



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

Jahrestreffen des Netzwerks Jungen- und Männergesundheit

Berlin, 17.09.2022

---

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

Lennart Semmler



# Agenda

1. Männerschuppen als Orte von Gesundheitsförderung & Prävention
2. Ergebnisse der Literaturstudie MASH
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](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:A_large_blank_world_map_with_oceans_marked_in_blue.svg#filelinks)





# Mänerschuppen Bamberg



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

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

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

Können Sie denn noch Helfer besuchen?

### 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 alle ehemaligen Vollprofis sein. Auch erfahrene Hobby-Bastler sind uns sehr willkommen. Einfach unter der Bamberger Telefonnummer 56635 melden oder vorbei kommen.

### BESTES ALTER JOURNAL

Wann gibt 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-

### BESTES ALTER JOURNAL

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

Und wo finden wir euch?

### BERND BAUER-BANZHAF

Ab dem 18. März seid ihr unter der Adresse Alte Seilerei 20 in Bamberg herzlich willkommen. Das ist auf dem ehemaligen Schaeffler-Firmengelände, also zwischen Stadtwerken 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!

### 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-



# 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>





# Männerschuppen in Deutschland

**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. Ergebnisse der Literaturstudie MASH & Implikationen für die Praxis



# MASH-Studie

## 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?



## MASH-Studie

- Insg. wurden 52 Studien eingeschlossen
- Publikationsjahre: 2007-2021
- Länder: überwiegend einzelne Länder, davon am häufigsten Australien (n=28), zwei Studien untersuchten Männerschuppen im internationalen Kontext
- Studienteilnehmer\*innen: überwiegend TN des Männerschuppens, aber auch: Koordinator\*innen, Partner\*innen der TN und Stakeholder



## Subjektiver Gesundheitszustand

- Die Atmosphäre im Männerschuppen („natürlicher Nachbar“) erleichtert es Teilnehmenden, sich über Gesundheitsthemen auszutauschen, individuelle Erfahrungen miteinander zu teilen und sich dadurch 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 der Teilnahme am Männerschuppen beziehen sich auf die psychische Gesundheit (u.a. Verbesserungen der Depressionssymptomatik)



## Subjektives Wohlbefinden

- Insbesondere Männer mit diagnostizierten Gesundheitsproblemen profitieren von der Teilnahme am Männerschuppen
- Durch die Teilnahme an den praktischen und sozialen Aktivitäten werden sie von ihren Sorgen abgelenkt, fühlen sich glücklicher und motivierter
- Die Männer nehmen ihre Teilnahme am Männerschuppen als sinnstiftende Aufgabe wahr, durch die sie eine Alltagsroutine (wieder-)gewinnen
- Darüber hinaus entwickeln die Männer ein Gefühl von Bedeutsamkeit und Stolz, was sich ebenfalls positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt





## Soziale Isolation

- Die Atmosphäre im Männerschuppen fördert die soziale Interaktion der Männer 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: haben direkten Einfluss auf Aktivitäten und Ressourcen im Männerschuppen
- Ausreichende Finanzierung: vermeidet Druck hinsichtlich der Herstellung und des Verkaufs von Produkten im Männerschuppen
- Männer schätzen teilnehmerorientierte Organisation, die oftmals im Kontrast zum bisherigen Arbeitsleben steht und es ihnen ermöglicht, eigene Entscheidungen zu treffen (z.B. über Aktivitäten, Häufigkeit und 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/ajmh  
SAGE

Linda Foettinger<sup>1</sup> , Birte Marie Albrecht<sup>1</sup>, Thomas Altgeld<sup>2</sup>, Dirk Gansefort<sup>2</sup>, Carina Recke<sup>1</sup>, Imke Stalling<sup>1</sup>, and Karin Bammann<sup>1</sup>

#### 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

<sup>1</sup>Institute for Public Health and Nursing Research (IPP), University of Bremen, Bremen, Germany  
<sup>2</sup>State Association for Health and Academy for Social Medicine Lower Saxony, Lower Saxony, Hannover, Germany

<sup>4</sup>Shared first authors

**Corresponding Author:**  
Linda Foettinger, Institute for Public Health and Nursing Research (IPP), University of Bremen, Graser 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

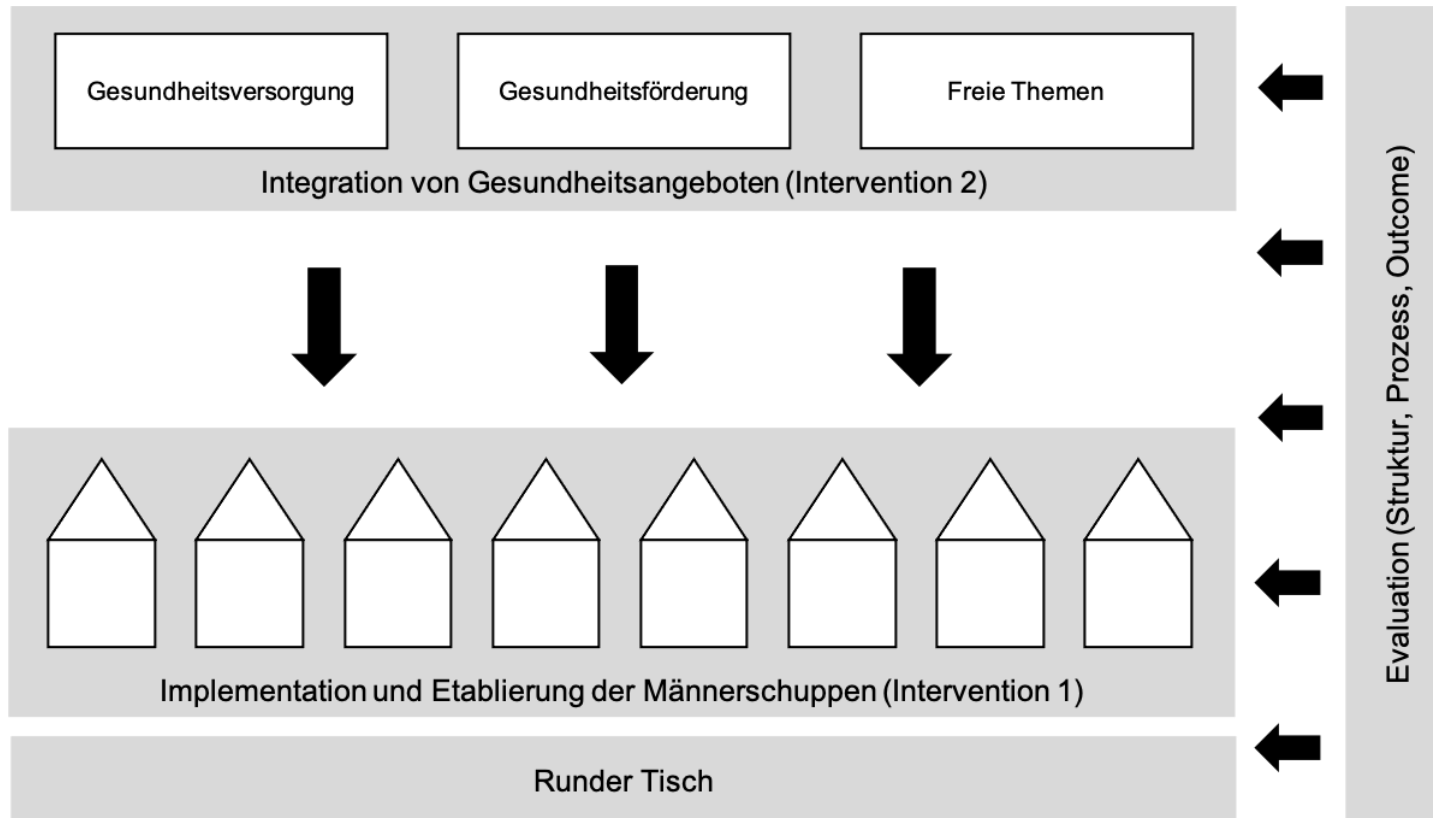
- Etablierung von acht Männerschuppen in Bremen und umzu
  - Teilnehmende Männer finden
  - Geeignete Räumlichkeiten finden
- Partizipative Ausgestaltung der Inhalte der Männerschuppen
  - An individuelle Interessen, Wünsche und Bedarfe anpassen
  - Anschubfinanzierung (2.000€)
- Ziel:
  - Selbstorganisation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



# Akquise

- **Anzahl:** 8
- **Geografische Lage:** Durchmischung von (sub-)urbanen und ländlichen Regionen
- **Settings:** Repair-Cafés, Kultur-/Stadtteilzentren, Bürger-/Gemeindehäuser, Recyclinghöfe, Werkstätten etc.
- **Kontaktaufnahme Akteur:innen:** Nutzung bestehender Kontakte (KGC Bremen, RT Männergesundheit Bremen, Workshop MASH, Verteilerlisten)
- **Kontaktaufnahme Männer 50+:** direkte Ansprache durch Multiplikator:innen & begleitende Öffentlichkeitsarbeit
- **Zugangswege:** Multiplikator:innen, E-Mail-Verteiler, Medien (Handzettel, Website, Presse), Projektvorstellungen vor Ort / in Gremien, Runder Tisch

# Projektaufbau



Quelle: Eigene Darstellung

## Starter-Set / Handlungshilfe

Richtet sich an interessierte Personen (z.B. lokale Anbieter, Einzelpersonen), die einen Möbelschuppen gründen möchten

### Bestehend aus:

- Leitfaden mit Informationen zur Gründung
- Flyern und Postern für die Öffentlichkeitsarbeit
- Wird über die Projektlaufzeit auf Basis gewonnener Erkenntnisse weiterentwickelt und ergänzt (z.B. hinderliche und förderliche Faktoren)



# Praxisbeispiel: Bremen Vegesack – Grohner Düne

## Holzwerkstatt im Kinder- und Familienzentrum Grohn





# Projektflyer

## Das Modellprojekt

### MARS

Im Modellprojekt MARS wird das Konzept der Männerschuppen für Männer ab 50 Jahren in Nordwestdeutschland erprobt. Dafür sollen acht Männerschuppen etabliert und deren Aktivitäten gemeinsam mit teilnehmenden Männern ausgetestet werden.

Es wird erörtert, welche förderlichen und hinderlichen Faktoren die Übertragbarkeit auf den deutschsprachigen Raum beeinflussen. Zudem wird untersucht, welche gesundheitsförderlichen Effekte durch die Männerschuppen sowie durch spezifische Angebote der Gesundheitsförderung erzielt werden können.

Als begleitende Austauschmöglichkeit und Vernetzung wird ein Runder Tisch implementiert. Langfristig wird die nachhaltige Implementierung und die Selbstorganisation der Männerschuppen über die Projektdauer hinaus angestrebt.

## Weitere Informationen



[www.uni-bremen.de/modellprojekt-mars](http://www.uni-bremen.de/modellprojekt-mars)

### Kontakt

Lennart Semmler  
E-Mail: [lennart.semmler@gesundheit-nds.de](mailto:lennart.semmler@gesundheit-nds.de)  
Telefon: 0511 / 388 11 89 - 125

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskekweg 2  
30165 Hannover

Das Modellprojekt MARS wird gemeinsam mit dem Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) der Universität Bremen durchgeführt. MARS wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert (Förderkennzeichen: 2522FSB108).



## MARS



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



## Was sind Männerschuppen?

Männerschuppen sind öffentliche, gemeinnützige und kommunale Einrichtungen, in denen Männer

- gemeinsam an Projekten für die Gemeinschaft oder sich selbst arbeiten
- Kontakte knüpfen und mit anderen Männern sinnstiftenden Aktivitäten nachgehen
- neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben und diese weitergeben.

Von klassischen Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention fühlen sich Männer häufig nicht angesprochen. Gleichwohl können mit dem Älterwerden im Verlauf der zweiten Lebenshälfte die Risiken sozialer Isolation und Einsamkeit ansteigen und die Gesundheit beeinflussen. Um dem entgegenzuwirken, setzen die LVG & AFS gemeinsam mit der Universität Bremen ein Modellprojekt zur Erprobung, Entwicklung und Evaluation von Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Setting ab 50 Jahren (MARS) um.

Ihren Ursprung haben Männerschuppen als Konzept der gemeindebasierten Gesundheitsförderung in Australien. Sie sollen als offenes Angebot im Stadtteil dazu beitragen, die soziale Teilhabe sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Männer zu stärken. Als Orte der Vielfalt sind Männerschuppen offen für alle Männer, unabhängig von ihren Fähigkeiten und kulturellen Hintergründen.

Männerschuppen sind keine strukturierten Schulungsangebote oder Gesundheitsprogramme. Und trotzdem können Männer dort neue Kenntnisse erwerben und sich die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern. In Männerschuppen können Männer voneinander profitieren und sich gegenseitig unterstützen.

## Aktivitäten in Männerschuppen

Für die Aktivitäten in Männerschuppen gibt es keinerlei Vorgaben, sondern diese hängen von den Interessen der Männer und den vorhandenen Räumlichkeiten ab. Zentral sind erfahrungsgemäß Reparatur- und Holzarbeiten, oftmals für soziale oder gemeinnützige Zwecke. Auch gemeinsames Kochen,

Kunst und Fotografie oder Computerkurse können in Männerschuppen stattfinden. Veranstaltungen zu gesundheitsbezogenen Inhalten erweitern das Angebot. Charakteristisch für die Aktivitäten in den Männerschuppen ist der Aufbau von sozialen Beziehungen und der gegenseitige Erfahrungsaustausch.

## Kooperationspartner\*in werden

Kommunale Einrichtungen und Akteur\*innen sind herzlich dazu eingeladen, sich am Modellprojekt MARS zu beteiligen. Voraussetzung zur Teilnahme sind geeignete Räumlichkeiten, in denen die Männer ihren Aktivitäten eigenverantwortlich nachgehen können. Für teilnehmende Männerschuppen wird eine kleine Anschubfinanzierung zur Verfügung gestellt. Bitte melden Sie sich gerne bei uns!

## Projektlaufzeit

Das Modellprojekt MARS läuft vom 01. April 2022 bis zum 31. März 2025. Die Einrichtung von Männerschuppen in Ihrer Kommune ist aber laufend möglich.



## Weitere Informationen & Links

Websites der LVG & AFS und Universität Bremen:

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

<https://www.uni-bremen.de/modellprojekt-mars>

Websites internationaler Dachverbände:

[Australian Men's Shed Association](#)

[Irish Men's Shed Association](#)



## Kontakt

**Lennart Semmler**

E-Mail: [lennart.semmler@gesundheit-nds.de](mailto:lennart.semmler@gesundheit-nds.de)

Telefon: 0511 / 388 11 89 - 125

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