

# Wenn Männer Angehörige pflegen

## Gesprächsangebot des PARITÄTISCHEN (nur) für pflegende Männer

Die Mehrheit der Menschen mit Pflegebedarf werden zu Hause gepflegt. In der Regel übernehmen Frauen diese Arbeit. Doch auch immer mehr Männer kommen in die Lage, beispielsweise die eigene Partnerin oder ein Elternteil pflegen zu müssen oder zu wollen.

Gehen Männer und Frauen anders mit dieser Situation um? Unsere Erfahrung zeigt: Ja. In der Beratung und Begleitung von pflegenden Angehörigen sehen wir, dass Männer häufig pragmatischer an die Pflege des Angehörigen herangehen. Sie haben die Grenzen ihrer Belastbarkeit oft eher im Blick und lassen sich eher von Profis helfen, als Frauen. Sie scheinen insgesamt sachlicher mit der Pflegesituation umzugehen. Allerdings sind deutlich mehr Männer als Frauen zusätzlich zur Pflege in Vollzeit beschäftigt. Und sie nehmen häufig weniger Rücksicht auf seelische Belastungen oder Konflikte, die durch die Pflegesituation entstehen können.

Die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe aus der Region bieten daher ein Gesprächsangebot speziell für Männer in einer Pflegeverantwortung an. Der Austausch mit anderen Männern in der Gruppe soll helfen, entlasten, Halt und Stütze sein. Denn keiner weiß besser, wie der eigene Alltag aussieht, welche Sorgen und Belastungen vorliegen, als andere Pflegende (Männer).

Die (digitale) Gesprächsgruppe ist ein offenes und kostenloses Angebot, das **1 x monatlich** stattfindet und von einer Fachkraft moderiert wird. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die **Termine** und den **Zugangslink** erhalten Sie **auf Anfrage**.

### Informationen und Anmeldung unter:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn  
0228 / 949 333 44  
pflageselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

[www.pflageselbsthilfe-bonn.de](http://www.pflageselbsthilfe-bonn.de)