



Zusammenfassung der Studie "Belastungsfaktoren bei niederösterreichischen Frauen"

Das Institut für Stressprophylaxe und Salutogenese in Matzen befragte im Zeitraum September bis November 2014 in Kooperation mit dem Frauenreferat des Landes Niederösterreich und RIZ-GründerAgentur eine Anfallsstichprobe von 376 berufstätigen niederösterreichischen Frauen mittels Online- und Papier-Bleistiftfragebogen zu folgenden Themen:

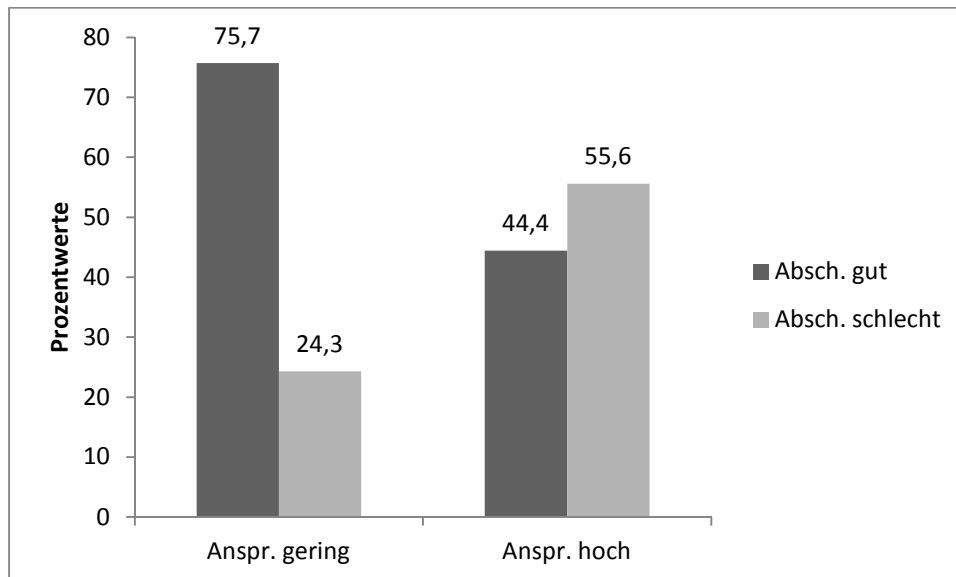
- psychische Beanspruchung im Beruf
- Mehrfachbelastung
- somatische Beschwerden
- allgemeine Stressfaktoren
- kraftspendende Faktoren
- allgemeine Bewältigungsmuster

Es nahmen Frauen aus allen niederösterreichischen Vierteln teil, das Durchschnittsalter betrug rund 44 Jahre. Über 80 % der Frauen lebten zum Zeitpunkt der Befragung in einer festen Partnerschaft.

Die Hauptergebnisse:

- Annähernd jede (80 %) Frau arbeitet etwa 1 – 2 mal im Jahr trotz Krankheit
- Jede zweite Frau fühlt sich abends regelmäßig erschöpft
- Jede dritte Frau leidet unter Schlafstörungen (bei Selbständigen immerhin 40 %)
- Etwa jede dritte Frau fühlt sich dem Termindruck hilflos ausgeliefert und hat auch schon „Rufschädigung“ selbst erlebt
- In der beruflichen Tätigkeit fühlt sich ca. jede dritte Angestellte und jede fünfte Selbständige „ausgenutzt“
- Jede dritte Selbständige und jede vierte Angestellte musste schon Hobbies/Freizeitaktivitäten wegen des Berufs auf längere Zeit aufgeben
- 40 % der Selbständigen und immerhin auch knappe 20 % der Angestellten leiden unter „Zukunftsängsten“
- Gesundheitliche Auswirkungen erkennt man daran, dass jede zweite Frau regelmäßig an Verspannungsschmerzen und jede vierte unter Kopfschmerzen leidet
- Für mehr als jede zweite Selbständige sind die Kosten für die Gesundheit ein Problem, unter dem sie leidet – gleichzeitig wird aber von fast jeder Frau die Gesundheit als wesentlicher Aspekt des Wohlfühlens angegeben

Ein Ergebnis, welches (unter anderen) Beachtung erfordert, ist etwa der Zusammenhang zwischen dem Faktor "Ansprüche an einen selbst" und der Kompetenz, nach der Arbeit gedanklich abschalten zu können. Wie aus der Graphik ersichtlich, können Frauen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen, weniger gut "abschalten" als Frauen, die nicht so hohe Selbstansprüche haben.



Auch sei angemerkt, dass - obgleich dies nicht weiter überrascht - Frauen, bei denen von einer besonders hohen Mehrfachbelastung auszugehen ist, das subjektive Belastungsniveau am höchsten ist und sie auch das sog. "weibliche Rollenbild in der Gesellschaft" stärker als Problem wahrnehmen.

Insgesamt zeigt die Studie in mehrererlei Hinsicht, dass gerade bei mehrfachbelasteten und partnerschaftlich wenig unterstützten Frauen erhöhter Handlungsbedarf im Rahmen gesundheitsfördernder Maßnahmen gegeben ist.

Prof. Mag. Dr. Rotraud A. Perner, BTh (evang.)
Leiterin des Instituts f. Streßprophylaxe und Salutogenese