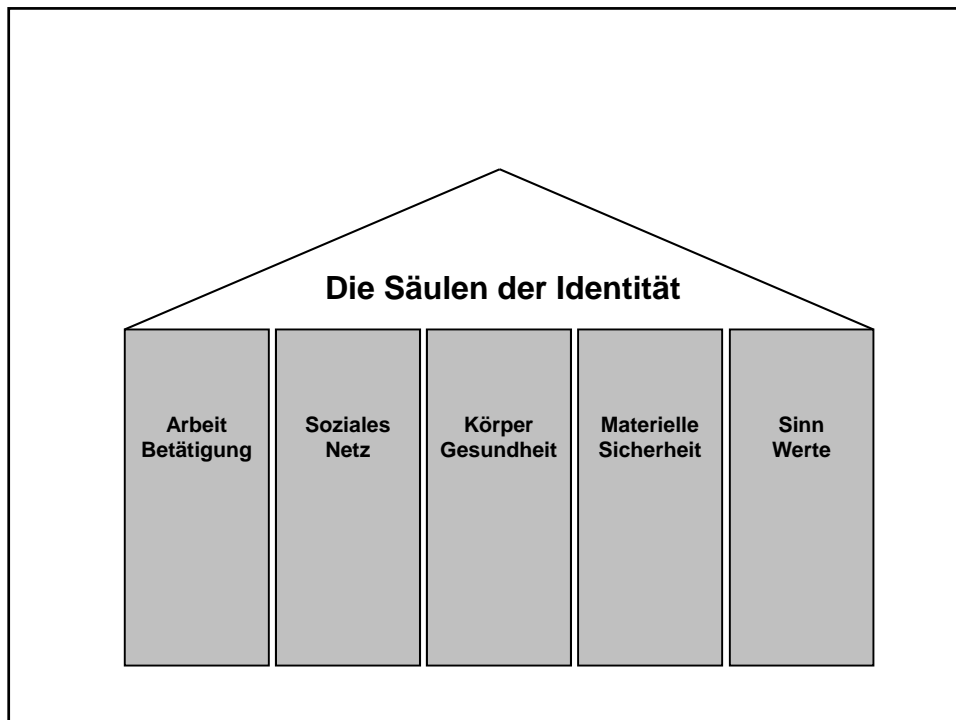


Prof. Dr. Eckart Hammer

Männer altern anders

1. *Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit?*
Arbeit und Betätigung
2. *Einsam oder gemeinsam?*
Soziale Netze
3. *Nicht mehr können oder nicht mehr müssen?*
Körper und Gesundheit
4. *Generationenvertrag oder Generationenbetrug?*
Materielle Absicherung
5. *Trauer oder Hoffnung?*
Sinn und Werte



Fragen in den „Wechseljahren“ in den Jahren des Perspektivwechsels

- Was waren meine Ideale, meine Träume?
- Was habe ich erreicht?
- Welche Spuren hinterlasse ich?
- Habe ich überhaupt das Richtige getan?
Habe ich es richtig getan?
- Haben sich der Einsatz und der Preis gelohnt?

Das Berufsleben wäret 40 Jahre, und wenn's hoch kommt 45 Jahre, und wenn's köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen.

Viel zu früh, ganz plötzlich und völlig unerwartet ist

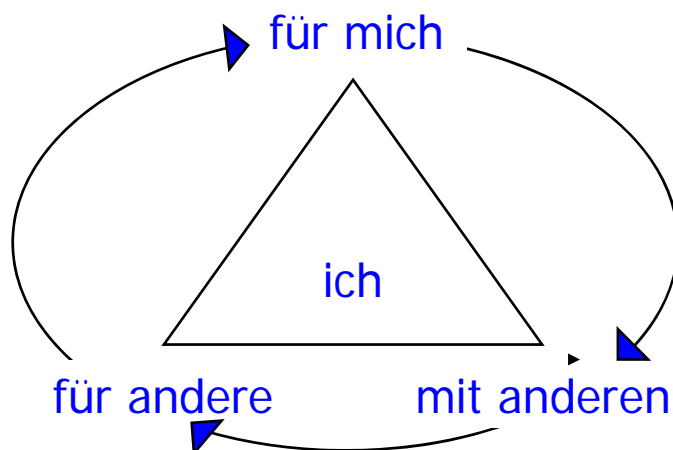
Der Mann

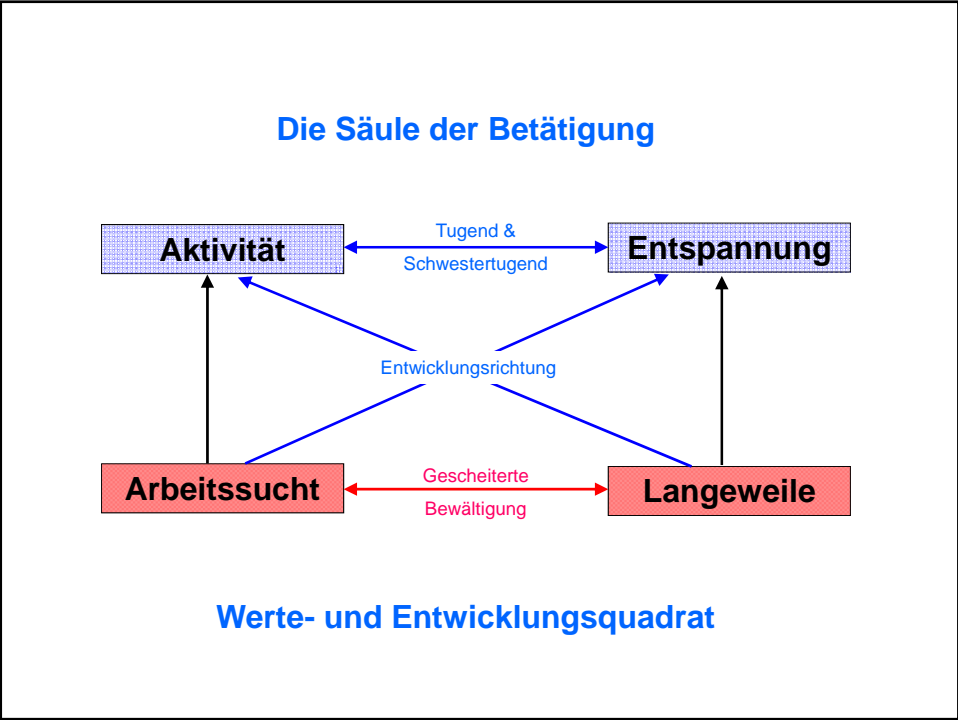
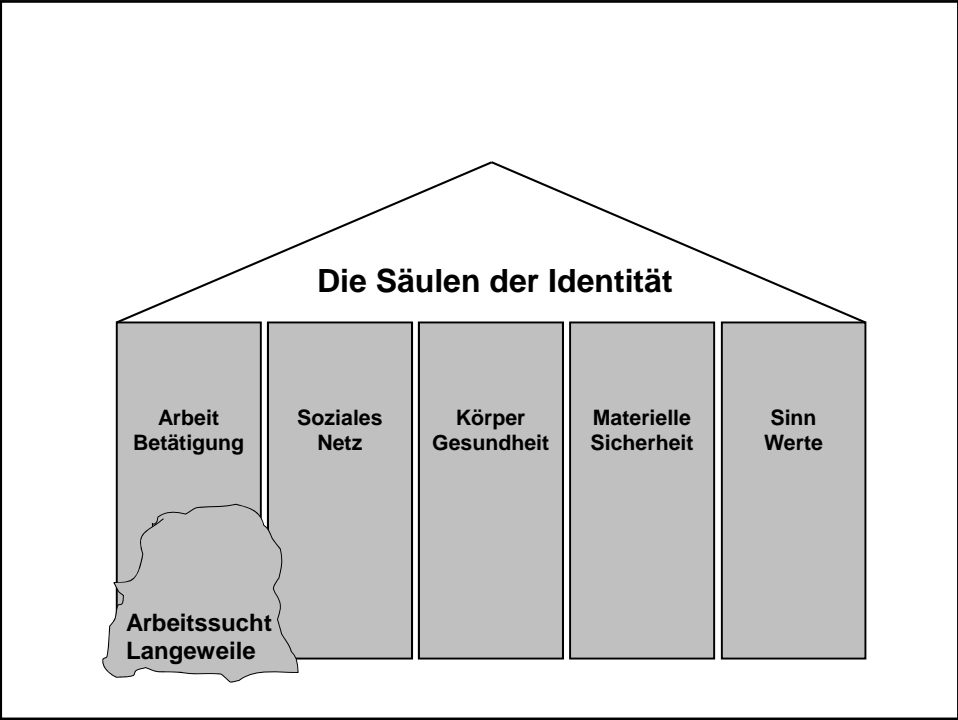
nach einem nimmermüden Berufsleben aus der aktiven Männergesellschaft geschieden.

Es trauern um sein Ableben:

- Sein Selbstwert, Status, Bedeutung
- Seine vertraute (Ernährer-)Rolle
- Seine sinnstiftenden Tätigkeiten
- Seine Tages- und Lebensstruktur
- Seine beruflichen Beziehungen
- Seine separate Lebenswelt
- Sein eingespieltes häusliches Arrangement
- Seine finanziellen Spielräume.

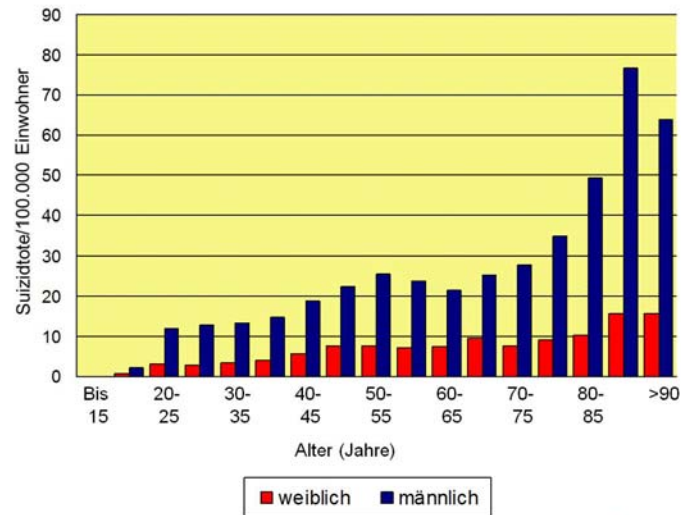
Die Engagement- oder Gut-altern-Formel







Suizidraten Deutschland nach Alter und Geschlecht 2009

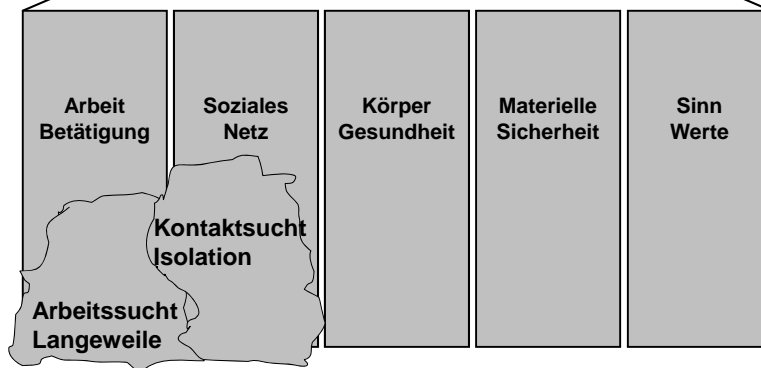


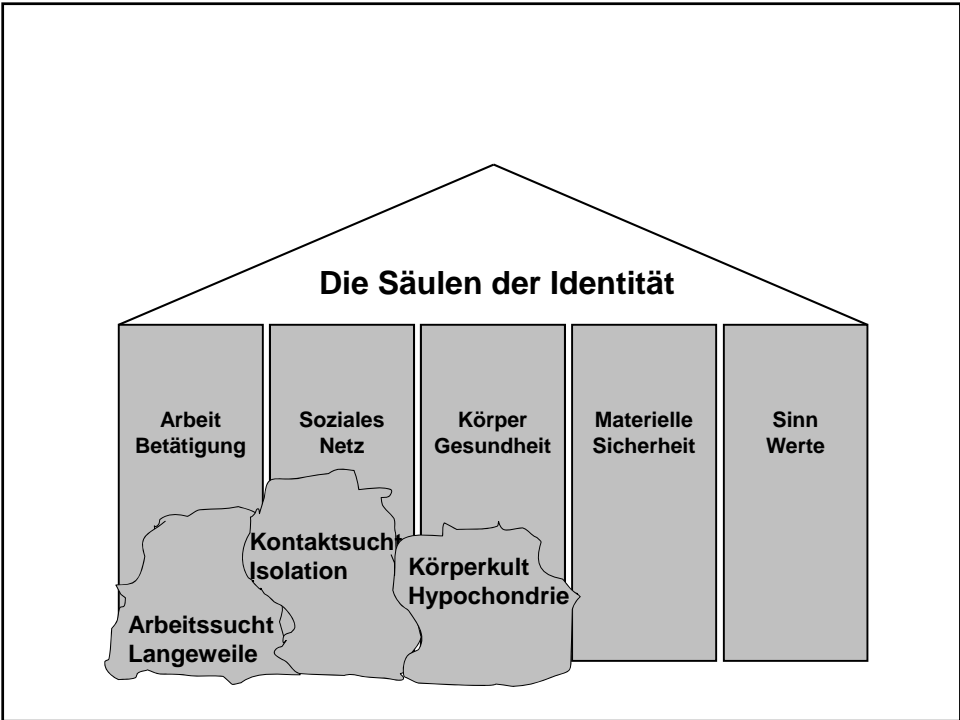
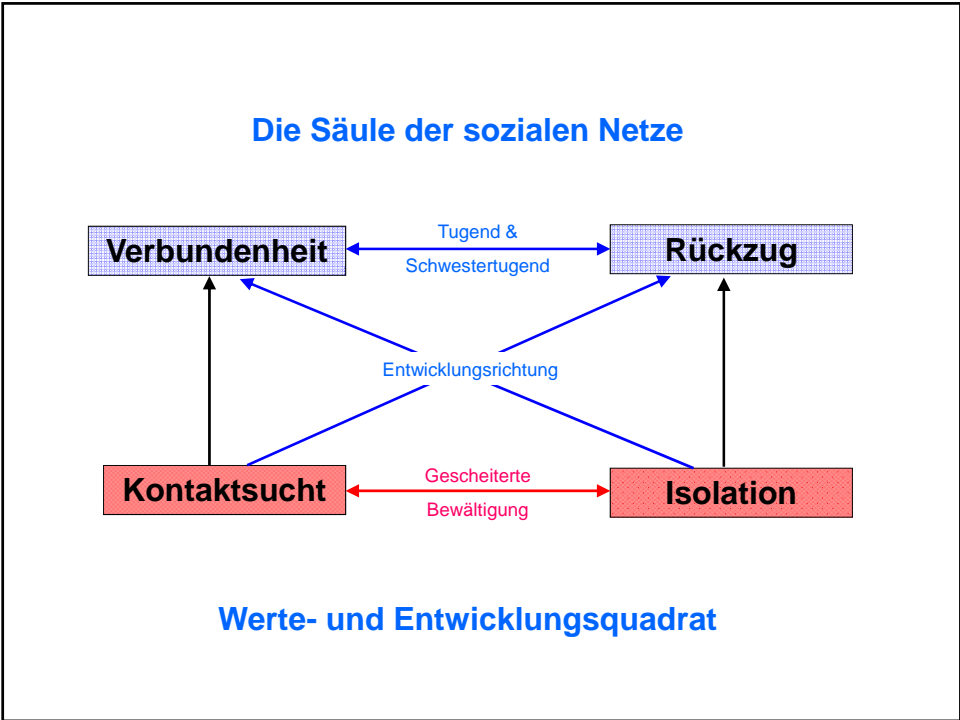
Epidemiologie

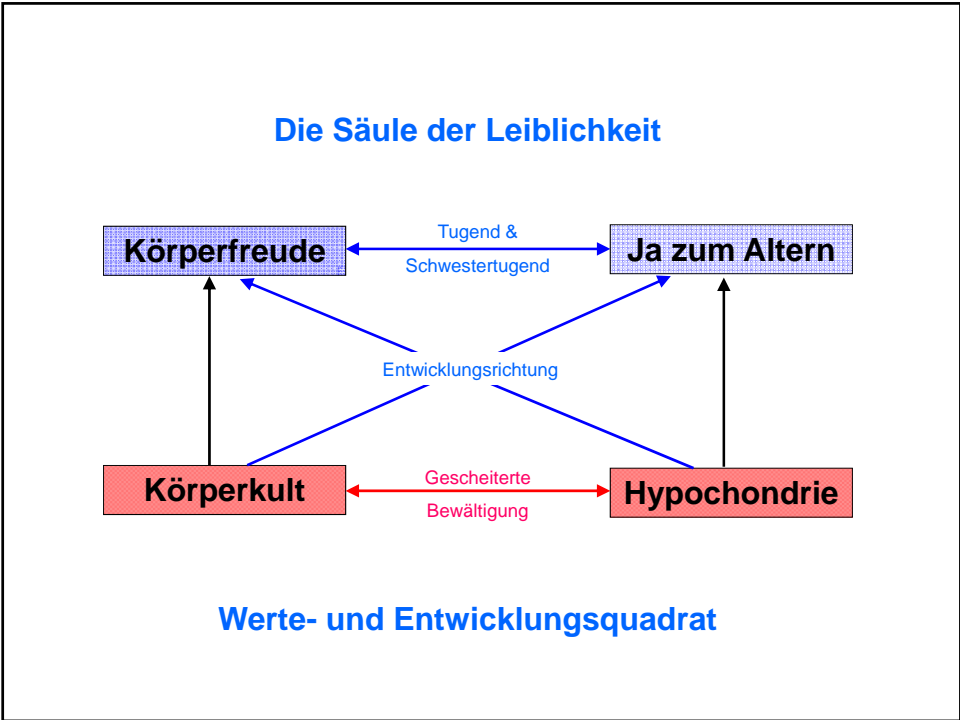


4 (IV)

Die Säulen der Identität









**„Erfolgreiches
Altern“**

**Selektion
Optimierung
Kompensation**



Eckart Hammer
Männer altern anders
Eine Gebrauchsanweisung

Wie richtig altern?
Heute richtig leben!
Dann könnte sein:

HERDER www.prof-hammer.de

**Eckart
Hammer**

**Das
BESTE
kommt
noch**

Männer im
Unruhestand

HERDER

Eckart
Hammer

Das BESTE kommt noch

Männer im
Unruhestand



SEMINAR FÜR MÄNNER VOR UND IM UNRUHESTAND

mit
Prof. Dr. Eckart Hammer



19. - 20. Juni 2015

Die drei Etappen des Wochenendes:

1. Wo komme ich her? Was sind meine Ressourcen? Wo stehe ich jetzt?
Rückblick und persönliche Standortbestimmung
2. Der Ruhestand – die (un)heimliche Krise
Chancen und Risiken des Übergangs ins nachberufliche Leben
3. Die späte, große Freiheit gestalten
Perspektiven und Orientierungen für das zweite Leben des Mannes

Sie arbeiten in einem lebendigen Wechsel von Kurzvorträgen, persönlichen Reflexionen, medialen Impulsen, gegenseitigem Austausch, Bewegung, Pausen, Essen und Trinken.

TERMIN:

Freitag, 19. Juni 2015, Beginn: 17:00 Uhr
Sonntag, 20. Juni 2015, Ende: 17:00 Uhr

KOSTEN:

Kursgebühr	120,00 €
Übernachtung, im Einzelzimmer, Mahlzeiten, Getränke und Tagungspauschale	95,00 €

Kooperation mit der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg und Männerarbeit der Diözese Rottenburg