

Allgemeines Wohlbefinden: Viele Frauen sind gestresst

Die vergangenen zwei Jahre waren besonders für Frauen extrem belastend, da sie insgesamt stärker von den Auswirkungen der Pandemie betroffen waren als Männer.

Arbeitsplatzverlust und wirtschaftliche Belastungen

Während der Pandemie haben mehr Frauen als Männer ihren Arbeitsplatz verloren, da sie wahrscheinlich in Industriezweigen arbeiten, wie z. B. dem Dienstleistungssektor, die besonders hart getroffen wurden.^{6,7} Obwohl Frauen nur 39 % der weltweiten Arbeitskräfte stellen, entfielen 54 % der pandemiebedingten Arbeitsplatzverluste auf sie.⁸ Der Verlust des Arbeitsplatzes ist sehr belastend und Langzeitarbeitslosigkeit kann sich anhaltend auf die psychische Gesundheit auswirken. Menschen, die in Armut leben, erkranken weitaus häufiger an Depressionen und anderen psychische Erkrankungen als andere.⁹

Verstärkte Pflegeverantwortung

Bei verschiedengeschlechtlichen Ehepaaren übernehmen 60 % der Frauen die Kinderbetreuung⁷ und sie kommen verstärkt den häuslichen Pflichten nach. Angesichts geschlossener Schulen und Kitas sowie Fernunterricht während der Pandemie, trugen Frauen die Hauptlast. Zudem hat eine US-amerikanische Studie gezeigt, dass weniger Frauen (22 %) als Männer (28 %) Tätigkeiten nachgehen, die ein Arbeiten im Homeoffice zulassen.⁷

Viele Frauen hatten das Gefühl, aus der Erwerbstätigkeit gedrängt worden zu sein, um die Kinder zu betreuen.¹⁰ Aber die Kinder waren nicht der einzige Grund, warum Frauen ihre Arbeit aufgeben haben. Viele von ihnen mussten sich um ihre alternden Eltern oder andere Erwachsene mit schlechter körperlicher oder psychischer Gesundheit kümmern.¹¹

Postpartale Depression

Während und nach der Geburt erleben viele Frauen eine Depression. Einer globalen Studie zufolge sind die Raten zwar von Land zu Land verschieden, aber insgesamt liegt die Rate von postpartaler Depression bei 17,22%.¹² Für Frauen, die während der Pandemie ein Kind zur Welt gebracht haben, waren Schwangerschaft und Geburt aufgrund zusätzlicher Sorgen und mangelnder Besuche von Freunden und Familienmitglieder möglicherweise noch stressiger.

Die Pandemie hat sich sicherlich negativ auf das psychische Wohlbefinden ausgewirkt, aber es ist ein allgegenwärtiges Thema, das angesprochen werden muss. Damit alle Menschen die für ihre geistige Gesundheit notwendige Unterstützung erhalten, müssen wir uns weiterhin um eine Entstigmatisierung derartiger Erkrankungen bemühen. Wir müssen die Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen und sicherstellen, dass die davon betroffenen Personen wissen, wie sie Hilfe erhalten können.



54 %

von **Arbeitsplatzverlusten** weltweit entfielen auf Frauen.⁸

60 %

der **Kinderbetreuung** wird bei verschiedengeschlechtlichen Ehepaaren von den Frauen übernommen.⁷





Wenn Sie sich aufgrund finanzieller Sorgen, Pflege von Angehörigen, Beziehungs- oder persönlicher Probleme gestresst fühlen, oder den Eindruck haben, an Depression, Angststörung oder einer anderen psychischen Erkrankung zu leiden, bitten Sie um Hilfe.

Für Informationen über die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen besuchen Sie bitte **livewell.optum.com**.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017-2-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://www.medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://www.census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://www.bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://www.cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.