



MARS: Männerschuppen als Orte der Gesundheitsförderung und Prävention im kommunalen Setting für Männer ab 50 Jahren

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

Lennart Semmler

Bremen, 29.11.2022



Agenda

1. Männerschuppen als Orte von Gesundheitsförderung & Prävention
2. Gesundheitsbezogene Effekte von Männerschuppen
3. Männerschuppen in Bremen: Status quo und Perspektiven



1. Männerschuppen als Orte der Gesundheitsförderung und Prävention



Männerschuppen

Definition Männerschuppen

(nach der Australien Men's Sheds Association)

Jede gemeindebasierte, gemeinnützige, nicht-kommerzielle Organisation, die für alle Männer zugänglich ist und deren Hauptaufgabe darin besteht, ein sicheres und freundliches Umfeld zu schaffen, in dem Männer in ihrem eigenen Tempo, in ihrer eigenen Zeit und in der Gesellschaft anderer Männer an Projekten arbeiten können.

. Idee stammt aus Australien („Men's Sheds“)

. Erste Männerschuppen entstanden in den 1990ern

. Organisiert in Dachverbänden

. Ziele:

Prävention von sozialer Isolation

Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden



Aktivitäten

- Keine Vorgabe der Aktivitäten
- Abhängig von Räumlichkeiten und verfügbaren Werkzeugen, Materialien, etc.
- Teilweise Arbeiten für gemeinnützige Zwecke (z.B. Spielzeuge für soz. benachteiligte Kinder, Reparaturen)
- Teilweise finden auch Aktivitäten außerhalb des Möbelschuppens statt (z.B. Museumsbesuche)

Aktivitäten

- Holz- und Metallarbeiten
- Lederarbeiten
- Fahrradreparaturen
- Gartenarbeit
- Gemeinsames Teetrinken
- Gemeinsames Kochen
- Spaziergänge
- Spiele (Darts, Billard)
- Computerkurse
- Diskussionsrunden
- Kunst (Fotografie, Malen)
- Singen + Musizieren



Männerschuppen weltweit



https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:A_large_blank_world_map_with_oceans_marked_in_blue.svg#filelinks



Mänerschuppen Bamberg

Bestes Alter

www.bestes-alter.info

11

Adela Wegwerf-Mentalität: Ein Interview mit Mänerschuppen-Mitgründer Bernd Bauer-Banzhaf

Einzigartiges Werkstatt-Projekt startet in Bamberg



Aktuell wird noch teilweise Um- und Ausgebaut; das Gebäude des zukünftigen Mänerschuppen auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände in Bamberg

BESTES ALTER JOURNAL

Herr Bauer-Banzhaf, sie sind Vorsitzender des Diakonievereins in Bamberg und werden demnächst einen „Mänerschuppen“ eröffnen. Was ist das denn?

BERND BAUER-BANZHAF

Es geht um Seniorenarbeit, speziell für ältere Männer, ohne konfessionelle Ausrichtung. Diese Männer fühlen sich von traditioneller Seniorenarbeit wenig angesprochen. Der Mänerschuppen ist also eine soziale Werkstatt, in der sich Männer treffen, um dort zu handwerken und kaputte Dinge zu reparieren. Andere Menschen aus Bamberg und Umgebung kommen dort hin, lassen ihre kaputten Dinge in Stand setzen und lernen – falls gewünscht –, wie das Reparieren geht.

BESTES ALTER JOURNAL

Aha, also ältere Männer erhalten einen Treffpunkt und kommen dort miteinander ins Gespräch?

BERND BAUER-BANZHAF

Genau. Es gibt noch viel zu wenig Seniorenarbeit, die spezi-

ell auf Männer zugeschnitten ist. Nachdem es in den Kriegsgenerationen einen starken Witwen-Überhang gab, ist dies nun fast ausgeglichen. Die traditionellen Angebote für Senioren sind allerdings eher auf Frauen zugeschnitten. Ich fasse das gerne in einem Satz zusammen: „Männer kommunizieren nicht Aug in Aug, sondern Schulter an Schulter“, also beim Arbeiten, so eher beiläufig.

BESTES ALTER JOURNAL

Kaputte Dinge reparieren, das klingt sehr vernünftig, aber was ist mit den Kosten?

BERND BAUER-BANZHAF

Sachen, die kaputt sind, werden viel zu oft weggeworfen, weil der Handwerker oder Händler erklärt, dass die Dinge zwar grundsätzlich reparaturfähig sind, der Aufwand sich jedoch nicht lohnt, weil es billiger sei ein neues Ding zu kaufen. Das liegt hauptsächlich an den Arbeitskosten. Im Mänerschuppen werden kaputte Sachen ehrenamtlich für meines Geld (nur für Ersatzteile) repariert. Arbeitskosten fallen nicht an, der Diakonie-

verein als Träger hofft natürlich auf freiwillige Spenden zur Deckung unserer Fixkosten.

BESTES ALTER JOURNAL

Und gerade ältere Männer sind dafür besonders geeignet?

BERND BAUER-BANZHAF

Obwohl viele Ausbildungsberufe bis heute ihren Namen behalten haben, werden nicht mehr die gleichen Inhalte gelehrt wie früher. Heute werden defekte Teile ersetzt und leider sehr oft nicht mehr instand gesetzt. Und so geht nach und nach wichtiges Wissen verloren. Männer, die (noch) wissen, wie handwerklich kompetent repariert wird, geben dieses Wissen deshalb im Mänerschuppen im Rahmen von Workshops usw. an andere (jüngere, Frauen usw.) weiter. In diesem Rahmen soll es eine Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk geben.

BESTES ALTER JOURNAL

Wann geht es nun endlich los?

BERND BAUER-BANZHAF

Nach mehr als einem Jahr Vorbereitung und vielen Hundert ehrenamtlichen Arbeitsstunden steht nun bald die fertige Werkstatt zur Verfügung. Wir machen fast alles in Eigenleistung, aber z.B. die neue Heizung wurde von einer Fachfirma eingebaut. Alle freuen sich nun, dass am 18. März nun endlich die Eröffnung gefeiert werden kann.

BESTES ALTER JOURNAL

Dann muss sich wahrscheinlich auch alles erstmal einspielen, oder?

BERND BAUER-BANZHAF

Natürlich darf niemand Wunderdinge erwarten. Wir haben aber schon den Anspruch im Rahmen von Nachbarschaftshilfe ordentliche Arbeit ab-

zuliefern. Bestimmte Spezialangebote sollen dann nach und nach dazu kommen, z.B. Fahrradreparaturen im Frühjahr. Toll wäre es auch, wenn wir noch einen gebrauchten Transporter gesponsert bekommen, damit wir sperrige Sachen (z.B. Kühlchränke, Herde, Waschmaschinen, Trockner, Geschirrspüler usw.), die kaputt sind, in die Werkstatt holen können.

BESTES ALTER JOURNAL

Können Sie denn noch Helfer brauchen?

BERND BAUER-BANZHAF

Immer. Es sind zwar schon ein gutes Dutzend ältere Handwerker aktiv. Dennoch sind ja Senioren heute sehr mobil und auch mal in Urlaub oder machen Besuche. Wir wollen die Arbeit schon auf möglichst viele Schultern verteilen. Das müssen auch nicht alles ehemalige Vollprofis sein. Auch erfahrene Hobby-Bastler sind uns sehr willkommen. Einfach unter der Bamberger Telefonnummer 50635 melden oder vorbei kommen.

BESTES ALTER JOURNAL

Und wo finden wir euch?

BERND BAUER-BANZHAF

Ab dem 18. März seid ihr unter der Adresse Alte Seilerei 10 in Bamberg herzlich willkommen. Das ist auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände, also zwischen Stadwerken und Schlachthof. Genauere Öffnungszeiten werden wir noch veröffentlichen.

BESTES ALTER JOURNAL

Herr Bauer-Banzhaf, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

BERND BAUER-BANZHAF

Zu danken habe ich, nicht nur Ihnen, sondern allen, die gehalten haben mit Werkzeug-Spenden, Geld und Arbeitsleistung!

Quelle: <https://maennerschuppen.de/>



Männerschuppen in Leinfelden-Echterdingen

Ein handwerklich orientiertes Projekt für handwerklich begabte oder interessierte Männer ab 60 Jahren – mit und ohne geistige oder körperliche Einschränkungen (z.B. Demenz). Dabei steht jedoch nicht die Demenz im Vordergrund, sondern der Spaß am Miteinander und am gemeinsamen Tun.

Förderung: Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz



<https://www.youtube.com/watch?v=tQJ7-NpL2R4>

„Männerschubbe“ Weinheim



Perspektive Männerschuppen

Der internationale Trend geht in Richtung Einbeziehung von Randgruppen vor allem sozial gefährdeter Männer. In Australien und den USA wurden in den vergangenen Jahren Men´s Health Sheds Associations (Schuppen-Vereinigungen für Männergesundheit) gegründet, um benachteiligte Bevölkerungsgruppen in Aktionen für Männergesundheit einzubeziehen. Sheds Gruppen gibt es bereits in 14 Ländern weltweit. Wir werden uns diesem Thema zuwenden müssen.

(Abschlussbericht, International Men´s Health Week 13-19 September, 2022. Action Plan for Germany, Stiftung Männergesundheit)

In Prävention und Versorgung gilt es, Partizipation und Niedrigschwelligkeit auszubauen sowie männerfreundliche Zugänge („male-friendly service“) zu identifizieren. Das bedeutet Ermöglichung statt Eingriff, Angebote statt Stigmatisierung. Wichtig sind hier auch Settings wie Betriebe, Kommunen und der soziale Nahraum.

(Männergesundheitsmanifest 2021, S. 6)



2. Gesundheitsbezogene Effekte von Männerschuppen



Literaturstudie

Ziel:

Erstellung einer systematischen Übersichtsarbeit gesundheitsbezogener Auswirkungen von gemeindebasierten Männerschuppen bei Männern (50 plus)

Fragestellungen:

- Wie ist die wissenschaftliche Evidenz für die Effektivität der Wirkung gemeindebasierter Männerschuppen auf den subjektiven Gesundheitszustand, das subjektive Wohlbefinden und die soziale Isolation von älteren Männern ab 50 Jahren?
- Was sind die Merkmale eines bezüglich Teilnahme und Nachhaltigkeit erfolgreichen Männerschuppens?



Literaturstudie

- Einschluss von 52 Studien
- Publikationsjahre: 2007-2021
- Länder: überwiegend einzelne Länder, davon am häufigsten Australien (n=28), zwei Studien untersuchten Männerschuppen länderübergreifend
- Studienteilnehmer*innen: überwiegend TN des Männerschuppens, aber auch Koordinator*innen, Partner*innen der TN und Stakeholder



Subjektiver Gesundheitszustand

- Die Atmosphäre im Mönnerschuppen („natürlicher Nachbar“) erleichtert es, sich über Gesundheitsthemen auszutauschen, Erfahrungen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen.
- Ratschläge von anderen Teilnehmern werden als glaubwürdig wahrgenommen („Peer to Peer-Austausch“)
- Teilnehmer fühlen sich verstanden und dadurch mit den eigenen Gesundheitsproblemen weniger allein
- „Keeping occupied“ als Strategie des gesunden Alterns
- Durch die Teilnahme an praktischen Aktivitäten sind die Männer körperlich aktiver
- Wesentliche gesundheitsbezogene Vorteile beziehen sich auf die psychische Gesundheit (Verbesserungen der Depressionssymptomatik)



Subjektives Wohlbefinden

- Männer mit diagnostizierten Gesundheitsproblemen profitieren von der Teilnahme am Männerschuppen
- Die Teilnahme an praktischen und sozialen Aktivitäten lenkt von Sorgen ab, lässt glücklicher fühlen und motiviert
- Männer nehmen Teilnahme als sinnstiftende Aufgabe wahr, durch die sie eine Alltagsroutine (wieder-)gewinnen
- Sie entwickeln ein Gefühl von Bedeutsamkeit und Stolz, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt

Soziale Isolation

- Die Atmosphäre im Männerschuppen fördert die soziale Interaktion untereinander und wirkt dadurch der sozialen Isolation entgegen
- Männern fällt es durch die für den Männerschuppen charakteristische „Schulter-zu-Schulter“-Kommunikation leichter, miteinander ins Gespräch zu kommen
- Es werden neue Kontakte geknüpft, das soziale Netzwerk erweitert
- Durch die Verbundenheit untereinander entwickeln die Männer ein Dazugehörigkeitsgefühl



Merkmale eines erfolgreichen Schuppens

- Geeignete Räumlichkeiten: direkter Einfluss auf Aktivitäten und Ressourcen im Männerschuppen
- Ausreichende Finanzierung: vermeidet Druck hinsichtlich der Herstellung und des Verkaufs von Produkten
- Teilnehmerorientierte Organisation: steht oftmals im Kontrast zum bisherigen Arbeitsleben und ermöglicht es, eigene Entscheidungen zu treffen (z.B. über Aktivitäten/Häufigkeit/Dauer ihrer Teilnahme)
- Möglichkeiten zum Austausch und sozialen Miteinander
- Einbezug der Gemeinde (z.B. durch spez. Projekte)



MASH-Literaturstudie


Zum Nachlesen:

Föttinger L, Albrecht BM, Altgeld T, Gansefort D, Recke C, Stalling I, Bammann K. The Role of Community-Based Men's Sheds in Health Promotion for Older Men: A Mixed-Methods Systematic Review. *Am J Mens Health* 2022; 16(2): [doi:10.1177/15579883221084490](https://doi.org/10.1177/15579883221084490)

Review

The Role of Community-Based Men's Sheds in Health Promotion for Older Men: A Mixed-Methods Systematic Review

American Journal of Men's Health
March-April 1-16
© The Author(s) 2022
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/15579883221084490
journals.sagepub.com/home/jmh
SAGE

Linda Foettinger¹ , Birte Marie Albrecht¹, Thomas Altgeld², Dirk Gansefort², Carina Recke¹, Imke Stalling¹, and Karin Bammann¹

Abstract

Men's Sheds are a community-based health promotion concept which brings men together to engage in joint activities. Prior research reported beneficial effects on health and well-being of the participants; however, evidence is limited. The main objective of this systematic review is to provide an extensive overview of current research on the effectiveness of Men's Sheds on self-rated health, social isolation, and well-being by applying a mixed-methods approach. In addition, this review aims to identify how to successfully transfer and implement the concept. Eligible for inclusion were all studies published in English, German, or French that specifically referred to the concept of Men's Sheds. Four databases were searched for eligible studies, followed by a hand search on websites and reference lists. Methodological quality of included studies was assessed using checklists developed by the Joanna Briggs Institute. Following the convergent integrated approach, quantitative data were transformed and merged with qualitative data to conduct a thematic analysis. Overall, 35 qualitative, nine quantitative, and eight mixed-methods studies were included. We found evidence regarding benefits of shed participation on self-rated health, social isolation, and well-being. We identified three key characteristics of a successful Men's Shed, including appropriate shed facilities, sufficient funding as well as a participant-driven management and organization of the shed. This mixed-methods systematic review provides a comprehensive overview of the evidence base concerning Men's Sheds and highlights the need for longitudinal studies investigating causal relationships and gathering sufficient information on how to successfully transfer and implement the concept of Men's Sheds in other countries.

Keywords

Men's Sheds, health promotion, self-rated health, social isolation, subjective well-being

Received December 17, 2021; revised February 4, 2022; accepted February 11, 2022

Introduction

Due to the aging world population, strategies for healthy aging are increasingly being focused on in research and politics. In the context of health promotion and disease prevention, older men are a specific target group with its own needs and preferences. The physical health of older men in Germany is characterized by a high prevalence of lifestyle-related diseases. According to the Robert Koch Institute, 21.9% of men between the ages of 65 and 74 years are obese, 31.0% have a cardiovascular disease (e.g., myocardial infarction, coronary heart disease), and 54.9% have hypertension (Robert Koch Institute, 2015). Next to physical health, mental health is a further crucial


factor for healthy aging. In the age group of 65 to 74 years, 3.4% of men in Germany have depression (Robert Koch Institute, 2015); however, the actual number is

¹Institute for Public Health and Nursing Research (IPP), University of Bremen, Bremen, Germany

²State Association for Health and Academy for Social Medicine Lower Saxony, Lower Saxony, Hannover, Germany

⁴Shared first authors

Corresponding Author:
Linda Foettinger, Institute for Public Health and Nursing Research (IPP), University of Bremen, Grazer Straße 2a, Bremen, 28359, Germany.
Email: foetli@uni-bremen.de

 Creative Commons Non Commercial CC BY-NC. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits non-commercial use, reproduction and distribution of the work without further permission provided the original work is attributed as specified on the SAGE and Open Access pages (<https://us.sagepub.com/en-us/nam/open-access-at-sage>).



3. Männerschuppen in Bremen: Status quo und Perspektiven

Das Projekt MARS

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

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 e.V.
- Förderung: Bundesministerium für Gesundheit
- Laufzeit: 01.04.2022 - 31.03.2025



Erkenntnisinteresse

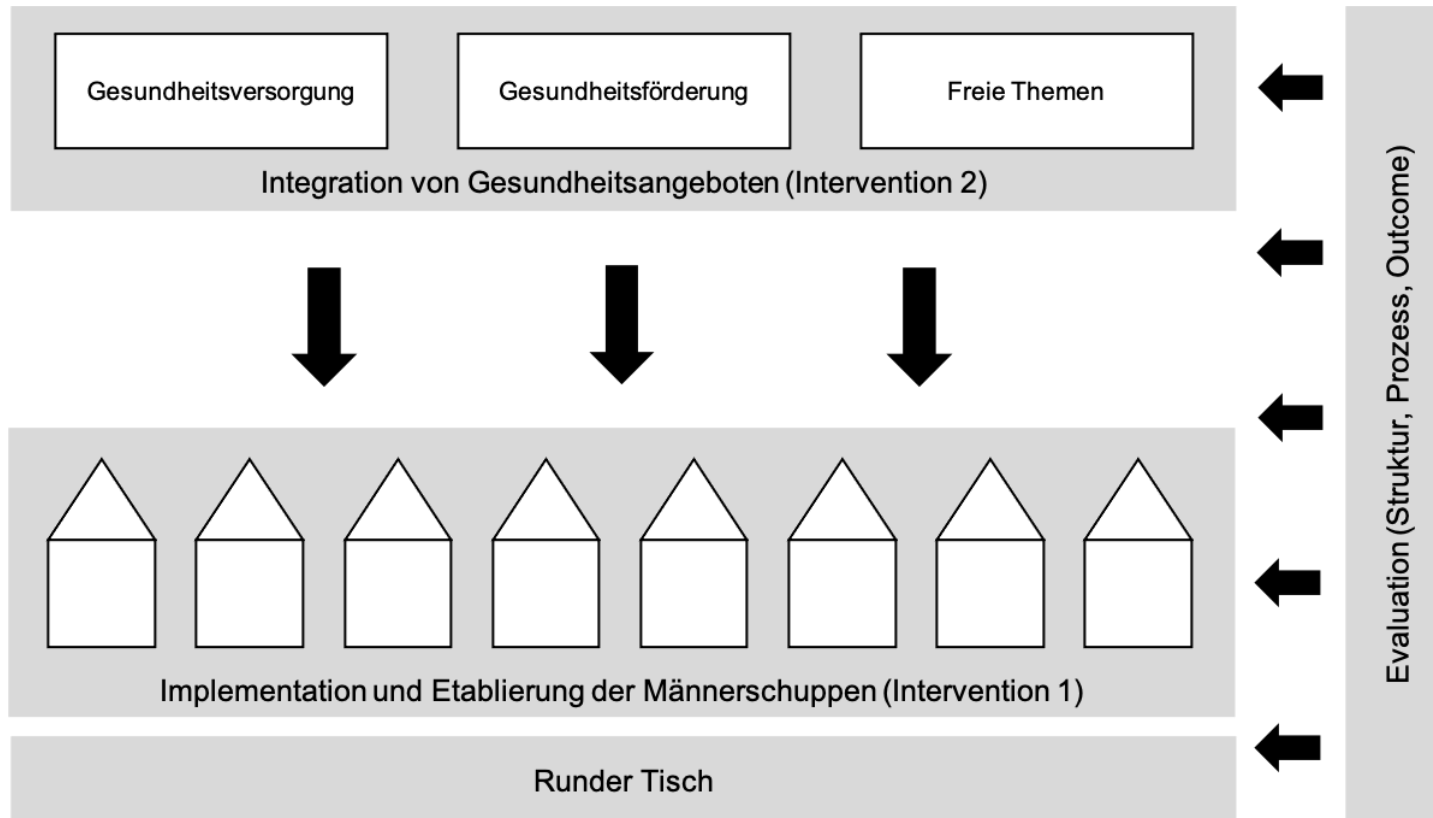
- Förderliche und hinderliche Faktoren bei der Implementation
- Interaktive und kommunikative Prozesse in den Männerschuppen
- Gesundheitsförderliche Effekte
 - Durch die Schuppen:
Soziale Isolation, soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeit und Kohärenzgefühl
 - Durch spezifische Angebote der Gesundheitsförderung:
Gesundheitskompetenz, Gesundheits- und Präventionsverhalten, Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen



Praktische Umsetzung

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

Projektaufbau



Quelle: eigene Darstellung



Aus der Praxis: Aufwertung des Grohner Mikroparks

Quelle: Weser-Kurier,
<https://www.weser-kurier.de/bremen/stadtteil-vegesack/umgestaltung-der-freiflaeche-nahe-der-grohner-duene-beginnt-doc7e4jgpcfwd1jmk5bd4x>

Quelle: Radio Bremen,
<https://www.butenunbinnen.de/nachrichten/feuer-grohner-duene-bremen-vegesack-102.html>



Iteratives Starter Set

Startpunkt finden

Aktivitäten festlegen

Räumlichkeiten und Ausstattung

Rechtsform und Versicherungsschutz

Finanzen

Sicherheit & Gesundheit

Bekanntmachung

Interne Organisation

Materialien, Checklisten & Links

Weitere Informationen & Links

Websites internationaler Dachverbände:

- Australien: <https://mensshed.org/>
- Dänemark: <https://www.mmdanmark.dk/>
- Irland: <http://menssheds.ie/>
- 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

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 125

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

