



Die geistige Gesundheit von Frauen unterstützen



Jedes Jahr wird anlässlich des **Internationalen Frauentags am 8. März** weltweit auf Frauenrechte sowie Gesundheit und Wohlbefinden von Frauen aufmerksam gemacht. Offiziell soll an diesem Tag der Fortschritt in Richtung der Geschlechtergleichberechtigung in den Vordergrund gestellt werden, wobei gleichzeitig auf die Herausforderungen, die Frauen rund um die Welt erleben, aufmerksam gemacht wird.

Geistige Gesundheit

Die geistige Gesundheit einschließlich des emotionalen, psychologischen und sozialen Wohlbefindens ist eine der Herausforderungen für Frauen. Neben der Genetik gibt es noch viele andere Faktoren, die sich auf die geistige Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person auswirken können.

Eine soziale Determinante für die Gesundheit

Die Bedingungen, unter denen eine Person geboren wurde, arbeitet, lebt und altert, tragen alle zur ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden im Allgemeinen bei. Diese sozialen Determinanten der Gesundheit umfassen Geschlechternormen, -rollen und -beziehungen sowie ihr finanzielles Wohlbefinden und ihren Zugang zu hochwertiger Bildung und Gesundheitsfürsorge. In den meisten Kulturen rund um Welt erleben Frauen in allen diesen Bereichen größere Herausforderungen als Männer.

Bei Frauen trifft Folgendes wahrscheinlicher zu als bei Männern:

- Dass sie körperliche und sexuelle Misshandlungen und Gewalt erleben
- Dass sie in Armut leben
- Dass sie arbeitslos oder unterbeschäftigt sind
- Dass sie in Stellen mit niedrigerer Bezahlung und hohem Stress arbeiten



8. März

.....

Zur Feier des internationalen Frauentags

- Dass sie weniger politische, wirtschaftliche, soziale oder kulturelle Führungs- und Entscheidungspositionen innehaben
- Dass sie unter Problemen der geistigen Gesundheit wie Depression, Angstgefühlen, Essstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen leiden

Damit möchten wir zum Ausdruck bringen: Während Sie zwar die globalen systemischen Probleme nicht im Alleingang lösen können, sind Sie dennoch in der Lage, die Frauen in Ihrem Leben zu unterstützen.

Hier sind einige erste Schritte:

-  **Seien Sie respektvoll.** Behandeln Sie Frauen als Menschen, nicht als Objekte.
-  **Stellen Sie in Ihrer Ausdrucksweise den Menschen an die erste Stelle.** Wählen Sie Ihre Worte mit Rücksicht. Respektieren Sie die Individualität und Menschlichkeit von Frauen.
-  **Seien Sie ein Verbündeter.** Regen Sie zum Respekt und zur Würde für alle Menschen an, auch Frauen. Wenn Sie jemanden hören oder sehen, der etwas Beleidigendes oder Nachteiliges sagt oder tut, sprechen Sie darüber und sprechen Sie es an.
-  **Gehen Sie nicht von Annahmen aus.** Auf den ersten Blick wissen Sie nicht, wer eine Frau ist, wozu sie fähig ist, was sie denkt oder glaubt oder was sie erlebt hat.
-  **Informieren Sie sich.** Lesen Sie Artikel und Bücher, sehen Sie sich Filme an und hören Sie Podcasts über Kultur, Geschichte und aktuelle Ereignisse, die Frauen betreffen.
-  **Nehmen Sie teil.** Was immer Sie tun und wie Sie es tun, regen Sie die Diskussion an, fördern Sie Akzeptanz und den wechselseitigen Respekt unter den Geschlechtern.

Quellen:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

World Health Organization. Gender and health. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

World Health Organization. Mental health. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Letzter Zugriff: 3. Januar 2024.

optum.com

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF12560493 142638-012024