

SHITSHOW – Agentur für psychische Gesundheit

FRAUEN* UND MENTALE GESUNDHEIT

Individuelle und kollektive
Ressourcen für Resilienz

Handout



Disclaimer

Wenn wir über Geschlecht sprechen, ist es wichtig, anzuerkennen, dass es sich dabei um ein soziales Konstrukt handelt, dessen Kategorien auf Stereotypen fußen. Sprechen wir also z.B. von Frauen, dann ist damit das sozial konstruierte weibliche Geschlecht gemeint. Sozial konstruiert meint, dass Geschlecht durch Sozialisierung und kulturellen Einfluss entsteht, der wiederum Frauen und weiblich gelesenen Personen spezifisch „weibliche“ Verhaltensweisen zuschreibt und auferlegt.

Aus diesem Grund haben wir im Titel „Frauen*“ mit Sternchen geschrieben – weil wir ausdrücken möchten, dass nicht nur biologisch dem weiblichen Geschlecht zugeordnete Menschen von den im Talk verhandelten Herausforderungen betroffen sind. Um diskriminierungsfrei zu kommunizieren, werden wir im Talk den Begriff FLINTA* verwenden, der im Folgenden noch definiert wird.

FLINTA*

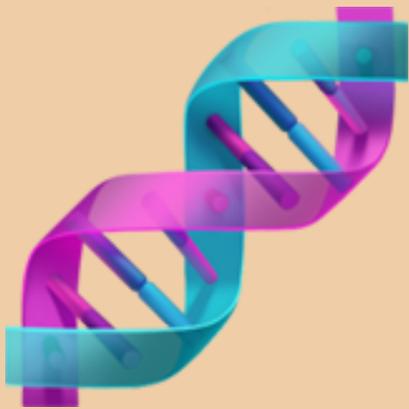
Frauen	Cis-Frauen; also Personen, deren weibliche Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt
Lesben	Homosexuelle Personen
Inter	Personen, die sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtsmerkmale haben
Nicht-binär	Personen, die sich weder als (ausschließlich) männlich noch als (ausschließlich) weiblich verstehen
Trans	Personen, deren Geschlecht nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugeschrieben Geschlecht übereinstimmt
Agender	Personen, die sich keinem Geschlecht zuordnen
*	Personen, die sich in den oben genannten Geschlecht Identitäten nicht wieder finden

Zahlen & Fakten



- Frauen sind häufiger von Depression und Essstörungen betroffen als Männer.
- Frauen begehen häufiger Suizidversuche als bei Männer; die Anzahl der vollendet Suizide ist jedoch geringer.
- Frauen leiden häufiger unter einer Angsterkrankung.
- Jede 3. Frau leidet unter enormen Stress. Bei Männern betrifft es "lediglich" jeden 5.

Bio-Psycho-Soziales Modell



Biologische/
chemische
Faktoren

Psychologische/
biografische
Faktoren

Soziale/
kulturelle
Faktoren

Biologische Faktoren



PMS

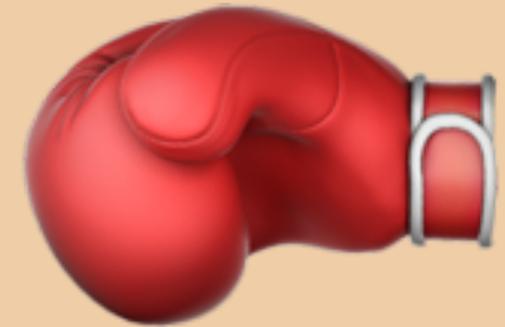


Postnatale
Depression



Wechseljahre

Biografische Faktoren



Trauma

Sexismus

Gewalt

Soziale Faktoren



Mangel an
ökonomischer
Sicherheit



Doppel-
belastung



Gesellschaftliche
Normen

Zahlen & Fakten



- Gender Pay Gap: Frauen verdienen in Deutschland 18 % pro Stunde weniger als Männer. Fast die Hälfte der Frauen in Deutschland arbeiten in Teilzeit.
- Gender Pension Gap: Frauen in Deutschland bekommen 36% weniger Rente
- Gender Care Gap: Der Gender Care Gap beträgt in Deutschland 52,4%. Frauen in Deutschland verrichten täglich 1h und 27min mehr unbezahlte Care-Arbeit



TOOL

<https://equalcareday.de/mental-load-home-de.pdf>

DO YOU EQUAL CARE @HOME? Der Mental Load-Test



HAUSHALT			
Wäsche waschen + aufhängen <input type="checkbox"/>	Saugen <input type="checkbox"/>	Betten frisch beziehen <input type="checkbox"/>	Fenster putzen <input type="checkbox"/>
Wäsche falten + wegräumen <input type="checkbox"/>	Wischen <input type="checkbox"/>	Putzmittel nachkaufen <input type="checkbox"/>	Küchenschränke abwischen <input type="checkbox"/>
Betten machen <input type="checkbox"/>	Bad putzen <input type="checkbox"/>	Abflüsse reinigen <input type="checkbox"/>	Steuererklärung <input type="checkbox"/>
Kochen <input type="checkbox"/>	Blumen gießen <input type="checkbox"/>	Kleinreparaturen <input type="checkbox"/>	Maschinen entkalken <input type="checkbox"/>
Küche aufräumen + spülen <input type="checkbox"/>	Staub wischen <input type="checkbox"/>	Festkostenzahlung veranlassen <input type="checkbox"/>	Kühlschrank, TK, Ofen putzen <input type="checkbox"/>
Einkaufsliste pflegen <input type="checkbox"/>	Bügeln <input type="checkbox"/>	Altglas wegbringen <input type="checkbox"/>	Sperrmüll entsorgen <input type="checkbox"/>
Müll rausbringen <input type="checkbox"/>	Wocheneinkauf <input type="checkbox"/>	Deko + Gemütlichkeit zuhause <input type="checkbox"/>	Recherchen für Strom, Internet, Versicherung etc. <input type="checkbox"/>
Aufräumen <input type="checkbox"/>	Mahlzeiten planen <input type="checkbox"/>	Garten und Balkon <input type="checkbox"/>	Schrauben, Bohren, Hämmern <input type="checkbox"/>
	Frisches Obst/Gemüse kaufen <input type="checkbox"/>		
KITA / SCHULE / PFLEGEINRICHTUNG			
Brotboxen vorbereiten <input type="checkbox"/>	Wechselkleidung prüfen <input type="checkbox"/>	Bedarf für Kita/Schule besorgen <input type="checkbox"/>	Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden <input type="checkbox"/>
Bringen + abholen <input type="checkbox"/>	Sportbekleidung packen + mitgeben <input type="checkbox"/>	Dienst bei Sonderveranstaltungen <input type="checkbox"/>	
Hausaufgaben betreuen <input type="checkbox"/>		Ansprechpartner*in/Notfallkontakt <input type="checkbox"/>	
KLEIDUNG			
Kleider auswählen <input type="checkbox"/>		Kleidergrößen prüfen + sortieren <input type="checkbox"/>	Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen <input type="checkbox"/>
Kind(er) anziehen <input type="checkbox"/>		Schuhe prüfen + sortieren <input type="checkbox"/>	
		Neue Kleidung kaufen <input type="checkbox"/>	
		Reparieren kaputter Kleidung <input type="checkbox"/>	
SCHLAF UND BEZIEHUNG (SPFLEGE)			
Einschlafbegleitung <input type="checkbox"/>	Gespräche mit älteren Kindern (Liebeskummer, Zukunft...) <input type="checkbox"/>	Nachtschichten bei Krankheit <input type="checkbox"/>	Erinnerungen/Fotos aufbewahren <input type="checkbox"/>
Wecken/Aufwachbegleitung <input type="checkbox"/>	Paartermine organisieren <input type="checkbox"/>	Regelvereinbarungen mit älteren Kindern <input type="checkbox"/>	
		Kontaktpflege zu Angehörigen <input type="checkbox"/>	
GESUNDHEIT UND KÖRPERPFLEGE			
Haare kämmen <input type="checkbox"/>	Wickelbedarf/Drogerieeinkäufe <input type="checkbox"/>	Ärzt*innentermine vereinbaren <input type="checkbox"/>	Medizinschrank sortieren und updaten <input type="checkbox"/>
Zähne putzen <input type="checkbox"/>	Nägel schneiden <input type="checkbox"/>	Ärzt*innenbesuche <input type="checkbox"/>	
Haustiere versorgen <input type="checkbox"/>	Baden + Haare waschen <input type="checkbox"/>		
GEBURTSTAGE UND FESTE			
	Geburtstagsgrüße an Freunde/Familie senden <input type="checkbox"/>	Geburtstagsgeschenke für Freunde/Familie besorgen <input type="checkbox"/>	Kindergeburtstage planen + durchführen <input type="checkbox"/>
		Freunde/Familie über Kinderwünsche informieren <input type="checkbox"/>	
		Kindergeschenke besorgen <input type="checkbox"/>	
FUHRPARK			
	Tanken <input type="checkbox"/>	Fahrräder instandhalten <input type="checkbox"/>	Auto zum TÜV <input type="checkbox"/>
		Fahrradhelmgröße prüfen + Helme kaufen <input type="checkbox"/>	Autoreparaturen <input type="checkbox"/>
		Auto waschen <input type="checkbox"/>	Kindersitze Auto + Rad <input type="checkbox"/>
		Kinderwagen/Tragehilfen waschen <input type="checkbox"/>	
FREIZEIT			



Nipto: Hausarbeit 4+

Alle an Bord mit Hausarbeiten

Nipto

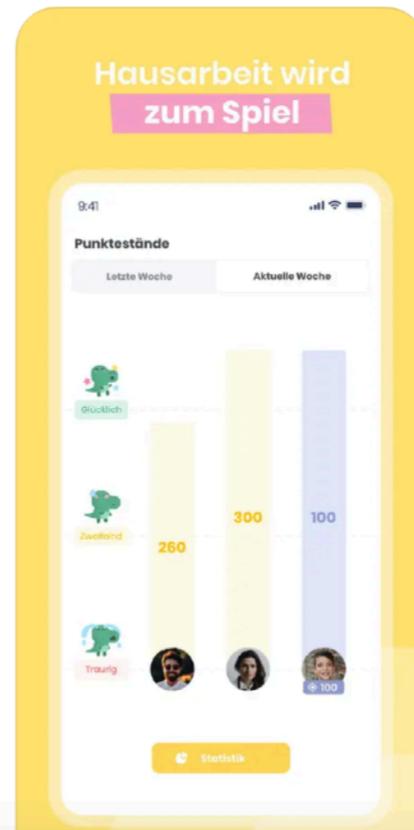
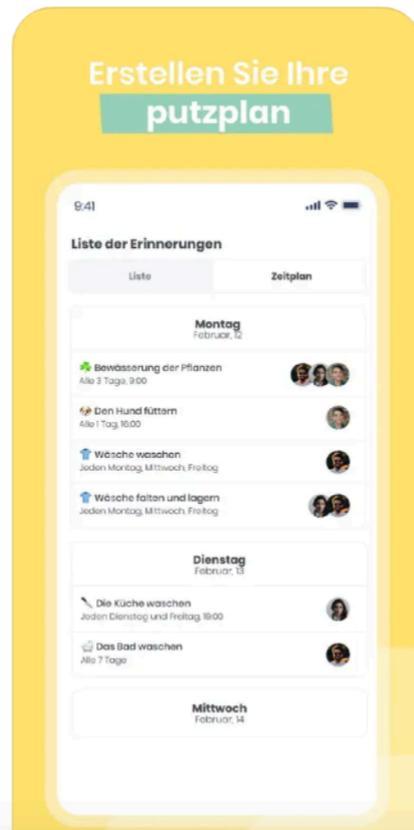
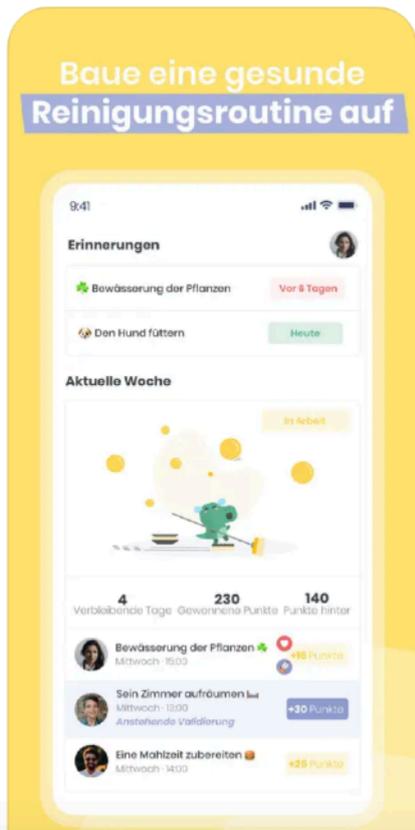
Entwickelt für iPhone

★★★★★ 4,6 • 120 Bewertungen

Gratis · In-App-Käufe möglich

[Anzeigen in: Mac App Store ↗](#)

iPhone-Screenshots





Die Frage, wieso Frauen häufiger psychisch belastet sind als Männer, lässt sich also zu einem großen Teil damit beantworten, dass ihre Lebensbedingungen und Verhaltensanforderungen verschieden sind.



Strategien



Self Care



Common Care



Vergiss dich selbst nicht.

Nur, wer für sich
selbst sorgt, kann auch
anderen helfen.



Was braucht es für Selbstfürsorge?



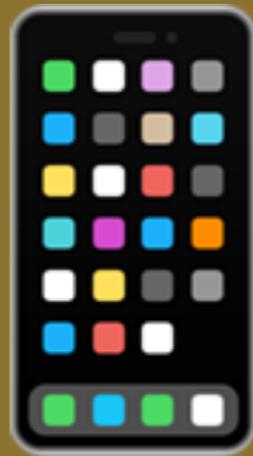
Wahrnehmen

Erlauben

Priorisieren



TOOL



Ein guter Plan App

6 Minuten Tagebuch

Grenzen kennenlernen

Um deine Grenzen besser kennenzulernen, ergänze die Sätze mit jeweils 5 Beispielen die zu dir und deiner Situation passen. Achte dabei genau darauf, wie du die fehlenden Grenzen spürst: Wann genau verlierst du Energie? Zu welchem Zeitpunkt spürst du einen Klumpen im Magen oder einen Kloß im Hals? Wann wirst du wütend?

Es ist in Ordnung, um ... zu bitten.

(z.B. Zeit für mich selbst, Unterstützung, Respekt, einen Umtausch, ...)

Um meine Zeit und Energie zu schützen, ist es richtig, ...

(z.B. mein Telefon und meine E-Mails auszuschalten, eine Verabredung frühzeitig abzusagen, mich für eine Stunde ungestört zurückzuziehen, ...)

Andere sollten nicht

(z.B. ihre Wut ungefiltert an mir auslassen, blöde Kommentare über mich machen, meine Meinung übergehen, ...)

Ich bin es mir wert, um

(z.B. mich regelmäßig zu entspannen, mich zu verwöhnen, in den Urlaub zu fahren, meine Bedürfnisse zu besprechen, mich für meine Wünsche einzusetzen,...)

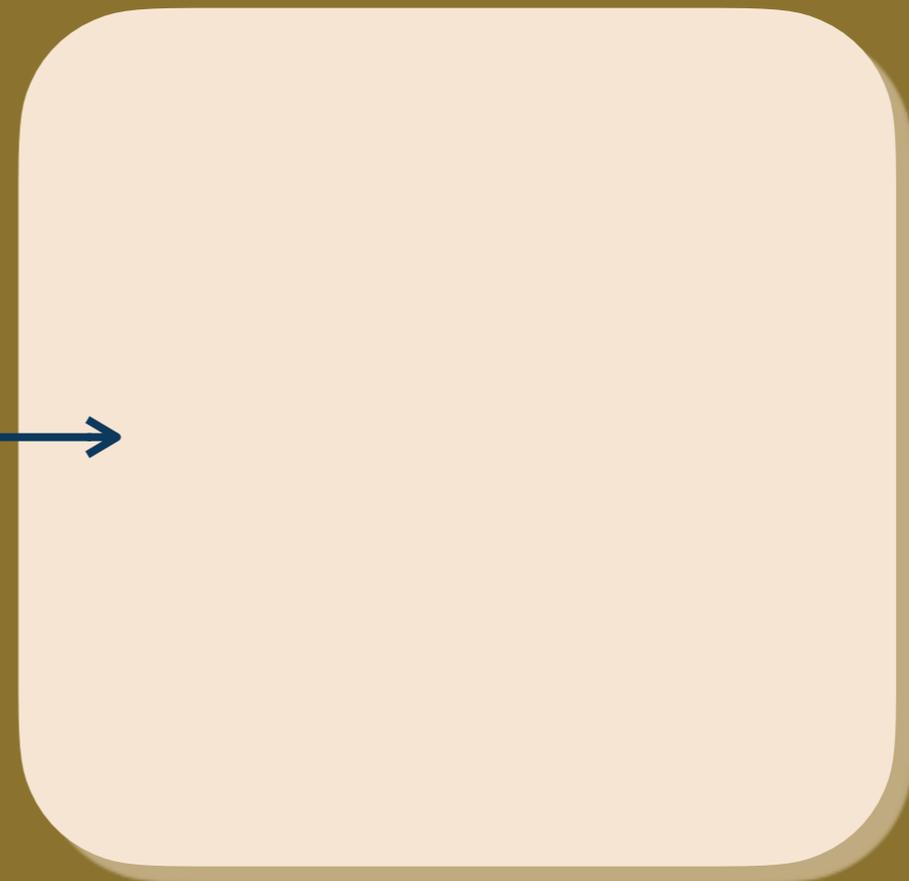
TOOL

Nein sagen

Lege dir morgens 3 Steine in die Linke Hosentasche.
Immer wenn du für deine Bedürfnisse eingestanden bist, also „Nein“ gesagt hast,
deine Grenzen verteidigt hast, dir einen Moment für dich genommen hast,
dann lege einen Stein von der linken Hosentasche in die Rechte.
Schau am Abend wie es dir geht und wie viele Steine in welcher Hosentasche sind.



morgens



abends



Unterstützende Gedanken

Ich darf mir
etwas gönnen.

Ich schaffe soviel mehr
als ich vermassele.

So wie ich das
mache, ist es ok.

Besser gemacht
als perfekt.

Ich bin so
wütend/traurig/
glücklich.

Ich bin stolz
auf mich.



Es geht nicht darum, einmal
im Monat in die Wanne
zu steigen, sondern täglich
(kleine) Räume für die eigene
Gesundheit zu schaffen.

Common Care



Grenzen der
anderen feiern

Ungerechtigkeiten
sichtbar machen

Vernetzen und
supporten

Vorreiter*innen



Lena Marbacher

Co-Gründerin
Neue Narrative



Teresa Bücker

Journalistin, Autorin



Elly Magpie

Fitness für jede*n



Sandra Lachmann

Autorin, Kolumnistin
Kommunikationsberaterin



Dr. Aylin Karabulut

Expertin für inklusive
Unternehmenskultur



Laura Gehlhaar

Autorin, Beraterin,
Speakerin

Vorreiter*innen



Madeleine Alizadeh

Autorin, Unternehmerin,
Aktivistin



Tupoka Ogette

Autorin,
Rassismus Expertin



Melodie Michelberger

Autorin, Aktivistin



@getwithjamie

Instagram Account,
Mindfulness & Bodypositivity



Anastasia Umik

Autorin, Speakerin



Leni Bolt

Work-Life Expertin

Wenn ihr mehr erfahren wollt



Tools

- Bedürfnisse tracken: [Ein guter Plan](#)
- Journaling: [6 Minuten Tagebuch](#)



Wenn ihr mehr erfahren wollt

Quellen

- Robert Koch-Institut (2020). Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. *Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Berlin: RKI.
- Drei von vier Müttern in Deutschland waren 2019 erwerbstätig (2021). destatis. Abgerufen am 19. Januar 2023: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/03/PD21_N017_13.html
- Gender Pay Gap 2021: Frauen verdienen pro Stunde weiterhin 18 % weniger als Männer (2021). destatis. Abgerufen am 19. Januar 2023: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/03/PD22_088_621.html
- Das Gender Pension Gap (2021). Allianz. Abgerufen am 19. Januar 2023: <https://www.allianz.de/vorsorge/rente/gender-pension-gap/#ranking>
- Closing the gender pension gap? (2021). eurostat. Abgerufen am 19. Januar 2023: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210203-1>
- Gender Care Gap - ein Indikator für die Gleichstellung (2019). Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Abgerufen am 19. Januar 2023: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/indikator-fuer-die-gleichstellung/gender-care-gap-ein-indikator-fuer-die-gleichstellung-137294>
- Gender Care Gap - Wer macht die unbezahlte Arbeit? (2022). renk. Abgerufen am 19. Januar 2023: <https://renk-magazin.de/gender-care-gap-wer-macht-die-unbezahlte-arbeit/>



Danke!

hello@shitshow.de | www.shitshow.de

[@shitshowberlin](https://twitter.com/shitshowberlin)