

Psychische Stolpersteine für Frauen

Was schadet, was hilft?



Tag der Psychologie, 21.09.2024

Ao. Univ-Prof.in Dr.in Beate Wimmer-Puchinger

Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen

Inhalt



1. Was sind psychische Erkrankungen?
2. Was schwächt Frauen?
3. Gewalt
4. Way Out



Psychische Erkrankung

Was bedeutet dies eigentlich?

Was ist eine Psychische Erkrankung?

Eine psychische Störung bezeichnet

- die **Verhaltens- und Erlebensweise eines Menschen,**
- die **von der Norm abweicht**
- und für die betroffene Person und/oder die Gesellschaft **mit Beeinträchtigungen verbunden** ist.
- Eine psychische Störung ist in der Regel gekennzeichnet durch ein **atypisches, störendes, unangepasstes und rational nicht zu rechtfertigendes Verhalten.** (Stangl, 2020).

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2020). Stichwort: 'psychische Störung'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/5045/psychische-storung/> (2020-09-24)



Die 10 häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich und in Europa (1)

- **Burn-out:** Gilt als Vorstufe oder Umschreibung einer Depression. Mehr als 20 Prozent der EU-Bevölkerung leiden in einem Zeitraum von zwölf Monaten an dem Gefühl, ausgebrannt und überfordert zu sein.
- **Angststörungen:** Geht man von der Häufigkeit der Erkrankungen aus, haben diese 14 Prozent der EU-Bevölkerung.
- **Schlafstörungen:** Die fehlende Erholbarkeit des Schlafes kann mittel- oder langfristig zu Verschlechterung oder zum Neuauftreten von Krankheiten führen. Sieben Prozent der Bevölkerung leiden darunter.
- **Depression:** 6,9 Prozent sind im Laufe eines Jahres depressiv, Frauen häufiger als Männer. Belastende Lebensereignisse können manchmal Auslöser sein. Die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken, ist auch genetisch mitbedingt.
- **Demenz:** Bis zum Alter von 74 Jahren erkranken 2,8 Prozent an Demenz. Zwischen 75 und 79 sind es bereits sechs Prozent. Bei den über 90-Jährigen sind bereits über ein Drittel Demenzkranke.

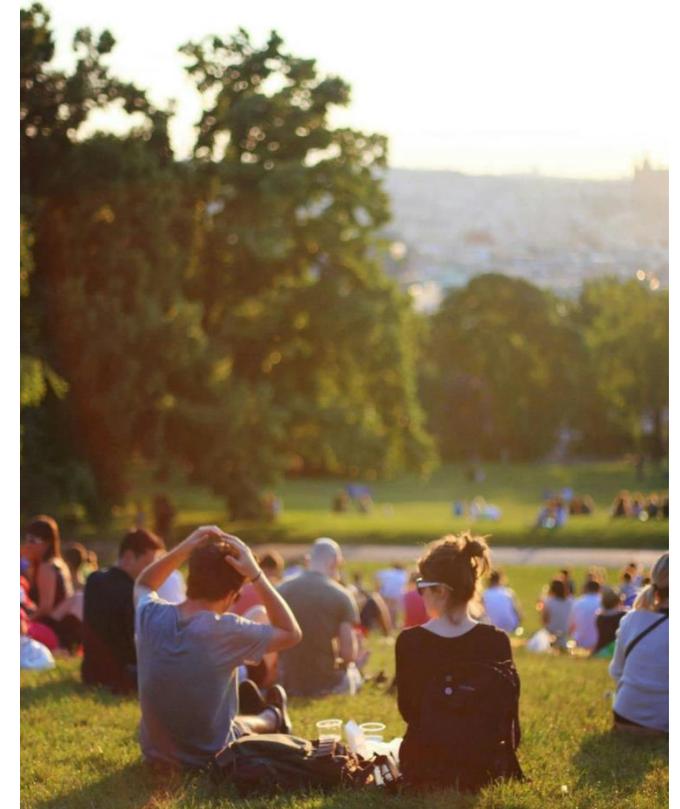
Die 10 häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich und in Europa (2)

- **ADHS** ist die häufigste psychische Störung unter Kindern und Jugendlichen. Bei fünf Prozent der unter 18-Jährigen gibt es diese Diagnose.
- **Somatoforme Störungen**, also körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen, machen 4,9 Prozent der Bevölkerung zu schaffen.
- **Alkoholabhängig** sind 350.000 Österreicher.
- **Verhaltensstörungen**: Drei Prozent der Österreicher und der Europäer brauchen dahingehend psychiatrische Hilfe.
- **Persönlichkeitsstörungen**: Bei etwa 1,3 Prozent der Bevölkerung wird eine solche Erkrankung diagnostiziert. (Stangl, 2020)

Was ist Psychische Gesundheit?

Psychische Gesundheit definiert die **WHO** als einen

- „**Zustand des Wohlbefindens**,
- in dem das Individuum seine **Fähigkeiten und Potentiale nutzt**,
- die **normalen Lebensbelastungen bewältigen**, produktiv und sinnstiftend arbeiten kann
- und imstande ist, etwas **zu seiner Gemeinschaft beizutragen**“.



Geschlechtsunterschiede im Jugendalter

- Mädchen im Alter von 11-17 Jahren haben eine durchwegs höhere Beschwerdelast (mehrmals wöchentlich auftretende Beschwerde) als Jungen (Felder-Puig et al., 2023)

Beschwerde	Betroffene Mädchen	Betroffene Jungen
Gereiztheit & schlechte Laune	44%	24,7%
Nervosität	35%	12%
Niedergeschlagenheit	30%	12%
Angstgefühle	29,2%	9%
Schlechtes emotionales Wohlbefinden*	22%	10%

In Anlehnung an Felder-Puig et al. 2023

*: Wohlbefinden so schlecht, dass es laut WHO-5 Manual depressive Verstimmung oder Depression anzeigt



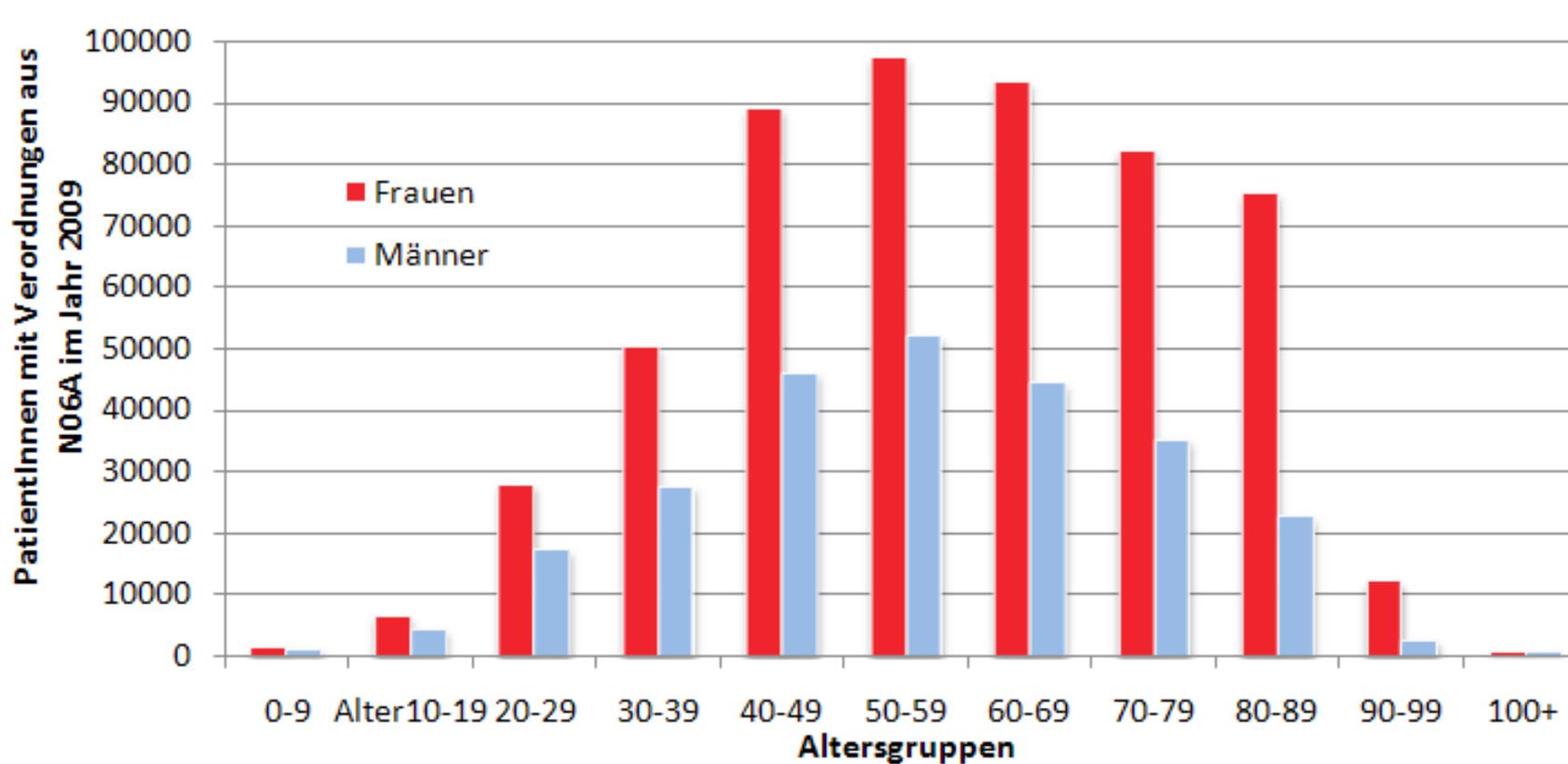
Geschlechtsunterschiede im Jugendalter

- **Jungen**
- 3x häufiger an ADHS,
- 6x häufiger an disruptiver, sozialer Verhaltensstörung sowie Impulskontrollstörung (Wagner, 2017)
- **Mädchen**
 - 2x häufiger Angststörungen,
 - 4x häufiger Trauma- oder Stress-bedingten Störungen &
 - 8x häufiger an Essstörungen (Wagner, 2017)
- Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten & suizidale Verhaltensstörung wird fast nur bei Mädchen gefunden, Internetspielsucht fast ausschließlich bei Jungen (Wagner, 2017)

Geschlechtsunterschiede im Erwachsenenalter

- Bei **22,7% der 18-65-Jährigen** wurde **in den letzten 12 Monaten eine psychische Erkrankung festgestellt** (Wancata, 2017)
- **Frauen leiden** im Vergleich zu Männern **häufiger an Essstörungen** (Riechter-Rössler, 2008) und:
 - **Doppelt so viele Frauen** wie Männer haben **Stimmungs- und Antriebsstörungen, Angststörung, jeder Depressionsform, Spezifischen Phobien & Agoraphobie** (Angst vor Menschenmengen & offenen Plätzen) (Alonso et al., 2004)
 - Posttraumatische Belastungsstörung sogar 3x mal häufiger (Alonso et al., 2004)
- **Antisoziale Persönlichkeitsstörungen mehr bei Männern** (Riechter-Rössler, 2008), alkoholbedingte Erkrankungen 6x & Alkoholabhängigkeit 4x häufiger (Alonso et al., 2004)
- **Verschreibung von Psychopharmaka** vermehrt **weiblich, älter, alleinstehend & mit geringem Einkommen** (Laszewska et al., 2018)

Verordnung von Antidepressiva



Ursache von Depressionen bei Frauen

- gesellschaftlich tradierte Frauenrolle (Sozialisation zur passiven, abhängigen Frau;
- Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie;
- stärkere Betroffenheit von häuslicher Gewalt und sexuellem Missbrauch).
- Soziale Schlechterstellung (Pay-Gap, Armutsgefährdung im Alter, etc)
- Soziale Notlage

Angststörungen

Margraf & Poldrack (2000) Repräsentativbefragung

○ **8,8% der Bevölkerung zeigen Angstsymptome**

2/3 Frauen, 1/3 Männer

Beckmann et al. (1983,1991), Brähler (1994): Gießen-Test:

„**Ich halte mich für besonders ängstlich**“ - **hochsignifikanter Unterschied**
zwischen Männern und Frauen

Frauen MW: 3,9; Männer: MW:2,9

Wir wissen das

. . . Frauen wesentlich mehr an Angsterkrankungen
und Depressionen leiden
- weltweit

Wir wissen das

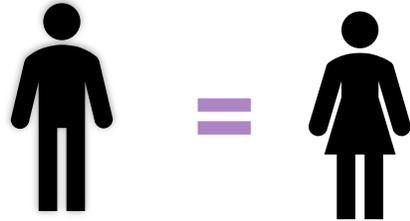
- **Männliches Verhalten** als **Norm** akzeptiert ist
- **Weibliches Verhalten** eher **als defizitär bewertet** wird

(Willutzki, 2001)



SUIZID im Vergleich

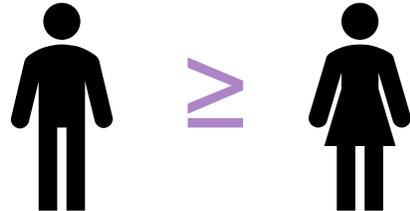
SUIZID VERSUCHE:



Ursache: Methode

Männer: Schusswaffen, Erhängen, Suizid durch externe Einwirkung

SUIZID „ERFOLGE“:



Frauen: Gift, Tabletten, Selbstverletzung

Und wie ist das bei der Sucht?

- Verhältnis Mann – Frau*: 2:1
- Alkohol-, Drogen- und Nikotinkonsum bei Männern stärker
- Alkoholkonsum bei Männern eher toleriert
- Männer: starke, stimulierende und rasch wirksame Substanzen
(z.B. hochprozentiger Alkohol, Opioide, Kokain, Amphetamine und Halluzinogene)
- Frauen: weniger starke, eher sedierende, ärztlich verordnete Substanzen
(z.B. leichtere alkoholische Getränke, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Cannabis)



*Morhart-Klute, V., Soyka, M. (2002). Alkoholismus bei Frauen – Epidemiologie, Klinisches Erscheinungsbild und Therapie. Journal für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie, 3 (1), 35-41

Frauen vertragen aber weniger Alkohol: Warum?

- Frauen im Vergleich zu Männern bei gleicher Alkoholmenge durchschnittlich höhere Blutalkoholwerte und höhere Alkoholkonzentration im Gewebe.

Weil:

- geringeres Körpergewicht.
- höherer Körperfettanteil (Alkohol verteilt sich nicht im Fettgewebe).
- hormonell bedingter verlangsamter Abbau des Alkohols.

Quelle: Lange-Ernst, 2004



Frauen und Alkohol: Risikofaktoren

- Alter von 21 bis 30 Jahren
- starker Alkoholkonsum des Partners
- sexuelle Probleme oder früherer sexueller Missbrauch
- Bindungsängste, Einsamkeit

ca. 30% der Abhängigen sind Frauen

Quelle: Zobl, 1999; Nuber, 1996; Klasmann, 1997; Hefel, 2004.

Wie schaut Alkoholkrankung bei Frauen aus?



- **verheimlichen ihren Alkoholkonsum mehr**, trinken häufig allein
- häufiger **gleichzeitiger Tablettenmissbrauch**, u.a. auch, um Diskriminierung zu umgehen
- **„Alkoholkarrieren“ von Frauen sind im Durchschnitt kürzer** als die von Männern

Was schwächt Frauen?

Was macht Frauen unglücklicher?



Was läuft anders bei Frauen?

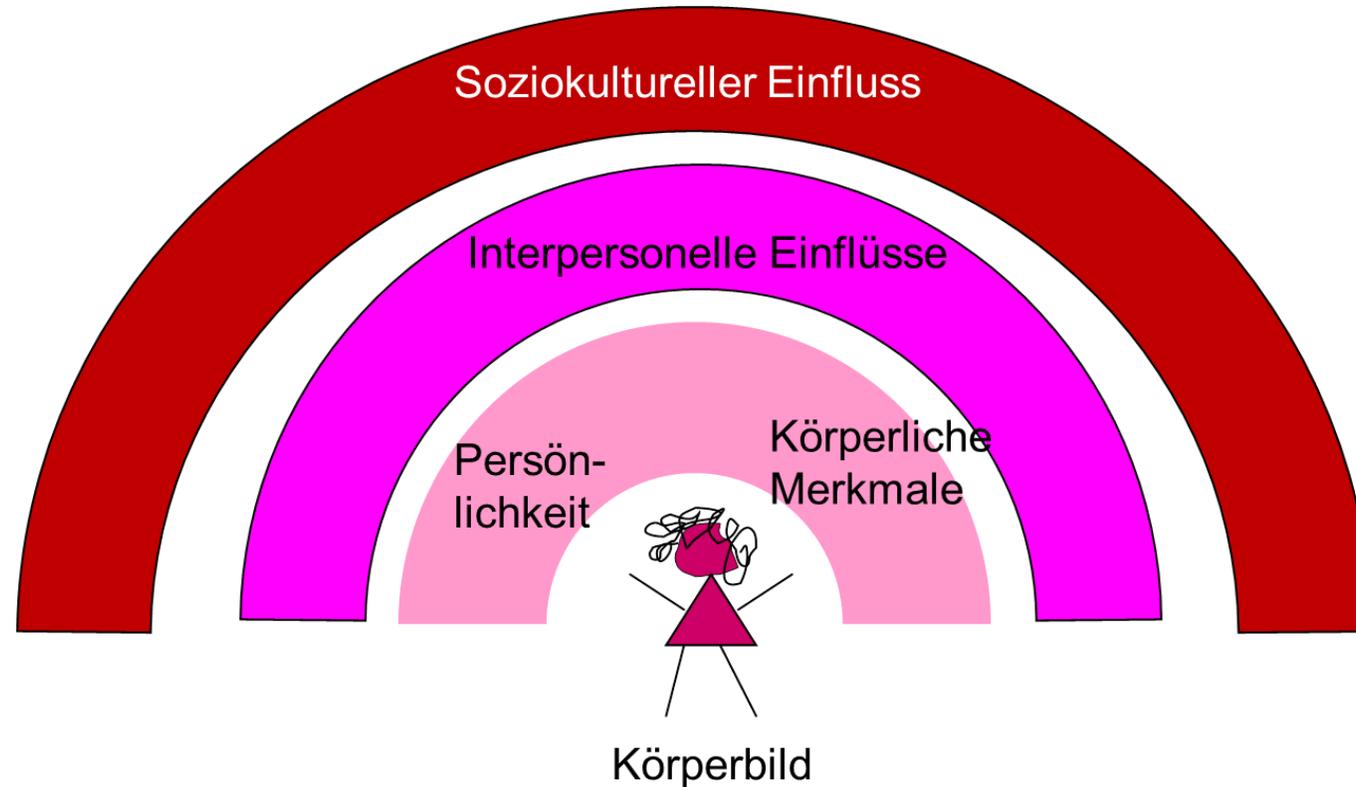


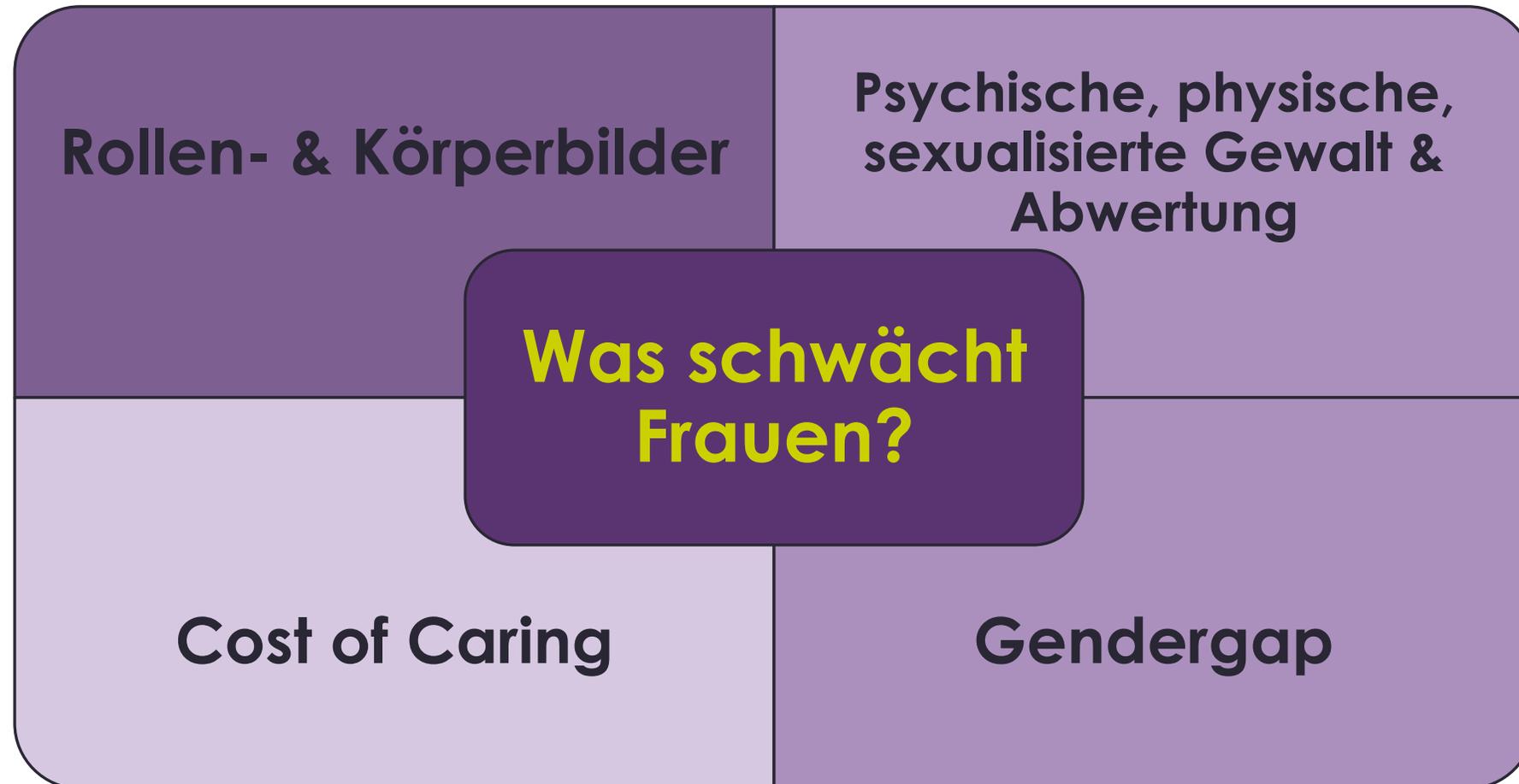
- **geringere Unabhängigkeit**
- **„klassische“ Frauenrolle** (lieb, unauffällig, immer hilfsbereit, selbstlos, aufopfernd,)
- Geringerer Verdient - **Gender-Pay-Gap** (Ö*: 18,4%)
- Alter ist weiblich
- **Altersarmut** ist weiblich
- Dilemma Kinderbetreuung, **Doppel- und Dreifachbelastung**
- Geringere Bildung, geringer Health Literacy
- Mehr von **Gewalt** betroffen



- Männer sind privilegierter
- Maßstab = Mann
- Führungspositionen werden vorwiegend männlich besetzt
- Reichtum ist männlich

Was macht Frauen gesund oder krank?





Herausforderung: Arbeit, Pflege und Betreuung

Pflege ist weiblich (privat UND beruflich) –bezahlt als auch unbezahlt:

- Pflegearbeit wird zu **80% von Frauen** geleistet,
- In Zukunft nicht mehr haltbar – Berufstätigkeit von Frauen und der Anstieg der Singlehaushalte,
- der **Großteil** der pflegenden Frauen ist **zwischen 41 und 60 Jahre alt**, ein **Viertel über 60 Jahre**,
- Letztere pflegen meist ihren Ehepartner,
- viele ältere Frauen sind dadurch physisch wie psychisch überfordert.

Das Bild der Frau in der Gesellschaft auch 2024

- **Schön & jung, attraktiv** z.B. Next Topmodel, Schönheit als Ware (Schönheits-Ops)
- **Sexy** – Sex sells: sexistische Werbung, Pornografie
- Spielzeugindustrie (Barbie vs. Krieger)
- **Immer freundlich lächelnd**
- **unterwürfig**
- **Frau als Accessoires des Mannes**



Die Lange Geschichte der Weiblichen Scham Rückwärts in die Zukunft?

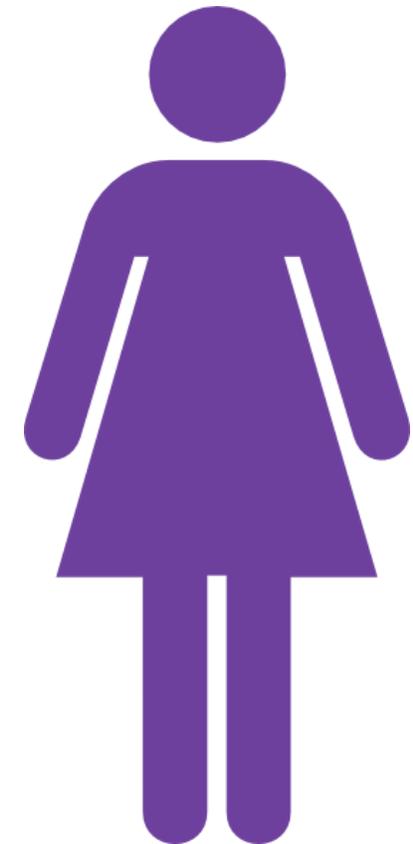
- Frauen hatten züchtig zu sein
- Weibliche Sexualität = gefährlich → muss kontrolliert werden

→ von einer männer-dominierten Gesellschaft
- Außereheliche Sexualität für die Frau → lediges Kind → existenzielle Bedrohung
in unserer Kultur und

Genderwahn in der Sprache

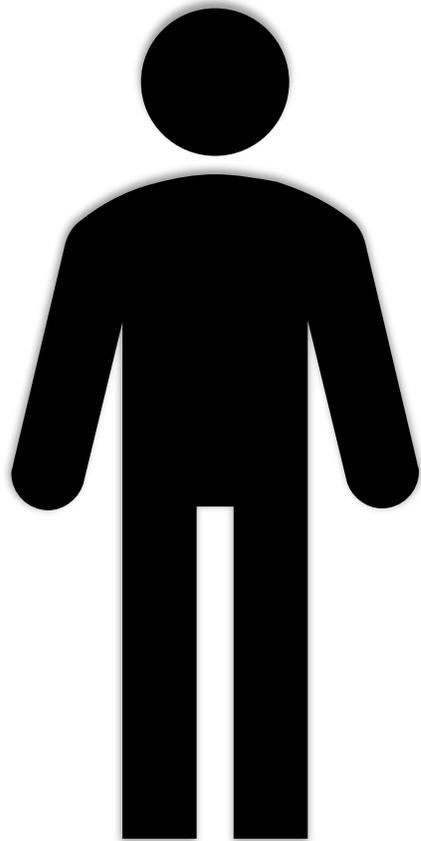
. . . . Bis Heute

- Scham/sich schämen/beschämt werden/schamhaft
- Schamgefühl
- Schamhaare
- Die Scham
- Schamhügel
- Schamlippen
- Hysterisch



Genderwahn in der Sprache

. . . . Bis Heute



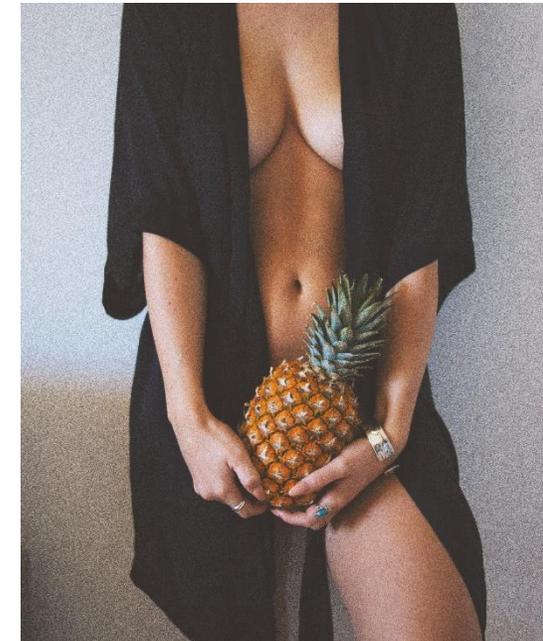
„Schamlos“ ?

Das weibliche Genital

Das unbekannte Organ

Befragung von **1441 Frauen zwischen 18 und 44 Jahren (13 Länder)**,
im Auftrag von Organon:

- **61%** hatten **Bedenken bezüglich ihres Aussehens**
- **47%** bezüglich der **Größe der eigenen Vagina**
- **47%** gaben an, von allen Körperteilen, **am wenigsten über ihre Vagina zu wissen**
- **28%** gaben an, dass ihnen **in der Kindheit suggeriert** wurde, dass es **schmutzig, unsauber und „böse“ sei, die Vagina zu berühren**



Ein noch immer relevantes Thema,
das Frauen schwächt

Gewalt gegen Frauen

„Gewalt macht krank“



Schauplatz Beziehung



- **Jede 3. Frau in Österreich** erlebt(e) körperliche und/oder sexuelle Gewalt durch ihre/n BeziehungspartnerInnen.
- Pro Jahr werden ca. 3000 Frauen und Kinder in Frauenhäusern aufgenommen

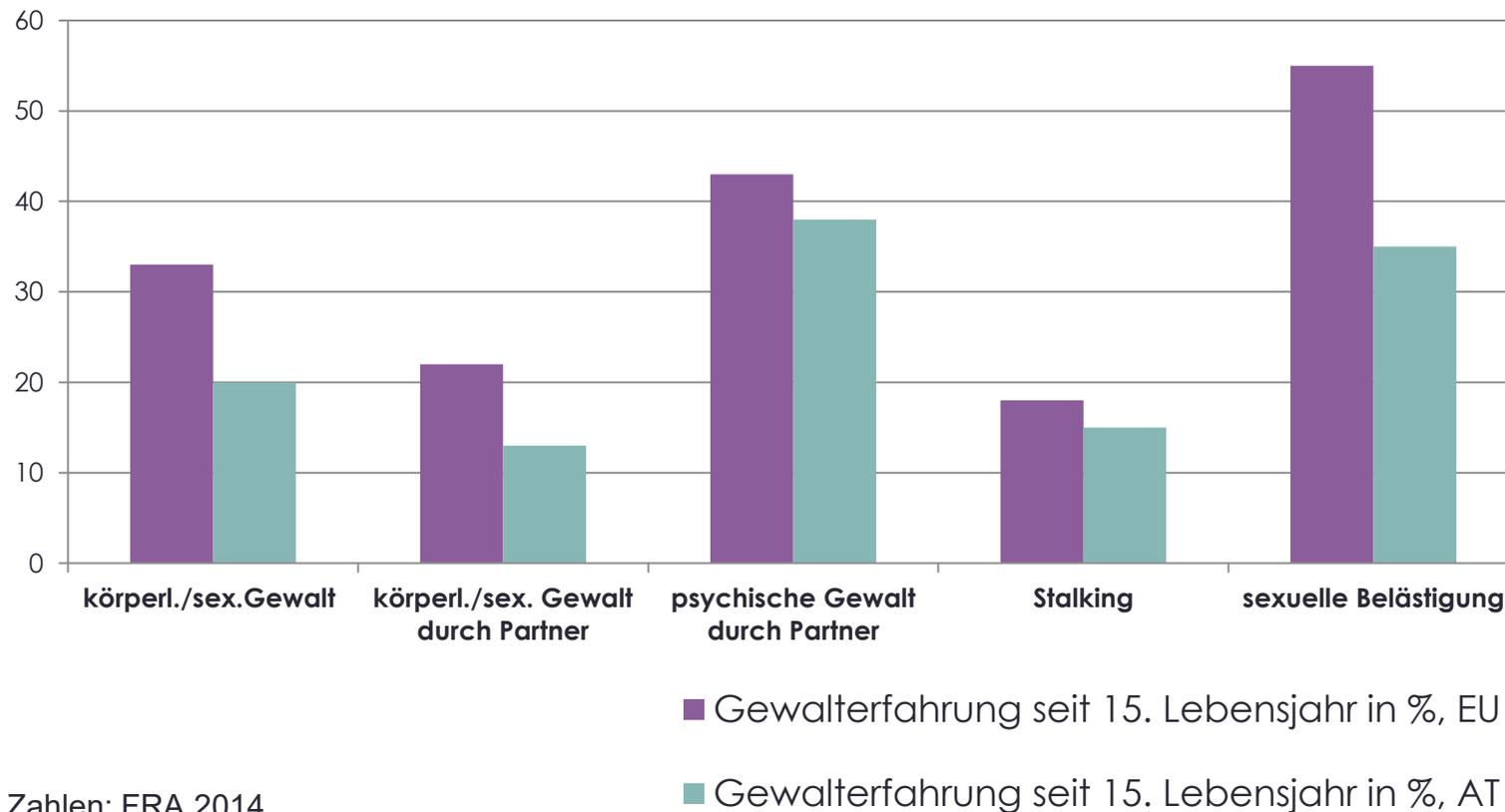


**62 Mio. Frauen in der EU haben mindestens ein
Mal seit ihrem
15. Lebensjahr eine Gewalterfahrung gemacht!**

Gewalt als Alltagserfahrung?

<http://fra.europa.eu/DVS/DVT/vaw.php>

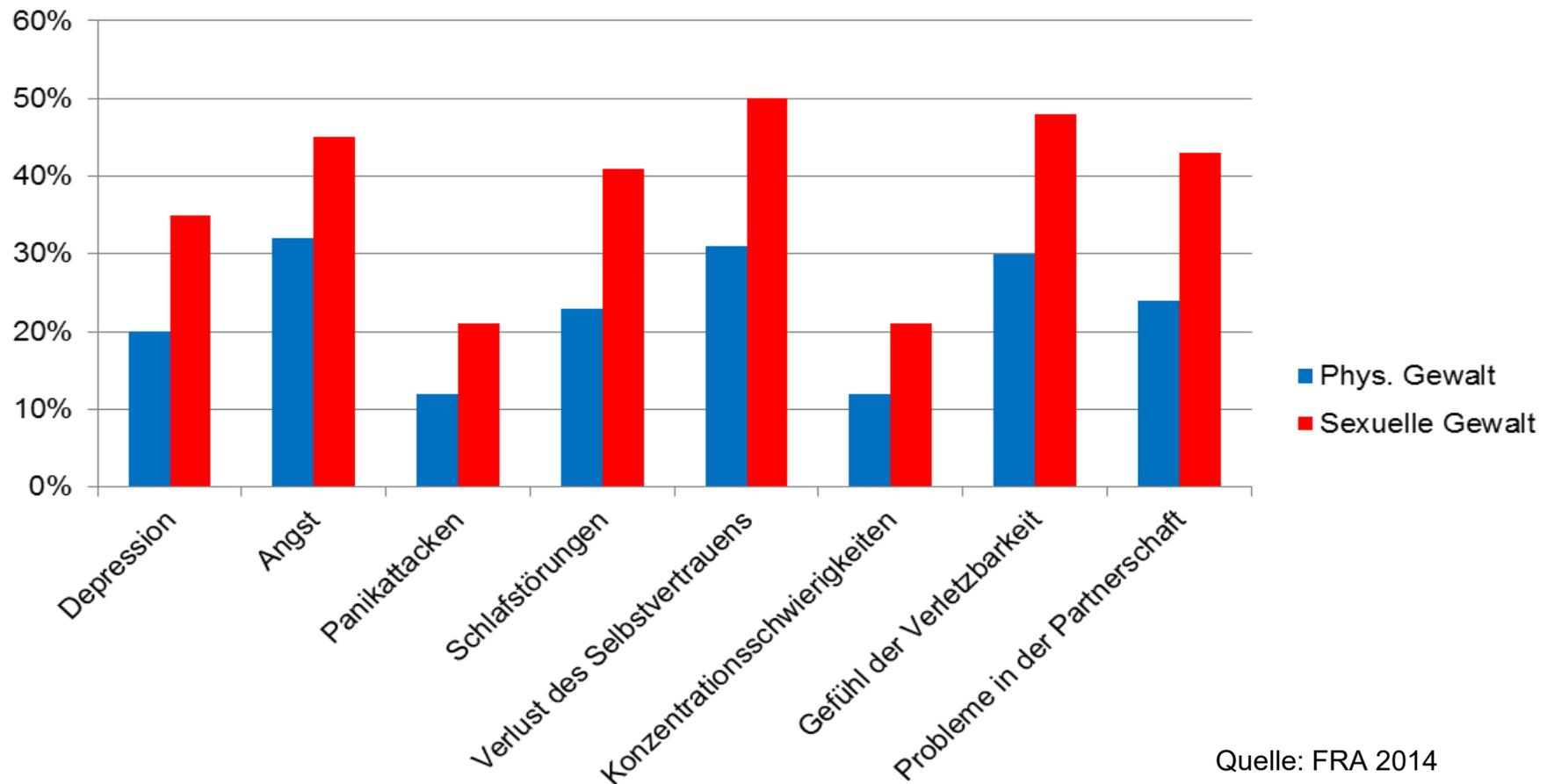
Gewalterfahrung von Frauen seit ihrem 15. LJ (EU und AT im Vergleich)



Zahlen: FRA 2014

Partnergewalt kränkt und macht krank

Welche gesundheitlichen Probleme bemerken die Österreicherinnen an sich als Folge von Partnergewalt?



Quelle: FRA 2014



Zusammenfassung

Das schwächt Frauen . . .

Das schwächt Frauen!

○ Gesellschaftliche Rollenbilder

- Haushalt
- Schönheit
- Kinder

○ Soziale Stellung

○ Mehrfachbelastungen

○ Gewalt





Was kann ich tun, um glücklicher zu werden?



Wichtigster Schlüssel: Selbstwert



- **Eigene Bedürfnisse kennen und ansprechen**
- **Sich selbst gutes Tun** – Ruhige Momente schaffen, Energie tanken, Abschalten
- Sich **positive Vorbilder** gezielt suchen (vor allem nicht Aussehens-bezogene)
- **Erfolge anerkennen und feiern** – vor allem die kleinen!
- Ein **unterstützendes soziales Netzwerk** (Partner, Freunde & Familie)
- **Perfektionismus und Selbst-Kritik ablegen** – Wir sind strenger mit uns selbst als andere
- Mut zum **delegieren**
- **„Nein“ sagen** lernen – privat und beruflich
- **Unterstützung suchen** – im Freundeskreis und professionell

Was kann ich konkret tun?

- **Der tägliche Blick in den Spiegel durch die positive Brille:**
 - Was gefällt mir an mir?
 - Was kann mein Körper alles? (Tanzen, Turnen, Zeichnen, etc.)
- **Beziehungen unter die Lupe nehmen** – was läuft gut in der Beziehung? Was möchte ich ändern?
- **Unabhängigkeit erlernen**
(alleine Dinge unternehmen – sich mit sich selbst wohlfühlen, Umgang mit Finanzen, Reperaturen, weiter lernen, etc. . . .)



Alter darf kein
ästhetischer Mangel
werden!

Altern soll als Lebensphase gesehen
werden, die mit Respekt, Achtung und
positiven Werten verbunden ist.



An wen kann ich mich wenden?

○ **Frauengesundheitszentrum FEM**

Psychologische Beratung

Telefon: +43 1 27700 – 5600

E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

www.fem.at

○ **Frauengesundheitszentrum FEMSüd**

Psychologische Beratung

Telefon: +43 1 49150 – 4277

E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

www.fem.at

○ **24-Stunden Frauennotruf**

Kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym

Mehrsprachige Beraterinnen und Dolmetscherinnen

Telefon: 01 71 71 9

Email: frauennotruf@wien.at

○ **Helpline des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP)**

Email: 01 504 8000 (Mo - Do 9.00 - 13.00)

helpline@psychologiehilft.at

www.boep.or.at

○ **Verein Frauen beraten Frauen**

Beratungstelefon: 587 67 50

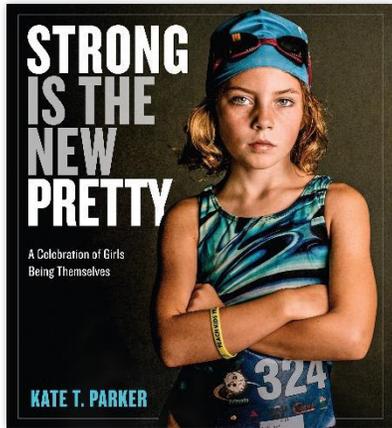
Online-Beratung:

office@frauenberatenfrauen.at

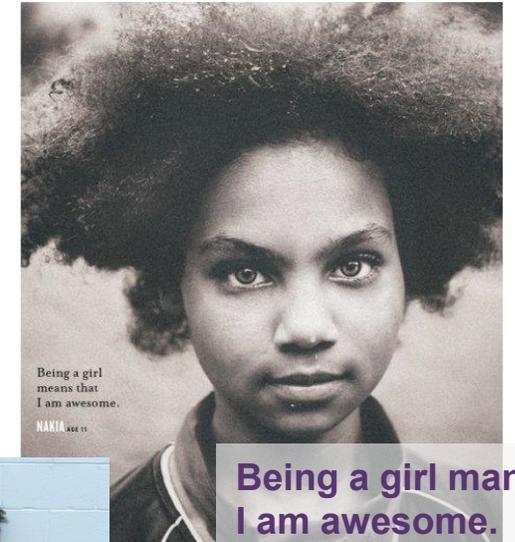
www.frauenberatenfrauen.at



Hoffnungsschimmer starke Mädchen



Strong Is the New Pretty: A Celebration of Girls Being Themselves by Kate T. Parker (Author, Photographer), Workman Publishing (7 Mar. 2017); ISBN: 978-1523500680



Being a girl means that I am awesome.
Nakia, age 11



I never met a female firefighter before. Now I know it's possible.
Maddie, age 7



Ao. Univ.-Prof.in Dr.in
Beate Wimmer-Puchinger

Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer
PsychologInnen

beate@wimmer-puchinger.at

www.wimmer-puchinger.at

