



<https://biz.li/43i6>

?GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN ? (K)EIN THEMA FÜR ECHE MÄNNER?

Veröffentlicht am 31.07.2024 um 08:01 von Redaktion LeineBlitz

Häufig wird Männern in den Medien und auch im privaten Umfeld nachgesagt, sie würden ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden vernachlässigen. Sie gelten als "Gesundheitsmuffel", die weniger auf ihre körperliche und mentale Gesundheit achten als Frauen. Aber ist Gesundheit wirklich kein Thema für Männer? Gesundheitsverhalten, Gesundheitskompetenz und gesundheitsbezogene Angebote sind oft von stereotypen Rollenbildern geprägt. Im Rahmen der Veranstaltung "MännerGesundheitsForum" der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Laatzen am 23. Oktober um 18 Uhr im Rathaus, Marktplatz 13, Raum 503 (barrierefrei), werden die Hintergründe des Gesundheitsverhaltens von Männern beleuchtet und es



wird diskutiert, ob und wie die Selbstfürsorge in das traditionelle Rollenbild des "starken Mannes" passt. Ein besonderer Fokus liegt auf der Work-Life-Balance. Neue Arbeitswelten und der soziale Wandel stellen hohe Anforderungen an berufstätige Männer. Insbesondere Übergangsphasen wie der Berufseinstieg, das Vaterwerden, bestimmte Karrierephasen oder der Übergang in den Ruhestand können belastend wirken. Wie kann man(n) diesen Anforderungen gerecht werden? Was kann er tun, wenn die Work-Life-Balance ins Ungleichgewicht gerät oder die Belastung zu groß wird? Welche Ressourcen helfen, stressige Situationen besser zu bewältigen? Der Referent Thomas Altgeld wird diesen Fragen nachgehen und gemeinsam mit den Teilnehmern diskutieren, wie sinnvolle und attraktive gesundheitsbezogene Strategien für Männer aussehen können. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung telefonisch unter (05 11) 82 05 19 02 oder per E-Mail an TeamGleichstellung@Laatzen.de jedoch erforderlich.