

Vorsorge

Movember: Männer zeigen Gesicht

Mit Bart gegen das Schweigen.

Im November sprießen sie wieder: Schnurrbärte in allen Formen und Farben. Mal stolz gezwirbelt, mal schief, mal nur ein dünner Flaum über der Lippe. Doch hinter dem „haarigen Trend“ steckt mehr als Spaß oder Mode. Der sogenannte Movember – ein Wortspiel aus Moustache (Schnurrbart) und November – ist eine weltweite Bewegung für die Männergesundheit.

Eine Idee aus Australien, die um die Welt ging
Angefangen hat alles 2003 in Australien. Eine Gruppe junger Männer ließ sich Bärte wachsen, um auf das Thema Prostatakrebs aufmerksam zu machen – mit Humor statt erhobenem Zeigefinger. Heute ist daraus eine internationale Stiftung geworden: die Movember Foundation. Sie finanziert Forschungsprojekte, Aufklärungskampagnen und Unterstützungsangebote rund um Männerkrankheiten.

Wer mitmacht, rasiert sich am 1. November glatt und lässt dann den Schnurrbart wachsen. Jedes Gespräch über den neuen Bart wird so zur Gelegenheit, über ein Thema zu sprechen, das viele Männer sonst lieber meiden: die eigene Gesundheit.

Drei große Themen: Krebs und Psyche
Der Movember widmet sich vor allem drei zentralen Bereichen: **Prostatakrebs:** Er ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Früh erkannt, lässt er sich gut behandeln. Ab 45 Jahren (bei familiärer Vorbelastung ab 40) empfiehlt sich eine jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Urologen. **Hodenkrebs:** Er betrifft vor allem junge Männer zwischen 20 und 40 Jahren. Eine einfache Selbstuntersuchung kann entscheidend sein: Einmal im Monat kurz abtasten – dauert

nur Sekunden, kann aber Leben retten. **Psychische Gesundheit:** Männer reden selten über seelische Belastungen. Depressionen und Burn-out werden oft verdrängt. Dabei ist die Suizidrate bei Männern deutlich höher als bei Frauen. Movember ruft dazu auf, offener über Gefühle, Stress und Krisen zu sprechen – und Hilfe anzunehmen.

Warum Vorsorge zählt
Viele Erkrankungen machen sich erst spät bemerkbar. Vorsorgeuntersuchungen helfen, Veränderungen früh zu entdecken. Dazu gehören die körperliche Tastuntersuchung der Prostata, gegebenenfalls ein PSA-Bluttest (nach ärztlicher Beratung), und das eigene Abtasten der Hoden. Früherkennung bedeutet bessere Heilungschancen, weniger belastende Therapien – und ein gesünderes Leben.

Der Movember ist keine reine Mönnersache. Auch Frauen, Freundinnen oder Familien können unterstützen – durch Spenden, Aktionen oder einfach, indem sie Männer in ihrem Umfeld an die Vorsorge erinnern.

- Bart wachsen lassen: als sichtbares Zeichen und Gesprächsanstoß
 - Vorsorgetermin vereinbaren: beim Hausarzt oder Urologen
 - Offen über Gesundheit reden: körperlich und seelisch
 - Bewegen und vernetzen: Sport, soziale Kontakte und Humor helfen, gesund zu bleiben
- Der Schnurrbart steht beim Movember für etwas ganz Ernstes – und genau deshalb funktioniert er so gut. Er macht aufmerksam, ohne Angst zu machen. Denn wer offen über Gesundheit spricht, senkt Hemmschwellen, motiviert andere und zeigt: Stärke hat viele Gesichter – manchmal auch eins mit Bart. *juk*



Ein Bart mit Botschaft: Der Movember erinnert Männer daran, rechtzeitig zur Vorsorge zu gehen. Foto: Armin Weigel/dpa

Demenz

Studie: Mehrsprachigkeit bremst den geistigen Alterungsprozess

Mehrsprachigkeit kann die kognitive Alterung verzögern – und möglicherweise auch vor Demenz schützen. Der Effekt steigt einer Studie zufolge mit der Zahl der Sprachen. Menschen, die regelmäßig mehrere Sprachen sprechen, altern im Schnitt langsamer. Das ergibt eine Untersuchung mit Daten von mehr als 86.000 Erwachsenen aus 27 europäischen Ländern. Mehrsprachigkeit ging darin auch dann mit einem verzögerten Altern einher, wenn das Forschungsteam andere Schutzfaktoren wie Bildung, körperliche Aktivität oder soziale Einflüsse berücksichtigte. In der im Fachblatt „Nature Aging“ veröffentlichten Studie glied das internationale Team

um Agustín Ibañez vom Trinity College Dublin das Alter der Teilnehmer mit biologischen Daten und Verhaltensmerkmalen ab – etwa zu Gesundheit, Fitness, Lebensstil und sozialer Aktivität. So berechnete es, ob jemand biologisch jünger oder älter war als nach seinem chronologischen Alter. Die Teilnehmer waren 50 bis 90 Jahre alt. Mehrsprachige hatten eine merklich geringere Wahrscheinlichkeit für beschleunigtes Altern als Menschen, die nur eine Sprache sprechen. Jede zusätzliche Sprache verstärkte die Schutzwirkung. Die Forscher sprechen von einem dosisabhängigen Effekt. Für Peter Berlitz weist die Untersuchung auch auf einen Schutz vor Demenz hin. „Diese

Ehrenamt in Krefeld

Wegbegleiter für Kinder



Kinder brauchen Unterstützung und Förderung über tragfähige, langfristige Beziehungen.

Foto: Inez Kuz/unsplash

Das Marianum in Krefeld und der Verein EWD e.V. suchen in enger Kooperation engagierte Ehrenamtliche, die Kindern und Jugendlichen als Wegbegleiter – ergänzend zur Heimerziehung – zur Seite stehen.

Das Marianum – ein sicherer Ort, aber kein Ersatz für Familie
Das Marianum in Krefeld ist eine traditionsreiche Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe. Träger ist die Katholische Armenverwaltung, die das Haus seit über 150 Jahren prägt. Heute bietet das Marianum stationäre Wohnangebote für rund 80 Kinder und Jugendliche, die aus unterschiedlichen Gründen zeitweise oder dauerhaft nicht in ihren Herkunftsfamilien leben können.

Dort erfahren die Kinder Schutz, Förderung und professionelle Begleitung – doch sie wachsen zugleich in einem institutionellen Rahmen auf. „Was ihnen häufig fehlt, sind kontinuierliche, nicht-professionelle Bindungen, die über die Einrichtung hinausreichen“, erklärt Einrichtungsleiterin Beatrix Raedt. Genau hier setzt das Konzept der ehrenamtlichen Wegbegleitung an. „Denn manche Kinder haben Niemanden mehr außerhalb der Wohngruppen“.

Beziehung als Schlüssel in der Jugendhilfe
In der Sozialpädagogik gilt Beziehung als zentraler Wirkfaktor: Kinder entwickeln Vertrauen, Selbstwert und soziale Kompetenzen durch stabile,

verlässliche Bindungen. Gut ausgebildete, professionelle Fachkräfte leisten dies im Alltag – aber eine zusätzliche, freiwillige Bezugsperson außerhalb des Systems kann für einige Kinder den entscheidenden Unterschied machen.

Kinder, die gesehen werden wollen
Lea (fiktiver Name) ist acht Jahre alt. Wenn sie erzählt, wirkt sie älter als sie ist. In ihrem jungen Leben musste sie schon mehr aushalten als viele Erwachsene und hat traumatisierende Erfahrungen gemacht. Seit einigen Monaten lebt sie in einer Wohngruppe im Marianum. Dort ist sie gut versorgt, sie hat liebevolle und fachlich gut ausgebildete Betreuer, die sie unterstützen und fördern. Und doch fehlt ihr etwas: eine Person außerhalb der Einrichtung, die nicht bezahlt wird, um sich zu kümmern, sondern freiwillig und mit viel Empathie. Zu ihren leiblichen Eltern hat sie keinen Kontakt mehr. „Kinder wie Lea leiden unter wechselnden Bezugspersonen (Fluktuation, Schichtwechsel) in den Einrichtungen und sehen sich nach Menschen, auf die sie sich langfristig fest verlassen können“, sag Raedt. Der EWD e.V., gegründet von Ju-

lius Daven in Köln, qualifiziert und begleitet Erwachsene, die sich auf dieses Ehrenamt einlassen möchten. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen eine konstante Bezugsperson an die Seite zu stellen, die einen jungen Menschen so lange begleitet, wie er es möchte – und dies auch nach Auszug aus der Wohngruppe hinaus bis weit in das Erwachsenenalter hinein.

Kleine Gesten mit großer Wirkung
Wie eine solche Wegbegleitung aussieht, zeigen drei fiktive Beispiele:
• Lea (8) liebt Tiere. Einmal im Monat besucht sie mit ihrer Wegbegleiterin einen Bauernhof. Dort darf sie Ponys füttern und Hasen streicheln – und erlebt vor allem: Da ist jemand nur für mich.
• Jonas (10) hat viel Energie, manchmal auch Wut. Mit seinem Wegbegleiter spielt er Fußball, fährt Rad oder geht in den Zoo. „Bei ihm darf ich alles erzählen, und er lacht nicht über mich“, sagt Jonas.
• Miriam (15) steht vor wichtigen Entscheidungen für ihre Zukunft. Ihre Wegbegleiterin unterstützt sie bei Bewerbungen und Gesprächen über Berufswege – und vermittelt vor allem eines: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
Es sind nicht die großen Taten, die zählen, sondern Kontinuität, echtes Zuhören und gemeinsame Zeit. Ehrenamtliche Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter besuchen ein Kind alle zwei Wochen für mindestens vier Stunden und unternehmen

mit ihm schöne Dinge.

Stimmen aus der Praxis
„Am Anfang hatte ich Sorge, ob ich wirklich etwas bewirken kann. Aber, wenn ich sehe, dass Lea bei jedem Treffen auf mich wartet und schon strahlend in der Haustür steht, dann weiß ich, warum ich das mache. Es geht um Verlässlichkeit – Wegbegleitung verändert beide Seiten“, berichtet eine ehrenamtliche Wegbegleiterin. „Und weil ich vom EWD e.V. gut auf meine Aufgabe vorbereitet wurde – etwa durch regelmäßige Supervisionen und enge Abstimmungen – hatte ich von Anfang an ein gutes Gefühl und keine Angst, Lea zu begleiten“.

Qualifizierung und Begleitung
Damit Interessierte gut vorbereitet in dieses Ehrenamt starten, bietet der EWD e.V. Schulungen, fachliche Begleitung und regelmäßige Austausch-treffen an. „Wir suchen Erwachsene, die Geduld, Offenheit, Reflexionsstärke und Freude im Umgang mit jungen Menschen mit belasteten Biografien mitbringen – und die bereit sind, regelmäßig Zeit zu schenken“, betont Vereinsgründer Daven. Interessierte finden viele Informationen auf der Webseite des Vereins:
www.ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

Bewerben Sie sich jetzt!
Sie möchten ein Kind aus dem

Marianum, das niemanden außerhalb der Wohngruppe hat, langfristig begleiten und stärken? Es regelmäßig, etwa alle zwei Wochen besuchen und mit ihm gemeinsame Zeit verbringen? Dann bewerben Sie sich gern per Mail an: info@ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de. Die Qualifizierungsschulungen finden in den Räumlichkeiten des Marianums an. Willkommen sind Menschen jeden Alters und jeder Lebenssituation.

Ehrenamt als Stärkung der Gesellschaft
Bundesweit engagieren sich mehr als 28 Millionen Menschen ehrenamtlich, viele davon im sozialen Bereich. In der Kinder- und Jugendhilfe gewinnt diese Form des Engagements besondere Bedeutung: Sie schafft soziale Teilhabe, Resilienz und Vertrauen dort, wo institutionelle Betreuung allein an ihre Grenzen stößt. Für die Stadt Krefeld und für das Krefelder Umfeld heißt das: Jede neue ehrenamtliche Wegbegleitung stärkt nicht nur ein Kind, sondern auch die gesamte Gemeinschaft. **Kontakt:** EWD e.V. in Kooperation mit dem Marianum in Krefeld, Ehrenamtliche Wegbegleitung Deutschland für Kinder, Jugendliche und Careleaver Julius Daven, Vorsitzender des Vorstands, Hildegard-von-Bingen-Allee 15, 50933 Köln, E-Mail: info@ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

www.ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

www.ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de

Werte leben.

Flügel geben.

EWD e.V.
Ehrenamtliche Wegbegleitung Deutschland für Kinder, Jugendliche und Careleaver
Hildegard-von-Bingen-Allee 15
50933 Köln

Kontakt:
Julius Daven
Mobil: +49 1590 1163 202
E-Mail: julius.daven@ehrenamtliche-wegbegleitung-deutschland.de