

WHI News

2021 – 3



Psychische und reproduktive Gesundheit gehen Hand in Hand

«Every country is a developing country when it comes to taking care of mental health.» Kein Land der Welt kümmert sich ausreichend um das mentale Wohlbefinden seiner Bevölkerung – so könnte man die Aussage von Fatima Batool, klinische Psychologin und Fachfrau für öffentliche Gesundheit bei der Weltgesundheitsorganisation (WHO), auch interpretieren.

Fehlendes oder mangelndes mentales Wohlbefinden stellt weltweit ein Problem dar, das im allgemeinen Gesundheits- und Entwicklungsdiskurs lange Zeit vernachlässigt wurde. Nach wie vor sind Stigmen und Tabus rund um das Thema psychische Gesundheit weit verbreitet. Doch die Diskussion ist weit fortgeschritten und der Fokus hat sich in den letzten zwanzig Jahren verändert. Statt nur psychische Erkrankungen und Störungen zu thematisieren, versteht man heute unter psychischer Gesundheit das gesamte Spektrum geistiger Gesundheit, einschliesslich des alltäglichen Wohlbefindens. Diese Erweiterung erlaubt es, Präventions- sowie Pflegeaktivitäten zu fördern und neue Interventionsmassnahmen zu konzipieren.

Psychische Gesundheit ist auch für Women's Hope relevant. Das Thema betrifft unsere Arbeit unmittelbar, da sexuelle und reproduktive Gesundheit aufs Engste

mit seelischem Wohlbefinden verbunden ist. Studien zeigen, dass gynäkologische Ereignisse und Erkrankungen die physische und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen beeinträchtigen. Die vielschichtigen Folgen von Fistelerkrankungen bestätigen diese Erkenntnisse: Fistelpatientinnen brauchen wegen der sozialen Isolation, in der viele leben nicht nur physische Heilung, sondern auch psychosoziale Betreuung, damit sie neue Perspektiven entwickeln können. Zudem besteht ein enger Zusammenhang zwischen perinatalen psychischen Problemen und negativen gesundheitlichen Folgen für das Kind.

In dieser Ausgabe der WHI-News gehen wir den Fragen nach, was unter psychischer Gesundheit zu verstehen ist, weshalb Frauen häufiger von psychischen Störungen betroffen sind und wie wir dies in unserer Programmarbeit berücksichtigen.

Dimensionen psychischer Gesundheit

Psychische Gesundheit ist von grundlegender Bedeutung für unsere kollektive und individuelle Fähigkeit, zu denken, miteinander zu interagieren, unseren Lebensunterhalt zu verdienen und das Leben zu genießen. Sie bildet die Grundlage für das Wohlbefinden des Menschen und das Funktionieren einer Gemeinschaft.

Erhöhte Risiken für Frauen

Frauen und Mädchen tragen ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen. Dies ist einerseits auf ihre meist niedrigere gesellschaftliche und sozioökonomische Stellung zurückzuführen. Die daraus resultierenden Mehrfachbelastungen in Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung können zu Stresssituationen und Überforderung führen. Auch sind Frauen Risikofaktoren wie geschlechtsspezifischer Gewalt öfters ausgesetzt. Andere Faktoren sind eng mit reproduktiven Ereignissen (Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Menopause) verbunden bzw. werden durch diese verstärkt.

Angesichts der engen Verknüpfung von geistiger Gesundheit mit der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und den damit verbundenen Rechten von Frauen erstaunt es nicht, dass v. a. jene Mütter an psychischen Störungen leiden, die aus benachteiligten Verhältnissen stammen, noch nicht volljährig sind, eine ungewollte Schwangerschaft hinter sich haben oder Gewalt erlebt haben.

Negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern

Psychische Probleme haben handfeste physische Folgen. Depressive Störungen oder Angstzustände können den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf beeinflussen und so auch die Gesundheit der Neugeborenen. Studien zeigen, dass Kinder von Frauen mit Depressionen öfters Frühgeburten sind, ein tieferes Geburtsgewicht aufweisen und auch später eher unterernährt und krankheitsanfälliger sind. Betroffene Frauen haben zum Teil auch Mühe eine Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen, was wichtige Stimulationen erschwert.

Risikofaktoren in den unterschiedlichen Lebensphasen

Geschlechtsspezifische Risikofaktoren machen Frauen anfälliger für Depressionen und andere psychische Störungen. Sie können während ihres ganzen Lebens auftreten und so wichtige Lebensabschnitte und Ereignisse mit beeinflussen.



- Nach einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) waren 2015 rund **322 Millionen Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen, 4,4% der Weltbevölkerung.**

- In Ländern mit tiefen und mittleren Einkommen weisen **15% der Frauen vor der Geburt depressive Störungen auf**, nach der Geburt sind es 19%. Das ist fast eine von fünf Frauen. In Ländern mit hohem Einkommen sind es 10%, respektive 13%.



- Im Schnitt leiden **Frauen 2x häufiger an Depressionen als Männer**, 2-3x so viel an Angstzuständen und etwa 80% aller Essstörungen betreffen Frauen.

Definition psychische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erachtet die psychische Gesundheit als grundlegend für einen guten Allgemeinzustand. Sie definiert sie als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem sich eine Person entfalten, mit normalen Spannungen des Lebens umgehen, einer Arbeit nachgehen und einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann.

- Mit dem Auftreten der ersten Menstruation: z. T. Angst vor einer frühen Heirat, sexuellen Annäherungsversuchen und Missbrauch



Pubertät



Menstruation

- Stigmatisierung, Diskriminierung

Lösungsansätze im Umgang mit psychischer Gesundheit

Auch wenn die Bedeutung von mentaler Gesundheit in den letzten Jahren immer mehr Anerkennung gefunden hat und in den nachhaltigen Entwicklungszielen festgehalten wird, sind die bestehenden Angebote in praktisch allen Ländern noch mangelhaft. Dies trifft insbesondere auch auf Länder im Globalen Süden zu, wo nur wenige Ressourcen und SpezialistInnen zur Verfügung stehen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schlägt vor, mentale Gesundheit als integralen Bestandteil der Gesundheitsversorgung zu verstehen und darin zu implementieren. Dabei soll das «normale» Gesundheitspersonal – Pflegefachkräfte oder Hebammen – spezifische Trainings erhalten und danach gewisse Aufgaben übernehmen. Diese niederschweligen Interventionsmassnahmen haben zudem den Vorteil, dass sie kostengünstig sind und das Stigma reduzieren, dem die Betroffenen oft ausgesetzt sind, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Daneben bleibt es weiterhin wichtig, die systemischen Ursachen anzugehen, welche die psychische Gesundheit von Frauen und Mädchen negativ beeinflussen. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit

den geschlechtsspezifischen und gesellschaftlichen Normen, die Frauen und Mädchen einem besonderen Risiko aussetzen, genauso wie die Entstigmatisierung rund um psychische Gesundheit.

Das macht Women's Hope

Women's Hope stellt die Bedürfnisse der Projektbegünstigten in den Mittelpunkt und hat deswegen schon einige psychosoziale Komponenten in ihre Programme integriert. Dies trifft insbesondere auf das Rehabilitationsprojekt für Fistelüberlebende in Äthiopien zu sowie auf die Projekte in Afghanistan, die in einem fragilen Kontext durchgeführt werden (mehr zu Afghanistan auf der Rückseite).

Fistel-Rehabilitationsprojekt

Im Rehabilitationsprojekt in Äthiopien erhalten Fistelüberlebende nebst Physiotherapie und Berufsbildungskursen gezielte psychosoziale Unterstützung. Ziel ist es, dass die Fistelüberlebenden lernen, sich zu akzeptieren, und das Selbstbewusstsein zurückzugewinnen, um wieder aktiv am Gesellschaftsleben teilnehmen zu können.



Fistelpatientinnen erhalten sowohl physische wie auch psychische Unterstützung

- Krankenschwestern sind darauf trainiert, den geistigen Zustand der Patientinnen beurteilen zu können. Sie beobachten und untersuchen den mentalen Zustand der Frauen regelmässig. Verschlechtert sich der Zustand einer Patientin, wird sie an das Mental Hospital in Addis Abeba verwiesen.
- Mittels Storytelling, Gruppendiskussionen und Spielen wird den Patientinnen die Möglichkeit gegeben, das Vertrauen in sich und andere wiederherzustellen und neue Perspektiven zu gewinnen.
- Die positiven Erfahrungen ehemaliger Patientinnen fliessen in das Life-Skill-Programm ein. Ihre Erfolgsgeschichten werden ins Training aufgenommen.

- Eine von fünf Frauen ist während oder nach der Schwangerschaft von **Depressionen** betroffen.

- **Fehlgeburten:** Tabu, Gefühl von Scham



- **Unfruchtbarkeit:** Scham, Stress

- **Geburtsfisteln:** Isolation, Stigmatisierung

- Gefühlsschwankungen, psychischer Anspannung, Angst



Psychisch angeschlagene Personen lassen sich eher auf ein riskantes Sexualverhalten ein, was zu ungewollten Schwangerschaften oder zu einer HIV-Infektion führen kann.

Notlage in Afghanistan: Sorge um Sicherheit von Projektmitarbeiterinnen

Mit der Machtergreifung der Taliban haben sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen in Afghanistan dramatisch verschlechtert. Viele Menschen – insbesondere Frauen – fürchten sich berechtigterweise vor Gewalt und Unterdrückung durch die neuen Machthaber. Tausende versuchen, das Land zu verlassen, andere sind untergetaucht.

Oberste Priorität: Sicherheit der Mitarbeitenden

Women's Hope ist im steten Kontakt mit ihren Partnerorganisationen. Wir versuchen, diese so gut wie möglich zu unterstützen. Sorgen bereitet uns vor allem die Situation der Mitarbeiterinnen der Frauenorganisation, mit der wir zusammenarbeiten. Die Direktorin und ihr Team mussten untertauchen, da sie von den Taliban direkt bedroht wurden.

Zusammen mit anderen Schweizer Organisationen, haben wir einen Appell an den Bundesrat unterzeichnet, der ein rasches und unbürokratisches Eingreifen zugunsten von MenschenrechtsaktivistInnen und Flüchtenden, insbesondere Frauen, aus Afghanistan fordert.

Unser Engagement

Unsere Projektarbeit in Afghanistan fand schon immer in einem sehr fragilen Kontext statt. Der seit vierzig Jahren andauernde Konflikt hat seine Spuren hinterlassen: 85% der Bevölkerung haben traumatische Erlebnisse hinter sich, geschlechtsspezifische Gewalt ist weitverbreitet. Hebammen und Community Health Workers unserer Partnerorganisationen erhielten deswegen zusätzliche Trainings in Bezug auf psychische Gesundheit. In Selbsthilfegruppen und in spezifischen Mutter-Kind-Ecken erhalten Frauen Gelegenheit, über ihre Sorgen zu sprechen und Lösungsansätze zu finden.

Mädchen und Frauen in Afghanistan brauchen auch in Zukunft eine gute Gesundheitsversorgung und die Chance auf ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben. Women's Hope ist deshalb fest entschlossen,



die laufenden Projekte – sofern möglich und vertretbar – zusammen mit ihren Partnern weiterzuführen.

Noch ist unklar, wie lange unsere Projektarbeit unterbrochen bleibt und in welchem Umfang sie wieder aufgenommen werden kann. Es gibt aber positive Anzeichen: Unsere Partnerorganisation *Première Urgence Internationale (PUI)* hat ihre Arbeit zur Verbesserung der Mutter-Kind-Gesundheit bereits wieder aufgenommen. Und die Teilnehmerinnen der Selbsthilfegruppen im Projekt gegen Kinderehen und häusliche Gewalt wollen weitermachen und ihre hart erkämpften Fortschritte und Rechte verteidigen.

Dieser Artikel widerspiegelt den aktuellen Informationsstand von Women's Hope am 25.8.2021. Die Situation kann sich in der Zwischenzeit verändert haben. Über www.womenshope.ch bleiben Sie auf dem neusten Stand.