

Arbeitskreis Frauengesundheit
in Medizin, Psychotherapie und
Gesellschaft (AKF) e.V. (Hrsg.)

Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung

Widerstandskraft und
psychische Gesundheit von Frauen



Mabuse-Verlag

SELBSTOPTIMIERUNG BIS ZUR ERSCHÖPFUNG



Der *Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF) e. V.* setzt sich seit mehr als 20 Jahren für Frauengesundheit ein. Wir danken dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für die Förderung der Tagung. Die Finanzierung des Tagungsbandes wurde möglich durch Spenden aus der Vorbereitungsgruppe.

AKF e. V.

*vertreten durch Maria J. Beckermann, Ingrid Broch,
Antonie Danz, Gabriele Grabolle, Anne Gutzmann,
Monika Heffinger, Romy Herzberg
mit der Frauenberatungsstelle FrauenLeben in Köln,
Fritzi Wild (Hrsg_innen)*

SELBSTOPTIMIERUNG BIS ZUR ERSCHÖPFUNG – WIDERSTANDSKRAFT UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON FRAUEN

Beiträge der 21. Jahrestagung
des Arbeitskreis Frauengesundheit
in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft
(AKF) e. V.

Mabuse-Verlag
Frankfurt am Main



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter *<http://dnb.d-nb.de>* abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: *www.mabuse-verlag.de*.

© 2015 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-13
Fax: 069-70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Transkription und Text: Erika Feyerabend
Fotos: Christel Becker-Rau
Satz und Gestaltung: Tischewski & Tischewski, Marburg
Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main
Umschlagbild: Ursula Groten

INHALT

Eröffnung der AKF-Jahrestagung	
– <i>Maria Beckermann</i>	7
Grußwort des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	
– <i>Angelika Diggins-Rösner</i>	17
Hauptvorträge	
Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was macht uns stark gegen Stress, Depression und Burn-out?	
– <i>Christina Berndt</i>	25
„Selbstoptimierung“ und „Schönheitswahn“ – Ursachen und Wirkungen komplexer Leistungsanforderungen an Frauen	
– <i>Susanne Ihlen</i>	37
Keine Entwicklung ohne Widerstandskraft – Salutogenetische Dialoge und Vorstellung der Arbeit der Frauenberatungsstelle FrauenLeben Köln e.V.	
– <i>Romy Herzberg und Stephanie Lange</i>	63
Seinlassen. Formen und Dimensionen „negativer“ Performance	
– <i>Alice Lagaay</i>	79
Workshops	
Visitenkarten-Party	103
Psychische Gesundheit aus biologischer Sicht. Vertiefung der Erkenntnisse aus der Epigenetik	
– <i>Vanessa Lux</i>	109

Aikido üben – Widerstandskraft körperlich, geistig und seelisch erfahren und fördern – <i>Margret Schnetgöke und Rosmarie Scheibler</i>	129
„Die Frau lebt nicht vom Brot allein“ – Achtsamkeit rund um Essen und Ernährung – <i>Antonie Danz</i>	141
Humor als Mittel zur Resilienzförderung – <i>Ingrid Broch und Hanne Müller</i>	147
Mobbing als strukturelle Gewalt gegen Frauen in Heilberufen – Keine Angst vor Mobbing, Strategien zur Selbstbehauptung – <i>Monika Heffinger und Anka Kampka</i>	153
Interkultur als Ressource – <i>Birgit Heidtke</i>	171
Achtsame Organisationskultur [©] – <i>Maria Zemp</i>	183

Podiumsdiskussion

Was ändert sich? Ändert es was? – Was bedeutet die zunehmende Verordnung von Psychopharmaka? – <i>Podiumsdiskussion mit Petra Thürmann, Anke Rohde, Dagmar Hertle, Rike Schulz und Erika Feyerabend. Moderation: Ulrike Hauffe</i>	201
---	-----

Schlussworte: Bilanz der Tagung – <i>Dagmar Hertle</i>	237
---	-----

ERÖFFNUNG DER AKF-JAHRESTAGUNG

Dr. med. Maria J. Beckermann

Sehr geehrte Frau Diggins-Rösner vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, sehr geehrte Referentinnen, liebe Vorbereitungsgruppe, liebe AKF-Frauen, liebe Gäste!

Ich begrüße Sie alle ganz herzlich und freue mich, dass so viele interessierte Frauen unserer Einladung zur Tagung gefolgt sind. Ich habe 1000 Gründe, Dank zu sagen, und beginnen möchte ich bei Ihnen, Frau Diggins-Rösner aus dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Sie haben unsere AKF-Tagungen seit vielen Jahren durch Ihre Förderung ermöglicht und -zig Mal die Grußworte des Familienministeriums gesprochen. Sie sind danach aber nicht gegangen, sondern haben die ganze Tagung mitgemacht. Wir haben darin ein Interesse an Frauengesundheitsthemen gesehen, welches weit über Ihre berufliche Verpflichtung hinausgeht. Ihr persönliches Engagement hat zu einem Vertrauensverhältnis mit dem AKF geführt, worauf wir nur schwer verzichten können. Deswegen haben wir Sie auch beknet, in diesem Jahr noch einmal die Grußworte zu sprechen, obwohl Sie durch Umstrukturierung im Ministerium gar nicht mehr dafür zuständig sind, und obwohl Sie am Ende dieses Jahres in Pension gehen werden. Ehrlich gesagt wollten wir uns die Chance nicht entgehen lassen, Ihnen eine kleine Erinnerung an den AKF und ein persönliches Dankeschön zukommen zu lassen.

Ich möchte Ihnen hiermit die AKF-Schlange überreichen, ein Symbol, das Ingrid Olbricht weisen Frauen gewidmet hat,

die sich im Rahmen des AKF um die Frauengesundheit verdient gemacht haben.

Wir danken Ihnen im Namen des AKF für Ihr Interesse, Ihren Einsatz und Ihre Förderung, und wir wünschen Ihnen von Herzen eine lebensfrohe, freie Zeit nach dem Berufsleben. Wenn Sie Lust haben, sich auch weiterhin für Frauengesundheit zu engagieren, steht Ihnen der AKF immer offen.

Es ist das erste Mal, dass die AKF-Jahrestagung in Köln stattfindet, meistens wird sie in Berlin ausgerichtet oder auch in der Mitte Deutschlands, z. B. in Kassel.

Für mich persönlich hat die Tagung hier in Köln eine besondere und doppelte Bedeutung. Zum einen markiert sie das Ende meiner Zeit als Erste Vorsitzende im AKF. Ich habe diese Aufgabe jetzt sechs Jahre lang ausgefüllt. Zusammen mit großartigen Vorstandsfrauen konnten wir im AKF so viel bewegen, erneuern, gestalten und bewirken, dass ich sehr dankbar bin für diese Zeit und die wertvollen Erfahrungen. Ich bin seit mehr als 20 Jahren Mitglied im AKF und habe persönlich und beruflich unendlich profitiert von den Beziehungen unter uns AKF-Kolleginnen. Deswegen werde ich mich auch in Zukunft für den AKF engagieren, aber eher vom „backstage“.

Zum anderen war Köln 33 Jahre lang der Ort meines beruflichen Wirkens. Wenn ich jetzt hier im Saal in so viele freundliche Gesichter schaue, die mir teils aus dem AKF und teils aus meiner ärztlichen Tätigkeit in Köln bekannt sind, dann wird für mich ein Lebensabschnitt richtig rund.

Dafür danke ich der Kölner Vorbereitungsgruppe, allen voran meiner langjährigen Freundin und Kollegin Anne Gutzmann, die die Tagung auf der AKF-Mitgliederversammlung 2012 zusammen mit Ingrid Broch, Romy Herzberg, Gabriele Grabolle, Fritzi Wild und Monika Heffinger nach Köln geholt hat. Hier sind Antonie



Danz und Margret Schnetgöke dazugekommen. Wir haben besonders von der Frauenberatungsstelle FrauenLeben profitiert, weil die Mitarbeiterinnen sich nicht nur inhaltlich viele Gedanken gemacht haben, sondern auch hier in der Region so gut vernetzte Strukturen haben, dass wir die richtigen Leute erreichen konnten, nämlich Sie, die Sie unserer Einladung gefolgt sind. Denn anders als in Berlin ist der AKF hier in der Kölner Region bisher kaum bekannt. Auch anders als sonst hat die Vorbereitungsgruppe die Tagung nicht nur inhaltlich gestaltet, sondern auch einen Großteil hier vor Ort organisiert.

Wir würden uns besonders freuen, wenn wir nicht nur gemeinsam tagen, sondern auch zusammen feiern könnten und laden Sie deswegen ganz herzlich zum Frauenfest heute Abend im Maybach ein.

Zum Gelingen der Tagung trägt wesentlich das Orga-Team bei, das sind zum einen Margrit Hille aus der Geschäftsstelle, die

ich Ihnen hier gerne vorstellen möchte, sowie Astrid Rademacher, Silke Möller und Kaja Gutzen, die Sie vorne am Tagungscounter gesehen haben. Sie sind ansprechbar für alle Fragen und Anliegen und helfen Ihnen gerne. Vielen Dank dafür.

Und last, not least ein großes Dankeschön an meine Frau Fritzi Wild. Sie hat die Vorbereitungen der Jahrestagung 100 % mit mir getragen. Sie hat nicht nur so viele kluge Ideen eingebracht, sondern auch umgesetzt. Zum Beispiel hat sie die tolle Tagungs-website erstellt mit der Möglichkeit zur online-Anmeldung und auch zur Bildung von Fahrgemeinschaften, was jetzt sehr wichtig wurde. Als Informatikerin hat sie auf den Namenskärtchen total viele Informationen untergebracht, so als wäre es ein kleiner Chip, und Sie sind jetzt für uns alle „gläserne“ Teilnehmerinnen. Die Zusammenarbeit mit Dir hat viel Spaß gemacht, Fritzi, und dafür herzlichen Dank.

Jetzt möchte ich noch einige organisatorische Hinweise geben. Die Zuordnung zu den Workshops und die Raumverteilung finden Sie auf der Stellwand am Tagungscounter.

In der Mittagspause findet heute von 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr die Visitenkarten-Party statt. Diese Idee hat Ingrid Broch eingebracht. Es ist eine Möglichkeit, zu speziellen Themen mit anderen Frauen in Kontakt zu kommen. Die Themen sind auch vorne angeschlagen. Es gibt auch noch freie Stellwände für Themen, die von Ihnen aus dem Teilnehmerinnenkreis kommen. Also wenn Sie eine Gruppe suchen zu Ihrem Thema – hier ist die Gelegenheit. Interessierte Frauen können persönlich ins Foyer zu den Stellwänden kommen oder aber einfach ihre Visitenkarte an die Stellwand pinnen, dann werden sie nach der Tagung angeschrieben. Es haben sich schon einige Themen angesammelt.

Jetzt komme ich zum Tagungsthema: „Selbstoptimierung bis

zur Erschöpfung – Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen“.

Alle Themen, die in dem Titel stecken, haben viel zu tun mit dem Alltagslebensleben von Frauen heute. Das habe ich gemerkt, denn – wie Sie sich denken können – habe ich im Vorfeld vielen Frauen über die Tagung erzählt und das Thema genannt. Es war verblüffend: Alle wussten sofort, worum es geht, und alle brachten das Thema sofort mit ihrer Lebenssituation in Verbindung, besonders die jüngeren Frauen, die noch im Berufsleben stehen.

Ich habe zur Einstimmung ganz zusammenhanglos einige Gedanken ausgewählt, die mir an dieser Stelle wichtig erscheinen.

Psychische Gesundheit von Frauen: Es werden immer wieder die Gender-Aspekte benannt, also dass Frauen häufiger psychische Diagnosen bekommen und bei ihnen mehr Psychopharmaka verordnet werden als bei Männern. Oft werden dann der weibliche Körper oder weibliche Lebensphasen dafür verantwortlich gemacht, z. B. die Hormone in den Wechseljahren oder im Wochenbett. Geschlechtsspezifische Verhaltensweisen, z. B. dass Frauen eher über ihre Probleme reden als Männer und häufiger zu ÄrztInnen gehen, werden benutzt, um die Schuld den Frauen zuzuschieben in dem Sinne: „Wenn ihr nicht so oft zum Arzt gehen würdet, hättet ihr auch nicht so viele Diagnosen.“

Ich finde das ziemlich perfide, denn was nicht benannt wird, sind die ungünstigen sozialen Situationen, die Frauen sehr viel häufiger treffen als Männer. Dabei ist erwiesen, dass z. B. Einkommensverhältnisse und Sozialstatus großen Einfluss haben auf die psychische Gesundheit. Wenn wir bedenken, dass der Durchschnitt der Frauen einen niedrigeren Sozialstatus und ein geringeres Einkommen hat als Männer, dass viele Frauen, z. B. Alleinerziehende, in prekären Situationen leben, dass deutlich mehr ältere Frauen als Männer von Armut bedroht sind – näm-

lich 30 % – dann hat das herzlich wenig zu tun mit der weiblichen Biologie, aber umso mehr mit der gesellschaftlichen Realität von Frauen.

Eine weitere soziale Bedingung psychischer Gesundheit bzw. Krankheit sind Gewalterfahrungen, aber auch bereits das erhöhte Gewaltrisiko, mit dem alle Frauen allein aufgrund ihres Geschlechts im privaten und im öffentlichen Raum leben müssen.

Meines Erachtens müssen wir aufpassen, dass die Gender-Diskussion nicht als Feigenblatt benutzt wird, um die zunehmende soziale Ungleichheit in unserem Lande zu kaschieren.

Selbstoptimierung: Wir alle sind ständig mehr oder weniger mit Selbstoptimierung beschäftigt. Wir orientieren uns derzeit an einer Schönheitsnorm, die eine Fiktion von „natürlicher Weiblichkeit“ ist. Alles soll ganz natürlich aussehen und ist in Wirklichkeit vollständig künstlich: ein unbehaarter Körper, ein faltenloses Gesicht, gefärbte Haare und makellose Zähne. Alles soll ganz weiblich aussehen, dabei ist Weiblichkeit ein Konstrukt, welches sich aus hochgepresster praller Brust, schlanker Taille, langen Haaren, rasierter Scham, hochhackigen Schuhen und pink-farbenem Outfit zusammensetzt – eine neue Form des Sexismus: die „Youthitude“ und die „Girllisation“.

Die Zu- und Herrichtung erfordert viel Zeit, ist teuer, tut auch mal weh, und sie ist zwingend: Frauen, die sich der Schönheitsnorm – mehr oder weniger freiwillig – widersetzen, haben es nicht leicht. Wenn sie Haare an der falschen Körperstelle haben, werden sie schief angesehen, wenn sie keinen BH tragen, gelten sie als ungepflegt, und wenn die Zähne schief, vergilbt oder lückenhaft sind, hält man sie für „Asoziale“.

Gerne lästern wir aber auch über die anderen – die, die sich „auftussen“ und operieren lassen. Dabei unterwerfen wir uns dem Zwang zur Schönheit (fast) alle. Wir begründen unsere An-

strengungen eher mit Gesundheitsmotiven: Wir joggen um fit zu sein, ernähren uns gesund. Das hört sich wertvoller an als der pure Wunsch schön zu sein. Aber was bestimmt unser Selbstbewusstsein mehr, die Schönheit oder die Gesundheit? Wie leicht sind wir bereit, die Gesundheit zu ruinieren, um schön zu sein? Das ist also ein ganz schön kompliziertes und sehr ambivalentes Verhältnis, was wir zumindest zur körperlichen Selbstoptimierung haben, und ich freue mich sehr auf den Vortrag von Prof. Susanne Ihlen, die die Verwirrung vielleicht etwas auflösen kann.

Erschöpfung: Mich haben die Gespräche im Vorfeld der Tagung nachdenklich gemacht, manchmal hat mich das Ausmaß der Erschöpfung bei Frauen erschüttert, aber auch die flächendeckende Verbreitung, so dass Erschöpfung als ganz normal und nicht als potentiell krankhafter Zustand wahrgenommen wird. Eine Frau, die sich outet: „Ich bin so erschöpft, ich kann nicht mehr“, bekommt zur Antwort: „Das geht mir auch so“. So läuft ihr Hilferuf ins Leere. Es kommt mir vor, als reise bei Frauen die drohende Erschöpfung immer im Handgepäck mit.



Eine Kollegin erzählte nach einem Burn-out, dass sie trotz zunehmender Personalknappheit und kürzerer Behandlungsdauer der PatientInnen immer versucht hätte, dieselben guten Ergebnisse zu erzielen wie früher. Sie sei davon ausgegangen, wenn sie sich nur genügend anstrenge, wäre das möglich – bis sie zusammengebrochen sei.

Die politische Schlussfolgerung ist, das subjektive Gefühl der Überforderung nicht länger zu individualisieren. Wir dürfen nicht sagen: „Ich kann den ganzen Anforderungen nicht gerecht werden, weil ich zu schwach, zu unorganisiert, zu träge oder zu langsam bin“, sondern wir müssen sagen: „Ich schaffe es nicht, weil es objektiv zu viel ist. Basta!“

Ein Lichtblick sind für mich die jungen Familien, in denen Männer mehr Hausarbeit und Erziehungsverantwortung übernehmen. Noch bedeutet das nicht unbedingt weniger Stress für alle Beteiligten. Und bis sich daraus strukturelle Veränderungen entwickeln, braucht es mehrere Generationen. Aber es ist die richtige Richtung.

Ein anderer Lichtblick sind für mich politische Netzwerke von Frauen, z. B. das „Netzwerk Care Revolution“, die eine andere Bewertung der Sorgearbeit fordern, sei es im privaten Bereich oder in den sogenannten Care-Berufen. Da haben wir es mit fast reinen Frauenberufen zu tun, alle unterbezahlt, teils ausbeuterisch, und sie unterliegen anderen Gesetzmäßigkeiten als Industrieberufe, die streiken können, wie z. B. die Lokführer und die Piloten. In Care-Berufen gibt es andere Hemmschwellen, unter anderem, weil die Gesundheit oder gar das Leben der Betroffenen von der Sorgearbeit abhängig sind. Diese Netzwerke greifen eine politische Bewegung auf, für die Feministinnen seit mehr als einem Jahrhundert kämpfen. Ich freue mich, wenn ich sehe, dass der Kampf um mehr Geschlechtergerechtigkeit weitergeht.

Widerstandskraft: Zu diesem Thema habe ich Ihnen ein

Plakat mitgebracht, das mir eine Künstlerin, Ursula Groten, 1984 zu meiner Praxiseröffnung gemalt hat. Es changiert immer so ein bisschen zwischen Widerstand und Verweigerung – das hat mich 25 Jahre begleitet. Die Ausführungen zu dem Thema überlasse ich gleich Frau Dr. Christina Berndt in ihrem Eröffnungsvortrag.

Ich wünsche Ihnen heute und morgen viele Erkenntnisse, dass Sie von Begegnungen animiert und von Inspirationen beflügelt werden und die Tagung in Gelassenheit genießen können.

Zur Person

Dr. med. Maria J. Beckermann, als Ärztin tätig 1977 bis 2010, Frauenärztin mit Zusatzbezeichnung Psychotherapie, Sexualtherapie, Psychosoziale Onkologie. 25 Jahre in gynäkologischer Gemeinschaftspraxis mit psychosomatischem Schwerpunkt in Köln. Mitbegründerin (1991) und Vorstandsmitglied der Frauenberatungsstelle *Frauen-Leben* in Köln. Mitherausgeberin und Autorin des Frauenfachbuches „Frauen-Heilkunde und Geburts-Hilfe“ (2004), Kurse der Psychosomatischen Grundversorgung für Ärzt_innen am Universitätsklinikum Bonn (seit 2010) und in Kooperation mit der Universitätsklinik Freiburg am Beijing Union Medical College Hospital (2012 und 2013), Fachautorin und -referentin, Erste Vorsitzende des AKF 2008 bis 2014, Beirätin der DGPPF (Deutsche Gesellschaft für Psychosomatik in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe) seit 2006.

GRUSSWORT DES BUNDESMINISTERIUMS FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND

Angelika Diggins-Rösner

Sehr geehrter Frau Dr. Beckermann,
sehr geehrte Vorbereitungsgruppe,
liebes Publikum, liebe AKF-Frauen,

zunächst einmal herzlichen Dank für die Einladung, für den herzlichen Empfang und die netten Dankesworte. Ich weiß das sehr zu schätzen – wenn auch ein bisschen überbewertet. Aber ich habe mich sehr gefreut und werde die Schlange in Ehren tragen. Ich kann mich noch gut erinnern an Schlangen, die in Bad Salzuffen in Grün auf der Bühne lagen. Sie sind verschwunden. Leider ist es Frau Ministerin Schwesig und auch Frau Augstein aus terminlichen Gründen nicht möglich hier zu sein, aber beide haben mich sehr gebeten, die besten Wünsche für diese Tagung auszurichten. Besonders von Frau Augstein, die auch Ende des Jahres in den wohlverdienten Ruhestand geht und Ihnen immer sehr verbunden war.

Gleichzeitig ist es unserem Ministerium ein ausdrückliches Anliegen, dem AKF seine Anerkennung auszusprechen für die immer engagierte und an neuen Herausforderungen orientierte Arbeit. Wir schätzen Ihre Arbeit sehr. Die Liste unserer gemeinsamen Maßnahmen für die Frauengesundheit ist dementsprechend lang und erfolgreich. Dabei denke ich auch an Maßnahmen, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gefördert wurden, wie die hervorragende Tagung zur Senkung der Kaiserschnitttrate in diesem Jahr.

Mir persönlich liegt es heute auch am Herzen, Ihnen zu danken für die lange, konstruktive und äußerst vertrauensvolle Zusammenarbeit, mit wechselnden Vorstandsfrauen, die ich in fast zwanzig Jahren an den verschiedenen Tagungsorten habe kennenlernen können. In Köln sind wir das erste Mal – dieser schöne Blick ins Grüne, wunderbar. Ich habe immer gerne mit Ihnen zusammengearbeitet und die Teilnahme an Ihren Tagungen war für mich mehr als ein Pflichttermin. Es ist Ihnen Jahr für Jahr gelungen, spannende und richtungsweisende Veranstaltungen auszurichten, mit Vorträgen auf hohem Niveau, mit exzellenten Referentinnen und vielen offenen, lebhaften Diskussionen. Ich habe deswegen immer profitiert von Ihren Tagungen, sowohl beruflich als auch persönlich.

Das Thema, das Sie sich in diesem Jahr zum Motto Ihrer Tagung genommen haben, kann viele persönlich betreffen: „Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung – Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen“. Mit diesem Thema wird der Fokus gelegt auf den Zusammenhang zwischen der Zunahme psychischer Belastungen, Erschöpfungszuständen, Burn-out und den gesellschaftlichen Entwicklungen. Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind nicht selten. Im Laufe eines Jahres durchleben etwa neun Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer in Deutschland eine Depression oder eine depressive Verstimmung, die entsprechend diagnostiziert wird. Sie werden das Thema der Diagnostik ja noch beleuchten. Aktuelle Daten zur psychischen Gesundheit wurden unlängst auf der Tagung der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung beim Frauengesundheitskongress unter dem Motto „Frauengesundheit 2014“ informiert, aktiv und bewegt vorgetragen. Deutlich wurde, dass es besonders belastete, vulnerable Phasen im Leben von Frauen gibt, Situationen mit besonderen Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen. Vor



allein die sogenannten Umbruchphasen sind durch Belastungen für die Gesundheit geprägt. Die Kumulation von Risikokonstellationen kann die Gesundheitschancen von Frauen erheblich beeinträchtigen. Ein Aspekt sind die komplexen, teilweise widersprüchlichen Anforderungen an das Leben von Frauen in unserer Zeit. Es gilt beruflich erfolgreich zu sein. Familiäre Herausforderungen sind zu meistern, dazu noch attraktiv, sportlich, kulturell interessiert usw. zu sein – Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung.

Sie werden sich heute unter anderem damit beschäftigen, wie die Widerstandskraft gefördert werden und so etwas wie die „Hornhaut“ für die Seele aufgebaut werden kann. Das ist ein wichtiger Aspekt, der vor allem auf individueller Ebene ansetzt und wichtig ist für unsere tägliche Arbeit, aber auch für den Umgang mit uns selbst. Gleichzeitig müssen wir zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit aber auch Verhältnisse in den Blick nehmen. Es geht um gesellschaftliche Verhältnisse, die er-

möglichen, dass Lebensentwürfe von Menschen realisiert werden können so wie sie es wünschen, und ohne dass der Umgang mit den verschiedenen Belastungen des modernen Lebens mit Stress bis zum Burn-out die Gesundheit zu sehr schädigt. Hier besteht politischer Handlungsbedarf, auch für die Gleichstellungspolitik des Bundesfamilienministeriums.

Ein Ansatz, den ich heute exemplarisch herausgreifen möchte, ist die Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowohl für Männer als auch für Frauen. Ein Problem ist, dass die Rollenverteilung zwischen Männern und Frauen in weiten Teilen noch nicht so funktioniert, wie es wünschenswert wäre. Was die Vereinbarkeit von Familie und Beruf angeht, liegen Realität und Wunschvorstellungen junger Menschen ziemlich weit voneinander entfernt. Das, was junge Menschen heute wollen, ist eine partnerschaftliche Aufteilung der Aufgaben in Familie und Beruf. Gut 60 Prozent der Eltern mit Kindern zwischen ein und drei Jahren befürworten ein derartiges Lebensmodell, aber nur 14 Prozent gelingt es, das umzusetzen. Dazu hat Frau Ministerin Schwesig eine Debatte um eine Familienarbeitszeit angestoßen. Damit soll es langfristig möglich werden, dass beide Eltern nach der Geburt ihres Kindes ihre Arbeitsstunden anpassen können. Gerade für die Frauen, die heute meist diejenigen sind, die stärker reduzieren, würde sich dies positiv auswirken – auch längerfristig bis hin zur Frage der Altersversorgung. Die Altersversorgung ist ein Bereich für Frauen, der Probleme macht. Wenn die häufig prekäre finanzielle Situation älterer Frauen verbessert werden könnte, dann wirkt sich das positiv auf ihre psychische Gesundheit aus.

Es geht aber nicht nur um flexible Arbeitszeiten, sondern auch um berufliche Entwicklungschancen, um gute Arbeit und gute Entlohnung für Frauen und Männer, um ein betriebliches Arbeitsklima, das Fürsorgeaufgaben von Männern und Frauen an-

erkennt und unterstützt. Der erste Schritt auf dem Weg zu einer Familienarbeitszeit wurde mit dem „Elterngeld plus“ beschritten. Die Regelung soll am 1. Juli 2015 in Kraft treten und wurde gerade gestern vom Deutschen Bundestag verabschiedet. Damit haben Eltern schon in der frühen Familienphase die Möglichkeit, in eine partnerschaftliche Aufteilung hineinzufinden. Wer Teilzeit in Elternzeit arbeitet, bekommt künftig doppelt so lange Elterngeld in halber Höhe und kann den gesamten Anspruch ausschöpfen. Wenn sowohl Väter als auch Mütter Teilzeit 25-30 Wochenstunden arbeiten und sich gemeinsam um das Kind kümmern, soll es darüber hinaus noch einen Partnerschaftsbonus geben. Angegangen werden muss auch der Anspruch auf eine befristete Teilzeit. Mehr Partnerschaftlichkeit in Beruf und Familie kann nur erreicht werden, wenn der Schritt von der Vollzeit in die Teilzeit keine rechtliche Einbahnstraße ist. Ebenso wichtig wie die gesetzlichen Maßnahmen ist ein Mentalitätswandel in den Unternehmen. Auch die obersten Chefetagen müssen begreifen: familienfreundliche Arbeitsbedingungen zu schaffen und damit eine partnerschaftliche Aufgabenteilung in Beruf und Familie zu ermöglichen, ist keine soziale Wohltat sondern eine Investition, die sich auszahlt. Tatsächlich mangelt es aber in Gesellschaft und Wirtschaft nach wie vor an Unterstützung für die von immer mehr Männern angestrebte Vaterrolle. Eine Aufgabe für die Gleichstellungspolitik ist es daher, Mut zur individuellen Lebensplanung jenseits tradierter Rollenbilder zu fördern. Moderne Gleichstellungspolitik nimmt daher Männer und Frauen gleichermaßen in den Blick.

Das schließt natürlich gezielte Maßnahmen für Frauen nicht aus. Ein wichtiges Thema mit dem wir uns seit vielen Jahren befassen, ist die häusliche Gewalt. Wir haben dabei den Blick auf besonders vulnerable Gruppen von Frauen gerichtet, Frauen mit Behinderungen, aber auch Frauen mit psychischen Erkrankungen.

Wir haben unlängst eine Sekundäranalyse veröffentlicht zur Lebenssituation von Frauen in Einrichtungen. Es geht sowohl um Frauen mit kognitiven Beeinträchtigungen als auch um Frauen mit psychischen Erkrankungen. Die Studie kann von der Homepage des Ministeriums heruntergeladen werden. Unterstützung brauchen Frauen aber auch in besonderen Krisen. Dazu hat das Bundesfamilienministerium im Mai dieses Jahres das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ eingerichtet. Das ist ein besonders niedrigschwelliges Angebot für Schwangere in extremen Notlagen, das auch Krisenintervention leisten kann. Qualifizierte Beraterinnen stehen rund um die Uhr für eine psychosoziale Erstberatung zur Verfügung. Das neue Angebot ist kostenlos und barrierefrei. Die Anruhfahlen des ersten Halbjahres zeigen, dass das Hilfetelefon gut angenommen wird und die verschiedenen Zielgruppen erreicht. Es wird Aufgabe der Politik bleiben, passgenaue Angebote für besonders belastete Menschen zu schaffen, um sie in schwierigen Lebensphasen zu unterstützen. Ebenso ist es Aufgabe der Politik, gesellschaftliche Rahmenbedingungen etwa zur Verbesserung der Work-Life-Balance zu schaffen, um gleichberechtigte Chancen für alle Lebensgruppen in ihrer Vielfalt zu ermöglichen und so einen Beitrag zu liefern zur Gesundheitsförderung und zur gesundheitlichen Prävention von Frauen und Männern.

Politik braucht immer kompetente Mitstreiter und Mitstreiterinnen, darum brauchen wir auch Sie. Bleiben Sie so engagiert und mischen Sie sich ein, wenn es um die Gesundheit von Frauen geht. In diesem Sinne wünsche ich dem AKF viel Erfolg für die heutige Tagung und für die weitere Zukunft. Vielleicht ergibt sich ja die ein oder andere Gelegenheit sich wieder zu treffen. Aber im Moment, wenn mich jemand fragt, was machen Sie denn, wenn Sie jetzt aufhören, dann sage ich: Nichts. Die Frage kommt vornehmlich von Männern, die sich offensichtlich nicht vorstellen können, dass

man einfach zufrieden sein kann, ohne einen ständigen Plan und ohne diese gerade für Frauen doch immer präsente Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung. Ich werde mich erst einmal ausruhen und dann schauen, was da so kommt. Jetzt wünsche ich uns allen eine spannende Tagung, lebhaftes Diskussionsklima und vor allem gute Ergebnisse für die berufliche Tätigkeit und das eigene Leben.

Vielen Dank!

