

Axel Pieper

Männer in der Selbsthilfe – Wie kann das funktionieren?

Das Projekt Männerberatung der KISS Wolfsburg

Ausgangssituation

Die Stadt Wolfsburg stellte um das Jahr 2010 fest, dass es in Wolfsburg ein vielfältiges Beratungsangebot gab, allerdings kaum Angebote, die den speziellen Bedarfen von Männern Rechnung trugen. Ob Männer tatsächlich einen speziellen Beratungsbedarf haben, war allerdings nicht genau einschätzbar. Auch bei uns in der KISS Wolfsburg wurde von Politik und Verwaltung zu dieser Zielgruppe nachgefragt und wir kamen zu folgendem Ergebnis: Zu uns in die KISS kommen ebenfalls überwiegend Frauen, aber: In unseren Räumlichkeiten traf sich seit ein paar Jahren eine Männer-Gesprächsgruppe. Insofern hatte die Selbsthilfe im Vergleich zu den anderen Wolfsburger Einrichtungen eine Art Alleinstellungsmerkmal, eine „Keimzelle“ der Männerberatung. Denn in dieser Gruppe musste man einfach nur „Mann“ sein, um dazuzugehören. Daher wurden wir gefragt, ob wir an einem Pilotprojekt zum Thema Männerberatung interessiert wären, um hier Licht ins Dunkel zu bringen. Ziel des Projektes war es, eine Bedarfsermittlung zu erstellen, um zu überlegen inwieweit es Sinn machen würde, in Wolfsburg langfristig eine Männerberatungsstelle zu installieren.

Das Projekt war zunächst von 2014 bis 2016 geplant. Aufgrund des zunehmenden Interesses an den Beratungsangeboten wurde es dann bis 2018 verlängert.

Mit den Fördergeldern konnten wir folgendes Personal bereitstellen: insgesamt sechs Stunden pro Woche für eine männliche und eine weibliche sozialpädagogische Fachkraft zuzüglich Verwaltungsaufwand und Budget für Sachkosten.

Umsetzung

In die Konzeptüberlegungen nahmen wir die Erfahrungen der vorhandenen Wolfsburger Beratungsstellen sowie unsere eigenen Beobachtungen auf. In den Vorgesprächen mit den in Wolfsburg vorhandenen Beratungsstellen hatten wir festgestellt, dass bei allen Angeboten circa zwei Drittel der ratsuchenden Personen weiblich waren. Dies deckte sich auch mit unseren Beobachtungen. Unsere Hypothese war, dass Männer in der Regel erst einmal versuchen, selbst klarzukommen, und zögern, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Erst wenn bereits deutliche Schwierigkeiten auftreten, wenden sie sich an eine Beratungsstelle. Anlässe für Männer, in die Beratung zu gehen, sind

zum Beispiel Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl oder ihrer Identität als Mann. Viele haben Schwierigkeiten, berufliche Anforderungen und eigene Vorstellungen von Vaterschaft und Partnerschaft unter einen Hut zu bekommen, oder sie leiden unter sexuellen oder psychosomatischen Problemen. Aber Männer kommen eben in der Regel erst dann in die Beratung, wenn bereits gesundheitliche Einschränkungen bestehen oder zum Beispiel Schwierigkeiten in der Beziehung auftreten und eine Trennung bevorsteht. In unseren konzeptionellen Überlegungen orientierten wir uns an den Veröffentlichungen von Björn Süfke (Diplom-Psychologe und Gesprächspsychotherapeut), der sich auf die Psychotherapie und Beratung mit Männern spezialisiert hat und in Bielefeld in der „man-o-mann-Männerberatung“ tätig ist.

Erster Schritt: Information und Sensibilisierung durch Vorträge

In einem ersten Schritt sollte eine Vortragsveranstaltung informieren und auf weitere Bausteine des Projektes aufmerksam machen. Der Vortrag von Björn Süfke mit dem Titel „Männer und das (un)heimliche Land der Gefühle“ richtete sich vorwiegend an Männer, aber auch an Frauen. Denn Süfke fordert die Männer auf, sich von den Erwartungen der Gesellschaft – den traditionellen wie den modernen – loszusagen und sich zu verändern. Und er appelliert an die Frauen, diese Veränderungen zuzulassen. Das Ziel der Vortrages ist es, ein gegenseitiges Verständnis zwischen Männern und Frauen zu fördern und zu vertiefen, um ein gutes und gleichberechtigtes Miteinander zu erlangen, in dem Verständnis und nicht Wettkampf an erster Stelle stehen soll.

Zweiter Schritt: spezielle Bausteine für Einzelne, Gruppen, Profis, Interessierte

In weiteren Bausteinen wurden in einem „Gesamtpaket Männerberatung“ unterschiedliche Angebote an verschiedene Interessierte und Betroffene gemacht.

Einzelberatung: Clearing-Gespräch(e)

In einem Vorgespräch wurde mit einzelnen Männern zunächst ihre grundsätzliche Problematik geklärt. Im weiteren Verlauf der Clearing-Gespräche wurden mit dem Klienten dessen Ressourcen – sowohl materielle als auch immaterielle (soziales Umfeld, Hobbys, Interessen ...) – bewusst und nutzbar gemacht. Mögliche Ziele und Lösungswege wurden erarbeitet. Der Ratsuchende wurde darüber aufgeklärt, welche Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten es für seine Thematik in Wolfsburg gibt und für ihn sinnvoll erscheinen, zum Beispiel Beratungsstellen, Psychotherapie, medizinische Behandlung, Selbsthilfegruppe. Der Klient konnte in dem Gespräch seine Möglichkeiten abwägen, gegebenenfalls vorhandene Hemmschwellen besprechen, um dann eigenverantwortlich zu entscheiden, welchen Weg er weitergehen wollte. Der Clearing-Prozess konnte bis zu drei Einzelgespräche von je 50 Minuten beinhalten. Diese Phase diente der Entlastung, dem Motivationsaufbau und der

Zielfindung sowie dem Entwickeln eines individuellen Lösungsweges. Am Ende stand die erfolgreiche Weitervermittlung an bestehende Institutionen im Mittelpunkt.

Gruppenangebot: „Gesundheitscoaching für Männer“

Das Gruppenangebot „Gesundheitscoaching für Männer“ wurde pädagogisch begleitet. An der Namensgebung kann hier bereits erkannt werden, dass wir einen für Männer attraktiven Namen für das Angebot gewählt haben. Inhaltlich sollten die Teilnehmer die Gelegenheit bekommen, sich mit anderen Männern über gesundheitsbezogene Themen auszutauschen. Ziel war es, das eigene Gesundheitsverhalten zu reflektieren und sich zu sensibilisieren für einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Individuelle Lösungswege wurden gemeinsam in der Gruppe schrittweise erarbeitet und im Alltag umgesetzt. Zielgruppen des Gesundheitscoachings waren sowohl Männer, die bereits erste Einschränkungen hatten und sich dafür Strategien und Reflexion wünschten, als auch Männer, die bereits präventiv einen achtsamen Umgang mit sich selbst leben wollten. Das Angebot war zunächst als Jahreskurs geplant. Nach Kursende sollte ursprünglich ein neuer Kurs mit neuen Teilnehmern stattfinden. Die Ursprungsgruppe hätte dann die Möglichkeit gehabt, als Selbsthilfegruppe weiter zu bestehen. Die Realität sah aber so aus, dass es nach Beendigung des Kurses nicht genügend neue Teilnehmer für einen weiteren Kurs gab. Andererseits war die bestehende Gruppe sehr motiviert an den bisherigen Ergebnisse und Zielen weiterzuarbeiten. So entstand die Idee, dass die Gruppe als angeleitete Gesprächsgruppe „Gesundheitscoaching Männer“ weiterläuft. Die Gruppe war offen für neue Teilnehmer und im Laufe der folgenden zwei Jahre, in denen das Projekt lief, kamen immer wieder neue Teilnehmer hinzu. Nach Beendigung des Projektes 2018 hatte die Gruppe eine stabile Größe von zehn bis zwölf Personen. Wir konnten die Begleitung allerdings nicht dauerhaft leisten. In einer Übergangsphase haben wir mit den Teilnehmern daher daran gearbeitet, die Gruppe als Selbsthilfegruppe (ohne Anleitung) fortzuführen.

Veranstaltungsreihe: „100 % Süfke“

Für unsere Veranstaltungsreihe arbeiteten wir, wie auch bei unseren Vorüberlegungen, mit Björn Süfke zusammen. Die Veranstaltungsreihe „100 % Süfke“ bestand aus drei Veranstaltungen und beinhaltete Vorträge und Workshops für Männer, aber auch für Berater*innen aus dem Bereich der Männerberatung.

Vortrag „Was es heute heißt, ein Mann zu sein“

Zum Auftakt unserer Veranstaltungsreihe „100 % Süfke“ präsentierten wir einen öffentlichen Fachvortrag, in dem Björn Süfke die Situation des Mannes in der heutigen Zeit aus seiner Sicht darstellt. Verdeutlicht wird dies an seiner Aussage: „Der Mann von heute soll gefühlvoll sein, aber kein Weichei. Ein 24-Stunden-Papa, aber bitte auch beruflich ein Überflieger. Kein Wunder, dass Mann verwirrt ist“ (Süfke 2016, Klappentext).

Workshop für Beratende

In diesem Workshop wurde aufgezeigt, warum Männer ein speziell auf sie zugeschnittenes therapeutisches Vorgehen benötigen und wie dieses konkret aussehen kann. Der Workshop war für professionelle Berater*innen oder Psychotherapeut*innen gedacht. Er diente dem KISS-Team auch als Anregung und Vernetzungsmöglichkeit, um die Männerberatungsstelle im professionellen Netzwerk zu etablieren.

Workshop für Männer

In Anlehnung an das Buch „Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer“ führte Süfke in diesem Workshop die Männer auf eine Selbsterfahrungsreise in die männliche Innenwelt – in das manchmal etwas (un)heimliche Land der eigenen Gefühle. Nach einem kurzen theoretischen Input zur psychologischen Bedeutung von Gefühlen vollziehen die Teilnehmer die Entwicklung der eigenen männlichen Identität noch einmal emotional nach.

Männer-Selbsthilfegruppe

Bereits einige Jahre vor dem Projekt existierte eine Männer-Selbsthilfegruppe. Die Gruppe bestand aus circa sechs bis acht Männern und war offen für alle Themen. Hier fanden sowohl Alltagssituationen ihren Platz als auch gesundheitliche Einschränkungen, Partnerschaftsprobleme, Selbstzweifel oder Probleme am Arbeitsplatz. Es wurde aber auch themenübergreifend über Sinnfragen diskutiert, wie „Sinn des Lebens“ oder „Lebe ich mein glückliches Leben?“. Im Unterschied zu vielen anderen Selbsthilfegruppen hatte die Gruppe ein offenes Ende. Die Länge der Gruppentreffen variierte zwischen zwei und fünf Stunden. Die Gruppe war für uns der ausschlaggebende Grund, weshalb wir uns auf das Projekt Männerberatung einließen. Sie wurde als spezieller Baustein in das Konzept aufgenommen, weil Selbsthilfegruppen eine Möglichkeit für Männer bieten, ihre Themen unabhängig von professionellen Angeboten eigenverantwortlich und autonom (weiter) zu bearbeiten.

Vernetzung und Kooperation

Ein Schwerpunkt der Männerberatungsstelle war ihre Wegweiserfunktion im Gesundheits- und Sozialwesen. Eine enge Zusammenarbeit mit Einrichtungen aus dem medizinischen, psychosozialen und therapeutischen Hilfesystem sowie mit Selbsthilfegruppen war dafür unbedingt notwendig. Daher initiierten wir einen Arbeitskreis Männerberatung, der aus Mitarbeiter*innen von Institutionen bestand, die sich in ihrer Praxis häufig mit männlichen Klienten auseinandersetzten. Der Arbeitskreis traf sich ein- bis zweimal im Jahr, um sich auszutauschen und das Netzwerk der Hilfsangebote für Männer weiter auszubauen. Inhaltlich ging es hier vorrangig darum sich darüber auszutauschen, welche Erfahrungen in der Beratung mit Männern gemacht wurden, sozusagen eine Mini-Intervisionsgruppe. Es wurde aber auch darüber gesprochen, welche Themen die einzelnen Beratungseinrichtungen für Männer anboten, um eine passende Vermittlung zu gewährleisten. Ergebnis dieser Überlegungen hätte beispielsweise die Erstellung eines Beratungsführers für

Männer sein können. Außerdem wollten wir herausfinden, welche speziellen Männerthemen in Wolfsburg noch gar nicht abgedeckt waren. Das Ergebnis war, dass es keine einzige Beratungsstelle für gewaltbereite Männer gab (und auch weiterhin nicht gibt). Hätte sich eine Beratungsstelle für Männer langfristig etabliert, dann hätte dieses Thema meines Erachtens einen hohen Stellenwert haben müssen.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Netzwerkarbeit bestand darin, das Angebot der Männerberatung in verschiedenen Einrichtungen / Gremien vorzustellen und die speziellen Aspekte einer Männerberatung zu vermitteln.

Zentrale Aspekte und Fragestellungen aus der Praxis

Das Projekt Männerberatung barg eine Reihe von inhaltlichen und praktischen Fragestellungen und Aspekten, die bei ähnlichen Projekten berücksichtigt werden sollten. Die aus unserer Sicht wichtigsten geben wir hier weiter.

Ist der Mann in der Krise?

Männer befinden sich in einem Rollenkonflikt: Früher standen solche Sprüche wie „Ein Indianerherz kennt keinen Schmerz“, „Du musst dich behaupten“, „Sei keine Memme“ auf der Tagesordnung. Das Resultat dieser Erwartungshaltung war, dass Männer lernten Gefühle zu unterdrücken und keine Schwäche zeigen durften. Heute ist die Erwartung: in der Beziehung gefühlvoll sein und Empathie zeigen, womit viele Männer aber Schwierigkeiten haben. Was heißt es als „Mann“ seine Gefühle zu zeigen? Und wo ist was gefragt? Im Job stark sein und genügend Geld verdienen, zu Hause Kinder erziehen. Schon an diesen zwei Lebensbereichen ist gut zu erkennen, dass die Rolle des Mannes sehr vielfältig geworden ist. Es ist ein Ideal entstanden, wie „Mann“ zu sein hat. Diese Erwartungen zu erfüllen ist schwer möglich, denn dann wäre „Mann“ der Superheld! Und Männer fühlen sich zwischen den Anforderungen zerrissen. Diese Thesen spiegeln sich auch in dem Buch von Björn Sufke „Männer – Erfindet Euch Neu“ wider.

Andreas Kraß, Berliner Professor für Literaturwissenschaften, sieht das ähnlich, wenn er sagt „... dass der Mann nicht mehr selbstverständlich das Familienoberhaupt mit der Lizenz zur Maulfaulheit ist – ist das das Problem? ... Das ist historisch gesehen das Neue. Das ist die Krise, wenn man so will ...“.

Jeder Mann hat heute die Aufgabe sich neu zu definieren, um sich irgendwo zwischen den vielfältigen Rollenerwartungen zu platzieren. Das Problem dabei: Vielen Männern fällt es schwer, sich zu verändern, und noch schwerer fällt es ihnen, sich dabei helfen zu lassen.

Eine Männerberatungsstelle muss – so unsere Konsequenz – genau an diesen Rollenbildern ansetzen. Es muss Aufklärung zu diesen Rollenkonflikten stattfinden, und Veränderungen traditioneller Glaubenssätze und Denkmuster müssen dahingehend angeschoben werden, dass es eine Stärke ist, als Mann zu seinen Schwächen zu stehen und sich helfen zu lassen. Für viele Männer ist bisher der Lösungsversuch der ersten Wahl belastende Themen zu ver-

drängen. Hier waren und sind Männer aus ihrer Not heraus schon immer sehr kreativ. Die langfristige Folge dieser Vermeidungsstrategien sind aber unter anderem Suchtproblematiken und psychosomatische Beschwerden.

Vorgehensweise oder „Wie berate ich Männer ‚richtig‘?“

Aus der Rollensuche vieler Männer ergeben sich für die Arbeit mit ihnen methodischen Aspekte, die wir in der Einzelberatung sowie in der Gruppe „Gesundheitscoaching für Männer“ berücksichtigt haben.

Laut Süfke benötigen Männer eine „liebevoll Konfrontation“ mit ihrer Form der Beziehungsgestaltung, ihrer Art der Problembearbeitung und ihrer Innenwelt. Die Kunst in der Beratung ist, die Betroffenen auf Schwächen, Bedürfnisse, schwierige Themen hinzuweisen, dieses aber mit viel Fingerspitzengefühl. Wird in der Beratung zu konfrontativ und direkt vorgegangen, so schreckt der Betroffene zurück und geht zurück in seine Vermeidungstaktik. Ist man zu liebevoll, so finden ebenfalls keine Veränderungen / Einsichten statt (vgl. Süfke 2017). Dies gilt natürlich für alle Menschen, aber in der Männerberatung sollte dieser Mechanismus deutlich beachtet werden. Männliche Ratsuchende kommen in der Regel erst einmal mit einem hohen Potenzial an Verdrängung in die Beratung oder in die (Selbsthilfe)Gruppe. Viele haben die Erfahrung gemacht, nicht wirklich verstanden zu werden, und verhalten sich daher zunächst misstrauisch und zurückhaltend.

In der Einzelberatung war es wichtig, Männer zunächst einmal unvoreingenommen „ankommen“ zu lassen. Viele Männer kompensieren ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit, Kontrolle und Orientierung damit, dass sie „oberflächliche“ Informationen erfragen wie zum Beispiel „Wer finanziert das?“, „Welche Rolle haben Sie hier?“, „Was für eine Ausbildung haben Sie?“. Ich bezeichne dies als „Ankommphase“. Mit ihren Fragen konnten die Männer in unserer Beratung ihrem Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit nachkommen. Dies habe ich ernst genommen und mir für die Beantwortung die Zeit genommen. Waren die Männer dann angekommen und haben sich angenommen gefühlt, dann waren sie sehr gut in der Lage, über sich und ihre Problematik zu berichten.

In der Gruppe „Gesundheitscoaching“ war es etwas komplizierter. Die Hemmschwelle, vor einer größeren Gruppe Schwächen zu zeigen, war deutlich höher als im Einzelgespräch. Hier wurde in der Unterstützung der Gruppe zunächst viel Wert auf Ressourcenarbeit gelegt. Beispielsweise wurde in der Kennlernphase der Gruppe viel über Hobbys gesprochen, um das Ankommen der einzelnen Mitglieder zu ermöglichen. Dieses „Warmreden“ über Hobbys stellte sich im weiteren Verlauf der Gruppe als hilfreiches „Eingangsritual“ heraus. Ein*e Berater*in für Männern sollte im Hinterkopf die Entwicklung der männlichen Sozialisation verstehen (wie weiter oben beschrieben), um die erste Skepsis und Unsicherheit der Männer richtig zu interpretieren. In der Gruppe wurde am Anfang viel bagatellisiert. Und es ging jedem in der Männerrunde zunächst immer gut. Auf die Eingangsfrage, welches Interesse sie an der Teilnahme der Gruppe „Gesundheitscoaching“ hätten, wurde meist geantwortet, dass sie „... einfach nur mal gucken wollen und neugierig sind,

was hier so passiert“. Nur selten gab jemand die Antwort, dass er eine Depression, Herzinfarkt, Schlaganfall oder ähnliches hatte. Auf gruppenspezifische Übungen und Selbsterfahrungsfragen hatten sie zunächst ebenfalls keine Lust. Der Widerstand / Vermeidung zeigte sich in abfälligen, lustigen Bemerkungen. Hier war es hilfreich, diese Aussagen nicht persönlich zu nehmen, sondern sie als Teil des männlichen Abwehrmechanismus zu betrachten. Es galt wertzuschätzen, dass die Gruppenmitglieder überhaupt zu den Treffen kamen und mitmachten. Sobald auf der Beziehungsebene ein gegenseitiger Respekt und Vertrauen entstanden war, war es sehr gut möglich sensibel zu konfrontieren, um so nach und nach vertrauensvolle Gespräche führen zu können.

Ein konkretes Beispiel: In der Gruppe „Gesundheitscoaching“ war ein Teilnehmer von Anfang an dabei. Ein liebevoller und gutmütiger Mann, dem es immer gut ging. Oberflächlich betrachtet hätte ich mich manches Mal fragen können, warum er eigentlich da sei. Nach einigen Monaten brach es dann aus ihm heraus, dass er eine schwere Kindheit hatte, die geprägt war von Gewalterfahrungen und der Alkoholerkrankung seines Vaters. Ferner sprach er darüber, dass seine große Liebe vor ein paar Jahren an Krebs verstorben sei und wie sehr ihn das mitgenommen habe. Dieses Beispiel verdeutlichte mir, dass er die „Ankommphase“ gebraucht hatte, um sich zu öffnen. In der Beratung oder in Selbsthilfegruppen muss sich diese Zeit genommen werden, um Männern Raum zu geben Vertrauen aufzubauen, um „alte“ Schranken und Blockaden fallen zu lassen. Banale Themen haben hier die wichtige Funktion als Türöffner und es ist wichtig als Berater*in dranzubleiben, wachsam zu sein, an welcher Stelle es gut wäre, intensiver nachzufragen.

Die Gruppe „Gesundheitscoaching Männer“ ist, wie bereits weiter oben geschildert, nach einer zweijährigen Anleitungphase und einer einjährigen Übergangsphase heute eine sehr stabile Selbsthilfegruppe geworden, die vorbildlich funktioniert. Dies zeigt mir, dass es sich lohnt, sich die Zeit und Mühe gemacht zu haben speziell auf die Zielgruppe Mann einzugehen.

Typisch auftauchende Themen in der Beratung und in der Selbsthilfegruppe und die Frage „Braucht es dafür reine Männergruppen?“

Neben den übergeordneten Themen, die mit dem neuen Rollenbild einhergehen, tauchten folgende Themen häufig in den Beratungen und in den Gruppenstunden auf:

- Männliche Identität (Wie männlich erlebe ich mich? Wie will ich sein?)
- Gesundheitsverhalten (Raubbau mit dem Körper)
- Belastung durch Pflege / Erkrankung der Partnerin
- Konflikte mit den Mitmenschen (in der Familie, in der Freizeit, am Arbeitsplatz)
- Sexualität / Sexuelle Orientierung
- Vaterschaft und Vatersein / Erziehungsfragen

- Partnerschaft (Kommunikationsprobleme, Trennungssituation, Partnerin mit Gewalterfahrung)
- Psychosomatische oder psychische Störungen
- Gewalterfahrung als Opfer (Erfahrung von sexuellem Missbrauch oder von häuslicher Gewalt als Junge)
- Gewalterfahrung als Täter (Kindesmissbrauch, Ausübung von sexueller oder häuslicher Gewalt)
- Sucht
- Extreme Leistungsorientierung (Burn-out)

Viele dieser Themen können auch durch entsprechende Selbsthilfegruppen oder Beratungsinstitutionen abgedeckt werden, die nicht ausschließlich den Mann zur Zielgruppe haben. Trotzdem muss hier die Frage „gemischtgeschlechtliche versus reine Männergruppen“ gestellt werden. Wie eingangs dargestellt sind in vielen Selbsthilfegruppen Frauen in der Mehrzahl. Diejenigen Männer, die den Weg in die Gruppe finden, treffen auf eher weibliche Teilnehmerinnen, was zwangsläufig dazu führt, dass die Art, die Dinge zu sehen, eher aus einer weiblichen Perspektive stattfindet. Viele Männer haben dann die Schwierigkeit sich zu identifizieren und zu integrieren. Es besteht die Gefahr, dass sie sich missverstanden und ständig kritisiert fühlen. Wenn sie sich schon dann mal öffnen, fühlen sie sich in ihren Vorurteilen bestätigt, dass es ein Fehler war sich Hilfe zu holen. Weitere Gruppenbesuche werden vermieden und der Rückzug in die altbekannte Verdrängungsstrategie liegt nahe. Hier ist anzumerken, dass es in ganz vielen Selbsthilfegruppen gut funktioniert. Hier treffen sich Männer und Frauen und tauschen sich auf gleicher Augenhöhe aus, unabhängig vom geschlechtlichen Gleichgewicht in der Gruppe. Aber für diejenigen Männer, denen es noch sehr schwerfällt, offen über belastende Themen zu sprechen, ist eine speziell auf Männer ausgerichtete Beratung oder eine Männer-Selbsthilfegruppe eine gute erste Möglichkeit den Raum zu bekommen, um sich zu öffnen und sich zu reflektieren.

Besonderheiten in der Öffentlichkeitsarbeit und Außerdarstellung

Die Öffentlichkeitsarbeit der Männerberatungsstelle und auch die Begrifflichkeiten waren bewusst auf Männer abgestimmt, um sich von den herkömmlichen Angeboten abzugrenzen. So wurde der Flyer in schwarz-weiß gehalten. Ebenso wurden als Werbemittel „Mann affine“ Objekte verwendet wie Kugelschreiber mit Touchpen-Funktion oder ein USB-Stick. Die Namensgebung der Angebote und Aktivitäten wurde ebenfalls der männlichen Sprache angepasst. Als Gruppenangebot hatten wir uns für den Titel „Gesundheitscoaching“ entschieden. Zum einen ist „Gesundheit“ erst einmal von der Thematik sehr allgemein gehalten. Es wird auch wenig mit Scham und Schwäche in Verbindung gebracht, sich mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen. Das Wort „Coaching“ kommt aus Sport und Wirtschaft und hat für Männer erst einmal ein positives Image, da es eher mit Leistung und Zielerreichung asso-

ziiert wird. Wir sind davon ausgegangen, dass unter dem Titel „Gesprächsgruppe für Männer zur Krankheitsbewältigung“ kaum jemand zur Gruppengründung erschienen wäre.

Einen deutlich hohen Stellenwert hatte es, dass die Beratungsangebote durch eine männliche Person durchgeführt werden konnten. Dies führte dazu, dass die Männer sich gleich verstanden fühlten und es ihnen leichter fiel sich anzuvertrauen. Die häufig selbstgestellte Anforderung an sich selbst, vor einer weiblichen Beraterin „glänzen“ zu müssen, entfiel durch die männliche Beratungsperson. Ein männlicher Berater kann zudem auch als Vorbild dienen, so dass es sich nicht ausschließt, Mann zu sein und sich gleichzeitig mit sensiblen Themen auseinanderzusetzen. Ich denke, dass es kein Ausschlusskriterium ist, wenn die Beratung durch eine Frau geführt wird, aber es erhöht den authentischen Charakter der Beratungsstelle und damit auch die Akzeptanz.

Fazit

Wie bereits eingangs beschrieben wurde das Projekt „Männerberatung Wolfsburg“ bis 2018 verlängert, nicht zuletzt, weil es tatsächlich einen hohen Bedarf an Beratungsangeboten für Männer gab und gibt. Wir stellten in unserem Abschlussbericht an die Stadt Wolfsburg eine klare Empfehlung aus, dass es Sinn mache Angebote weiter auszubauen, da es einen hohen Bedarf an Männerberatung gibt. Insbesondere die Themen männliche Gewalterfahrungen (Opfer und Täter) sind deutlich ausbaufähig. Und Männer benötigen gezielte Ansprachen, um vorhandene Angebote auch nutzen zu können. Leider ist bis heute noch keine Beratungsstelle für Männer installiert worden.

Zusammengefasst möchte ich dennoch behaupten, dass sich das Projekt für uns als KISS gelohnt hat. Wir hatten die Möglichkeit, unseren Blickwinkel auf die Zielgruppe Mann auszurichten. Und wir versuchen mittlerweile über das Projekt hinaus langfristig unsere Beratungen und unsere Öffentlichkeitsarbeit auch auf die Bedürfnisse von Männern abzustimmen, um das gewonnene Vertrauen der Männer in unsere Angebote zu verstetigen. Durch unser Männeroffenes Image, welches wir durch das Projekt gewonnen haben, bekommen wir auch heute noch viele Beratungsanfragen von Männern, die uns wegen unterschiedlichster Themen als erste Anlaufstelle nutzen. Die intensive Beratung, die wir während des Projektes durchgeführt haben, können wir natürlich nicht mehr gewährleisten. Aber wir sehen in unseren Angeboten eine gute Möglichkeit, Männer für die Selbsthilfelandchaft zu interessieren und in entsprechende Gruppen zu vermitteln. Mit dem Ergebnis, dass viele Hilfe suchende Männer tatsächlich in eine Selbsthilfegruppe gehen beziehungsweise eine Selbsthilfegruppe gründen möchten.

Ich denke nicht, dass es deutlich mehr Selbsthilfegruppen ausschließlich für Männer geben muss. Die Männer-Selbsthilfegruppe „Gesundheitscoaching“ ist meines Erachtens aber für die Betroffenen außerordentlich wichtig, da sie eine solide Anlaufstelle ausschließlich für Männer und deren Themen garantiert. Und aus fachlicher Sicht sollten bei bestimmten Themen spezielle Män-

nergruppen etabliert werden wie zum Beispiel „Krebs bei Männern“, was ich mir für Wolfsburg wünschen würde. Insgesamt sollte aber vielmehr ein ausgewogeneres Geschlechterverhältnis in der Teilnahme der einzelnen Selbsthilfegruppen erreicht werden, damit Frauen und Männer voneinander lernen können.

Literatur

Süfke, Björn: Männer – Erfindet Euch Neu. München 2016

Süfke, Björn: Psychotherapie mit Männern. PowerPoint Präsentation. Wolfsburg 2017

Axel Pieper ist Sozialpädagoge und arbeitet mit einer kleinen Unterbrechung seit 2000 in der Selbsthilfe-Unterstützung der KISS im Paritätischen Wolfsburg. Seit 01.01.2020 ist er Leiter der Selbsthilfekontaktstelle.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2020

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F