

FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT UND DES WOHLBEFINDENS VON MÄNNERN: WISSEN UND FÄHIGKEITEN FÜR EIN BESSERES LEBEN



Das Projekt

Das Projekt **Men@Health** zielt darauf ab, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern zu fördern, um eine integrative Gesellschaft mit gleichen Chancen für alle zu fördern.

Die Ideen des Projekts sind eine Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern durch ein Bildungsprogramm, das schädliche Stereotypen in Frage stellt, Vorsorge fördert und Verbesserungen der körperlichen und geistigen Gesundheit anstrebt. Im Projekt wird ein Weiterbildungslehrgang für Männer mit dem Titel „Men@Health: Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit von Männern“ entwickelt, um den Gesundheitszustand und das Wissen der Männer über Gesundheit und Wohlbefinden zu vertiefen.

Projektziele

- Männer zu mehr Verständnis und Verantwortungsbewusstsein für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden motivieren.
- Das Wissen und die Fähigkeiten von Männern in Bezug auf Gesundheit vertiefen.
- Die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer bewerten.
- Die Kompetenzen von Erwachsenenbildnern verbessern, um Männer zu befähigen, sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu kümmern.
- Den Austausch und die Verbreitung der Ergebnisse sicherstellen.

Zielgruppen

- Männer mit niedrigem Bildungsniveau, arbeitslose Männer, Männer aus einkommensschwachen Familien, die interessiert sind, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.
- Erwachsenenbildner, die bereit sind, ihre Kompetenzen für die Ausbildung lernender Männer zu verbessern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Mitfinanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten oder Meinungen der Europäischen Union oder der Stiftung zur Förderung des Bildungsaustauschs wider. Weder die Europäische Union noch die gewährende Behörde können für den Inhalt dieser Ansichten oder Meinungen verantwortlich gemacht werden.





Projektergebnisse

Es entsteht eine e-Learning-Plattform (Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern: Wissen und Fähigkeiten für ein besseres Leben), die Folgendes umfasst:

1. Motivationsworkshop "Förderung des Verständnisses und der Fähigkeiten von Männern hinsichtlich ihrer Gesundheits- und Wohlbefindensprobleme" mit folgenden öffentlich zugänglichen Inhalten:

- Interaktive Lektüre „Die Gesundheitssituation von Männern: Umgang mit Mängeln im Verständnis von Männern für ihre Gesundheitsprobleme“.
- Inspirierende Geschichten „Wie man Gesundheit und Wohlbefinden verbessern kann“ auf der Grundlage von Storytelling.
- Geschichten aus Medienressourcen „Überwindung hegemonialer Männlichkeitsstereotypen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden“.

2. Digital gestützter Schulungskurs für Männer: „Wissen über die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern für ein besseres Leben verbessern“, einschließlich:

a) Fünf kurze Online-Lernkurse:

„Die Bedeutung von körperlicher Gesundheit und Sport“

„Risikoverhalten und gesundheitsbewusstes Verhalten von Männern – wie beeinflusst es mein Wohlbefinden?“

„Psychische Gesundheit und Stressbewältigung“

„Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben für mehr Wohlbefinden“

„Stereotype – beeinflussen sie meine Ziele, meine Leidenschaft und meine beruflichen Vorstellungen?“

b) Ein Bewertungsinstrument mit einem digitalen Abzeichen „Verantwortlich für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden“

c) Ein digitales Tool „Erstellen meines Aktionsplans, um voranzukommen“.

3. Toolkit für Erwachsenenbildner zur Verbesserung der Kompetenzen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern durch einen digital unterstützten Lernprozess zu fördern.