

Herzlich Willkommen zu

Ein gendersensibler Blick auf die Sucht  
Schuld, Scham & Therapie  
Und die Mütter?

Anne Meinhold ECP

[www.gender-psychotherapie.de](http://www.gender-psychotherapie.de)

ECP Holder, European certification of psychotherapy

Psychotherapie für Eltern & Müttercoaching

# Der heutige Vormittag Ablaufplan

- **Vorstellen:** Arbeitsstellen, ein Satz zu mir
- **CHAT CBT** und Suchtfördernde Faktoren
- **Müttergesundheit:** Multifaktorell
- Der **Erschöpfungskreislauf**
- **Therapie** und Mütter
- **Diskussion/ Fragen**
- **Fazit**

# Chat-CBt: Suchtfördernde Faktoren gendersensibel Betrachtet:

**Sozio-ökonomische Faktoren:** Armut, Arbeitslosigkeit und soziale Ungleichheit spielen eine wesentliche Rolle; Benachteiligte soziale Schichten haben höheren Risiko ausgesetzt, schwächeren sozialen Sicherheitsnetzen ( Einsamkeit?).

**Psychische Gesundheit:** Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Traumata erhöhen das Risiko für Substanzmissbrauch, schlechte psychische Gesundheit fördert Suchtverhalten

**Gesellschaftliche Normen und Kultur:** Die gesellschaftliche **Akzeptanz** von Alkohol- Cannabis? Medikamente?

**Verfügbarkeit v. Substanzen:** Der Zugang zu legalen und illegalen Drogen

**Familien- und Kindheitseinflüsse:** Ein instabiles familiäres Umfeld, Vernachlässigung oder Missbrauch Traumata.

**Bildungsniveau:.** Ein geringerer Zugang zu Gesundheitsressourcen und geringen Bildungsniveau- Präventionsprogrammen spielt ein Rolle

# Geschlechtsspezifik psychisch

- geschlechtsspezifisches Rollenmuster und ihre Auswirkungen auf Sucht und Therapie
- **Männliche Prägung:**
- 2/3 der vollzogenen Suizide sind männlich
- **Weibliche Prägung:**
- 2/3 aller Depressionen und PTBS sind weiblich

# Gesundheit: multifaktorelle



# "Who Cares"? Durchschnittlich Arbeitszeit pro Woche

Hausarbeitsaufteilung es fallen an: pro Person am Tag ca. 2 Std.

## Mütter :

- 20-25 Std Erwerbtätig
- 35-70- Std. Care-Arbeit
- Sie hat 15- 30 Min. Pausen
- zuzüglich Kinderbetreuung sind 60-90 Std.

## Vater:

- 40 Std –Erwerbtätig
- 10-15 Std. Care-Arbeit
- Er hat 110 Min. Pause mehr pro Tag
- Zuzüglich Kinderbetreuung 48 -60 Std.

**ca. 82% aller unbezahlter Care-arbeit wird von Frauen erledigt,  
Gegenwert 500 Mio.€ pro Jahr**

# Aufnahme Diagnosen in den Müttergenesungswerken



40 % aller Mütter sind stark erschöpft , Burn-out oder Erschöpfungsdepression steigen

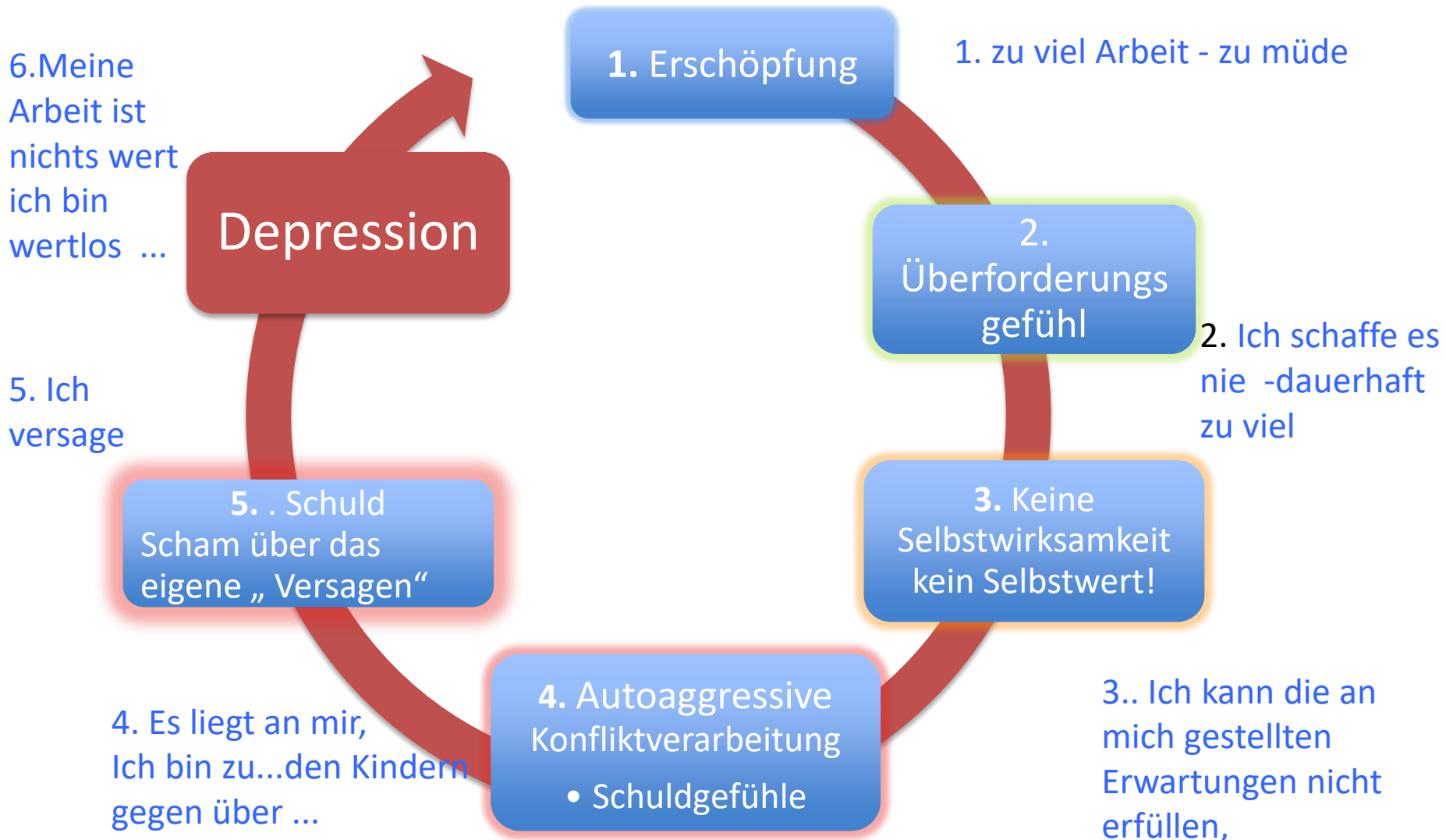
# Artikel 6 des Grundgesetzes

- „Jede Mutter hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft“
- **So lautet der Artikel 6** des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland.  
Mutterschutz ist das Ziel gesetzlicher Vorschriften zum Schutz von Müttern vor und nach der Geburt eines Kindes.



# The big five of Motherhood

oder das innerpsychische Hamsterrad ....



# Typische erste Sitzung

- Weiß gar nicht was los ist,....
- Ich bekomme es nicht hin ( schuld)
- mir fehlt Selbstwert, bin chaotisch....(schuld)
- ...ich habe dies oder jenes falsch gemacht
- Andere schaffen es nur ich nicht ( defizitär)
- Bin ungeduldig mit den Kindern ( Scham)
- Ich will lernen... ( Selbstoptimierung)

# Internalisiertes Rollenbild

Ansprüche an Mütter  
Von der Gesellschaft  
und  
Der Mütter an sich selbst

## Mütter müssen

- fürsorglich sein
- Hilfsbereit- opferbereit
- Nicht egoistisch
- berufstätig u. für die Kinder da
- auf Sauberkeit achten –aber nicht penibel
- Schlank/sexy sein aber nicht eitel
- Fröhlich – entspannt – nicht genervt
- Unabhängig u. selbstbewusst – nicht dominant

# Die gute Mutter oder Maria...

**Helga Krüger-Krin,**

Analytikerin und Autorin:

„keine Rollenbild ist so statisch und so einzementiert, und über die Zeit so unverändert, wie das, der Mutterrolle“.

## Ich bin **gute**, wenn ich:

- Glücklich bin anderen zu **helfen**
- **selbstlos** bin
- mich zurück stelle, fordere nicht
- Ich bin **belastbar**
- **geduldig** bin
- Stets **freundlich** und bin
- nicht streiten, **nie wütend**
- Ich bin **schlank** after-baby-body
- es ist **sauber und ordentlich**
  
- Ich verwirkliche mich

# Mütter und die Suchtfaktoren?

Welche Faktoren erleben sie als:

- fördernd im Allgemeinen?
- Risiko-Faktoren für den „ Rückfall“ von Mütter/ Vätern
- Welche therapeutischen Ansatz halten sie für hilfreich für Mütter/ Frauen
- Was gilt es zu vermeiden, wenn wir die Rollenspezifik berücksichtigen?

# Arbeitsweise mit Müttern:

- **Anamnese und Diagnostik:** wo ist das Problem  
Erschöpfungsdepression? PTBS?  
Wie viel arbeitet die Mutter, welche Entlastung gibt es
- Anerkennung und Wertschätzung:  
**Selbstwertstabilität** , **Arbeitsleistungen** sehen
- Psycho-Edukation bringt **Selbst-Bewusstsein**,  
**Raus aus Schuld und Scham!!**  
**psychischen Auswirkungen der Care-Arbeit**  
**Rollenprägung thematisieren**

# multifaktorielle Probleme haben nicht eine einzigste Lösung.

- **Es braucht:**
- differenzierte Studien von Lebensumstände-  
Gesundheitsfolgen
- Evaluation der Maßnahme
- zielgenaue Anamnese
- Schulung von Ärzt\*Innen und  
Therapeut\*Innen, Sozialarbeiter\*Innen
- Überlastung- Depressionen erkannt werden

*Schaffen wir ein neues Denken über Care-arbeit in unserer Gesellschaft,  
den wir brauchen alle Menschen, die sich um uns kümmern....*

# Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit ein gendersensibler Blick auf **die** Sucht

**Anne Meinhold**

[www.gender-psychotherapie.de](http://www.gender-psychotherapie.de)

Fragen & Rückmeldungen: [praxis-meinhold@posteo.de](mailto:praxis-meinhold@posteo.de)

[https://www.bifg.de/media/dl/gesundheitswesen-aktuell/2023/gwa-2023\\_meinhold.pdf](https://www.bifg.de/media/dl/gesundheitswesen-aktuell/2023/gwa-2023_meinhold.pdf)