

Ausrichter

BKE Landesverband

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.



Organisatorisches

Referent:
N.N

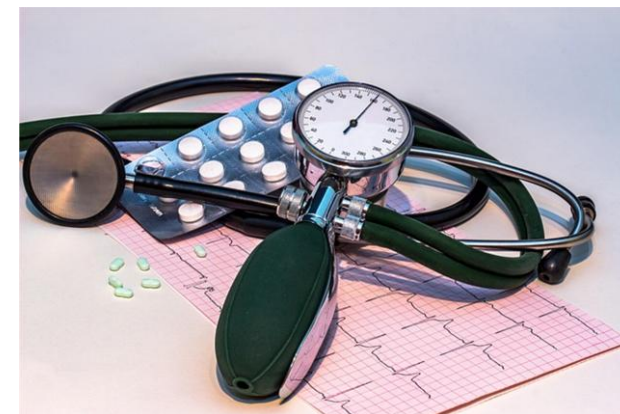
Seminarbeginn:
Samstag, 07.11.2026 10:00 Uhr

Seminarende:
Samstag, 07.11.2026 16:00 Uhr

Veranstaltungsort
Friedenskirche
Schulstraße 156
59192 Bergkamen

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



***Männergesundheit – Was
von allein kommt, geht auch
von allein wieder!?***

Männergesprächskreis

07. November 2026

eEFB Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung



www.bke-nrw.de

Eigentlich sollte es so sein, dass Männer selbstbewusst und verantwortlich für ihre eigene Gesundheit sorgen und dies durch aktives Handeln in allen Lebensbereichen untermauern.

Sie sollten die Manager Ihrer eigenen Gesundheit sein - häufig sind sie aber nur die Handlanger ihrer eigenen Ängste.

Männer sagen deutlich häufiger Vorsorgeuntersuchungen ab als Frauen. Oftmals geschieht dies aus Angst vor einer Diagnose. Doch auch die Einstellung, dass die Sorge um die eigene Gesundheit von Schwäche zeugt, hält sich hartnäckig.

Bei suchtkranken Männern hat sich der schädliche Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper meist über Jahre hinweg „eingespielt“.

In diesem Gesprächskreis bahnen wir uns einen Weg raus aus Sorgen-Spiralen und eingefahrenen Handlungsmustern! Hier und jetzt schaffen wir Raum für unsere Männergesundheit und verbessern die Wahrnehmung für unsere eigene Befindlichkeit.

Durch den Erfahrungsaustausch untereinander möchten wir

- Gespräche über gesundheitliche Sorgen normalisieren
- Von der passiven Sorge ins aktive Handeln für unsere Gesundheit kommen
- Den Fokus auf unsere gesundheitsfördernden Ressourcen richten.

Die Teilnahmegebühr enthält:

Seminargebühr, Getränke und Snacks

Bildquelle:

Bild von [Myriams Fotos](#) von [Pixabay](#)

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Sarah Dregger

s.dregger@das-bke.de

0234 33848477

Anmeldeschluss 23.10.2026