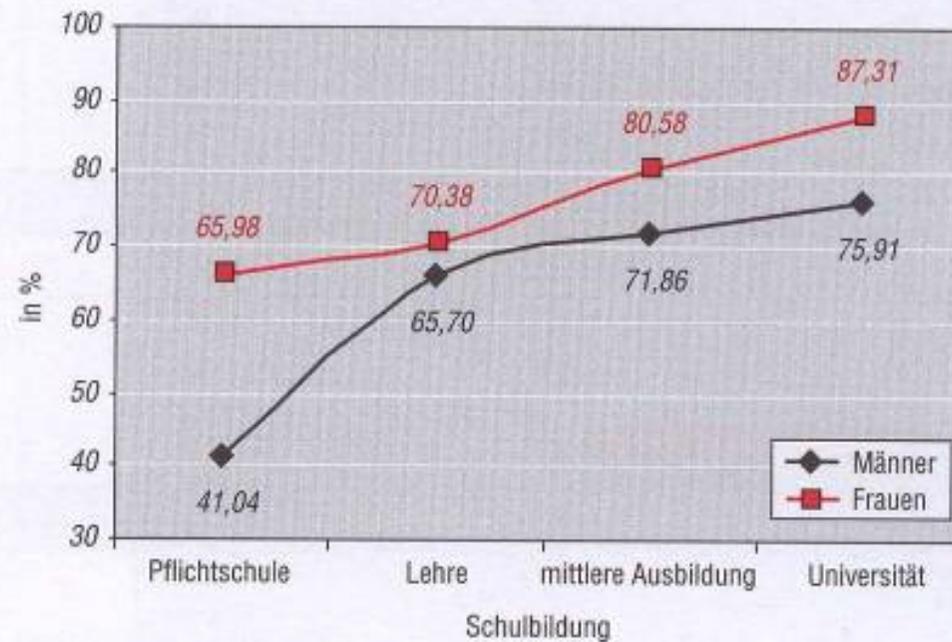
„Männer haben sowohl in Wien als auch in Gesamtösterreich eine um 6 Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen....

Über 70 % der Wiener Männer schätzen ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ beziehungsweise „gut“ ein.

Aus dem Wiener Männergesundheitsbericht 1996



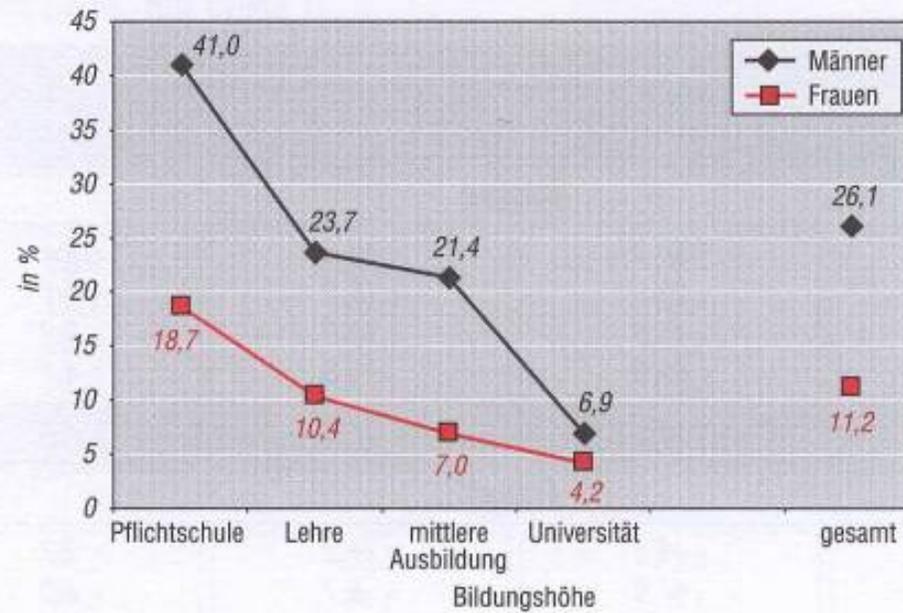
Grafik 5: Gesundheitsinformation nach Schulbildung und Geschlecht (in %)



Quelle: Wiener Gesundheits- und Sozialsurvey 2000/2001.



Grafik 8: (Fast) täglicher Konsum von Fleisch nach Schulbildung und Geschlecht (in %)





Lebensstilfaktoren





Favoritner mit Herz

- Vortrags-Massnahme
- Kurs-Massnahme
- 3 sprachig_ Deutsch, türkisch, bosnisch-serbisch-kroatisch
- Laufzeit Juli 2007 bis April 2009





Vorträge für Zielgruppe

- Wurden in allen drei Sprachen für die Bewerbung und als Vorphase für die Kurse durchgeführt.
- Enge Kooperationen vor allem im muttersprachlichen Bereich mit Vereinen, Moscheen usw.
- Dt. sprachig Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsförderungsprojekt „Fit Works“ welches sich an arbeitslose Menschen richtet
- Insgesamt werden 40 Vorträge durchgeführt
- Ziel Sensibilisierung der ZG aber auch MultiplikatorInnen



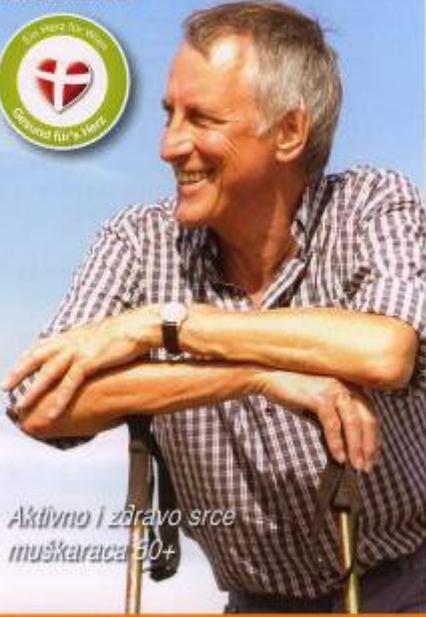


„Stark und Fit“-Kurse

www.men-center.at

Aktivan i jak

FONDS SOZIALES WIEN



Aktivno i zdravo srce muškaraca 50+

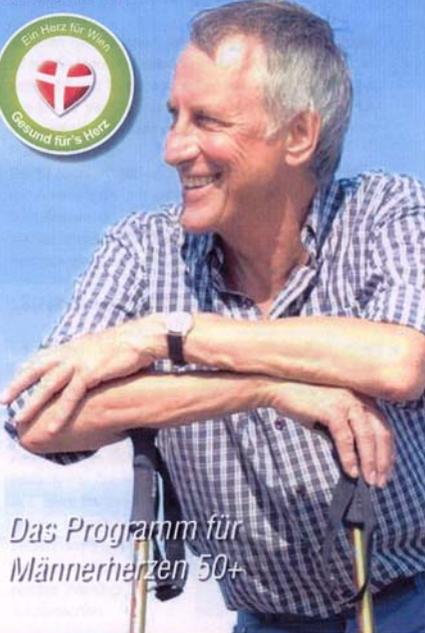
StadT:Wien
Wien ist anders.

wgkk
Wiener Gebietskrankenkasse

www.men-center.at

Stark und Fit

FONDS SOZIALES WIEN



Das Programm für Männerherzen 50+

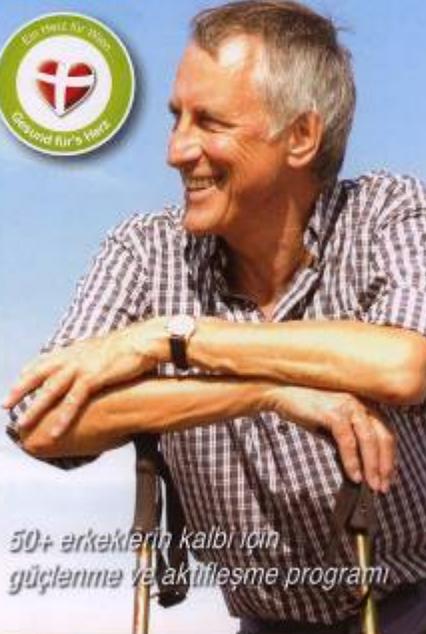
StadT:Wien

wgkk
Wiener Gebietskrankenkasse

www.men-center.at

Güçlü Ve Aktif!

FONDS SOZIALES WIEN



50+ erkeklerin kalbi için güçlenme ve aktifleşme programı

StadT:Wien
Wien ist anders.

wgkk
Wiener Gebietskrankenkasse

FONDS SOZIALES WIEN
Geçerüet von StadT:Wien





Herausforderung Öffentlichkeitsarbeit

- **Zusammenarbeit und Kooperation mit ÄrztInnen, Apotheken, VHS 10, Kulturvereinen, Moscheen, Medien etc.**
- **Sehr intensive Bemühungen nötig um Männer zu diesem Thema zu erreichen**
- **Erfolg im DT Bereich vor allem über Medien und ÖA**
- **Erfolg im TK Bereich vor allem über Vernetzung und Mundpropaganda**
- **Im BKS Bereich leider kein Kurs möglich, hier vor allem ausgeprägter Nationalismus vor dem Hintergrund der Kriege/Kämpfe in Ex-Jugoslawien als große Hürde**



Männer-Rolle als Querschnitts-Thema

- Erfahrungen aus Männerarbeit in die Kurse bringen....

Einladung Gedankenexperiment....







FONDS SOZIALES WIEN
Gegründet von Stadt Wien





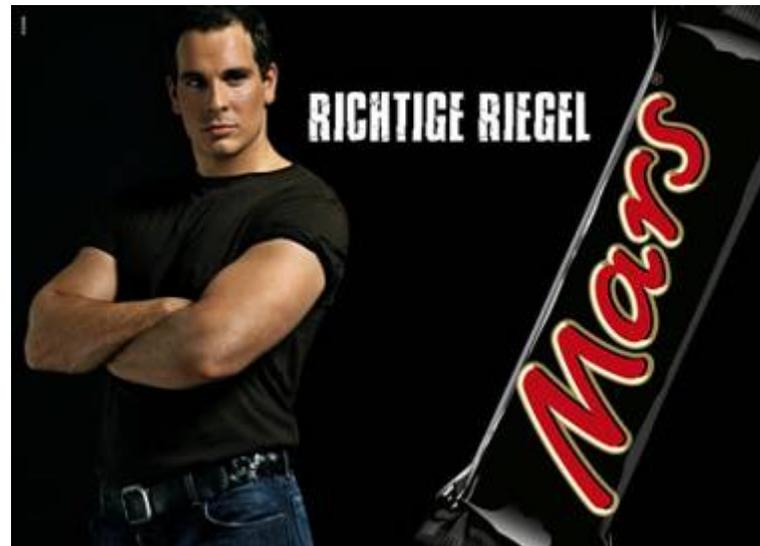
FONDS SOZIALES WIEN
Gegründet von Stadt Wien





THESE

Der riskante Lebensstil vieler Männer resultiert nicht bloß aus einem Mangel an Information, sondern auch daraus, dass riskante Lebensgewohnheiten als Möglichkeit genutzt werden, sich als ‚richtiger Mann‘ darzustellen, zu fühlen, zu inszenieren...





THESE

Männer überschätzen ihren Gesundheitszustand, um als stark und robust zu gelten.





Wege zu gesunden Männerherzen

**Wir sollten lernen
uns als Männer
auch mit einem gesunden
Lebensstil
als „richtiger Mann“ zu
fühlen**





Wege zu gesunden Männerherzen

**Männer
brauchen ein Leben
neben der Arbeit,
Zeit für sich und
ihre Beziehungen**





Wege zu gesunden Männerherzen

Viele Männer brauchen Unterstützung, um abseits von Alkohol und üppigem Essen neue Wege der Entspannung zu finden





Wege zu gesunden Männerherzen

**In der Jugend erworbene
Einstellungen zu
Männlichkeit, Gesundheit
oder
Ernährungsgewohnheiten
bleiben oft ein Leben lang
bestehen .**

**Es ist nie zu früh und nie zu
spät etwas Neues zu
entdecken!**





Wege zu gesunden Männerherzen

**Die Motivation
die in Gruppen
entsteht sollte
auch für
Männer
genutzt
werden.**





Die Kurse in der Praxis

- **Bisher 69 Männer die an den „Stark und Fit“ Kursen teilgenommen haben**
- **Setting: 10x Input und gleich anschließend Bewegung**
- **Ein weiterer Bewegungstermin unter der Woche (Nordic Walking)**
- **PartnerInnen können kostenlos an Bewegung teilnehmen**
- **Angebot zum persönlichen Coaching**
- **3 Monate Nachbetreuung**
- **Bewegungsprogramme können über die gesamte Projektlaufzeit genützt werden**

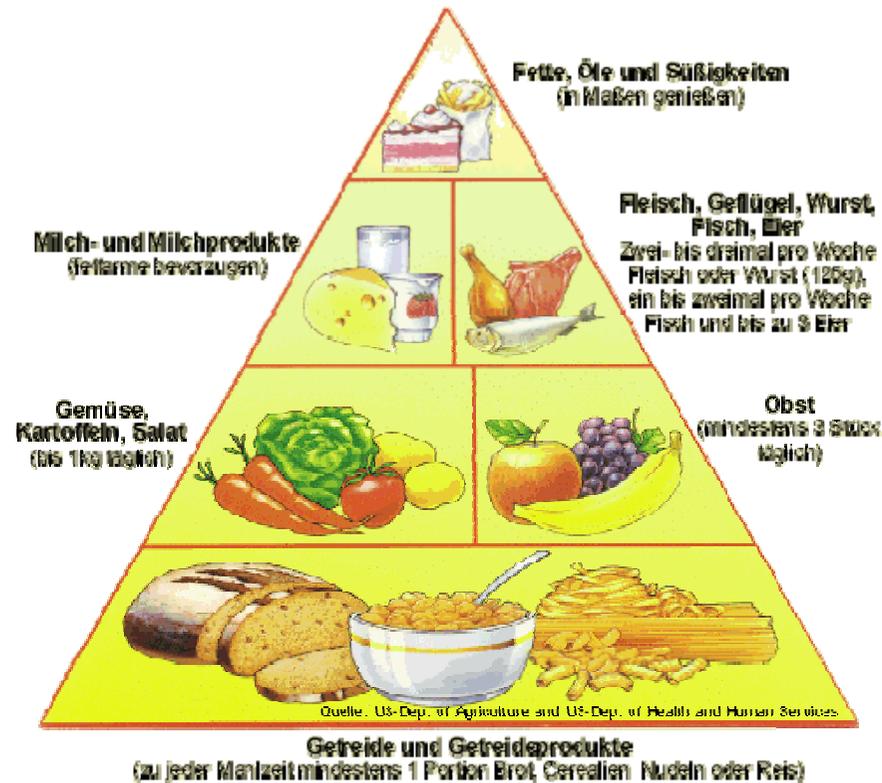


„Koronare Herzerkrankung bei Männern“



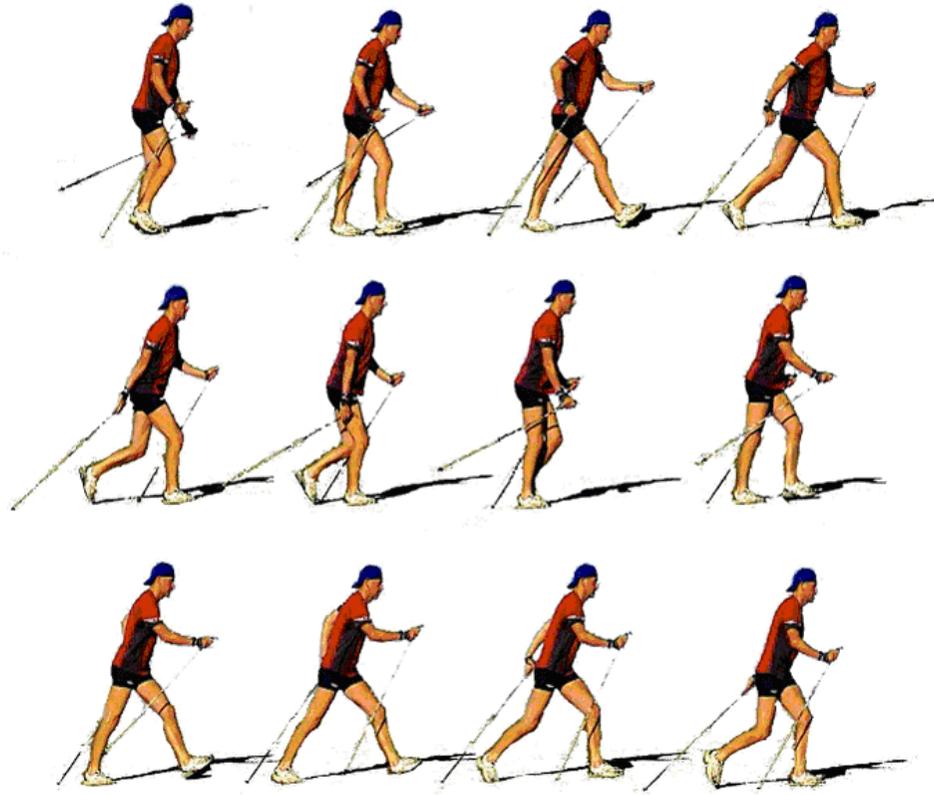


„Stark und Fit durch Ernährung“



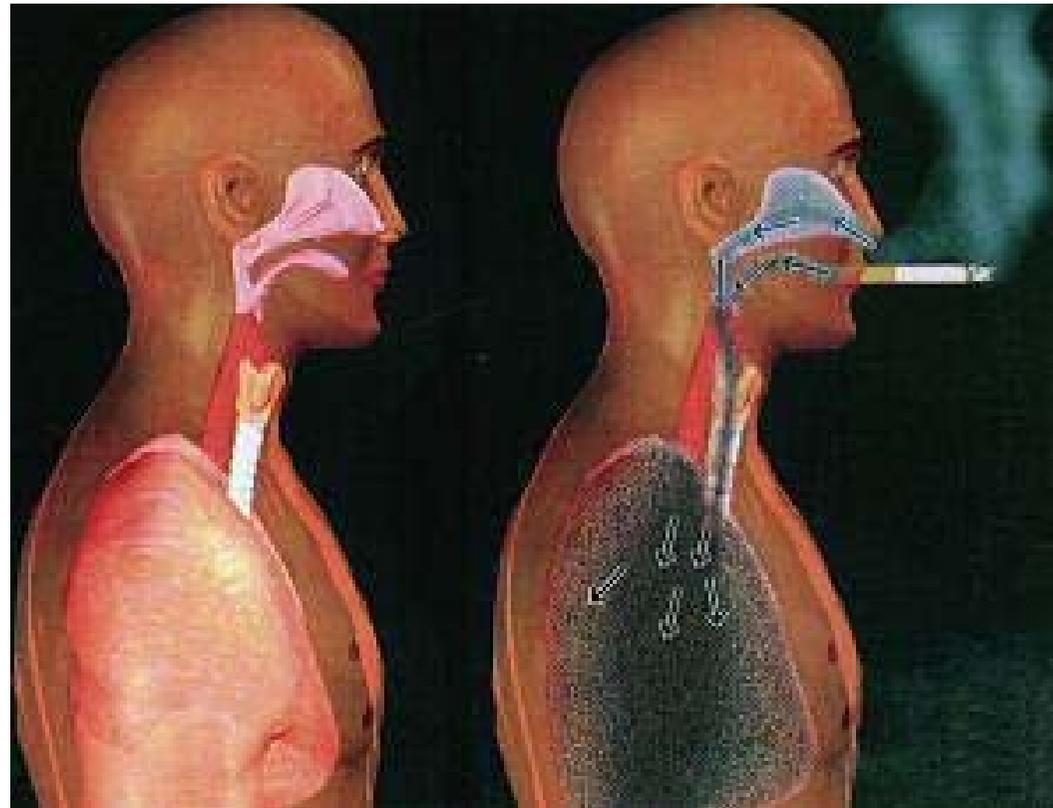


„Stark und Fit durch Bewegung“





„Stop Smoking!“





„Mann, Herz und Alkohol“



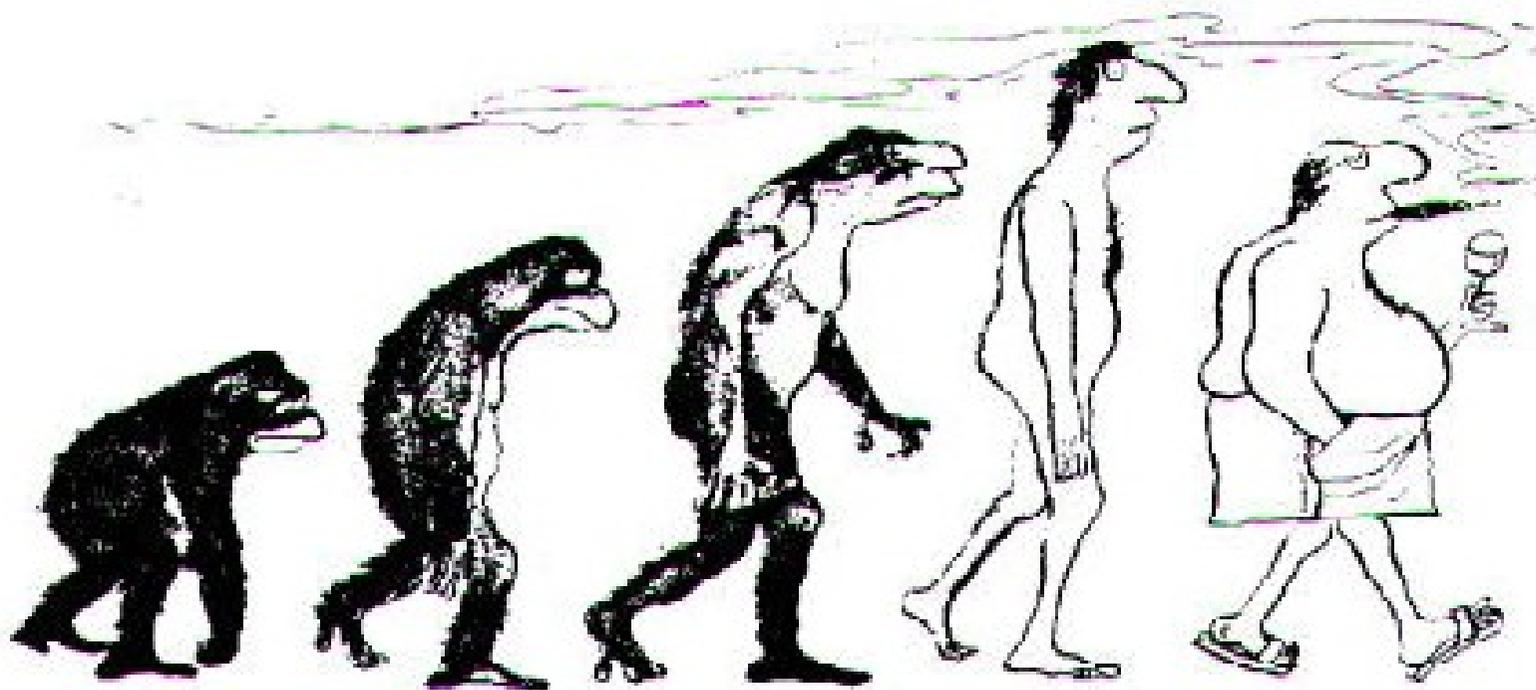


„Wege zu gesunden Männerherzen“





„Herzlich Lachen! Was Humor für ihr Herz tun kann“





„Herzgesunde Sexualität 50 +“





„Beziehungskrise / Beziehungsglück 50+“





Zwischen-Ergebnisse

- **Sehr hohe Zufriedenheit der Kursteilnehmer deutsch- und türkischsprachig**
- **Im Tk Bereich partizipative Themengestaltung als Erfolgsfaktor**
- **Viele Männer wünschten sich eine Fortsetzung der Maßnahme**





Bildung DT Kurs

Hauptschule	10,3%
Lehre	2,9%
Handelsschule	44,9%
AHS	37,9%
Hochschule	2,9%



Berufliche Situation Dt

Vollzeit	26,7%
Teilzeit	3,3%
Pension	66,7%
Hausmann	3,3%





Bildung TK

Volksschule	67,9%
Hauptschule	17,9%
Handelsschule	7,1%
Fachhochschule	2,8%
Hochschule	2,8%



Berufliche Tätigkeit TK

Vollzeit	21,6%
Pension	10,9%
Arbeitslos	35,9%
Sozialhilfe	28,8%
In Ausbildung	2,8%





Woher vom Kurs erfahren?

DT: 57,10% Radio/Zeitung/Internet

TK: 58,30% Verwandte/Bekannte



Weitere Zwischen-Ergebnisse

Gewichtsverlust:

Jeder TN verlor ca 1,7 kg im Kursverlauf

Dt/tk in etwa gleich

Angaben zum Blutdruck:

37% gaben Verbesserung an

(26% dt und 55%tk)



FONDS SOZIALES WIEN
Gegründet von Stadt Wien





Weitere Zwischen-Ergebnisse

- **Stress**

**60% gaben gesunkenen Stress an
(65%dt vs. 58% tk)**

- **Alkoholkonsum**

35% gaben Verbesserung an

- **Nikotin**

Zwei Drittel der Raucher konnten reduzieren oder hörten auf





Weitere Zwischen-Ergebnisse

- **Wissenszuwachs beim Thema Ernährung gaben über beide Sprachgruppen mehr als 70% an, zugleich wuchs die Zufriedenheit mit der eigenen Ernährung nur leicht : Sensibilisierungseffekt**
- **Bewegung: Zufriedenheit konnte gesteigert werden, Bewegungsangebote als erfolgreiche Impulse**





Angaben zu Gesundheitsempfinden und Wohlbefinden

		Gesundheit	Wohlbefinden
Gesamt	Vorher	3,3	3,4
	Nachher	2,1	2,8



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

