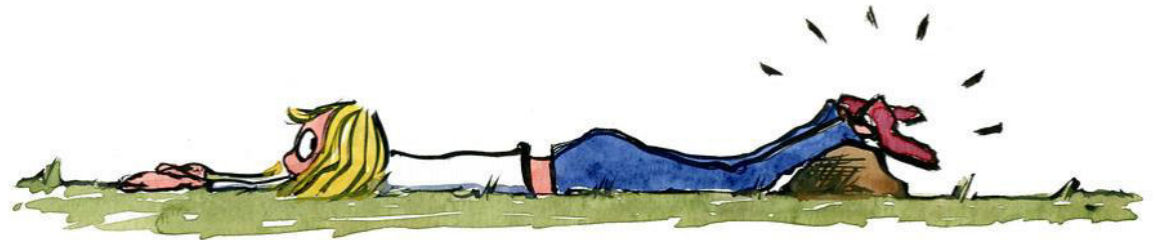


# Psychische Stolpersteine für Frauen

Was schadet, was hilft?

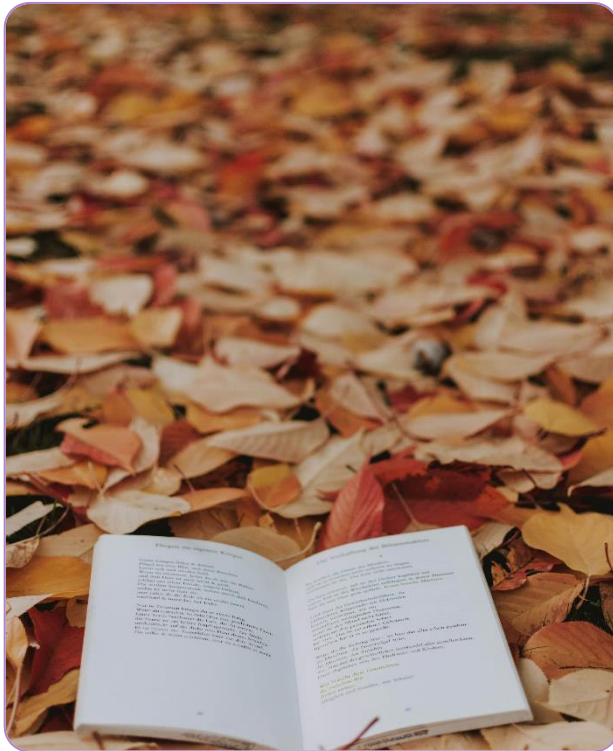


Tag der Psychologie, 21.09.2024

**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.

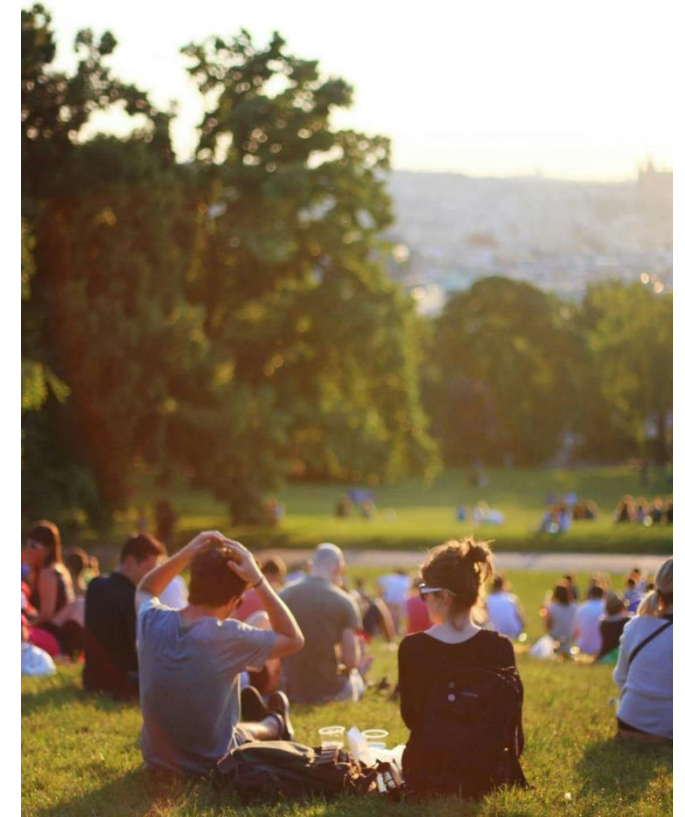
# Die 10 häufigsten psychischen Erkrankungen in Österreich und in Europa (2)

- **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





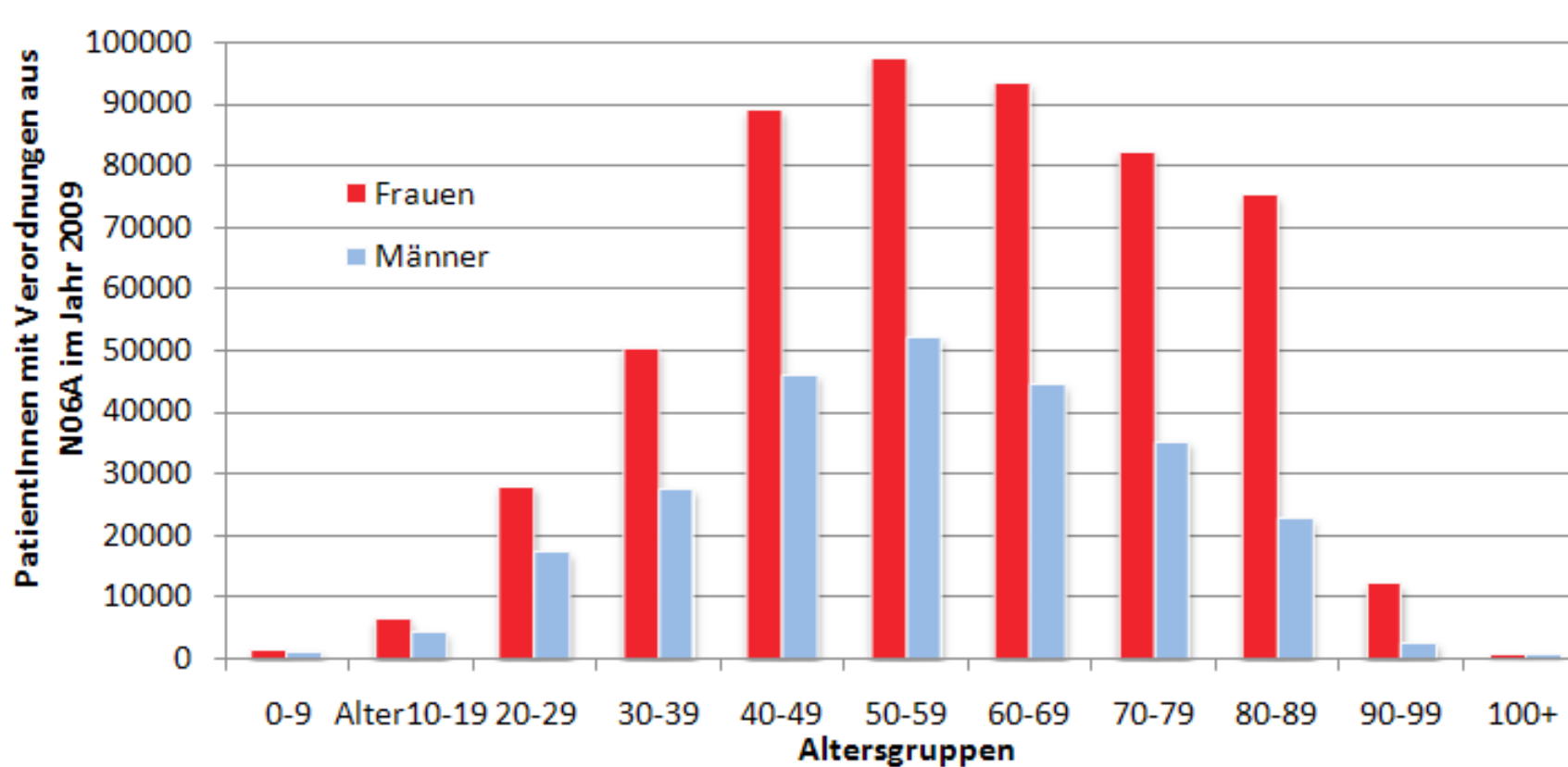
# Geschlechtsunterschiede im Jugendalter

- **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 . . . .

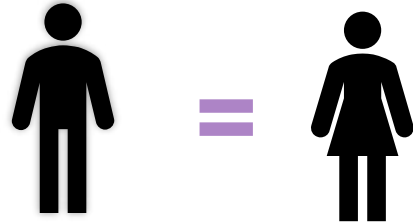
- **Männliches Verhalten** als **Norm** akzeptiert ist
- **Weibliches Verhalten** eher **als defizitär bewertet** wird

(Willutzki, 2001)



# SUIZID im Vergleich

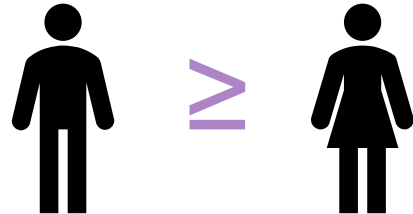
SUIZID VERSUCHE:



**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?

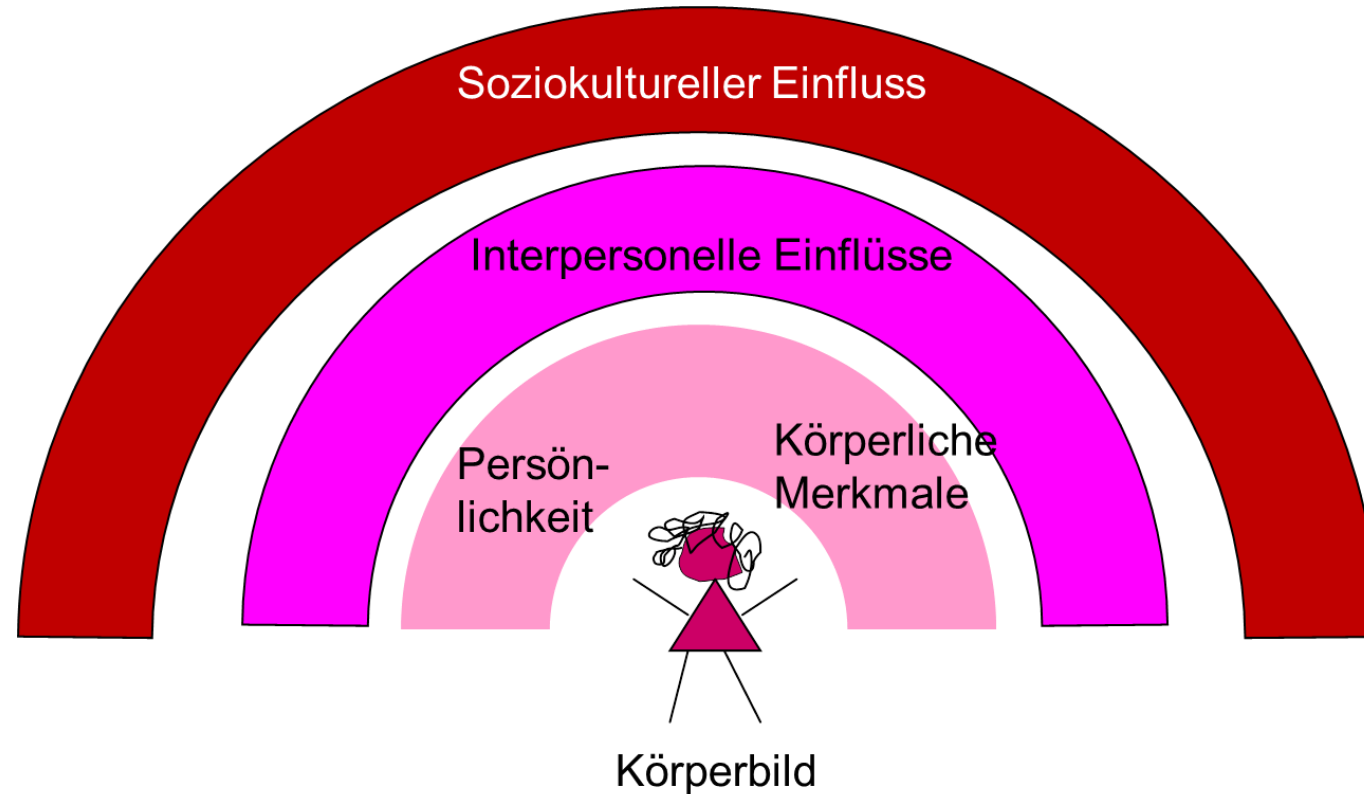


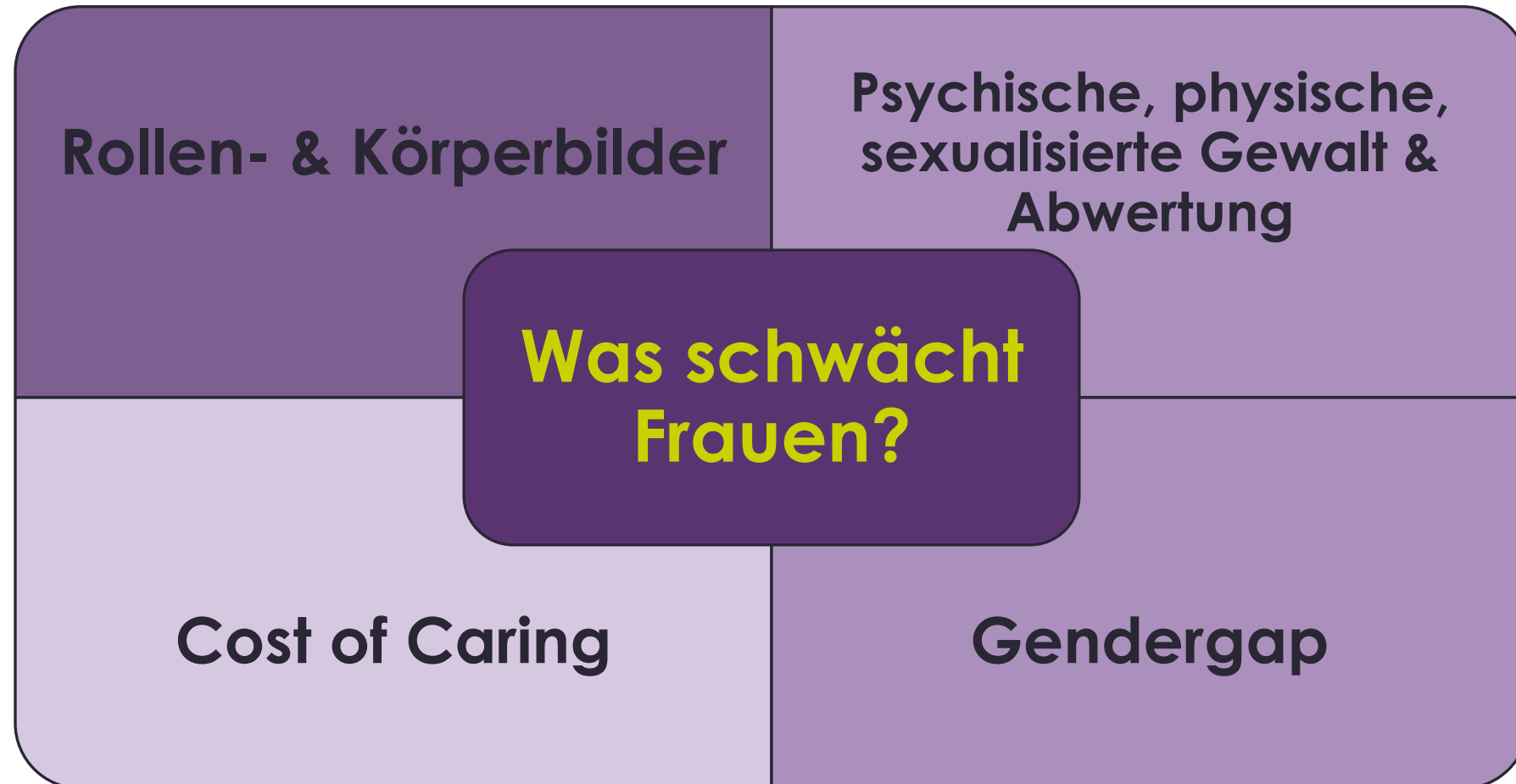
- **geringere Unabhängigkeit**
- **„klassische“ Frauenrolle** (lieb, unauffällig, immer hilfsbereit, selbstlos, aufopfernd, . . . .)
- Geringerer Verdient - **Gender-Pay-Gap** (Ö\*: 18,4%)
- Alter ist weiblich
- **Altersarmut** ist weiblich
- Dilemma Kinderbetreuung, **Doppel- und Dreifachbelastung**
- 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**



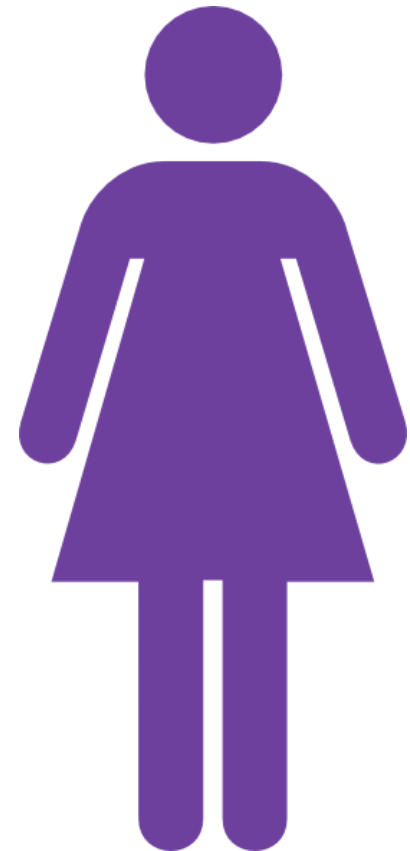
# Die Lange Geschichte der Weiblichen Scham Rückwärts in die Zukunft?

- 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 . . . .

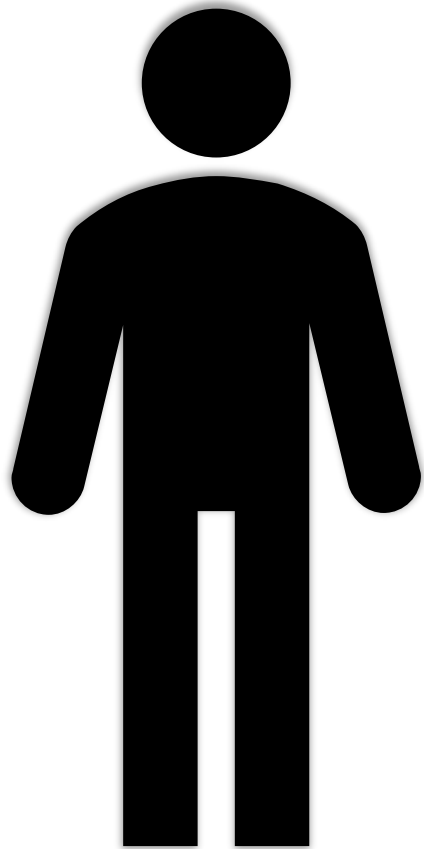
. . . . Bis Heute

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



# Genderwahn in der Sprache . . . .

. . . . Bis Heute



„Schamlos“ ?

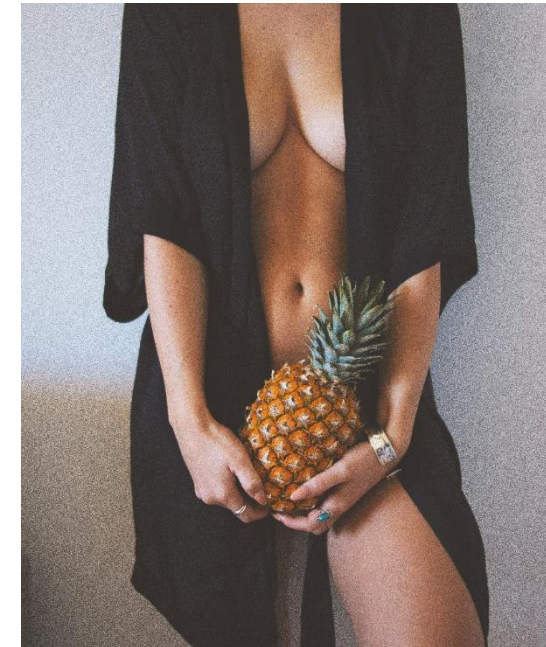


# Das weibliche Genital

## 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



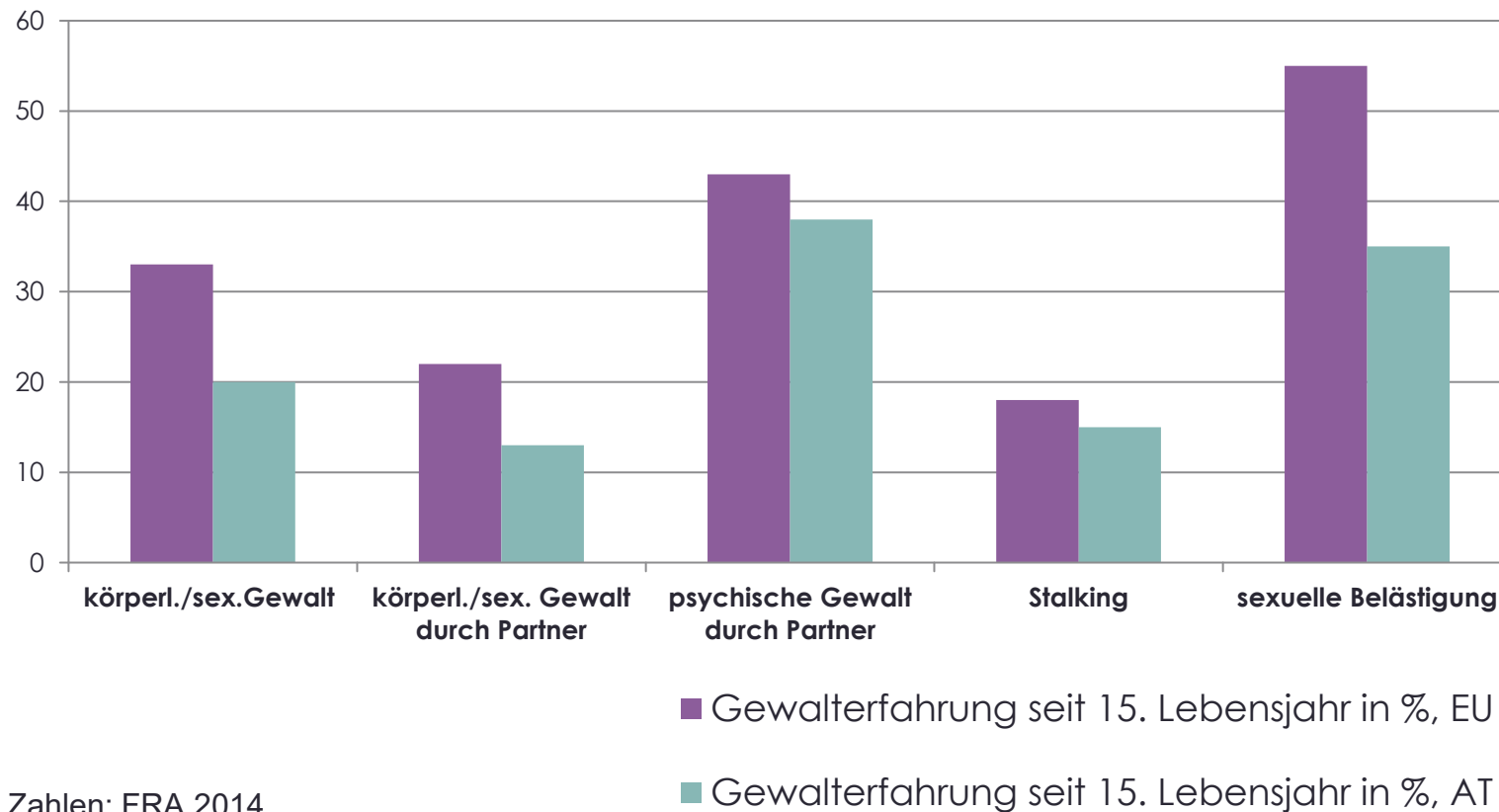
**62 Mio. Frauen in der EU haben mindestens ein  
Mal seit ihrem  
15. Lebensjahr eine Gewalterfahrung gemacht!**

## **Gewalt als Alltagserfahrung?**

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



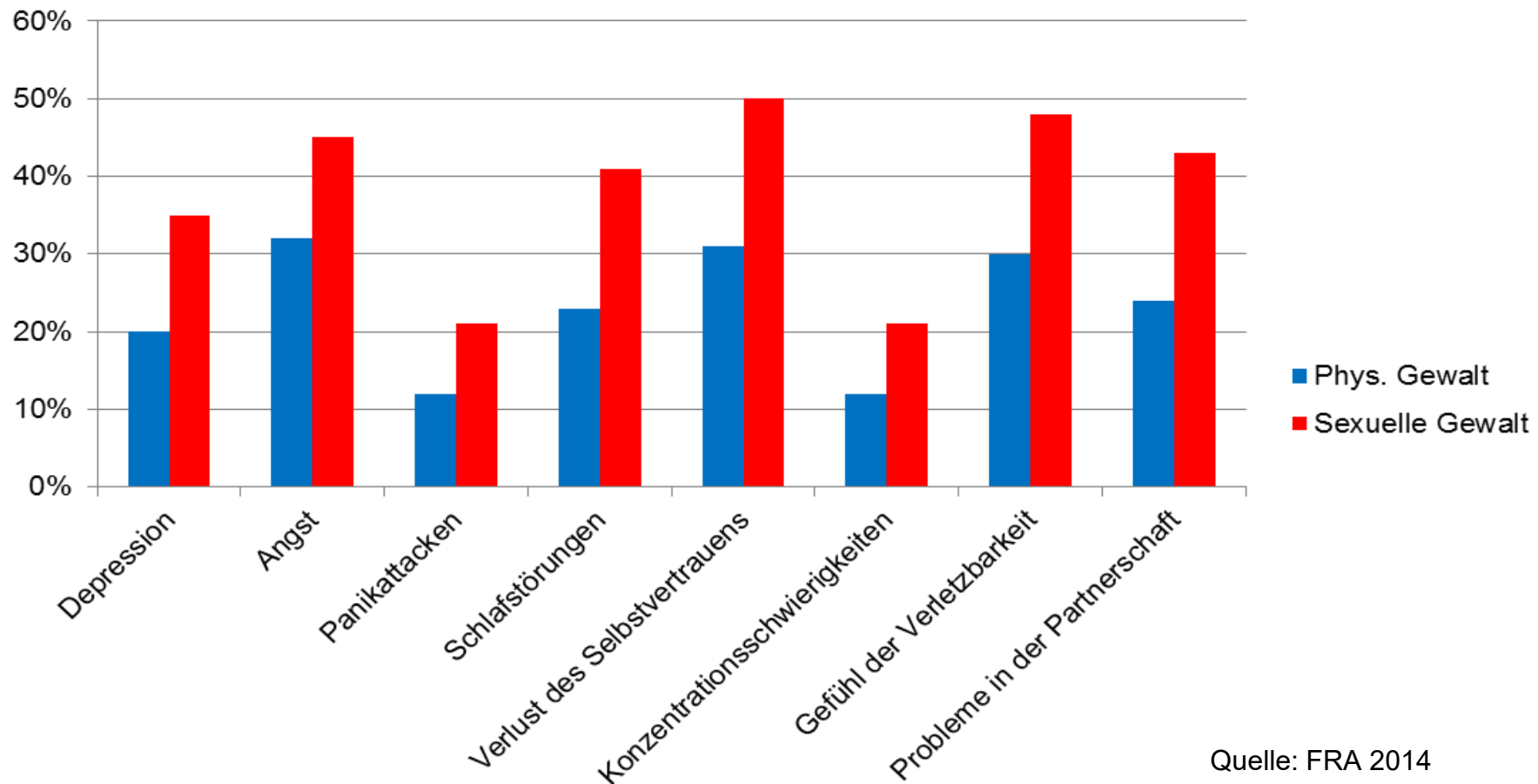
# Gewalterfahrung von Frauen seit ihrem 15. LJ (EU und AT im Vergleich )



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

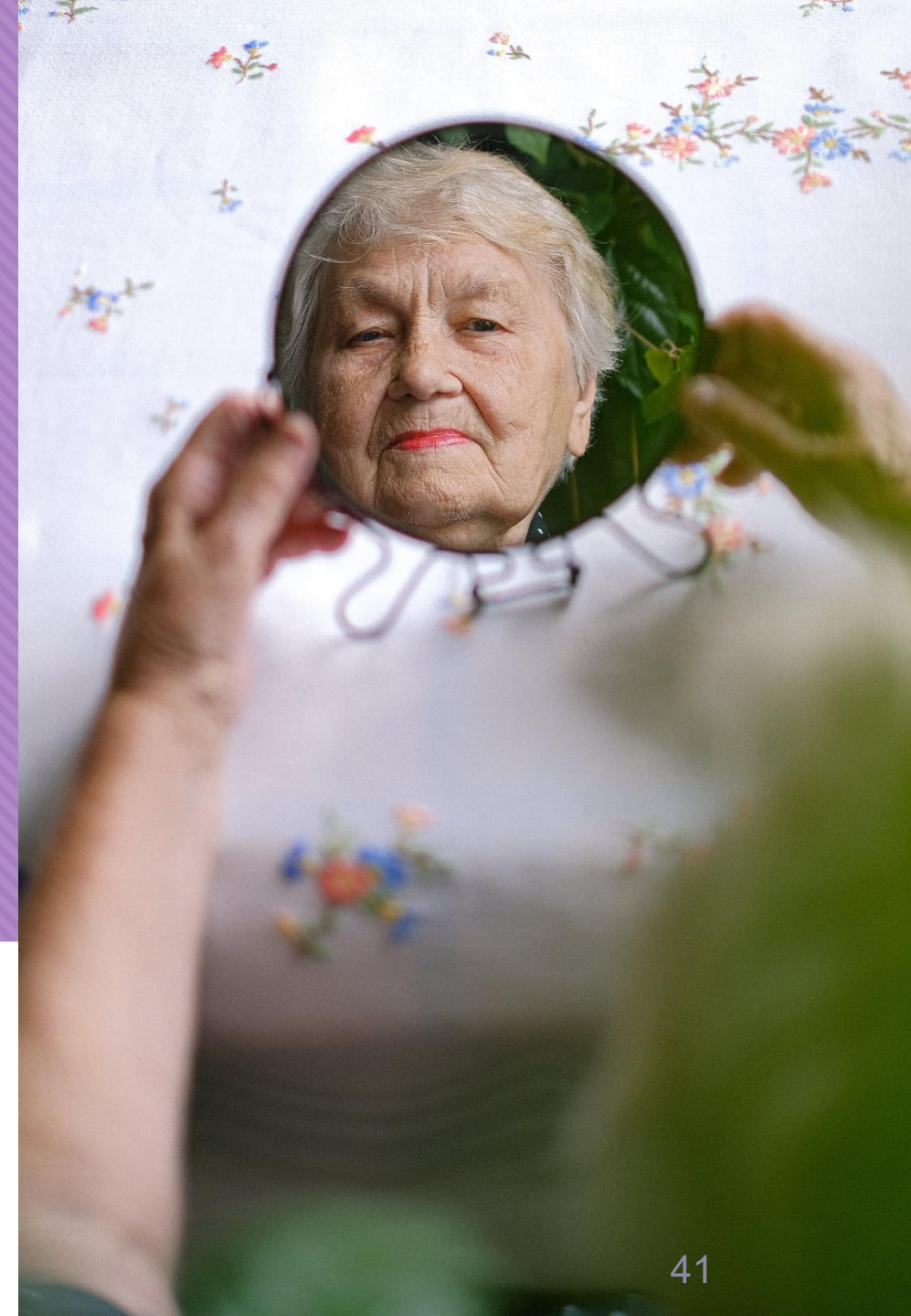
# Was kann ich konkret tun?

- **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](mailto:kfl.fem@gesundheitsverbund.at)

[www.fem.at](http://www.fem.at)

## ○ **Frauengesundheitszentrum FEMSüd**

Psychologische Beratung

Telefon: +43 1 49150 – 4277

E-Mail: [kfl.fem@gesundheitsverbund.at](mailto:kfl.fem@gesundheitsverbund.at)

[www.fem.at](http://www.fem.at)

## ○ **24-Stunden Frauennotruf**

Kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym

Mehrsprachige Beraterinnen und Dolmetscherinnen

Telefon: 01 71 71 9

Email: [frauennotruf@wien.at](mailto:frauennotruf@wien.at)

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

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

[helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

[www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

## ○ **Verein Frauen beraten Frauen**

Beratungstelefon: 587 67 50

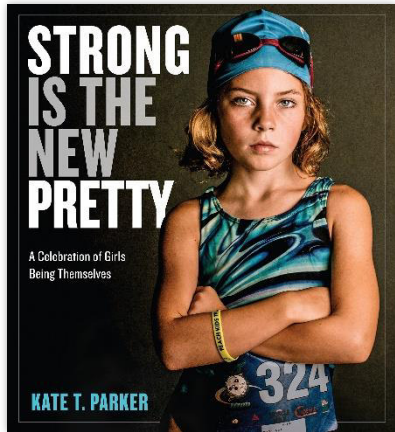
Online-Beratung:

[office@frauenberatenfrauen.at](mailto:office@frauenberatenfrauen.at)

[www.frauenberatenfrauen.at](http://www.frauenberatenfrauen.at)



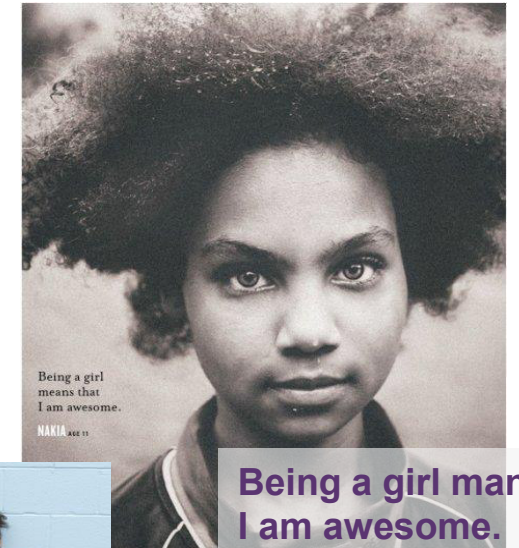
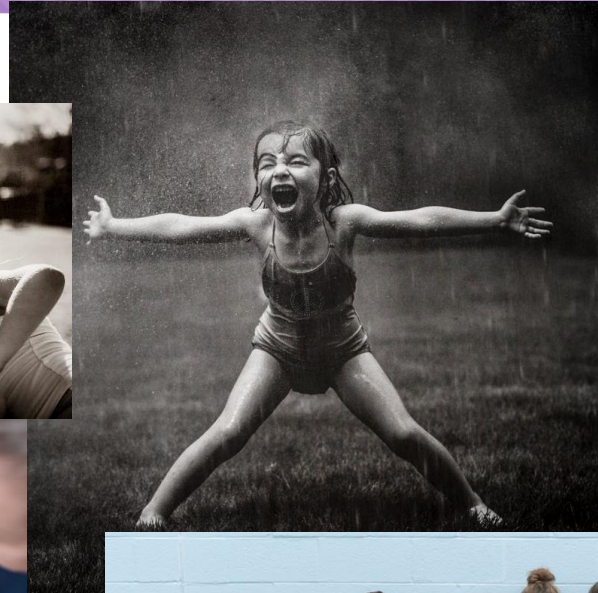
# Hoffnungsschimmer starke Mädchen



**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



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



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





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

Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer  
PsychologInnen

[beate@wimmer-puchinger.at](mailto:beate@wimmer-puchinger.at)

[www.wimmer-puchinger.at](http://www.wimmer-puchinger.at)

