



**MÄNNERKONGRESS 2014**

19.–20. September 2014



**Angstbeißer, Trauerkloß, Zappelphilipp?**

**Seelische Gesundheit bei Männern und Jungen**

Universität Düsseldorf, Hörsaal 13A

## Arbeitsstress bei Männern – Möglichkeiten der Prävention

Peter Angerer

Viele Befunde weisen darauf hin, dass die Empfindlichkeit gegenüber Stress bei Männern und Frauen unterschiedlich ausgeprägt ist. Männer zeichnen sich z.B. unter experimentellen Stressbedingungen durch stärkere physiologische Stressreaktionen aus, während Frauen stärker emotional reagieren, etwa mit Angst oder Trauer.

Männer reagieren aber auch anders auf Arbeitsstress. Während Untersuchungen zeigen, dass für Frauen qualitative, wie beispielsweise emotionale und intellektuelle Aspekte der Arbeit wichtig sind, sind für Männer quantitative Merkmale stressrelevanter. Andererseits erfolgt auch die Bewertung der Arbeit an sich durch Männer und Frauen nach unterschiedlichen Kriterien: Während für Frauen Team, Kommunikation, Kooperation und Fairness wichtige Aspekte darstellen, tendieren Männer dazu Bezahlung, Macht und Status höher zu schätzen.



Aufgrund diese Beobachtungen wäre zu folgern, dass Interventionen zur Verbesserung psycho-sozialer Arbeitsbedingungen und zur Prävention individueller Stressreaktionen auf geschlechtsspezifische Unterschiede eingehen sollten. Es gibt jedoch insgesamt nur eine sehr beschränkte Zahl von Interventionsstudien, die Unterschiede in die Untersuchung einbezogen und speziell männliche Aspekte von Stress zum Thema gemacht haben. Die Ergebnisse sind heterogen. Beispielsweise ließ sich zeigen, dass soziale Unterstützung bei Frauen stärker als bei Männern Arbeitsstress bzw. Arbeitsstressfolgen mindern konnte. Eine andere Studie, die eine organisationale Stresspräventionsmaßnahme untersuchte, fand einen Effekt auf die Depressivität von Männern, aber nicht von Frauen. Eine weitere Untersuchung unterschied zwar nach Geschlecht, fand aber keine geschlechtsspezifischen Effekte. Das Stressbewältigungsprogramm der MAN-GO Studie richtete sich bewusst ausschließlich an Männer, Industriemeister, einer Berufsgruppe, der nachgesagt wird, „weichen“ Themen wie dem Umgang mit Gefühlen weniger nahe zu stehen. Erfahrungen mit dieser Gruppenintervention, den typischen stressauslösenden Themen und den entwickelten Lösungsansätzen werden kasuistisch berichtet. Schließlich werden aus den Erkenntnissen Schlussfolgerungen für eine spezifisch männliche Stressprävention formuliert.