

## **4. Bundeskonferenz Frauengesundheit am 17.11.2020**

### **Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen: Neue Aspekte und aktuelle Herausforderungen**

**Anne Schilling**

*Deutsches Müttergenesungswerk*

#### **Stress und psychosoziale Risikofaktoren**

In die Mütter- und Mutter-Kind-Kliniken im Müttergenesungswerk kommen jährlich fast 50.000 Mütter zu einer ärztlich verordneten Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme. In der Regel kommen sie mit zwei bis drei Indikationen, darunter sind bei 80% auch psychische Gesundheitsstörungen wie Erschöpfungszustände bis zum Burn Out, Schlafstörungen, Angstgefühle oder depressive Verstimmungen.

Als Belastungen nennen Mütter u.a. Zeitstress, Probleme der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und kontinuierlich: mangelnde Anerkennung.

Die Maßnahmen sind gendersensibel und ganzheitlich ausgerichtet. Die Therapien sind medizinisch, physiotherapeutisch und sozialpsychologisch: die Mütter werden als Gruppe aufgenommen, der Erfahrungsaustausch wird gefördert, die Lebenssituation in der Familie, gesellschaftliche Strukturen, Rollenbilder und Mutterbild werden in die Therapien einbezogen und hinterfragt, insbesondere der Widerspruch zwischen modernem Frauenbild und traditionellem Mutterbild.

In dem Prozess einer 3-wöchigen stationären medizinischen Maßnahme erlangen viele Mütter neue Erkenntnisse zu individuellen und strukturellen Faktoren. Sie erleben Gemeinschaft und Offenheit mit anderen Müttern, ihre Resilienz wird gestärkt, ihre vermeintliche Schwäche wird zur Stärke. Sie gewinnen Impulse für Veränderungen zu Hause. Die Umsetzung wird in den Therapien thematisiert und unterstützt durch Beratungsangebote vor Ort (Therapeutische Kette des Müttergenesungswerks).

