



Womens Mental Health Matters

Warum mentale Gesundheit gendersensibel gedacht werden muss

Dr. Anne-Lena Göpfert

CURRENTA Gesunde Arbeitswelt

Betriebliche Prävention & Psychische Gesundheit

#gesundheiteinfachmachen



BGM



Psychosoziale
Beratung



GBU Psyche



Gesundheitsanalyse &
Controlling



Gesundheits-
akademie

Women's mental health

Psychische Gesundheit von Frauen unter Druck.

49% der Frauen sind in keiner guten psychischen Verfassung. [Männer: 39%]*

Jede dritte Frau gibt an, unter einer psychischen Erkrankung zu leiden. [Männer: 28%]*

Die AU-Tage von Frauen aufgrund von **„Burn-Out“** sind im Vergleich zu Männern **fast doppelt so hoch.****

*AXA Mental Health Report 2024

**DAK 2023



Women's mental health

Frauen sind keine kleinen Männer. Sie sind Frauen.

Unterschiede zwischen Männern & Frauen in verschiedenen Aspekten mentaler Gesundheit

Belastungssituation: Frauenspezifische Lebensphasen

Menstruation – Mutterschaft –
Menopause

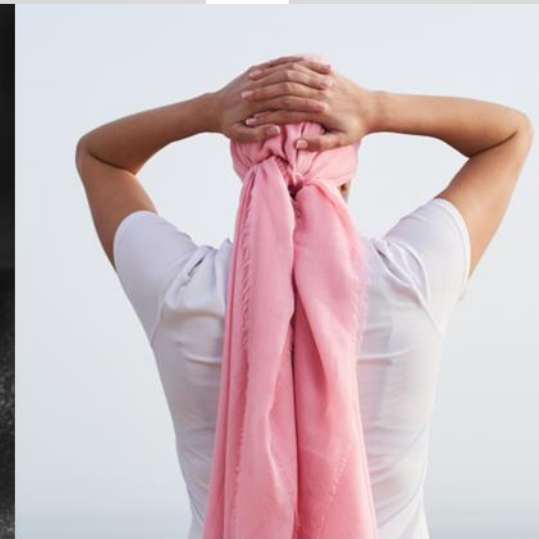
Stressreaktion & -bewältigung

Grübeln, Sorgen, Selbstzweifel,
psychosomatische Beschwerden |
sozio-emotionale Verarbeitung
Soziale Unterstützung zentral(er)

Psychische Gesundheit

erhöhte Vulnerabilität

Depressionen
Angststörung
Essstörungen



Women's mental health

Auswirkungen im Arbeitsalltag

- ▶ Doppel- oder Mehrfachbelastungen
- ▶ Rollenkonflikte
- ▶ Erhöhtes Stresslevel
- ▶ Verminderte Leistungsfähigkeit
- ▶ Karriereeinbußen
- ▶ Finanzielle Einbußen
- ▶ Vorzeitiger Berufsaustritt
- ▶ Erhöhte Fehlzeiten



Women's mental health

Mehrwert für Unternehmen

Produktivität sichern und Fehlzeiten reduzieren

durch gendersensible Angebote die Gesundheit & Leistungsfähigkeit von Frauen stärken

Teams stärken

Weibliche Führungskräfte gezielt unterstützen und so auch das Team stärken



Fachkräfte binden

durch gendersensible Angebote Talente erhalten, Karrieren ermöglichen und Diversität stärken

Veränderungsbereitschaft und Resilienz stärken

mentale Stärke im Umgang mit Krisen und Veränderungen schaffen

Wirksamkeit betrieblicher Gesundheitsförderung erhöhen

durch genderspezifische Angebote gezielter bei Belastungen und Stress unterstützen

Attraktivität als moderne*r Arbeitgeber*in stärken

Würdigung und Wertschätzung durch geschlechtsspezifische Gesundheitsförderung

Women's mental health

Welche Unterstützung brauchen Frauen?



Awareness & Wissen

Aufklärung von Frauen & Männern



Verständnis & Support

gezielte Beratungs- und Unterstützungsangebote



(Frei-) Räume & Community

Geschlechtersensitive Arbeitsgestaltung

Women's mental health

Wie können Unternehmen unterstützen? [Beispiele]



Awareness & Wissen

- ▶ **Informationskampagnen & Vorträge** für Beschäftigte und Führungskräfte zu Themen mentaler Gesundheit von Frauen
- ▶ Integration in **Führungstrainings** (z.B. Gesund führen)
- ▶ **Beratung von Funktionsträger*innen** zur Integration in die Unternehmenskultur (u.a. HR, D&I Verantwortliche, Gleichstellungsbeauftragte, Betriebsräte, HSEQ)



Verständnis & Support

- ▶ **Psychosoziale Beratungs- & Coachingangebote**
- ▶ **Workshops und Trainings für spezielle Gruppen** wie z.B. berufstätige Mütter oder weibliche Führungskräfte
- ▶ Gendersensitive **Stressbewältigungstrainings**
- ▶ **Betriebsärztliche Betreuungsangebote**



(Frei-) Räume & Community

- ▶ **Flexible Arbeitszeitmodelle / Home Office**
- ▶ **Ruhe- & Rückzugsmöglichkeiten**
- ▶ Besserer Zugang zu **Sanitäreinrichtungen und Toilettenartikeln**
- ▶ Soziale **Netzwerk & Communities**
- ▶ Unbürokratische **Regelungen von Krankenschreibungen**
- ▶ Berücksichtigung in der **Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen**

Warum mentale Gesundheit von Frauen mehr Aufmerksamkeit braucht

Frauen haben **spezifische Herausforderungen & Bedürfnisse**. Genau wie Männer.

Sie brauchen **Sichtbarkeit, Verständnis und zielgerichtete Unterstützung**. Genau wie Männer.

Wer mentale Gesundheit von Frauen stärkt, stärkt das Unternehmen.



Herzlichen Dank!

CURRENTA 
Gesunde Arbeitswelt

Gesundheit
einfach
machen.



Folgen Sie uns auf [LinkedIn](#).



Besuchen Sie uns im [Internet](#).



Dr. Christian Schwennen
Abteilungsleiter
#Lösungskellner



christian.schwennen@currenta.biz



Dr. Jörg Heu
Teamleitung Psychosoziale
Beratung
#leidenschaftlicher
Verhaltenstherapeut



joerg.heu@currenta.biz



Dr. Anne-Lena Göpfert
Teamleitung
Organisationberatung Sicherheit
& Gesundheit
#Wegbegleiterin



anne-lena.goepfert@currenta.biz