

*Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,*

wir freuen uns, Ihnen unseren Tätigkeitsbericht für das Jahr 2015 vorstellen zu können.

Gerne dokumentieren wir auch dieses Mal zunächst einige Zahlen:

- Wir haben im Jahr 2015 mit **mehr als 1.300 Rat suchenden Frauen** telefonischen oder E-Mail-Kontakt gehabt.
- In den Offenen Sprechzeiten haben wir **289 persönliche Erstkontaktgespräche** geführt.
- **329 Frauen** haben **längerfristige Beratung oder Therapie** in der Beratungsstelle in Anspruch genommen.
- Die therapeutischen Mitarbeiterinnen haben insgesamt **1.258 Stunden Einzelberatung bzw. -therapie** durchgeführt.
- Vier längerfristige Therapiegruppen mit insgesamt **384 Stunden Gruppentherapie** wurden angeboten.

Die wesentlichen Anliegen, mit denen Frauen jeden Alters die Beratungsstelle in 2015 aufgesucht haben, entsprechen denen der Vorjahre. Die Frauen kommen z. B. mit Problemen in Partnerschaft und Familie, in Trennungssituationen, mit Depressionen oder Ängsten, physischen, psychischen und sexualisierten Gewalterfahrungen, Essstörungen, Selbstwertthemen oder beruflichen Anliegen.

Wir möchten in diesem Tätigkeitsbericht einen besonderen Fokus legen auf die **beruflichen Themen**, mit denen sich etwa jede fünfte der Rat suchenden Frauen an uns wendet und werden Ihnen diese Anliegen bezogen auf die unterschiedlichen Lebens- bzw. Altersphasen konkreter vorstellen.

Vorab möchten wir Sie noch auf eine personelle Änderung in unserer Beratungsstelle aufmerksam machen. Nach mehr als 20 Jahren im Team ist unsere Kollegin Walburga Neubert in den Ruhestand gegangen. Wir freuen uns, dass wir Bettina Weber-Unterrainer, Sozialpädagogin und Systemische Therapeutin als neue Kollegin gewinnen konnten.

Auch im Jahr 2015 wäre unsere Arbeit ohne einen Zuschuss der Stadt Münster und des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW nicht möglich gewesen. Wir bedanken uns an dieser Stelle sehr für die Unterstützung.

*Das Team von*

**Beratung und Therapie für Frauen**

## Beratung & Therapie

f ü r F r a u e n

### *Beratungsstelle*

**Beratung und Therapie für Frauen**

Neubrückenstr. 73

48143 Münster

frauenberatung@muenster.de

www.frauenberatung-muenster.de

### *Unsere Angebote*

In unserer Beratungsstelle finden Rat suchende Frauen ein differenziertes Unterstützungsangebot:

- Offene Sprechzeiten an 4 Wochentagen
- Information
- Krisengespräche
- Gewaltschutzberatung
- Orientierungsgespräche
- Einzelberatung
- Einzeltherapie
- Chatberatung
- Paarberatung für gleichgeschlechtliche Paare
- Supervision
- therapeutische Kurzzeitgruppen
- längerfristige Gruppentherapie
- Nachsorgegespräche

Wir bedanken uns für die Unterstützung unserer Arbeit beim:

- Frauenbüro der Stadt Münster
- **Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen**



Mit Spenden helfen Sie unsere Arbeit abzusichern:

Förderverein **Beratung und Therapie für Frauen**

Volksbank Münster

IBAN DE33 4016 0050 0018 9667 00

## Tätigkeit

(Mehrfachnennungen möglich)

Vollzeit erwerbstätig .....	108
Teilzeit erwerbstätig .....	65
Zeitweise erwerbstätig .....	7
Arbeitslos / ALG I / ALG II .....	34
Erwerbsunfähig .....	1
In Ausbildung/Umschulung/Studium .....	64
SGB XII-Empfängerin .....	8
Rentnerin .....	7
Hausfrau .....	8
Elternzeit .....	2
Sonstiges / unbekannt (z.B. selbstständig) .....	27

## Lebensform

Alleinlebend/Ein-Personen-Haushalt .....	84
In Partnerschaft lebend .....	58
In Partnerschaft mit Kindern .....	53
In der Herkunftsfamilie lebend .....	14
Sonstige Lebensform .....	59



## Alter

18 – 25 Jahre .....	63
26 – 40 Jahre .....	133
41 – 50 Jahre .....	64
51 – 60 Jahre .....	48
über 60 Jahre .....	21

## Problemfelder

Berufliche Probleme .....	65
Gesundheit, Psychische/psychosomatische Erkrankungen .....	98
Psychische und physische Gewalt .....	59
Sexualisierte Gewalt .....	32
Kinder- und Erziehungsfragen .....	19
Migrationsproblematik .....	22
Rechtliche Probleme/Verfahrensbegleitung .....	19
Zwangsheirat .....	0
Suizidalität .....	10
Stalking .....	14
Selbstwert .....	93
Sexualität, sexuelle Identität .....	12
Sozialberatung/existenzielle Sicherung .....	17
Soz. Isolation, Kontaktschwierigkeiten, Trauer .....	23
Sucht .....	15
Essstörungen .....	27
Trennung, Scheidung, Beziehungsprobleme .....	140
Sonstiges .....	9

## Staatsangehörigkeit

Deutsch – ohne Zuwanderungsgeschichte .....	261
Deutsch – mit Zuwanderungsgeschichte .....	32
Andere Staatsangehörigkeit .....	36

## Berufsbezogene Anliegen der Rat suchenden Frauen

### Altersgruppe 18–30 Jahre

Der überwiegende Anteil an Rat suchenden Frauen dieser Altersgruppe studiert oder macht eine Ausbildung.

Wir erleben insgesamt, dass die jungen Frauen unter einem erheblichen Druck stehen.

Mit **widersprüchlichen Rollenerwartungen** konfrontiert, stehen ihnen vermeintlich alle gesellschaftlichen Türen offen und sie erwarten von sich, allen Ansprüchen gerecht zu werden: beruflich erfolgreich, attraktive Partnerin und gute Mutter zugleich. Diese soziale Rollen- und Stressbelastung von Frauen hat in den vergangenen 30 Jahren deutlich zugenommen.

Es ist für viele junge Frauen zu ihrer Norm geworden, hohe Leistungen in jedem Bereich des Lebens zu erbringen.

Wir beobachten, dass viele der jungen Frauen objektiv sehr gute Ausgangsbedingungen mitbringen. Sie sind in der Schule leistungsstark gewesen, haben hohen Erwartungen genügt und anspruchsvolle Maßstäbe aus Elternhaus, Schule und Ausbildungsstellen zu ihren eigenen gemacht. Ehrgeizig, angepasst, zielstrebig und gradlinig haben sie dafür große Anerkennung bekommen. Situationen auszuhalten, in denen sie nicht zu den Besten gehören, mit eher durchschnittlichen Leistungsergebnissen z.B. im Studium zu Recht zu kommen oder Misserfolge zu erfahren, stürzt sie oftmals in eine Selbstwertkrise. Statt Maßstäbe zu relativieren, strengen sie sich noch mehr an, entwickeln Ängste, Fehler zu machen, geraten zunehmend unter Druck und dann häufig in eine Vermeidungsspirale.

Eine andere Gruppe der jungen Frauen kommt aus sehr behüteten Elternhäusern, in denen ihnen jeder Wunsch erfüllt und jeder Stein aus dem Weg gerollt wurde. Ihnen fällt es schwer, im Studium oder Beruf mit Durststrecken zu Recht zu kommen. Sie haben eine geringe Frustrationstoleranz. Mit Konkurrenzsituationen und Konflikten umzugehen, Kritik auszuhalten und angemessene Strategien zur Durchsetzung eigener Interessen zu entwickeln, stellt für sie eine große Herausforderung dar. Statt sich eigenen Ängsten zu stellen, entwickeln sie eine Versorgungsmentalität und kommen in die Beratungsstelle, wenn sie damit zunehmend „vor die Wand laufen“.

Typisch für die berufsbezogenen Anliegen dieser Lebensphase sind zudem **Lernschwierigkeiten**, wie z. B. **Prokrastination oder Prüfungs- und Versagensängste**. Die Herausforderung, sich in Studium und Ausbildung zu orientieren, ist in den letzten Jahren sehr viel komplexer und schwieriger geworden, was mit vielen Zweifeln und Ängsten einhergeht, für deren Bewältigung sie Unterstützung außerhalb des familiären und persönlichen Umfelds suchen.



### Altersgruppe 30–40 Jahre

Die spezifischen berufsbezogenen Themen dieser Lebensphase haben vor allem mit Schwierigkeiten zu tun, den subjektiven Lebensentwurf, der eine **Vereinbarkeit von Familie und Beruf** vorsieht, konkret umzusetzen.

Viele Frauen erleben gerade jetzt, dass sie mit ihrem Konzept an den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und z. T. auch ihren subjektiven Normen scheitern.

Wünschen sie sich – was eher die Regel ist – eine gleichberechtigte Aufteilung von Familien- und beruflicher Arbeit, scheitert es oft an guten Betreuungsmöglichkeiten, an familien-gerechten Arbeitszeitmodellen, an finanziellen Erwägungen, weil die Partner immer noch durchschnittlich die Besser-Verdienenden sind. Hinzu kommt, dass das traditionelle Rollenbild, welches den Mann als Hauptverdiener sieht, auch subjektiv oft noch fest verankert ist.

Die Entscheidung einer Familiengründung geht objektiv nach wie vor in aller Regel mit einer beruflichen Degradierung der Frau einher. Sie arbeitet Teilzeit, organisiert ihren Arbeitsalltag so, dass Kinder und Familie nicht zurückstecken, nimmt Krankheitstage, wenn die Kinder krank sind und schulert faktisch die Hauptlast im Haushalt. Studien zeigen, dass die meisten Frauen, die nach einer Familienphase in den Beruf zurückgehen, einiges an beruflichem Selbstvertrauen verloren haben. In dieser Situation nehmen viele auch freiwillig eine Degradierung in Kauf.

Gerade in dieser Lebensphase mischen sich berufliche Anliegen der Frauen häufig mit Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Konflikten, Trennungssituationen und in Folge den spezifischen Belastungen von Alleinerziehenden.

Allein schon die mangelnde Passgenauigkeit bzw. Flexibilität der Betreuungsangebote führt dazu, dass Alleinerziehende komplizierte Kombinationsmodelle von institutioneller und privater Betreuung suchen und koordinieren müssen. Dies bringt erhöhte organisatorische, zeitliche und finanzielle Aufwendungen und damit verbundene psychische Belastungen mit sich.

Im Fall einer Scheidung wird von den Frauen erwartet, möglichst schnell wieder existenzsichernd erwerbstätig zu sein, unabhängig von der einmal in der Ehe gemeinsam entschiedenen Arbeitsteilung. Diese Inkonsistenzen im Recht und die fortwährende normative Wirkung des Ernährermodells bedeuten für Frauen, dass sie einerseits stets als Personen mit Verantwortung für Kinder, Haushalt und Pflege angesehen werden und andererseits im Falle einer Scheidung mit den nachteiligen Effekten einer traditionellen Arbeitsteilung, wie einem ungenügenden Erwerbseinkommen und schlechteren Karrierechancen zurecht kommen müssen.



Erschöpfung, Unzufriedenheit, aber auch Zukunftsängste sind Themen, mit denen die Frauen in dieser Phase in die Beratungsstelle kommen. Weitere berufliche Anliegen sind **Konflikte am Arbeitsplatz**, Überforderung bezogen auf berufliche Aufgabestellungen, Selbstunsicherheit, Unsicherheiten in Bezug auf den Ausbau



beruflicher Führungspositionen und -qualitäten, **spezifische Ängste** wie z. B. das Auftreten vor einer Gruppe oder der Umgang mit Vorgesetzten.

## Altersgruppe 40–50 Jahre

Gerade in dieser Altersgruppe verzeichnen wir einen zunehmenden Anteil Rat suchender Frauen, der gefährdet ist, in ein **Burnout** zu rutschen. Sie beschreiben eine umfassende Belastung und Erschöpfung.

Erschöpfungssituationen über einen längeren Zeitraum zu erleben, empfinden sie oftmals als normal, weil sie sich an einen Zustand von Dauerbelastung gewöhnt haben. Erst wenn der Stress die persönliche Arbeitsmotivation beeinflusst, ihre Einstellungen und ihr Verhalten gegenüber Familie, Kollegen oder Arbeitgeber beeinträchtigt oder psychosomatische Symptome auftreten, wird ihnen klar, dass etwas nicht stimmt.

Die häufig benannten beruflichen Belastungsfaktoren wie zunehmende Verdichtung der Arbeit, Zeitknappheit oder die Technisierung der Arbeitswelt beschreiben unserer Erfahrung nach nur einen Teil des Problems. Denn auch hier spiegeln sich die widersprüchlichen Rollenerwartungen, mit denen sich Frauen konfrontiert sehen: In der Familie sollen sie auf die Bedürfnisse der Anderen eingehen, fürsorgliche Mutter und attraktive Partnerin sein und sich für die Pflege von Angehörigen zur Verfügung stellen – im Beruf dagegen selbstsicher auftreten, für ihre Überzeugungen und Rechte einstehen und selbstständige Entscheidungen treffen.



Wenn dieser **innere Spagat** über eine längere Zeit aufrechterhalten wird und dies nur mit zunehmender Anstrengung gelingt, entsteht eine Überforderungssituation, die auch durch Erholungsphasen und Urlaub nicht mehr ausgeglichen werden kann. Die betroffenen Frauen verlieren zunehmend die innere Verbindung zu sich selbst und sind mit der Erfüllung äußerer Anforderungen beschäftigt. Die Fähigkeit, Überforderung wahrzunehmen, geht verloren. Es kann ein Kreislauf entstehen, zu dem u. a. Resignation, innere Kündigung oder Zynismus gehören. Psychische und körperliche Symptome können folgen.

Bei allein lebenden Frauen kommen in dieser Lebensphase vermehrt **Zukunftsängste** hinzu. Sie haben sich häufig zwar eine durchaus gesicherte und anerkannte berufliche Position erarbeitet, sich vielleicht von Kinderwünschen und partnerschaftlichen Lebensmodellen verabschiedet, fürchten aber nun zunehmend, den beruflichen Anforderungen auf Dauer nicht gewachsen zu sein.

## Altersgruppe 50–60 Jahre

Klassische berufsbezogene Fragen, mit denen Frauen dieser Altersgruppe in die Beratungsstelle kommen, sind z. B.: Gibt es noch realistische Möglichkeiten beruflicher Veränderung? Bin ich – nach einer möglicherweise längeren Familienphase – dem Wiedereinstieg tatsächlich gewachsen? Wie können neue familiäre Anforderungen durch pflegebedürftige Angehörige oder die Betreuung von Enkelkindern bewältigt werden?

Eine **Diskrepanz zwischen beruflichen Anforderungen und subjektiver Leistungsfähigkeit** wird manchmal konkret spürbar und damit verbunden die Frage, wie körperliche Veränderungen, möglicherweise Erkrankungen oder individuelle Einschränkungen integriert werden können.



Die Themen, die für die Altersgruppe der 40–50 Jährigen beschrieben wurden, spitzen sich häufig bei den älteren Frauen zu und vermischen sich mit **Ängsten** vor Altersarmut oder gar eigener Pflegebedürftigkeit.

Immer wieder beobachten wir auch, dass Frauen, die jahrelang beruflich erfolgreich und etabliert waren, in dieser Phase an Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit kommen und es als sehr kränkend erleben, damit konfrontiert zu sein.



*Für Ihre Aufmerksamkeit bedanken wir uns.*