

Frauenspezifische Aspekte in Diagnostik und Therapie

Gesundheit ist der zentrale Bestandteil des Lebens, das gilt für alle Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft. Die ausschlaggebenden Faktoren für Gesundheit und Wohlbefinden sind jedoch für Frauen und Männer unterschiedlich. Denn „Gesundheit hat ein Geschlecht“ (Wimmer-Puchinger). Die Gesundheitsrisiken, das Gesundheitsverhalten und die Krankheitsverläufe von Frauen unterscheiden sich signifikant von jenen der Männer. Frauen leben zwar länger, verbringen aber weniger Lebensjahre in guter Gesundheit.

Die Vereinbarung von Beruf und Familie oder Unterstützungsleistungen für die Pflege von Angehörigen spielen für Frauen eine ungleich bedeutsamere Rolle hinsichtlich ihrer täglichen Aufgaben. Diese Belastungen haben deutliche Auswirkung auf die Gesundheit von Müttern und erfordern geschlechtsspezifische Maßnahmen in der Prävention und Gesundheitsvorsorge. Wir greifen mit unseren vielfältigen Angeboten im Rahmen der Müttervorsorge in unserer Vorsorgeklinik die unterschiedlichen Lebenszusammenhänge von Müttern auf und zeigen Möglichkeiten eines lebensweltbezogenen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit durch eine frauenspezifische Betrachtungsweise auf.

Die vielfältigen Rollenbelastungen, denen in Erziehungsverantwortung stehende Mütter in unserer Gesellschaft ausgesetzt sind, die „24/7- Zuständigkeit“ für Familie, Haushalt, Partner, Kinder und Erwerbstätigkeit stellen Mütter vor schwierige Herausforderungen und erfordern ein besonderes, geschlechtsspezifisches Verständnis für Gesundheit und Krankheit von Patientinnen. Demzufolge ist der Erhalt der Gesundheit von Müttern für die gesunde Entwicklung von Kindern unverzichtbar, so wird eine wesentliche Voraussetzung für eine geglückte Teilhabe an der Gesellschaft gebahnt, Beeinträchtigungen der Aktivitäten und sozialen Teilhabe, der Kommunikation und Aufgabenbewältigung vorgebeugt.

Der praktische Ansatz unserer Mütter-Vorsorgeklinik stellt die Fähigkeiten und Kompetenzen der Frauen in den Mittelpunkt und berücksichtigt ihre persönliche Biografie. Durch gemeinsames Handeln sollen die vorhandenen, gesundheitsfördernden Kompetenzen der Mütter, wie z.B. ein stabiles Selbstwertgefühl, Selbsthilfepotential oder die Kontakt- / Beziehungsfähigkeit gestärkt werden (Ressourcen- statt Defizitorientierung). Denn laut Freud ist „Gesundheit die Fähigkeit, lieben, arbeiten und sich entwickeln zu können“.

Die psychische Gesundheit von Frauen wird laut WHO definiert als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“

Psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angststörungen, affektive Psychosen und funktionelle Störungen werden bei Frauen häufiger diagnostiziert als bei Männern. Hinter diesen geschlechtsspezifischen Unterschieden verbergen sich sehr häufig krankmachende Lebenszusammenhänge von Müttern. Diese manifestieren sich einerseits in der Festlegung auf traditionelle Frauenrollen, andererseits in Mehrfachbelastungen durch Beruf, Kindererziehung, Haushalt, Partnerschaft, Pflege von Familienangehörigen.

Diese Überforderungen äußern sich häufig in psychischen (Erschöpfungs-) Symptomen. Die Medizin hat die Tendenz, die gleichen Symptome bei Männern und bei

Frauen unterschiedlich zu diagnostizieren und zu therapieren: bei Männern eher somatisch, bei Frauen psychisch bzw. psychosomatisch. In weiterer Folge bekommen Frauen zweimal häufiger als Männer Beruhigungs- und Schlafmittel, Antidepressiva und Neuroleptika, Schmerzmittel sowie Medikamente zur Gewichtsreduktion verordnet.

Angesichts der bestehenden traditionellen Aufgabenverteilung zwischen den Eltern ist es wenig überraschend, dass sich vorwiegend Mütter durch Familienarbeit belastet und gestresst fühlen. Auch die Abnahme des Anteils der weiblichen Erwerbstätigen mit Standardarbeitszeit (zwischen 35 und 40 Wochenstunden), um Familie und Beruf vereinbaren zu können, führt zu zusätzlichen Herausforderungen: entweder durch die Einschränkung der Verfügbarkeit von quantitativer Familienzeit oder aber durch die Konfrontation mit finanziellen Einschränkungen („working poor“). Diese Vielzahl von Faktoren führt – in immer höherem Ausmaß – dazu, dass immer mehr Mütter in diversen Engpässen sämtlicher verfügbarer Ressourcen landen und es für eine Durchbrechung ausbalancierter Lebensrealitäten aller Aspekte des Lebens – auch außerhalb der Erwerbstätigkeit – bedarf.

Die Lebenswelten von Müttern im Alter jenseits des Erwerbslebens sind größeren Veränderungen unterworfen, als jene der Männer, da Frauen mit wesentlich mehr Veränderungen und Verlusten von grundlegenden, lebensbestimmenden Aufgaben konfrontiert sind (Leeres Nest, der Partner beendet die Erwerbsarbeit, Verlust des Partners oder von Freunden, Pflege von Angehörigen, Einsamkeit, Abhängigkeit von fremder Hilfe, Umzug in Seniorenheime oder Pflegeeinrichtungen).

Auch vielfach belegt ist, dass Armut und Pflege im häuslichen Umfeld zu den Lebensrealitäten von Müttern gehören. („Armut und Pflege im häuslichen Umfeld sind weiblich“).

Armut ist gekennzeichnet durch das Fehlen an Möglichkeiten auf gesellschaftlichen Gebieten, welche als zentral angesehen werden. Armut bedeutet nicht nur ein zu geringes finanzielles Einkommen und somit das Fehlen von Gütern und Dienstleistungen, sondern kennzeichnet darüber hinaus Situationen, in denen die Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben, fehlen (= manifeste Armut). Von Armut betroffene Frauen verfügen über einen ungleichen Zugang zu materiellen und immateriellen Gütern.

Zentrales Anliegen der multiprofessionellen Angebote im Rahmen unserer Vorsorgekur ist die genderspezifische Erarbeitung von neuen Perspektiven und Lösungswegen für die psychosozialen Belastungen unserer Patientinnen. Die psychologischen Angebote dienen der Bewusstwerdung und der Erschließung von individuellen Ressourcen und dem Aufzeigen von Lösungswegen zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit, um ein eigenverantwortliches, Gesundheitshandeln zu ermöglichen, das umfassend in ihre Lebensweise und –umstände integriert werden kann.

Im Fokus unserer stationären Vorsorgemaßnahmen steht die Stärkung der Persönlichkeit und der Gesundheit der uns anvertrauten Mütter, um den täglichen multidimensionalen Anforderungen einer sich wandelnden Gesellschaft mit sich verändernden Wertsystemen, steigenden wirtschaftlichen Belastungen, steigenden Mobilitätsanforderungen und wachsender Individualisierung besser gerecht werden zu können und einen essentiellen Beitrag zur Gesunderhaltung bzw. Gesundwerdung unserer Mütter erreichen zu können, um einen Zustand des Wohlbefindens, in dem die Einzelne ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu ihrer Gemeinschaft

beizutragen und die Frauen selbst somit zu Expertinnen ihrer eigenen Gesundheit und ihres Lebensalltags werden können.

Thematische Angebote für Mütter in Psychologie und Medizin:

- Ablösung von den Kindern die das Haus verlassen (Kindergarten, Schule, Studium, Beruf)
- Informationen zur Menopause
- die Kraft des zweiten X-Chromosoms

Frauenspezifische therapeutische Aspekte:

- Beckenbodengymnastik zur Prophylaxe und Therapie von postpartaler Inkontinenz
- Tanzangebote: meditative Tänze, Bewegung im Tango Argentino-Rhythmus (nur nach negativem Coronatest)
- Yoga, Pilates
- Kreativangebote: Herstellung von Bienenwachstüchern zur Plastikvermeidung, Figurenbau- und spiel)
- Volkslieder-Singkreis (nur nach negativem Coronatest)