

# Ruhestand – die (un)heimliche Krise des Mannes

5. Landesgesundheitskonferenz 30.11.2017



Prof. Dr. Eckart Hammer  
Evangelische Hochschule Ludwigsburg  
[www.prof-hammer.de](http://www.prof-hammer.de)

## Midlife Crisis, Burnout, Wechseljahre

- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Konfrontation mit chronischen Erkrankungen
- Nachlassende Libido
- **Altern = Infragestellung der Männlichkeit**
- Stagnation der beruflichen Entwicklung
- Endlichkeit des Berufslebens
- **Infragestellung des Berufs**
- Auszug der Kinder
- Nachlassende Qualität der Partnerschaft
- **Umfassende Sinnkrise, möglicher Perspektivwechsel**



*Das Berufsleben wäre 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.

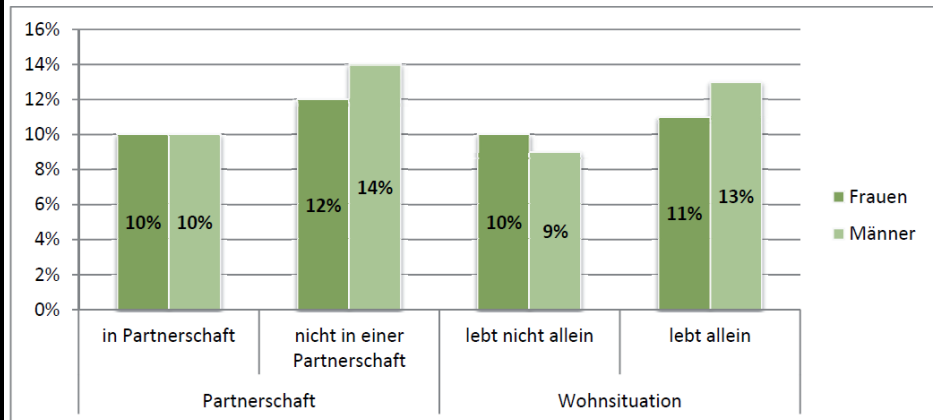
Es trauern um sein Ableben:

- Sein Selbstwert, Status, seine 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.

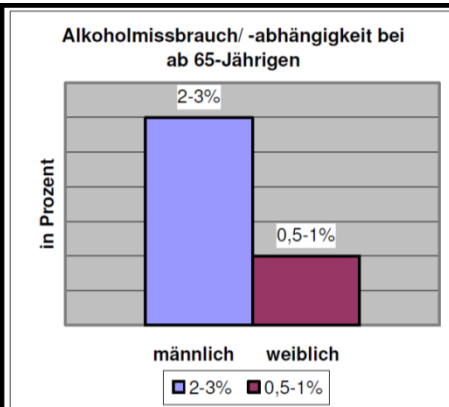
### **Die Säulen der Identität**



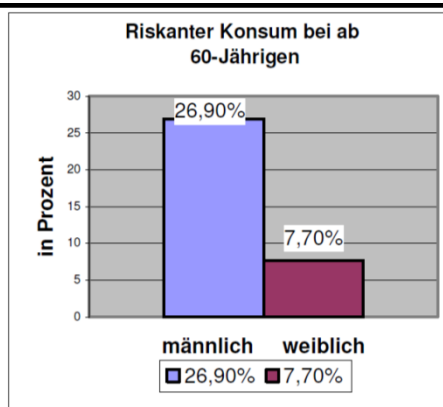
Abbildung 4.12: Depressionsneigung "auffällig" / nach Geschlecht und Partnerschafts- bzw. Wohnsituation



Quelle: *Älter werden in Stuttgart - Generation 50<sup>plus</sup> 2012*, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt, Gesundheitsamt

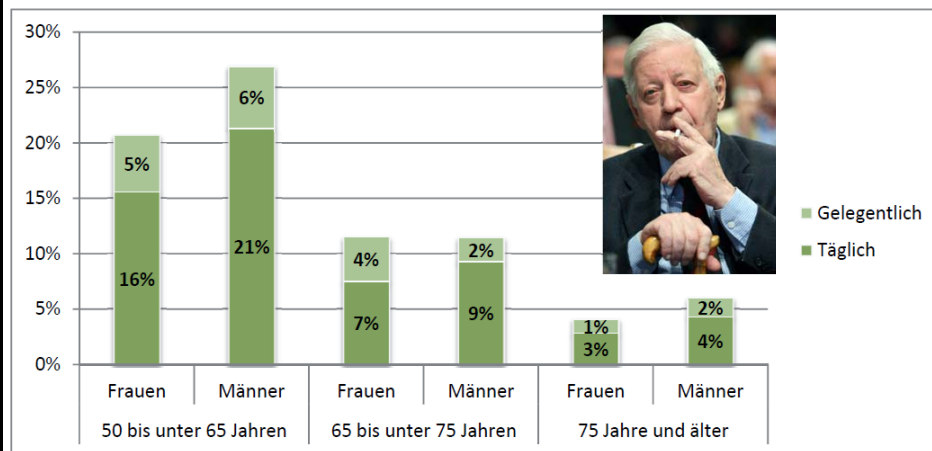


Quelle: DHS 2006



Quelle: Bühringer et.al. 2000

Abbildung 4.19: Tägliche und gelegentliche Raucher / nach Altersgruppen und Geschlecht (n=3.359)



Quelle: *Alter werden in Stuttgart - Generation 50<sup>plus</sup> 2012*, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt, Gesundheitsamt

Anteil der jemals ärztlich oder therapeutisch festgestellten Depression in der ab 18-jährigen Bevölkerung  
 Quelle: GEDA09

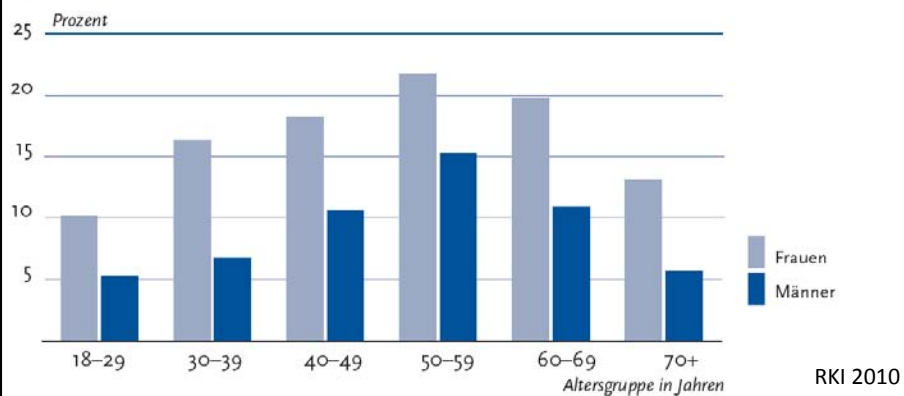
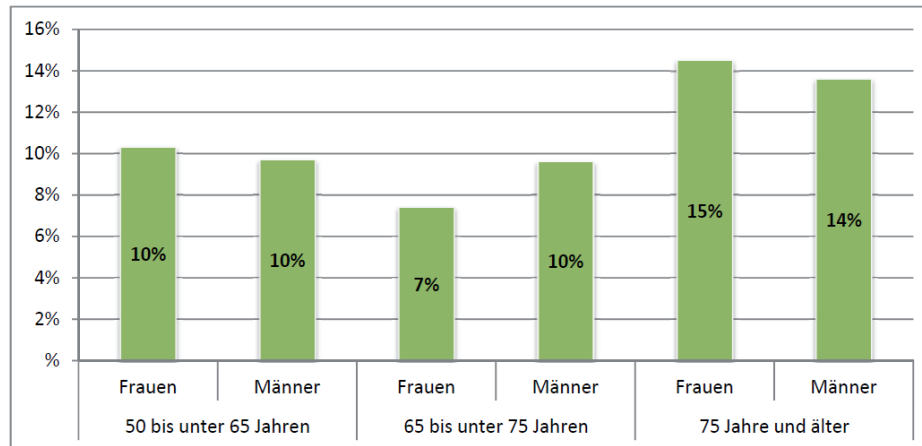
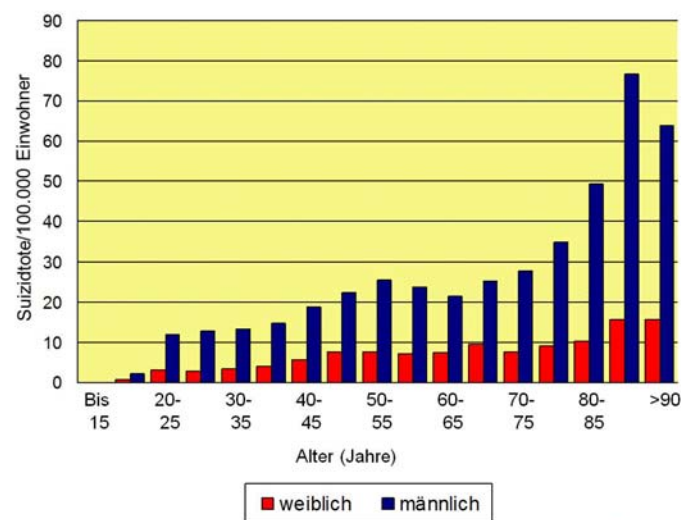


Abbildung 4.11: Depressionsneigung „auffällig“ / nach Altersgruppen und Geschlecht



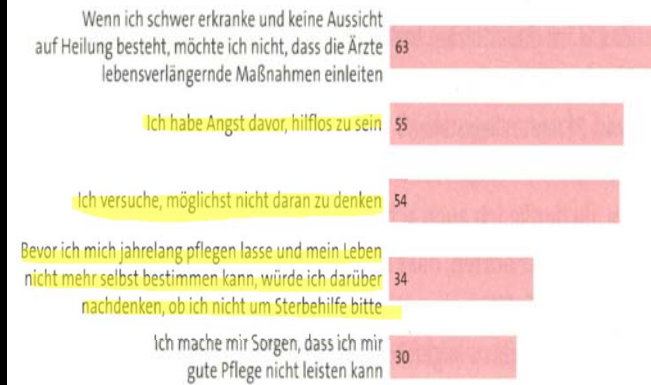
Quelle: *Alter werden in Stuttgart - Generation 50<sup>plus</sup> 2012*, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt, Gesundheitsamt

### Suizidraten Deutschland nach Alter und Geschlecht 2009



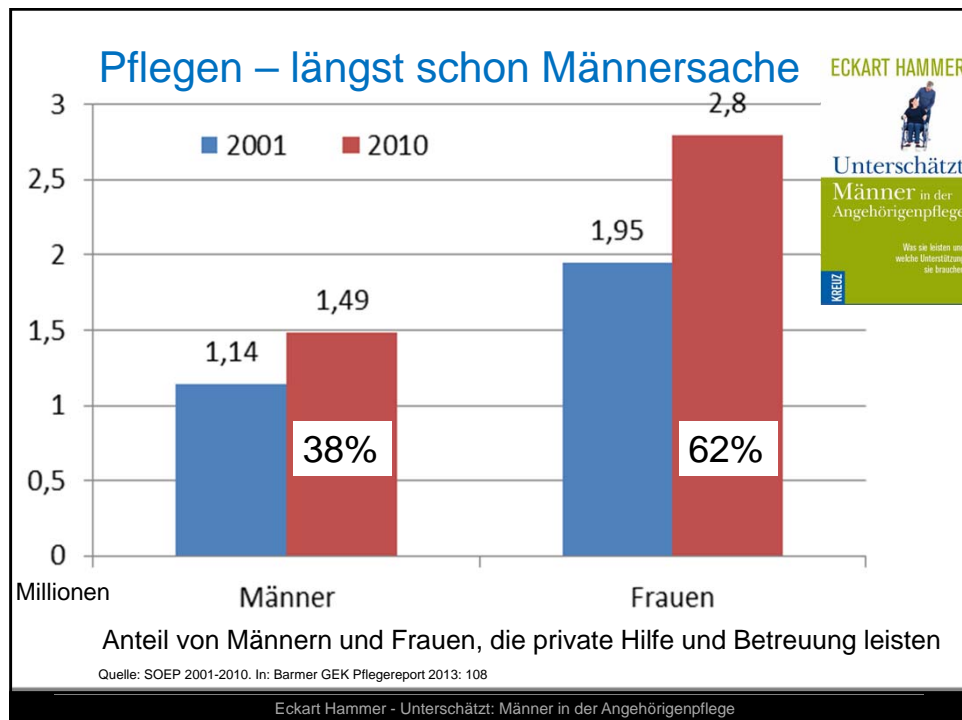
**Abb. 4.15 Was löst der Gedanke, dass man einmal pflegebedürftig werden könnte, aus?**

Frage: »Darf ich fragen, was der Gedanke, dass Sie einmal pflegebedürftig werden könnten, bei Ihnen auslöst, was Sie da denken und fühlen?« (Listenvorlage; Angaben in %; Auswahl)



Basis: Bundesrepublik Deutschland, 65- bis 85-jährige Bevölkerung

Quelle: Generali Altersstudie 2013

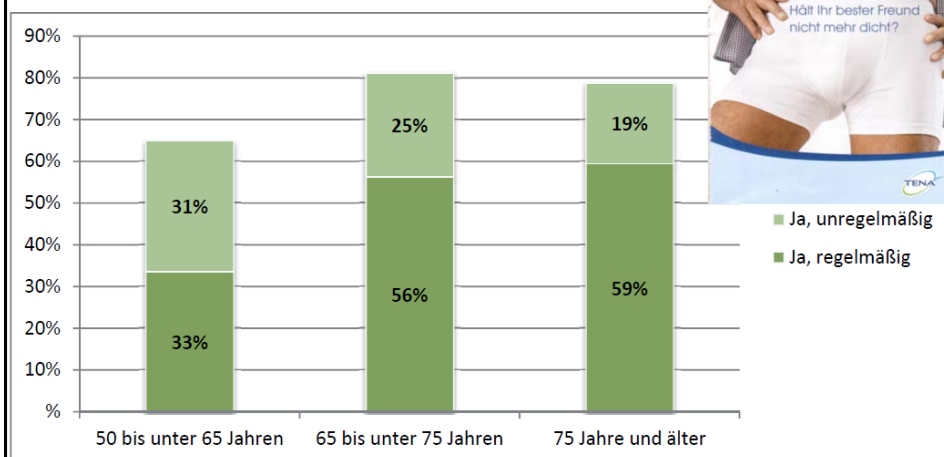


**Tabelle 4.12: Bundesweite Vergleichsdaten zu regelmäßigen Nutzung von Vorsorgeuntersuchungen (GEDA 2010)**

Vorsorgeuntersuchung	Altersgruppe	Frauen	Männer
Hautuntersuchung	55 bis 64 Jahre	35	32
	65 Jahre und älter	31	44
Zahnmedizinische Vorsorge	45 bis 64 Jahre	84	74
	65 Jahre und älter	72	69
Darmspiegelung	55 bis 64 Jahre	53	50
	65 Jahre und älter	60	65

Quelle: Robert Koch Institut 2012

**Abbildung 4.27: Teilnahme von Männern an der Tastuntersuchung der Prostata / nach Altersgruppen (n=1.429)**



Quelle: Alter werden in Stuttgart - Generation 50<sup>plus</sup> 2012, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt, Gesundheitsamt

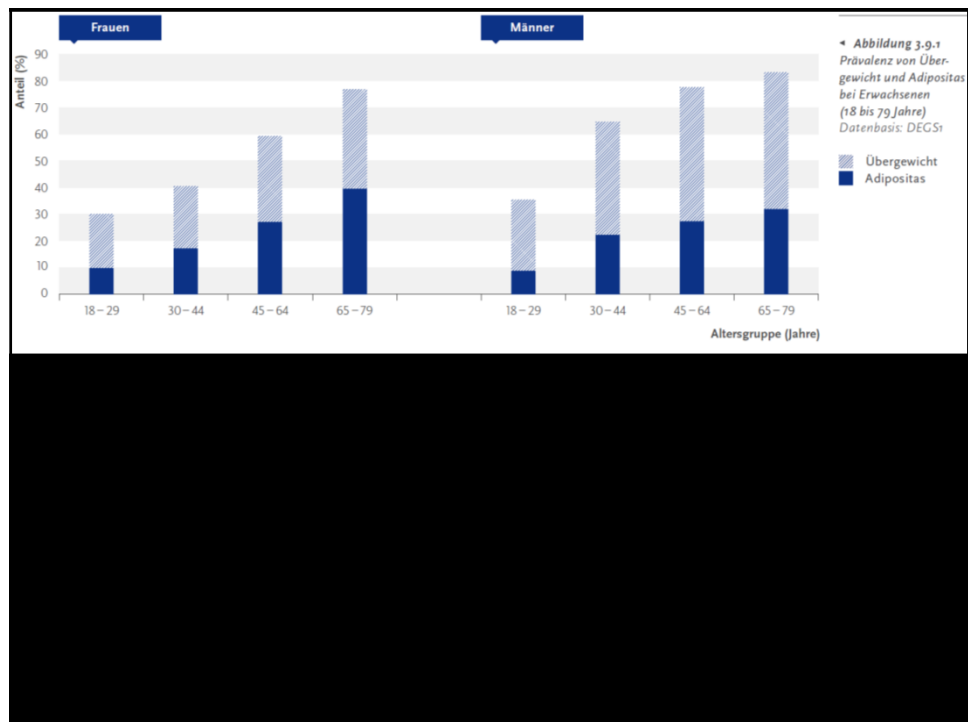
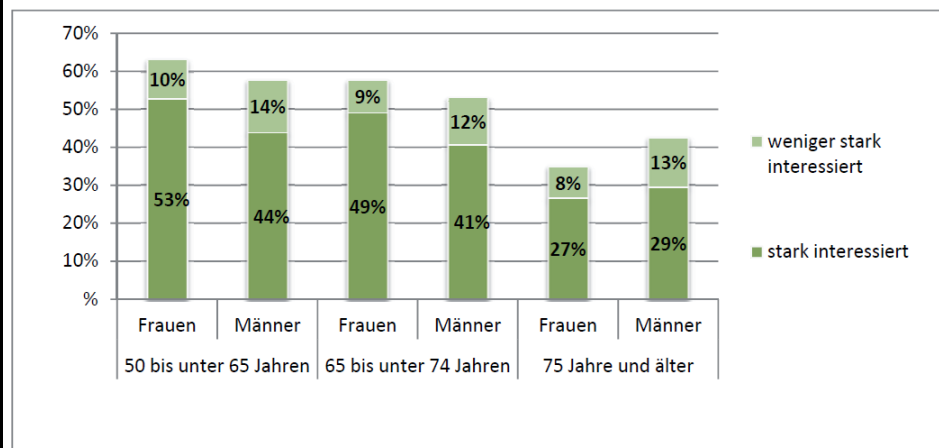


Abbildung 4.18: Interesse an Gesundheitsangeboten für Sport, Bewegung, Gymnastik / nach Altersgruppen und Geschlecht (n=3.514)



Quelle: Älter werden in Stuttgart - Generation 50<sup>plus</sup> 2012, Landeshauptstadt Stuttgart, Statistisches Amt, Gesundheitsamt



## Handlungsempfehlungen

- Ruhestandsvorbereitung vor allem in Betrieben anbieten
- Bei allen Angeboten männerspezifische Ansprache und Gestaltung beachten
- Männerangebote ausdifferenzieren u.a. für Arme, Frührentner, Alleinlebende, Migranten
- Mehr Männer für Männer.

