

Gesundheitsbelastung von Müttern*:

Hochrelevant – wenig beachtet

Dr. med. Dagmar Hertle, BARMER Institut für Gesundheitssystemforschung

Hintergrund

Frage	Antwort	Bedeutung
Wie viele Mütter gibt es in Deutschland?	SEHR VIELE Etwa 80% aller Frauen sind Mütter (ggf. auch Großmütter)	Hohe Relevanz
Neue Mütter* – Neue Väter*? <i>* Mütter sind hier alle, die sich hauptverantwortlich rund um die Uhr um Kinder kümmern</i>	Lebensrealitäten immer noch sehr unterschiedlich <i>(auch dann, wenn Väter sich um die Kinder kümmern, z.B. werden diese Väter viel mehr bewundert...)</i>	Pay-Gap, Care-Gap, Renten-Gap, → Keine Gleichstellung
Wie ist die gesundheitliche Lage von <u>Müttern</u> ?	Wir wissen es nicht genau Befragungen und Daten des Müttergenesungswerkes zeigen hohe Belastung	Hoher Forschungsbedarf Vor allem mütterspezifisch / intersektional
Wo und wie bekommen Mütter Hilfe?	Ambulante Psychotherapie / psychosomatische Kliniken Wenige Mütter-spezifische Angebote	Mütter bekommen oft nicht die Hilfe, die sie brauchen

Lebensrealitäten: Verteilung von Hausarbeit



"Das bisschen Haushalt macht sich von allein"
Sagt mein Mann
"Das bisschen Haushalt kann so schlimm nicht sein"
Sagt mein Mann

"Das bisschen Kochen.... ist doch halb so wild"
"Das bisschen Wäsche.... ist doch kein Problem"
„Das bisschen Garten...“

"Wie eine Frau von heut' da gleich verzweifeln kann
Ist nicht zu fassen"
Sagt mein Mann

Und was mein Mann sagt, stimmt haargenau
Ich muss das wissen, ich bin ja seine Frau

Song von Johanna von Koczian, 1977
(Damals etwa zeitgleich: Erstes Gesetz zur Reform
des Ehe- und Familienrechts)

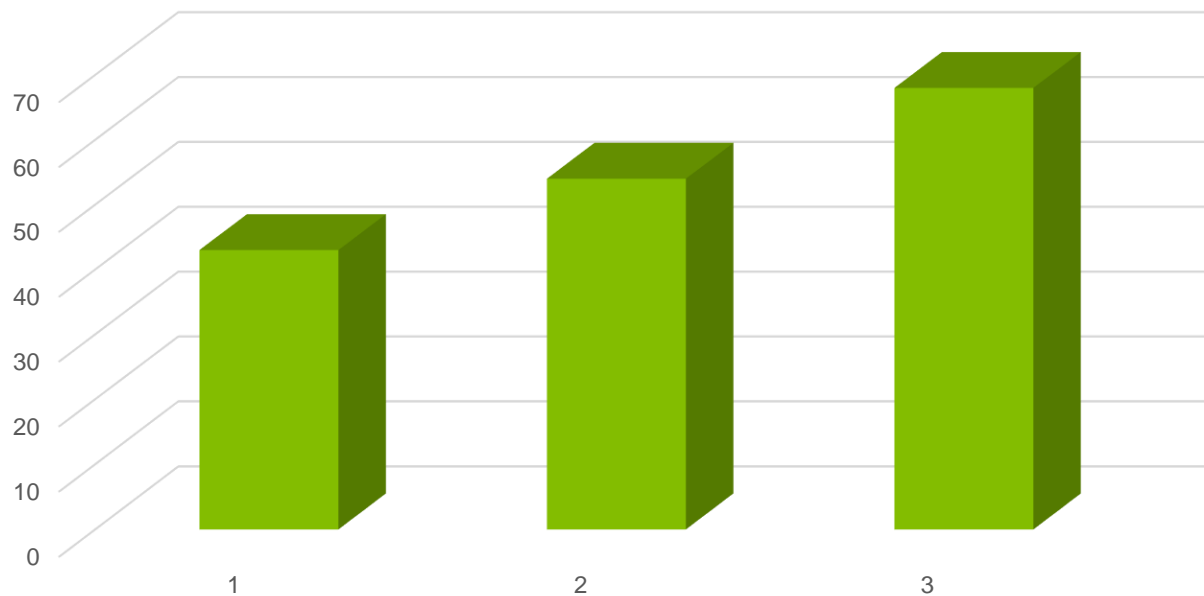
Quelle: DF = Deutscher Frauenrat

Lebensrealitäten: Verteilung von Hausarbeit

- Bedarf: pro Person und Tag 1,5 - 2 Stunden
 - Beispiel: 4 Personen-Haushalt → 6 Stunden
 - ➔ Mutter 4,5 Stunden
 - ➔ Vater 1,5 Stunden
 - Kinderbetreuung etc ist noch nicht enthalten
 - Corona: Mehr Arbeitszeitreduktion, mehr Urlaub für Kinderbetreuung...
 - 2,35 Mio unbezahlt Pflegende (2/3)
 - Hohe Arbeitsbelastung von Müttern → Fortführung des „westlichen Familienmodells“
- CARE - GAP

Lebensrealitäten: Verteilung von Einkommen

Lebenseinkommensverlust von Frauen mit Kindern gegenüber kinderlosen Frauen in Prozent



Quelle: eigene Darstellung nach Bertelsmann-Stiftung (2020): Frauen auf dem Arbeitsmarkt. Was es sie kostet, Mutter zu sein.

Durchschnittsrente Mann: 1342.- €
Durchschnittsrente Frau: 862.- €
(DRV 2022)

9 von 10 Alleinerziehenden sind Mütter
Risiko Bürgergeldbezug 40%
(Bertelsmannstiftung)

→ Pay-Gap und Renten-Gap

Gesundheitliche Lage

Befragungsstudien (Selbsteinschätzung des gesundheitlichen Zustandes; Sperlich 2011) zeigen

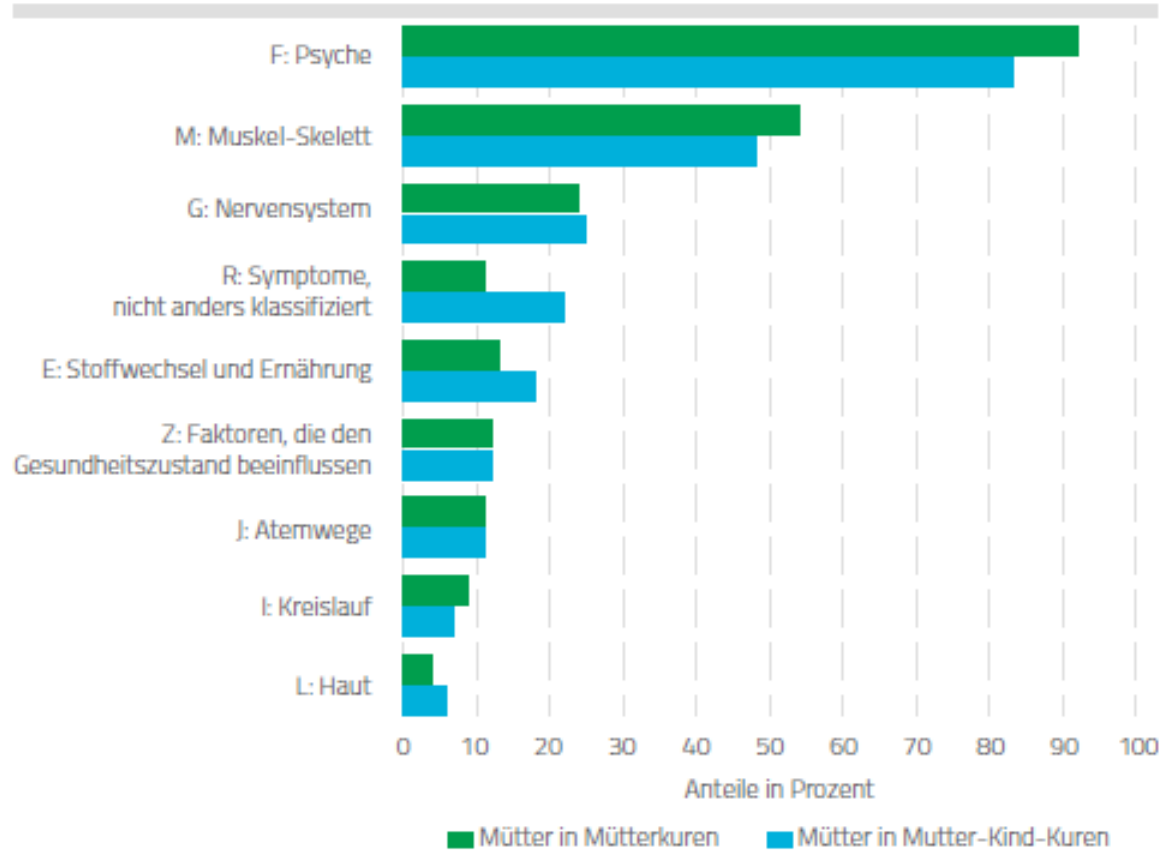
- 27% haben Beeinträchtigungen
- 6% schätzen ihren Gesundheitszustand als schlecht ein
- 22% hatten erhöhte Angst- und Depressivitätswerte
- 24% der Mütter sind kurbedürftig (Studie BMFSFJ, 2022)
- 30% der Mütter: substantielle Verschlechterung der mentalen Gesundheit in den ersten 7 Jahren nach der Geburt eines Kindes (im Vergleich zu Nicht-Müttern)

Aber: in der Gesundheitsforschung gehen Mütter oft in anderen Gruppen unter, z.B. den Frauen, den Migrant*innen, den Pflegenden usw. obwohl anzunehmen ist, dass das Muttersein eine, wenn nicht die Hauptbelastung ist (Z.B. Geda-Daten, Frauengesundheitsbericht)

Macht Muttersein krank?

Gesundheitliche Lage

Abbildung 1: Aufnahmediagnosen in Einrichtungen des Müttergenesungswerks 2021



Quelle: Müttergenesungswerk, Jahresbericht 2022

Es gibt kaum intersektionale Analysen zur Müttergesundheit

- Anzahl der Kinder
- Behinderung
- Zusätzliche Pflege von Angehörigen
- Migrationsgeschichte
-

Burnout und Erschöpfung

Definition:

„Dauerhaft überfordernde Arbeitsbelastung bei zu geringer Regenerationszeit“

Begünstigende Faktoren:

- *emotionaler Stress*
- *mangelnde Anerkennung*
- *Gefühl trotz hohem Engagement den Anforderungen nicht gerecht zu werden*

Burnout und Erschöpfung

Definition:

„Dauerhaft überfordernde Arbeitsbelastung bei zu geringer Regenerationszeit“

Begünstigende Faktoren: emotionaler Stress, mangelnde Anerkennung, Gefühl trotz hohem Engagement den Anforderungen nicht gerecht zu werden

ABER:

ICD10: Z73 „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“

ICD 11: „Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed“ (Abschnitt QD8: „Probleme in Verbindung mit Arbeit oder Arbeitslosigkeit“)

S3 LL Burnout-Prophylaxe, 2022 bei der AWMF angemeldet...

„Besondere Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Aspekte“

Berücksichtigung struktureller Benachteiligung ? Und verhältnispräventiver Ansätze?

Rollenbilder

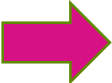
Mütter stehen unter Dauerbeobachtung und -bewertung:

„Rabenmütter, Ökomütter, Yogamütter, Kampfmütter, Latte-Macchiato-Mütter, Helikopter-Mütter, Teilzeit-Mütter, Löwenmütter...“ → Rollenbilder widersprechen sich

„emanzipiert“	„traditionell“
Eigenes Potential nicht verschenken	Eigene Bedürfnisse zurückstellen, für alle da sein
Ideal der Eigenständigkeit: Ausbildung, eigenes Geld, Karriere	Leitbild der „intensiven Mutterschaft“ (umfängliche emotionale und physische Hinwendung zum Kind)
Uneingeschränkte Verfügbarkeit bei der Arbeit	Uneingeschränkte Verfügbarkeit zu Hause



„Normenbezogenes Spannungsfeld, welches unerreichbare Erwartungshaltungen an Mütter formuliert“ und konsequentes Ignorieren der tatsächlichen Arbeitsbelastung und der unbezahlten Care-Arbeit

 Gefühl von Defizit in allen Bereichen, Schuldbewusstsein als substanzielle Determinante psycho-emotionaler Beschwerden (Giesselmann 2018)

Macht Muttersein krank?

1998 Mütterspezifisches Leitsyndrom (Collatz et al.) beschreibt

- Mütterspezifische Belastungen
- Mütterspezifische Gesundheitsstörungen und Krankheiten

„Die Lebenssituation der Frauen in der BRD zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr sind durch ein vielfältiges Spektrum an hohen Leistungsanforderungen gekennzeichnet. In der Regel verlaufen in dieser Lebensphase die Familiengründung und das Aufziehen von Kindern parallel zum beruflichen Existenzaufbau.“

„Frauen sollen nach den gesellschaftlichen Erwartungen.... sowohl qualifizierte Berufstätige als auch perfekte Hausfrauen und Mütter und gleichzeitig geistig und erotisch anspruchsvolle Geliebte sein.“

„Verlassen Frauen die gesellschaftlich festgelegte Rolle... so sind sie zumeist außerordentlichen, meist versteckten Angriffen und Stressoren ausgesetzt“

„Frauen haben daher viel häufiger Angst zu versagen. Es wird ihnen gesellschaftlich viel weniger Entschuldigungsrepertoire und wenig Alternativen geboten“

- Zunahme von Belastungen, Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen

Der Teufelskreis



Wie bekommen Mütter Hilfe?

Medizinische / psychotherapeutische Angebote

<i>Medikamente</i>	„Antidepressiva sollen Menschen mit einer Depression helfen, aus dieser wieder herauszukommen. Ziel sollte sein, dass Betroffene wieder am Arbeits- und Sozialleben teilnehmen können.“
<i>Verhaltenstherapie</i>	Lernen anderer Verhaltensmuster – z.B. bessere Selbstorganisation, Achtsamkeit und Selbstfürsorge
<i>Tiefenpsychologische Ansätze</i>	„Mütter mit Problemen haben oft Probleme mit ihrer Mutter.“ Analyse von innerpsychischen Konflikten, z.B. aus der eigenen Kindheit

Gemeinsamkeit: Mütter wieder „fit“ und funktionsfähig machen, meist ohne Hinterfragen der tatsächlichen psychischen, sozialen und körperlichen Belastungen und der fehlenden Anerkennung

Wie bekommen Mütter Hilfe?

Medizinische / psychotherapeutische Unterstützung: Individualisierung des „Problems“

<i>Medikamente</i>	<p>"Nach meiner Einschätzung werden Antidepressiva zu häufig, zu schnell, zu lange verordnet....Seit 1995 haben sich die Zahlen versechsfacht.." (Tom Bschor, Mitautor der Nationalen VersorgungsLeitlinie Depression). „Ich sehe Patienten, die ein Antidepressivum nehmen und es geht ihnen die ganze Zeit schlecht, also offensichtlich hilft es ihnen nicht.“</p> <p>Mögliche Nebenwirkung: Gefahr der Pathologisierung: Krankheit/Diagnose statt Anerkennung der strukturell bedingten Überlastung</p>
<i>Verhaltenstherapie</i>	<p>Mögliche Nebenwirkung: Verstärkung von Schuldgefühlen, denn frau hat ihr Verhalten nicht im Griff, wenn sie besser organisiert wäre, wäre alles kein Problem...</p>
<i>Tiefenpsychologische Ansätze</i>	<p>Mögliche Nebenwirkung: Verstärkung von Schuldgefühlen gegenüber dem Kind: Mütter sind das Mittel, um eine optimale Entwicklung zu gewährleisten. Schäden beim Kind werden meist ihrem „Versagen“ zugeschrieben.</p>

Mütterspezifische Angebote

Mütterspezifische Angebote

- *basieren auf den geschilderten Erkenntnissen*
- *berücksichtigen die gesellschaftlichen Bedingungen*
- *individualisieren die Probleme der Mütter nicht*
- *entlasten Mütter durch Bewusstmachen der Zusammenhänge zwischen individueller Belastung, Erkrankung und den Strukturen und Rollenbildern*
- *arbeiten am „schlechten Gewissen“ und autoaggressiven Bewältigungsmustern*
- *stärken die Mütter und vernetzen sie untereinander*
- *sind ein geschützter Raum nur für Mütter (nicht für Familien oder Väter)*

Behandlungskonzepte, die dies berücksichtigen, sind die Ausnahme und existieren derzeit ganz überwiegend in Einrichtungen des Müttergenesungswerkes.

Fazit

- Dass Mütter nicht mehr können, ist nicht ihr individuelles Problem
- Es hat strukturelle gesellschaftlich bedingte Gründe
- Müttergesundheit ist demnach auch nicht individuell zu lösen
- Müttergesundheit ist vor allem ein Gleichstellungsthema
- Die Mütter tun schon so viel..... Wir brauchen politisches Handeln
- Mütter, das sind viele und sie sind auf allen Ebenen Care-relevant
- Wir werden die Care-Krise nicht in den Griff bekommen ohne die Mütter zu unterstützen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

dagmar.hertle@barmer.de

Literaturhinweis:

Anne Meinhold, Dagmar Hertle, Anne Schilling: Müttergesundheit: Ein Thema! Fakten und Bedarfe
Gesundheitswesen aktuell 2023, Seite 166–188