

Hagen, Gudrun E.

Frauengesundheit heißt Prävention! 30 Jahre Verein Frauentreffpunkt - wie wir arbeiten und denken

Magazin Erwachsenenbildung.at (2015) 24, 5 S.



Empfohlene Zitierung/ Suggested Citation:

Hagen, Gudrun E.: Frauengesundheit heißt Prävention! 30 Jahre Verein Frauentreffpunkt - wie wir arbeiten und denken - In: Magazin Erwachsenenbildung.at (2015) 24, 5 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-103714

in Kooperation mit / in cooperation with:

Meb



**Magazin
erwachsenenbildung.at**

<http://www.erwachsenenbildung.at>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
Deutsches Institut für Internationale Pädagogische Forschung (DIPF)
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Magazin

erwachsenenbildung.at



Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

www.erwachsenenbildung.at/magazin

Ausgabe 24, 2015

Gesundheit und Bildung

Macht lebenslanges Lernen wohl gesund?

Kurz vorgestellt

**Frauengesundheit heißt
Prävention!**

30 Jahre Verein Frauentreffpunkt – wie wir
arbeiten und denken

Gudrun E. Hagen



Frauengesundheit heißt Prävention!

30 Jahre Verein Frauentreffpunkt – wie wir arbeiten und denken

Gudrun E. Hagen

Hagen, Gudrun E. (2015): Frauengesundheit heißt Prävention! 30 Jahre Verein Frauentreffpunkt – wie wir arbeiten und denken.

In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 24, 2015. Wien.

Online im Internet: <http://www.erwachsenenbildung.at/magazin/15-24/meb15-24.pdf>.

Druck-Version: Books on Demand GmbH: Norderstedt.

Schlagworte: Frauentreffpunkt, Prävention, Geschlechterrollen, Frauenberatung, Gesundheitssystem

Kurzzusammenfassung

Der Verein Frauentreffpunkt ist in Salzburg nun schon seit 30 Jahren Anlaufstelle für Frauen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Autorin skizziert die gemeinsamen Erfahrungen der Beraterinnen und Therapeutinnen und die daraus resultierende Sicht auf die Problematiken der eine Beratung aufsuchenden Frauen. Thematisiert werden neben körperlichen Dauerbelastungen, Mängeln im Gesundheitssystem und fehlenden Unterstützungssystemen vor allem krankmachende Handlungsmuster der traditionellen weiblichen Geschlechterrolle. Gesundheitsprävention bedeutet deshalb für den Verein auch, Frauen darin zu bestärken, ihre eigenen Bedürfnisse als Frauen wahr und ernst zu nehmen. (Red.)

Frauengesundheit heißt Prävention!

30 Jahre Verein Frauentreffpunkt – wie wir arbeiten und denken

Gudrun E. Hagen

Seit 30 Jahren bietet der Verein Frauentreffpunkt in Salzburg Frauen einen kostenlosen Zugang zu psychosozialer, psychologischer und rechtlicher Beratung. Wesentliche Prinzipien der Tätigkeit des multiprofessionellen Teams (Juristinnen, Psychologinnen, Politologin, Sozialarbeiterin, Pädagoginnen) sind Ganzheitlichkeit, Parteilichkeit, Freiwilligkeit und Vertraulichkeit. Gesundheitliche Probleme sind vor allem im Rahmen der psychologischen Beratung ein häufiges Thema, spielen aber auch in anderen Beratungszusammenhängen eine wichtige Rolle.

Unsere Arbeit¹

Wir bieten Frauen eine Anlaufstelle, wo sie mit ihren Ängsten, Problemen und Fragen ankommen können und wahrgenommen werden. Die Beratung der Frauen findet in einem eigens dafür gestalteten Frauenraum statt, der Schutz und Unterstützung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung gewähren soll. Im Jahr 2013 nahmen 1.249 Frauen (die meisten zwischen 20 und 59 Jahre alt, 40% von ihnen nicht im Besitz der österreichischen Staatsbürgerschaft) das Beratungs- und Betreuungsangebot unserer Beratungsstelle in der Stadt Salzburg in Anspruch – in Form von persönlichen und telefonischen Gesprächen. Mehr als die Hälfte unserer Klientinnen im Jahr 2013 hatten Kinder und fast ein Drittel bezog die bedarfsorientierte Mindestsicherung – trotz zumeist eigenen Einkommens. Die Probleme, mit denen Frauen in die Beratung kommen, sehen wir großteils als Effekt der strukturellen Gewalt gegen

Frauen und als individuelle Verarbeitungsform von Diskriminierung, Ausbeutung, Gewalt und eingeschränkten Lebenschancen.

Ganzheitliche, frauenspezifische Beratung heißt für uns, Mut zu machen durch das Aufzeigen von rechtlichen Möglichkeiten, durch Informationen zur Existenzsicherung, durch Unterstützung in Krisen, durch Selbstwertstärkung und durch Hinterfragen von traditionellen Rollenbildern. In der Beratung arbeiten wir lösungs- und ressourcenorientiert an individuellen Problemstellungen. Darüber hinaus ist es uns ein Anliegen aufzuzeigen, wie gesellschaftliche Rahmenbedingungen Frauen an der Verwirklichung ihrer Lebenschancen hindern. Wir wollen uns für die Veränderungen dieser Strukturen einsetzen. Im Sinne der feministischen emanzipatorischen Arbeit legen wir deshalb auch Wert darauf, hierarchisch strukturierte Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse zu vermeiden. Die Einbindung aller Mitarbeiterinnen

¹ Diese und weitere Informationen sind nachzulesen im Tätigkeitsbericht 2013 unter: <http://www.frauentreffpunkt.at/aktuelles>

in die inhaltliche und organisatorische Gestaltung der Arbeit erfolgt durch transparente, demokratische Entscheidungsprozesse.

Beratung als Gesundheitsprävention

Unsere Beratung geht von einem ganzheitlichen niederschweligen Ansatz aus und kann insofern als gesundheitspräventiv betrachtet werden, als die multiprofessionelle, schnelle und – wenn notwendig – längerfristige Unterstützung der Klientinnen oftmals verhindert, dass sich akute psychische Krisen zu manifesten Krankheitsbildern auswachsen. So können in intensiven Beratungsprozessen häufig längere Krankenhausaufenthalte, eine „Psychiatisierung“ oder der drohende Verlust des Arbeitsplatzes abgewendet werden. Über dieses Angebot hinaus suchen wir für Frauen passende niedergelassene TherapeutInnen mit gendersensibler Haltung. Zusätzlich möchten wir alle Frauen dazu ermutigen, sich ein Netzwerk gegenseitiger Unterstützung aufzubauen, auf das sie nicht nur im Krisenfall zurückgreifen können.

Wer braucht Beratung und wieso?

Armutsgefährdete Frauen, die zu uns kommen, weisen unserer Erfahrung nach eine besondere Anfälligkeit für seelische und körperliche Erkrankungen auf. Sie sind durch körperlich harte Arbeit in schlecht bezahlten, prekären Jobs, durch prekäre Wohnverhältnisse und finanzielle Abhängigkeit einer körperlichen und emotionalen Dauerbelastung ausgesetzt und verfügen über geringe soziale Ressourcen. Eine ähnliche Disposition bringen Alleinerzieherinnen (36%) sowie erwerbstätige Mütter mit, die der Mehrfachbelastung durch Familie und Job nicht standhalten, weil sie z.B. in Jobs beschäftigt sind, die sich schwer mit ihren familiären Pflichten vereinbaren lassen bzw. weil Kinderbetreuungseinrichtungen mit ihren Öffnungszeiten den Erfordernissen des Arbeitsmarktes hinterherhinken. Depressionen, Burnout, Angst- und Essstörungen, aber auch hoher Blutdruck, Bandscheibenvorfall und Diabetes sind oft damit verbunden.

Häufig können wir auch eine erlernte Hilflosigkeit beobachten, die das Verharren in schädigenden Lebenssituationen eher nahelegt als eine aktive

Lösungssuche. Eine fehlende Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität in Kombination mit der Tabuisierung von sexualisierten Gewalterfahrungen tut ihr Übriges.

Kein Partner in der Krise? Solidarität unter Frauen

Oft kommen Frauen zu uns in die Beratung, die einen wahren Marathon an ärztlichen Behandlungen, Therapien und Beratungen hinter sich haben. Ihr sozialer Nahraum bietet ihnen wenig bis keine emotionale Unterstützung. Dieses Zurückgeworfensein auf institutionelle Hilfe führt leicht zu einer vorschnellen Patientifizierung und Stigmatisierung. Der Stempel der psychischen Krankheit lässt oft nicht lange auf sich warten. Frau muss sich scheinbar für krank oder sozial bedürftig erklären, um Hilfe zu erhalten – ein weiterer Anschlag auf das oft bereits geringe Selbstwertgefühl und manchmal vielleicht zugleich eine Verlockung, in der Hilflosigkeit das Heil zu suchen.

Aber wieso ist das so? Häufig wird uns in der Beratung ein gelebtes Beziehungsmodell beschrieben, in dem die Unterstützung des eigenen Partners bei seinen Lebensproblemen von den Frauen als Selbstverständlichkeit gesehen wird. Geraten die Frauen selbst in eine Krisensituation, zeigt sich uns, dass sich ihre Partner oft emotional zurückziehen, hinter beruflichen Verpflichtungen verschanzen oder auf sachliche Nebenschauplätze ausweichen, anstatt sich ernsthaft mit den Lebensproblemen ihrer Partnerin auseinanderzusetzen. Vielfach werden Frauen, die zu uns kommen, von ihren Partnern „abgewertet“, sobald sie als Ehefrau, Mutter und Haushaltsführende nicht mehr „funktionieren“. Die Frauen fühlen sich alleine gelassen, entschuldigen die mangelnde Unterstützung aber vorschnell. Argumente wie „Männer können halt nicht so emotional“ oder „Sein Vater war auch so“ sind auch heute noch üblich. In ihrer Not wenden sich Frauen in vielen Fällen wiederum an andere weibliche Bezugspersonen. Oft ist dies die beste Freundin, die Schwester oder eigene Mutter. Wir sind beeindruckt vom oft jahrelangen liebevollen Engagement, mit dem Freundinnen einander unterstützen. Solidarität unter Frauen scheint auch in Zeiten brüchiger und schnelllebigere Beziehungen einen hohen Wert darzustellen.

Prävention besser als „Reparatur“

Diese beobachtbaren Lebensrealitäten treffen auf ein Gesundheitssystem, dessen Fokus vorrangig auf der Behandlung bereits aufgetretener gesundheitlicher Schäden liegt. Es wird also sehr viel Geld in die „Reparatur“ investiert. Geht es darum, Gesundheit – und somit Arbeitsfähigkeit, Erziehungsfähigkeit und soziale Selbsterhaltungsfähigkeit – möglichst lange zu erhalten, wird zumeist mit dem Kostenargument abgewehrt. Die hohen sozialen Folgekosten dieses weitreichenden Verzichts auf präventive Maßnahmen finden kaum Beachtung. Unseres Erachtens stehen die finanziellen und bürokratischen Hürden bis zur Aufnahme einer Therapie einer optimalen Versorgung oft im Weg. Ein gutes Beispiel ist das Fehlen von Psychotherapie auf Krankenschein.

Neulich kam eine junge Mutter mit psychischen Problemen in die Beratung. Die Indiziertheit regelmäßiger Psychotherapie war unschwer zu erkennen, der Bedarf wurde von der Frau auch angemeldet. Sie nahm jedoch keine Therapie auf, weil sie den alleinverdienenden Mann nicht um das Geld für die Therapie bitten wollte. Das Verhältnis wäre ohnedies angespannt und geprägt von dem Vorwurf, sie würde im Vergleich zu Mann und Kindern zu viel Geld verbrauchen. In die Salzburger Regelung für „Wirtschaftlich Schwache“ fällt die Familie nicht hinein. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse würde eine frühere und selbstverständlichere (dafür vielleicht kürzere und zielgerichtete?) Inanspruchnahme von Psychotherapie ermöglichen.

Beratung hilft, Gewohnheiten zu reflektieren

Unsere Beratung orientiert sich an weiblichen Lebenszusammenhängen und denkt tradierte Geschlechterrollen mit. Wir unterstützen Frauen, aus krankmachenden Handlungsmustern auszusteigen, indem wir sie darin bestärken, ihre eigenen Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Oft ist dies ein weiter Weg, der über Schuldgefühle bis hin zu einer völligen Neudefinition des eigenen Selbstbildes führt.

Viele Frauen haben schon in ihrer Kindheit die Pflicht verinnerlicht, zuerst an andere und dann

an sich selber zu denken. Sie haben gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse so weit zu verleugnen, dass schon die Wahrnehmung derselben eine schwierige Aufgabe ist. Oft stecken Frauen auch in einem „HelferInnensyndrom“ fest, da sie sich als nützlich erleben und gesellschaftlich aufgewertet fühlen, wenn sie von anderen gebraucht werden. Diese Frauen müssen erst wieder lernen, Nein zu sagen und generalisierte Befürchtungen zu hinterfragen.

In vielen Fällen geht es im Beratungsprozess darum, erst einmal oder erneut (nach einer Trennung oder dem Auszug erwachsener Kinder) ein eigenes Lebenskonzept zu erarbeiten. Wenn die Gewohnheit, sich anzupassen und sich an anderen zu orientieren, aufgegeben werden soll, müssen wir uns fragen, was wir stattdessen tun wollen. Auf der Handlungsebene geht es darum, zu agieren statt zu reagieren.

Oft erleben Frauen, dass ihr Leben und ihre Beziehungen an Qualität gewinnen, wenn sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren. Ein Eingestehen der eigenen Bedürfnisse kann aber auch die Notwendigkeit wichtiger Lebensveränderungen mit sich bringen. Manchmal gehen Frauen, wenn sie beginnen, an sich selbst zu denken, auf eine Trennung zu, da sie sich innerhalb der bestehenden Partnerschaft nicht entfalten können.

Was wünschen wir uns?

Wünschenswert im Sinne der Gesundheitsprävention wäre neben dem erleichterten Weg zu Psychotherapieangeboten ein möglichst niederschwelliger Zugang belasteter Frauen zu Kurmaßnahmen. Es geht darum, einem Prozess des Ausbrennens oder Krankwerdens möglichst früh gegenzusteuern. Dafür ist im Alltag der Frauen oft zu wenig Raum. In einer Kurmaßnahme (oder Mutter-Kind-Kur – es ist mehr als bezeichnend, dass es in Österreich kaum Kurhäuser für Mütter mit Kindern gibt) können Frauen Raum finden, an Veränderungen zu arbeiten, bevor ihnen alles zu viel wird.

Dabei könnten Frauen eine Vorreiterrolle einnehmen, sie sind häufig die „Gesundheitsmanagerinnen“ der ganzen Familie. Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Frauen sind daher eine gute Investition. Auch heute noch wird in Österreich ein Großteil der

Erziehungs- und Betreuungsarbeit in den Familien von Frauen geleistet. Sie geben Gesundheitswissen sowie Ernährungs- und Lebensstil auf direktem Weg an ihre Familienmitglieder und somit auch an die

nächsten Generationen weiter. Umgekehrt können die Folgen von Erschöpfung und chronischer Krankheit ihrer Mütter für Kinder verheerende Folgen haben. Es gibt noch viel zu tun...



Foto: K.K.

Mag.ª Gudrun E. Hagen

office@frauentreffpunkt.at
<http://www.frauentreffpunkt.at>
+43 (0)662 875498

Gudrun Hagen ist Psychologin und systemische Familientherapeutin. Seit 2002 arbeitet sie im Verein Frauentreffpunkt, Frauenberatung Salzburg im Bereich psychosozialer und psychologischer Beratung.

Women's Health is Prevention!

30 years of the association Frauentreffpunkt – how we work and think

Abstract

The association Frauentreffpunkt in Salzburg has been a point of contact for women with different situations in life for over 30 years. The author outlines the common experience of counsellors and therapists and their subsequent view of the problems of women who seek counselling. Along with repetitive physical labour, flaws in the health care system and a lack of support systems, topics include harmful patterns of behaviour that go hand in hand with the traditional female gender role. For Frauentreffpunkt, health prevention also means encouraging women to recognize their own needs as women and to take these needs seriously. (Ed.)

Impressum/Offenlegung



Magazin erwachsenenbildung.at

Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

Gefördert aus Mitteln des BMBF

erscheint 3 x jährlich online, mit Parallelausgabe im Druck

Online: www.erwachsenenbildung.at/magazin

Herstellung und Verlag der Druck-Version:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISSN: 1993-6818 (Online)

ISSN: 2076-2879 (Druck)

ISSN-L: 1993-6818

ISBN: 9783734763762

Projekttträger



CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien
Marienplatz 1/2/L
A-8020 Graz
ZVR-Zahl: 167333476

Medieninhaber



Bundesministerium für Bildung und Frauen
Minoritenplatz 5
A-1014 Wien



Bundesinstitut für Erwachsenenbildung
Bürgerstein 1-7
A-5360 St. Wolfgang

HerausgeberInnen der Ausgabe 24, 2015

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Barbara Kreilinger (Verband österreichischer Volkshochschulen)
DSA Elisabeth Schalk (Volkshochschule Linz)
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)

HerausgeberInnen des Magazin erwachsenenbildung.at

Mag.^a Regina Rosc (Bundesministerium für Bildung und Frauen)
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)
Mag. Wilfried Hackl (Verein CONEDU)

Fachredaktion

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elke Gruber (Universität Klagenfurt)
Dr. Lorenz Lassnigg (Institut für höhere Studien)
Mag. Kurt Schmid (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)
Dr. Stefan Vater (Verband Österreichischer Volkshochschulen)
Ina Zwirger (ORF Radio Ö1)

Online-Redaktion und Satz

Mag.^a Bianca Friesenbichler (Verein CONEDU)
Mag.^a Sabine Schnepfleitner (Verein CONEDU)

Fachlektorat

Mag.^a Laura R. Rosinger (Textconsult)

Übersetzung

Übersetzungsbüro Mag.^a Andrea Kraus

Design

Karin Klier (tür 3))) DESIGN)

Website

wukonig.com | Wukonig & Partner OEG

Medienlinie

Das „Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs“ enthält Fachbeiträge von AutorInnen aus Wissenschaft und Praxis und wird redaktionell betrieben. Es richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung und verwandten Feldern tätig sind, sowie an BildungsforscherInnen und Studierende. Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema. Ziele des Magazin erwachsenenbildung.at sind die Widerspiegelung und Förderung der Auseinandersetzung über Erwachsenenbildung seitens Wissenschaft, Praxis und Bildungspolitik. Weiters soll durch das Magazin der Wissenstransfer aus Forschung und innovativer Projektlandschaft unterstützt werden. Die eingelangten Beiträge werden einem Review der Fachredaktion unterzogen. Zur Veröffentlichung ausgewählte Artikel werden lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte entsprechen nicht zwingend der Meinung der HerausgeberInnen oder der Redaktion. Die HerausgeberInnen übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte verlinkter Seiten und distanzieren sich insbesondere von rassistischen, sexistischen oder sonstwie diskriminierenden Äußerungen oder rechtswidrigen Inhalten.

Alle Artikel und Ausgaben des Magazin erwachsenenbildung.at sind im PDF-Format unter www.erwachsenenbildung.at/magazin kostenlos verfügbar. Das Online-Magazin erscheint parallel auch in Druck (Print-on-Demand) sowie als eBook.

Urheberrecht und Lizenzierung

Wenn nicht anders angegeben, erscheinen die Artikel des „Magazin erwachsenenbildung.at“ unter der „Creative Commons Lizenz“.

BenutzerInnen dürfen den Inhalt zu den folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen:

- Namensnennung und Quellenverweis. Sie müssen den Namen des/der AutorIn nennen und die Quell-URL angeben.
- Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.
- Nennung der Lizenzbedingungen. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.
- Aufhebung. Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Nähere Informationen unter www.creativecommons.at.

Im Falle der Wiederveröffentlichung oder Bereitstellung auf Ihrer Website senden Sie bitte die URL und/oder ein Belegexemplar elektronisch an redaktion@erwachsenenbildung.at oder postalisch an die angegebene Kontaktadresse.

Kontakt und Hersteller

Magazin erwachsenenbildung.at
Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs
p. A. CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien
Marienplatz 1/2/L, A-8020 Graz
redaktion@erwachsenenbildung.at
<http://www.erwachsenenbildung.at/magazin>