

## 2. Frauengesundheitskonferenz am 19. April 2016 in Köln

### ***Frauengesundheit 2016*** ***Im Fokus: Psychische Gesundheit von Frauen***



#### Fishbowl 1 „Psychische Gesundheit von Müttern“

Wissenschaft: **Dr. Stefanie Sperlich**  
Medizinische Hochschule Hannover

Praxis: **Anne Schilling**  
Elly Heuss-Knapp-Stiftung, Deutsches Müttergenesungswerk, Berlin

### **Psychische Gesundheit von Müttern**

Gesundheitsstörungen von Müttern lassen sich häufig als „Erschöpfungssyndrom“ charakterisieren, welches sich durch emotionale und körperliche Erschöpfungszustände, vielfältige Befindlichkeitsstörungen sowie funktionelle und soziale Einschränkungen auszeichnet. Das Erschöpfungssyndrom entsteht häufig aus einem „Teufelskreislauf der Belastung“: hohe familiäre und berufliche Beanspruchungen führen zu einem zunehmenden Verlust von Regenerationsmöglichkeiten und Handlungsspielräumen, was wiederum die subjektive Belastungswahrnehmung erhöht und so eine Belastungsspirale in Gang setzt. Gesellschaftliche Entwicklungen der letzten Jahrzehnte haben einen bedeutsamen Einfluss auf die Belastungssituation von Müttern. Die Pluralisierung der Lebensformen – Ausdruck von zunehmender Freiheit in der Lebensgestaltung – hat gleichzeitig zu größerer Unsicherheit und höheren Armutsrisiken von Familien beigetragen. Eine ungebrochen hohe Außenerwartung an eine gute Mutter bei gleichzeitig abnehmender Anerkennung der häufig hauptverantwortlich geleisteten Haus- und Familienarbeit sowie unzureichende Unterstützungsangebote, tragen entscheidend zur Belastungssituation von Frauen bei.

In dem ersten Themenschwerpunkt des Fishbowls werden wir die Ursachen psychischer Beeinträchtigungen von Müttern in den Mittelpunkt stellen. Unter anderem möchten wir folgende Fragen diskutieren: Was macht Mütter heute krank? Welche Problemlagen häufen sich? Was sagt die Forschung zu besonders gesundheitsriskanten, aber auch gesundheitsförderlichen Lebenslagen von Müttern und was sind die Erfahrungen in der Praxis?

Im zweiten Themenschwerpunkt möchten wir uns der Frage widmen, welche Angebote den betroffenen Müttern bestmöglich helfen können. In diesem Zusammenhang freuen wir uns über Diskussionen u.a. zu folgenden Fragen: Welche Unterstützung brauchen Mütter? Welche Angebote haben sich in der Praxis bewährt und können weiterempfohlen werden? Welche Maßnahmen und Angebote fehlen oder sollten stärker ausgebaut werden? Angesichts der Tatsache, dass strukturelle Belastungen nicht auf individueller Ebene in der Familie bewältigt werden können, möchten wir den Blick auch auf politische und gesellschaftliche Maßnahmen wie z.B. die Veränderung von geschlechtsspezifischen Rollenbildern richten.