

# MÄNNER

A black and white photograph of several shirtless men on a boat deck. The men are in various poses, some looking towards the camera and others looking away. The lighting is dramatic, highlighting their muscular physiques. The background shows the rigging and ropes of the boat.

Wintersemester 2006/2007

## Vorwort

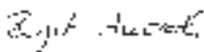
Lieber Leser,

die Herbstausgabe MÄNNER ist da. Wir haben Ihnen eine gut sortierte Mischung an Themen und Veranstaltungen rund um den Mann zusammengestellt.

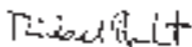
Sie lernen, wie Mann einem Schlaganfall vorbeugen oder sich das Rauchen abgewöhnen kann. Sie treten an zum Kräfteressen mit Ihrem Junior und erfahren, wie Sie ein gutes Vorbild abgeben. Sie informieren sich über Rechtsfragen im Falle einer Scheidung oder über die Möglichkeiten einer spannenden Sexualität. Sie suchen schon seit langem einen Breakdancekurs für Ihren Sohn? Vielleicht kommen Sie im November zum Vortrag des bundesweit bekannten Frankfurter „Männerarztes“, Dr. Haydar Karatepe. Aber sicher sehen wir uns am 11. Februar 2007: Unter dem Motto „Ganz Mann“ geht der Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss in die vierte Runde.

Ab sofort erhalten Sie bei uns das Faltblatt des Runden Tisches Männergesundheit „Ganz Mann – wie, wo, was im Stadtverband Saarbrücken“. Rufen Sie an oder mailen Sie uns.

Bis dahin



Birgit Amrath  
Frauenbeauftragte



Michael Burkert  
Stadtverbandspräsident

### **Nichtraucher werden – JETZT!! Als Nichtraucher ins Jahr 2007!!!**

Ziel des Seminars ist es Raucher, die sich bereits entschieden haben mit dem Rauchen aufzuhören, in dieser Entscheidung zu bestärken und zu stabilisieren. Sie auf die ersten Tage und Wochen der Rauchfreiheit vorzubereiten und sie in dieser Zeit auch zu begleiten um Rückfälle zu vermeiden oder gegebenenfalls aufzuarbeiten, damit das Endziel „Nichtraucher“ erreicht wird.

Dazu treffen wir uns 1mal wöchentlich für 2 Stunden in einer Gruppe von mindestens 6 und höchstens 12 Teilnehmern über den Zeitraum von 9 Wochen. In diesen Sitzungen werden wir uns z.B. mit folgenden Themen beschäftigen:

bisheriges Rauchverhalten, Entwöhnungsmotivation, persönlich tauglicher Weg um die Abstinenzentscheidung umzusetzen, Verbesserung der Lebensqualität, Bedeutung der „eigenen Gedanken“ auf die Entwicklung des Prozesses, Rückfallprophylaxe, etc.

- Termin:** Do., 19. Oktober 2006  
19.00 – 21.00 Uhr  
9 Abende
- Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon
- Gebühr:** 110,00 Euro  
(Erstattung durch Krankenkasse möglich)
- Anmeldung:** Andrea Johann to Berens  
01801 777 555 91 96 (4,6 c/min)  
andrea-johann-to-berens@web.de

### **Schlaganfälle bekommen nur alte Leute so ab 29! Übrigens auch Männer!**

Prof. Dr. Karl-Heinz Grottemeyer, Klinikum Saarbrücken

Schlaganfälle kommen für Männer im Durchschnitt sogar früher. Schlaganfälle kündigen sich in 30% der Fälle an - wer Frühsymptome kennt hat bessere Chancen! Jede plötzliche Funktionsstörung (Ausfall von Sprache, Verstehen, Gefühlsstörung, halbseitige Lähmung sind bis zum Beweis des Gegenteiles verdächtig auf einen Ausfall des "Zentralcomputers" Gehirn. Die Dauer der Ausfälle - ob Sekunden oder für ein ganzes Leben - ist für den Verdacht egal. Schlaganfälle nehmen im Verlauf zu - wer sich sofort auf eine Stroke-Unit behandeln lässt kommt besser davon! Die ersten Minuten bis zu drei Stunden sind die wichtigsten für eine Behandlung - jede Minute zählt hier! Schlaganfall = Notfall = (0681) 19 222. Nach einem Schlaganfall ist vor einem Schlaganfall - wer richtig vorbeugt lebt länger! Schlaganfälle haben Ursachen - wer sie früh erkennt und verändert hat bessere Chancen! Kleine Schlaganfälle machen zwar nur kurz Symptome - ohne Therapie auf Dauer aber eine Demenz!

- Termin:** Di., 14. November 2006  
19.30 - 21.00 Uhr
- Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage  
Mittelpavillon
- Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse
- Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Wie konntest du mir das antun? - Drei sind eine/r zuviel...**

Dipl.-Psych. Michael Sztenc, Paar- u. Sexualtherapeut

Das Thema ist so alt wie die Liebe: Seitensprünge, Außenbeziehungen, geheime Liebschaften.

Fast jeder hat schon damit zu tun gehabt. Sei es in der Rolle als Betrogener, als Betrügender, als Geliebter, in Form von Eifersuchtsdramen oder mit dem geheimen Wunsch danach, fremd zu gehen.

Der Vortrag beleuchtet die Vor- und Nachteile der klassischen Rollen in diesem uralten Drama, zeigt die typischen Inszenierungen und bespricht Möglichkeiten, wie aus dem Stück ein Ende oder aber ein Anfang wird.

- Termin:** Di., 21. November 2006  
19.30 – 21.00 Uhr
- Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage  
Mittelpavillon
- Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse
- Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Highlights**

### ***Gesunde Männlichkeit – Männliche Gesundheit***

Vortrag mit Dr. Haydar Karatepe, Frankfurt

**Termin:** Mittwoch, 22. November 2006

18.00 Uhr

**Ort:**

Kleiner Saal

Saarbrücker Schloss

### ***Ganz Mann – wie, wo, was im Stadtverband Saarbrücken***

Ab sofort können Sie unseren Flyer mit vielen nützlichen Adressen im Stadtverband Saarbrücken rund ums Thema Männergesundheit anfordern!

**Veranstalter/**

**Herausgeber:**

Runder Tisch Männergesundheit im

Stadtverband Saarbrücken

c/o Frauenbüro

Tel: (06 81) 506-19 00

### ***Gemeinsam sind wir stark!***

#### **3. Kinderzukunftstag im Saarbrücker Schloss**

Am Sonntag, 26. Nov. 2006, 10.00 - 18.00 Uhr, laden wir Kinder und Erwachsene wieder zu einem ereignisreichen Tag ins Saarbrücker Schloss ein.

Infos, Check-ups, Ernährung, Bewegung, Spiel, Sport, Kultur ...

### ***Ganz Mann!***

#### **4. Männergesundheitstag im Saarbrücker Schloss**

**Termin:** Sonntag, 11. Februar 2007  
11.00 – 18.00 Uhr

Vorträge, Workshops, Check-ups, Wellness, Essen, Trinken, Kultur rund um den Mann

**Organisation:** Frauenbüro und Gesundheitsamt  
Tel: (06 81) 506-19 00  
birgit.amrath@svsbr.de

### **„Wann ist ein Mann ein Mann?“ oder: Wie vermittele ich meinem Sohn, was richtig männlich ist?**

Helmut Kuntz, Familien-, Körper-, Suchttherapeut und Buchautor

Die Frage, wann ein Mann ein richtiger Mann ist, wusste schon Herbert Grönemeyer nur mit klischeehaften Floskeln zu besingen. Sprüche wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Jungen weinen nicht“ oder „Männer sind Schweine“ hat zwar jeder Mann gehört, aber sie wollen nicht so recht schmecken. Und Zuschreibungen wie Macho, Softie, Weichei oder Warmduscher treffen auch bloß Karikaturen von Männern. Wie also fühlt sich ein richtiger Mann in seiner Haut, der mit Leib und Seele gerne Mann ist? Welches Männerbild geben Männer, die Väter geworden sind, an ihre Söhne weiter? Wie sollen sich die Jungs in Väteraugen zu Männern entwickeln, und wie können wir sie als heutige Väter dabei unterstützen? Definieren Männer sich aus sich selbst heraus oder über ein Diktat von außen? Da Menschen und Männer unterschiedlich sind, beabsichtigt der Vortrag nicht, absolute Weisheiten über Männlichkeit zu verbreiten. Er geht mit einer sehr wohlwollenden Perspektive gegenüber Männern auf deren Schwierigkeiten, Rollenprobleme, Lebensnöte, Befindlichkeiten und Fragen in unserer Zeit der „neuen Kälte“ ein. Ziel ist: Wohlbefinden in der eigenen männlichen Haut, um Kindern ein Vater und Frauen ein bereichernder Gegenpol sein zu können.

- Termin:** Di., 12. Dezember 2006  
19.30 - 21.00 Uhr
- Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage, Mittelpavillon
- Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse
- Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Ehescheidung - Rechtsberatung**

Werner Schwarz, RA, Riegelsberg

Sie denken über Scheidung nach? Sie haben viele ungeklärte Fragen zu Unterhalts-, Sorgerechts-, Vermögensregelungen usw.?

Der Vortrag informiert grundlegend zum Thema Ehescheidung, im Anschluss haben Sie die Möglichkeit gezielt nachzufragen.

**Termin:** Di., 23. Januar 2007  
19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### ***Guter Sex ist harte Arbeit?! - Sexualität zwischen Liebe, Lust und Pflicht***

Michael Sztenc, Dipl. Psych., Paar- u. Sexualtherapeut

- Wie halte ich die Liebesbeziehung zu meiner Partnerin spannend?
- Kann ich Liebe und Begehren auf Dauer in meiner Beziehung haben?
- Wie entgehe ich einer langweiligen Kompromisserotik?

Ein Vortrag über Sexualität in langfristigen Beziehungen, über Lustkiller und neue Gier.

**Termin:** Di., 27. Februar 2007  
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 2, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## **Männer und Stress!**

Andreas Gescheidle, Dipl. Sportwissenschaftler, Unternehmensberater

Mit mentalem Training sekundenschnell entspannen!

Die persönliche Balance eines jeden liegt dort, wo die eigenen Ressourcen ausreichen, die täglichen Belastungen mindestens auszugleichen.

Wer flexibel bleibt, schafft es länger & erfolgreicher, die Herrschaft über seine Stressoren zu behalten.

Lernen wir gemeinsam wirksame Techniken, um sie im "Selbststudium" zu vertiefen und sie annähernd auf Knopfdruck zu aktivieren - dann wenn sie benötigt werden.

Strategien aus dem Sport - bewährt im Management - nutzbar für viele typisch männliche Alltagssituationen!

**Termin:** Dienstag, 20. Juni 2006  
19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Saarbrücker Schloss  
Konferenzraum 1, 1. Etage  
Mittelpavillon

**Gebühr:** 5,00 Euro /Abendkasse

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### **Papatag: Krafttraining für Väter und Söhne!**

Albert Becker, Dipl. Sportlehrer

Sie wollen mehr Zeit mit ihrem Sohn verbringen? Mal etwas ganz anderes machen? Mit Spaß zum Kräftemessen antreten? Dann kommen Sie vorbei.

Väter und Söhne werden gemeinsam mit Maschinen und Hanteln – unter fachkundiger Anleitung – trainieren. Neben dem gemeinsamen Erleben, Spiel und Spaß werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

Als Ausklang findet ein "Training" im Hallenbad Sonnenberg statt.

Mitzubringen sind neben lockerer Sportbekleidung Badebekleidung und mind. 2 Handtücher!

**Termin:** Sa., 25. November 2006  
10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** SHG-Fachklinik Tiefental  
Sonnenbergstraße  
66119 Saarbrücken

**Treffpunkt:** Klinikparkplatz

**Gebühr:** 10,00 Euro /5,00 Euro

**Anmeldung:** Frauenbüro

## **Breakdance - ein Lebensgefühl**

Leiterin: Dr.Katia Dimitrova

Trainer: Kesim Topalov

für Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren

Breakdance hat als ein fester Bestandteil der HipHop-Kultur den Sprung von der Straße in die Tanzhallen geschafft. Die Kunst des Breakdancers besteht darin, die Bewegungen zu einer harmonischen Choreographie zusammenzufügen, so dass die einzelnen Figuren fließend ineinander übergehen. Um die komplizierten Tanzelemente zu erlernen, ist viel Fleiß und Motivation beim Training erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet, die ihre ersten Übungen unter der Leitung einer erfahrenen Choreographin und eines Breakdance-Trainers erlernen können. Außerdem trainieren die Jugendlichen in diesem Kurs ihr Gleichgewicht sowie ihre Koordination und Kraft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin:** donnerstags, 2. November 2006  
17.00 bis 18.00 Uhr  
10 Termine

**Ort:** Turnhalle Rotenbergschule  
Schumannstraße 42  
Saarbrücken

**Gebühr:** 35,00 Euro

**Anmeldung:** Frauenbüro

### YOGA

Imme Benn, Yogalehrerin

Sie sind gestresst und lustlos? Sie treiben keinen oder zuviel Sport? Sie fühlen sich unbeweglich?

Yoga schafft Abhilfe.

Yoga, die älteste Wissenschaft vom Leben, lehrt, wie Anspannung und Stress auf körperlicher und mentaler Ebene kontrolliert werden können. Haltungs-, Dehnungs-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, Unruhe und Stress vermindert.

Sie bleiben länger jung!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alter und körperliche Voraussetzungen spielen keine Rolle, jeder praktiziert Yoga im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten.

Alles was Sie brauchen sind bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte.

**Termin:** Mo., ab 06. November 2006  
19.15 – 20.45 Uhr  
10 Termine

**Ort:** Turnhalle Rotenbergschule  
Schumannstraße 42  
Saarbrücken

**Gebühr:** 50,00 Euro

**Anmeldung:** Frauenbüro

Anmeldung mit Abbuchungsermächtigung an:

Frauenbüro Stadtverband Saarbrücken  
Schlossplatz  
66119 Saarbrücken  
Tel.: (06 81) 506-19 00  
Fax (06 81) 506-19 90

Abbuchungsermächtigung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

.....

Name/Anschrift/Tel.:

.....  
.....  
.....  
.....

Hiermit ermächtige ich die vhs Stadtverband Saarbrücken zur einmaligen Abbuchung der Kursgebühr von meinem

Konto Nr.: .....  
BLZ: .....  
Bank: .....  
Kto-Inhaber:.....

in Höhe von .....Euro

.....

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers