

## **Lösungsansätze für Frauen**

Alle Fragen zur psychischen Gesundheit von Frauen enthalten sowohl soziale als auch psychologische Komponenten. Die Frau, die starken Belastungen ausgesetzt ist und psychische Schwierigkeiten hat, muss vor einer wirksamen Problemlösung klären, in welcher Weise ihre augenblickliche Lebenssituation und die kulturellen Wertvorstellungen zu ihren Problemen beitragen.

Außerdem muss genau geschaut werden, inwieweit ihre eigene Persönlichkeit und die psychische Grundstruktur ihre schmerzhaften Reaktionen auf reale Zwänge und Belastungen verursachen oder ihre Fähigkeit beeinträchtigen, damit fertigzuwerden. So stehen zwar alle Frauen, die Mutterschaft und Beruf vereinbaren wollen, unter großer Belastung, manche Frauen sind in ihrer Doppelrolle aber anfälliger für Angststörungen und / oder Depressionen, da sie überall perfekt sein und alles „richtig“ machen wollen.

Sie erleben also ein alle betreffendes soziales Problem als ihr eigenes, persönliches Versagen. Ob rein organisatorische Unterstützung, etwa Aufgaben zu delegieren, oder psychologische Hilfe nötig ist, gilt es individuell zu klären.

Auch Workshops zu speziellen **Frauenthemen** können sehr hilfreich sein, um aus der Isolation der Versagens-Gefühle herauszukommen.