

Abschlussbericht zu Projekt „MANO - Männer stärken“ 2524NPI002

Titel des Projektes: „MANO - Männer stärken“

Laufzeit: 1.12.2024 - 31.12.2024

Förderkennzeichen: 2524NPI002

Träger: Niedrigschwellige Suizidprävention e.V., Freiburg

Leitung und Mitarbeitende: Christine Schweizer, Jakob Henschel

Kontakt: christine.schweizer@ni-su.de; jakob.henschel@ni-su.de

Fördersumme: 13.941,90 Euro

Förderlogo BMG:

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Zusammenfassung

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben. Drei Viertel davon sind Männer. Dennoch erreichen Beratungsangebote wie die niedrigschwellige Onlineberatung für suizidgefährdete Erwachsene MANO männliche Betroffene nur in unterdurchschnittlichem Maße. Das Ziel des vorliegenden Projektes war es demnach, entsprechende Maßnahmen speziell für die Onlineberatung MANO zu identifizieren sowie diese zu implementieren, um mittelfristig den Anteil von Männern unter den Ratsuchenden zu erhöhen.

Analog zu den Empfehlungen aus diesbezüglichen Forschungsprojekten wurden Maßnahmen in drei Bereichen ausgearbeitet und umgesetzt:

Männer besser informieren

Es wurde speziell auf Männer ausgerichtete Informationsmaterialien über die Beratung MANO sowie über Suizidgefährdung entwickelt. Zudem wurden Kooperationen mit Projekten und Institutionen aufgebaut, die mit einer männlichen Zielgruppe in Kontakt stehen, um über diese Kanäle sowie über Social Media an suizidgefährdete Männer vermehrt heranzutreten.

Männer besser ansprechen

Die Homepage der Beratung MANO sowie die Beratungssoftware wurden dergestalt überarbeitet, dass eine mänderspezifische Ansprache (z.B. im Bildmaterial) gewährleistet ist und für Männer mutmaßlich relevante Informationen nun verfügbar und in einer eigenen Rubrik dargeboten werden.

Männer besser beraten

Die bei MANO tätigen Beratenden wurden in einer eigens konzipierten internen Fortbildung für die Bedürfnisse von männlichen Ratsuchenden sensibilisiert sowie in der besseren Ansprache dieser Zielgruppe geschult.

Mit den umgesetzten Maßnahmen konnte erreicht werden, dass der Anteil von Männern unter den neu aufgenommenen Ratsuchenden in der Beratung MANO von vormals 32% auf 38% gesteigert werden konnte (Referenz: Neuregistrierungen 1. Quartal 2025). Die Zielmarke eines um 10% erhöhten Männeranteils in der Beratung konnte damit bislang noch nicht vollständig erreicht werden. Insbesondere die weitere Verbreitung der Materialien soll dazu führen, diesen Prozentsatz mittelfristig weiter zu erhöhen. In den nachfolgenden Feedbackgesprächen mit unseren Partnern wurde darüber hinaus mehrfach darauf hingewiesen, dass dem Thema „Männer und Suizid“ auch abseits der Beratung MANO mehr Aufmerksamkeit zuteil werden sollte.

4. Einleitung

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland rund 10.000 Menschen das Leben. Das sind rund dreimal so viele Menschen, wie im Straßenverkehr verunglücken. Der Anteil von Männern unter den Suizidverstorbenen in Deutschland beträgt rund 75%. Damit stellen Männer eine Risikogruppe in diesem Bereich dar. Gleichzeitig ist bekannt, dass psychosoziale Hilfsangebote - auch bei suizidalen Krisen - durch Männer deutlich seltener in Anspruch genommen werden als durch Frauen. Es besteht damit eine deutliche Diskrepanz zwischen statistischer Betroffenheit und Inanspruchnahme von Hilfen bei männlichen Suizidgefährdeten. Auch in der Beratung „MANO - Suizidprävention“ - einer niedrigschwelligen Onlineberatung für suizidgefährdete Erwachsene - lässt sich dieser Trend beobachten: Nur rund ein Drittel der Ratsuchenden die das Hilfsangebot nutzen sind männlichen Geschlechts (32%).

Im Rahmen des vorliegenden Projektes wurden daher Maßnahmen ergriffen, durch die eine größere Inanspruchnahme der Beratung MANO durch Suizidgefährdete männlichen Geschlechts erreicht werden sollte. Schwerpunkte waren hierbei die zielgerichtete Bekanntmachung des Angebots MANO über mänderspezifische Zugangswege wie auch die Identifikation und Umsetzung von entsprechenden Anpassungen sowohl im Auftritt als auch in Bezug auf die Ansprache von Ratsuchenden in der Onlineberatung MANO.

Konkret unterteilte sich das Projekt in folgende drei Bereiche:

Männer besser informieren

Bislang wurde die Beratung MANO nur auf allgemeinen Hilfsangebotsübersichten - wie z.B. der Übersicht der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention - bekannt gemacht. Als Teilmaßnahme des vorliegenden Projekts wurden entsprechende Zugangswege online wie auch offline identifiziert und dort das Angebot MANO gezielt beworben. Die Maßnahmen umfassten hierbei die Identifikation entsprechender Partner, die gezielte Vernetzung mit diesen sowie der Versand der für dieses Projekt entstandenen Materialien. Ebenfalls wurde geprüft, ob ein Verweis auf die Beratung MANO auf den Webseiten der Partner sinnvoll sowie umsetzbar ist und dieser Verweis dann nach Möglichkeit eingerichtet.

Männer besser ansprechen

Die Homepage der Beratung MANO bot bislang einen geschlechtsneutralen Zugang zum Hilfsangebot und orientierte sich an der üblichen Ansprache von potenziellen Ratsuchenden. Im Rahmen des Projektes wurde eine zusätzliche Rubrik speziell für männliche potenzielle Ratsuchende ergänzt. Hier wurden insbesondere zielgruppenspezifische Informationen hinterlegt und besonders relevante Informationen zur Beratung bei MANO (z.B. die Anonymität) speziell hervorgehoben. Darüber hinaus wurden entsprechende Anpassungen auch im Erscheinungsbild des Beratungssystems vorgenommen, über das die Beratung MANO durchgeführt wird.

Männer besser beraten

Die ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater bei MANO sind spezifisch sowie umfangreich ausgebildet und werden in ihrer Tätigkeit eng durch Fachpersonen betreut. Eine speziell auf Männer ausgerichtete Beratungstätigkeit ist allerdings bislang nicht Teil der regulären Ausbildung der Berater und Beraterinnen. Das Projekt wurde daher auch dazu genutzt, mänderspezifische Ansprachen innerhalb der Beratung zu entwickeln und diese den Beratenden zur Verfügung zu stellen. Das Projekt umfasste die Entwicklung eines Workshops für die bereits bei MANO tätigen Beraterinnen und Berater. Hierbei wurden Techniken zur besseren Ansprache von männlichen Ratsuchenden vermittelt. Im Fokus standen dabei insbesondere hilfreiche Strategien für den erleichterten Beziehungs- und Vertrauensaufbau sowie Beratungstechniken, die die bei Männern im besonderen Maße ausgeprägten Schamgefühle und Ängste vor Autonomieverlust adressieren.

Das Projekt wurde von den hauptamtlichen Leitungen der MANO-Beratung durchgeführt. Der Aufbau einer speziellen von der Beratung abweichenden Projektstruktur war nicht notwendig.

5. Erhebungs- und Auswertungsmethodik

Da das vorliegende Projekt nicht als Forschungsprojekt klassifiziert ist, beziehen sich die Erhebungs- und Auswertungsmethoden auf die direkt messbaren Projektergebnisse. Hier ist zuvorderst das übergeordnete Projektziel zu nennen: Ein um 10% erhöhter Anteil von männlichen Ratsuchenden in der Beratung MANO im Laufe des Jahres 2025 (zum 1. Quartal 2025 erst teilweise erreicht).

Darüber hinaus wurden folgende Teilziele definiert, deren Erreichung ohne besondere Methodik erhoben werden kann:

Teilziel	Operationalisierung
----------	---------------------

Identifikation von und Vernetzung mit relevanten Institutionen/ Kommunikationskanälen.	Mindestens drei relevante Akteure identifiziert und Vernetzung hergestellt.
Fertigstellung der männerspezifischen Werbematerialien.	Entwicklung, Druck und Verteilung eines entsprechenden Flyers.
Anpassung MANO-Homepage/Beratungs-webseite.	Erstellung einer Rubrik für Männer; Prüfung einer männergerechten Ansprache auf der Homepage, im Beratungssystem und auf Social Media.
Schulung von MANO-Beraterinnen und -Beratern.	Konzeption und Durchführung einer Fortbildung für die bereits aktiven Beratenden in Bezug auf die spezifische Beratung von männlichen Klienten sowie ihre Funktion als Gatekeeper.

Als Meta-Ziel wurde der Rückgang der Suizidrate unter Männern formuliert. Diese Variable ist über die Erhebungen des Statistischen Bundesamtes leicht erfassbar. Ob das hier vorliegende, einmonatige Projekt tatsächlich einen nachweisbaren signifikanten Effekt leisten kann, ist ohne weitere Maßnahmen (wie beispielsweise die bedarfsgerechte Skalierung des Beratungsangebots) nicht zu erwarten. In den abschließenden Gesprächen mit unseren Partnern wurde zumindest deutlich, dass auch andere Akteure v.a. in der Suizidprävention bereits für die Zielgruppe Männer sensibilisiert sind. Das im Rahmen des Projektes entwickelte Material wurde hier mit großem Interesse auf- bzw. angenommen.

6. Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

Die Durchführung des Projektes konnte fristgerecht und entlang des geplanten Ablaufes vorgenommen werden. Folgende Arbeitsschritte wurden umgesetzt:

Arbeitsschritt	Partner	Zeitraum
Vernetzung mit 5 Partnern (davon 3 männerspezifische) und Weitergabe Material sowie Bericht aus dem Projekt	Männer stärken (Universität Leipzig), Männerbüro Freiburg, hilfe-fuer-angehoerige.de (MSB Berlin), Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention, Nationales Suizidpräventionsprogramm	Dezember 2024
Aufnahme in Hilfsangebotsübersichten	Männer stärken (Universität Leipzig), Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention, Nationales Suizidpräventionsprogramm	Dezember 2024
Entwicklung und Druck eines männerspezifischen Faltblattes	Grafiker, Druckerei	Dezember 2024

Entwicklung und Druck einer Broschüre	Grafiker, Druckerei	Dezember 2024
Entwicklung und Produktion weiterer Materialien	Grafiker, Druckerei	Dezember 2024
Anpassung der MANO-Homepage i.S. einer besseren Ansprache von Männern	IT-Dienstleister (Frontend, Backend)	Dezember 2024
Anpassung der MANO-Beratungswebseite i.S. einer besseren Ansprache von Männern	IT-Dienstleister	Dezember 2024
Entwicklung und Durchführung einer Schulung für die Beraterinnen und Berater bei MANO (2 Termine)	Beraterinnen und Berater	01.-10.12.2024 (Entwicklung); 10.12. und 18.12.2024 (Durchführung)

Der Arbeits- und Zeitplan konnte daher wie vorgesehen umgesetzt werden, was angesichts der überschaubaren Projektlaufzeit wie auch der praxisnahen Elemente zu erwarten war. In Absprache mit dem Fördergeber konnten darüber hinaus zusätzliche Materialien entwickelt und hergestellt werden, da dies durch die gewonnenen Partner angeregt wurde. So entstanden neben dem vorgesehenen Faltblatt eine weitere Publikation mit Informationen zur Beratung MANO sowie Aufkleber und Multifunktionsbücher zur Verteilung an Partner und die Zielgruppe.

Positiv stach die Bereitschaft der Partner für eine Vernetzung sowie der in diesem Rahmen sehr hilfreiche Austausch mit diesen hervor. Auf der negativen Seite sollte erwähnt werden, dass ein kleiner Teil des MANO-Beratungsteams zu keinem der beiden Schulungstermine verfügbar war, so dass die erarbeiteten Inhalte nun im Jahr 2025 im Rahmen der Team-Supervisionen teils noch einmal zusätzlich vermittelt wurden.

7. Ergebnisse

Die anvisierten Maßnahmen (siehe 6.) konnten vollständig und fristgerecht umgesetzt werden. Hilfreich war hier, dass auf fachliche sowie strukturelle Prozesskompetenz aus dem bestehenden Beratungsprojekt MANO zurückgegriffen werden konnte. Die erzielten konkreten Ergebnisse im Rahmen des Projektes sind hier tabellarisch aufgelistet:

Arbeitsschritt	Ergebnis
Vernetzung mit 5 Partnern (davon 3 männerspezifische) und Weitergabe Material	5 Partner erreicht und Material weitergegeben

sowie Bericht aus dem Projekt	
Aufnahme in Hilfsangebotsübersichten	Beratung MANO wurde in weitere Übersichten von Hilfen aufgenommen
Entwicklung und Druck eines männerspezifischen Faltblattes	Faltblatt entwickelt und produziert (Auflage: 2.500)
Entwicklung und Druck einer Broschüre	Broschüre entwickelt und produziert (Auflage: 600)
Entwicklung und Produktion weiterer Materialien	Entwicklung und Produktion von Material (Aufkleber/1.500 Stk.; Multifunktionsstücher/100 Stk.; Bleistifte/500 Stk.)
Anpassung der MANO-Homepage i.S. einer besseren Ansprache von Männern	Einrichtung einer Kategorie „Männer stärken“ mit zielgruppengerechten Hinweisen sowie einem gut sichtbaren Verweis auf der Startseite
Anpassung der MANO-Beratungswebseite i.S. einer besseren Ansprache von Männern	Optische Anpassung im Sinne der besseren Zielgruppenerreichung (u.a. Avatarbilder) sowie Einrichtung einer Kontingenzsteuerung für gezieltere Steuerung der Neuregistrierungen
Entwicklung und Durchführung einer Schulung für die Beratenden bei MANO (2 Termine)	Entwicklung und Durchführung der Schulung an zwei Terminen (10.12., 18.12.)

Inwieweit die durchgeführten Maßnahmen tatsächlich eine nachhaltige Erhöhung des Anteils männlicher Ratsuchender in der Beratung MANO erwirken konnten und können, lässt sich erst mit einigem zeitlichen Abstand abschließend beurteilen. Erste Kennzahlen deuten allerdings darauf hin, dass der Prozentsatz von Männern in der Beratung bereits zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Berichts leicht angestiegen ist (Steigerung des Männeranteils unter neu registrierten Ratsuchenden von vorher 32% auf nunmehr 38% im 1. Quartal 2025).

Inwieweit über derartige Maßnahmen gar ein Einfluss auf die Suizidrate von Männern genommen werden kann, erscheint derzeit noch schwer abschätzbar. Unsere fachlichen Partner meldeten allerdings zurück, dass sie derartige Projekte als sehr sinnvoll einschätzen und diese als erste Schritte zu einer allgemein verbesserten Ansprache von Männern in psychosozialen Hilfen sehen.

8. Gender Mainstreaming Aspekte

Das vorliegende Projekt widmete sich explizit dieser Thematik und zielte darauf ab, mit der Beratung MANO einen höheren Anteil von männlichen Betroffenen zu erreichen. Das Projekt nahm damit eine besonders gefährdete Risikogruppe in Bezug auf vollzogene Suizide in den Blick (vergl. 4. Einleitung).

Der internationale Forschungsstand zeigt zudem, dass lesbische, schwule, bisexuelle, trans und queere Personen (kurz „LGBTQ+-Personen“) stärker von suizidalem Verhalten betroffen sind als heterosexuelle und Cisgender-Menschen. Die Beratung MANO nimmt auch diese Menschen in den Blick und hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese in der Ansprache (u.a. in den sozialen Medien und auf den Homepages) zu berücksichtigen und LGBTQ+-sensitive bzw. -inklusive Zugänge zu schaffen.

9. Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung

In Bezug auf die konkret geplanten Arbeitsschritte im Projekt kann konstatiert werden, dass das Projekt vollständig und erfolgreich durchgeführt wurde. Alle geplanten Maßnahmen wurden fristgerecht umgesetzt und damit die konkret gesteckten Ziele erreicht (vergl. 7. Ergebnisse).

Hinsichtlich der Meta-Ziele - nachhaltig höherer Männeranteil in der Beratung MANO sowie Absenkung der Suizidrate bei Männern in Deutschland - herrscht nachvollziehbarerweise ein weniger klares Bild. Seit Projektende konnte MANO einen leicht erhöhten Anteil männlicher Ratsuchender feststellen - bislang allerdings noch nicht im angestrebten Maße (10% höherer Anteil). Dies hängt damit zusammen, dass insbesondere die produzierten Materialien erst nach und nach über unsere Partner die Zielgruppe erreichen werden. Auch wir setzen aktuell die Verteilung der bislang nicht weitergegebenen Materialien fort und erhoffen uns dadurch eine zusätzliche Ansprache von männlichen Betroffenen. Interessant wird sein, ob mit Ablauf des Jahres 2025 tatsächlich ein um 10% erhöhter Männeranteil in der Beratung MANO zu verzeichnen ist und worin Gründe liegen könnten, wenn dies nicht der Fall ist. Für das wichtige Meta-Ziel „Absenkung der Suizidrate von Männern“ stellte das vorliegende Projekt sicherlich einen wichtigen Beitrag dar. Aufgrund der nur geringen Kapazität der MANO-Beratung (derzeit ca. 40 Beraterinnen und Berater) sowie deutlich größere äußere Einflussfaktoren auf gesellschaftlicher Ebene erwarten wir allein durch das Projekt allerdings keinen konkret messbaren und auf dieses Projekt zurückführbaren Einfluss auf die Suizidrate. Wir sind allerdings der Meinung, dass die aus diesem Projekt gewonnenen Erkenntnisse und Maßnahmen bei Übernahme durch unsere fachlichen Partner (hier v.a. die weiteren psychosozialen Hilfen) durchaus dazu geeignet sein können, mittelfristig eine Wirkung auf die Suizidrate unter Männern auszuüben. Eine weitaus größere Wirkung könnten die im Projekt umgesetzten Maßnahmen auch dann entfalten, wenn die MANO-Beratung allen suizidgefährdeten Menschen, die diese Form der Hilfe nutzen möchten, zur Verfügung stehen könnte - und nicht die Registrierung für neue Ratsuchende aus Kapazitätsgründen häufig geschlossen werden muss (aktuell in rund 90% der Zeit). Darüber hinaus spielen aus unserer Sicht auch mittelbare Effekte wie die Sensibilisierung auf die Thematik „Männer und Suizid“ eine Rolle, zu der der Austausch über das vorliegende Projekt schon jetzt beigetragen hat und auch weiter beitragen wird. So berichtete die Leitung von MANO bei der wissenschaftlichen Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention im Februar 2025 von den Maßnahmen und Ergebnissen aus dem Projekt und stieß damit auf ein großes Interesse bei den Teilnehmenden. Somit entwickelt das Projekt auch nach seiner Laufzeit eine Wirkung in unserem fachlichen Netzwerk.

10. Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

Die im Rahmen des Projektes produzierten Materialien (siehe oben) wurden und werden breit angelegt an unsere Partner weitergegeben. Dies schließt sowohl fachliche Partner (z.B. weitere Hilfsangebote) wie auch verschiedene Netzwerkpartner (z.B. im Dachverband, regional, ...) mit

ein. Auch unsere ehrenamtlichen Beraterinnen und Berater sind angehalten, insbesondere den Informationsflyer in ihren individuellen Kontexten (z.B. Arbeitsstelle) weiterzugeben. Mit diesem Ansatz erhoffen wir uns eine möglichst weite Verbreitung des in ausreichendem Maße vorliegenden Materials und damit eine erhöhte Wahrscheinlichkeit der Zielgruppenerreichung. Die Informationsmaterialien sind zudem auch digital verfügbar. Die Ergebnisse des Projektes finden aktuell Eingang in praktisch jeden fachlichen Austausch - sei es mit fachlichen Partnern oder Vernetzungspartnern wie z.B. Stiftungen oder regionalen Akteuren wie dem SC Freiburg, mit denen MANO kooperiert. Die Thematik „Männer und Suizid“ sowie die im vorliegenden Projekt gewonnenen Erkenntnisse stoßen dabei auf ein großes Interesse - so beispielsweise auf der Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention im Februar 2025, wo das Projekt und seine Ergebnisse vorgestellt wurden. Aufgrund der Wichtigkeit der Thematik wird diese auch in den weiteren anstehenden Austauschgesprächen mit unseren Partnern eine große Rolle spielen. Wir erhoffen uns damit u.a. auch eine Sensibilisierung unserer Partner auf die Zielgruppe Männer und eine Übernahme vom im Projekt entstandenen Wissen.

11. Verwertung der Projektergebnisse (Nachhaltigkeit / Transferpotential)

Das Projekt zeigt deutlich auf, welche Rolle insbesondere niedrigschwellige Zugänge für die besonders gefährdete Zielgruppe „Männer mit Suizidgedanken“ spielen. Mit den im Projekt entwickelten Maßnahmen kann diese Gruppe nun noch passgenauer erreicht werden. Die dabei umgesetzten Schritte und Maßnahmen sind aus unserer Sicht nicht allein für suizidpräventive Angebote geeignet, sondern könnten z.B. auch auf Angebote im Bereich psychische Gesundheit angewendet werden. Wir würden es daher sehr begrüßen, wenn unser Projekt eine möglichst große Reichweite erfährt, damit möglichst viele psychosoziale Angebote die hier entwickelten Maßnahmen für sich adaptieren können. In Bezug auf die nachhaltige Verfügbarkeit der im Rahmen des Projektes entstandenen Strukturen, Materialien und Ansätze ist zentral, dass das zugrundeliegende Angebot MANO dauerhaft abgesichert und bedarfsgerecht ausgebaut wird. Eine bessere Ansprache der Zielgruppe „suizidgefährdete Männer“ ist nur dann sinnvoll, wenn das dahinterstehende Hilfsangebot dauerhaft und mit ausreichender Kapazität verfügbar ist. Beide Faktoren sind derzeit nicht zufriedenstellend erfüllt: Aufgrund der geringen hauptamtlichen Ressourcen muss bei MANO in ca. 90% der Zeit die Registrierung für neue Ratsuchende geschlossen werden. Darüber hinaus ist die aktuelle Finanzierung der MANO-Beratung über die ARD-Fernsehlotterie nur bis Februar 2026 gesichert - nach aktuellem Stand muss das Beratungsangebot zu März 2026 ihren Betrieb demnach einstellen. Somit stünde das mit seiner Niedrigschwelligkeit insbesondere für suizidgefährdete Männer wichtige Angebot nicht mehr zur Verfügung. Die im hier vorliegenden Projekt entwickelten Maßnahmen und Materialien wären damit ebenfalls ab März 2026 nicht mehr sinnvoll einsetzbar, da sie eine bestehende MANO-Beratung voraussetzen. Für die nachhaltige Sicherung der Projektergebnisse sowie für die Bereitstellung einer optimalen Hilfe für suizidgefährdete Männer ist somit der Erhalt der MANO-Beratung zentral.

12. Publikationsverzeichnis

Im Projekt sind antragsgemäß keine Publikationen entstanden.

Entwickelte und produzierte Printmaterialien:

- männerspezifisches Faltblatt (Auflage: 2.500)
- Broschüre zum Beratungsangebot (Auflage: 600)