



PRESSE-INFORMATION

Wien, 16 August 2007

Burn out macht auch vor Frauen mit hohem Bildungsniveau nicht halt

Im Auftrag des Frauenforums startete das Markt- und Markenforschungsinstitut marketmind eine Umfrage zu den Erfahrungen mit der Belastung durch Beruf, Haushalt und Familie. Alarmierend: Jede zweite Studienteilnehmerin, Frauen in durchwegs anspruchsvollen Berufspositionen und mit hohem Bildungsniveau, war oder ist nach eigener Einschätzung Burn out gefährdet. Aufgrund der Mehrfachbelastung durch Job, Haushalt und Kind wird bei Frauen die Gefahr größer als bei Männern eingeschätzt. Die Klammer um die vielen Faktoren hinter der Burn out Gefahr lautet Perfektionismus, wie die marketmind-Umfrage aufzeigt.

Das Frauenforum (<http://www.frauenforum.co.at>) ist ein Netzwerk für Frauen, die in Marketing- und Kommunikationsberufen tätig sind. Die an der Studie teilnehmenden Frauen dieser Plattform wollten der Frage auf den Grund gehen, wie man Beruf und Haushalt, bei manchen auch Kinder, besser in den Griff bekommt. Eva Pernek, Gründerin des Frauenforum und Geschäftsführerin des Verlages MEDahead: „Welche Faktoren die Burn out Gefahr erhöhen, aber auch welche Maßnahmen zur Prävention dienen, sagt uns zum Teil unser Bauchgefühl. Das Ziel der Umfrage war es einmal klare Aussagen, ehrliche Vergleichsmöglichkeiten und praktische Hilfestellungen zur Verhinderung von Burn out zu erhalten.“

Kaum Unterstützung durch den Partner

Das Ergebnis bei der Frage nach der Aufteilung der Hausarbeit überrascht. Verena Priemer, Geschäftsführerin von marketmind, zum Resultat: „Rund 68 Prozent der befragten Frauen haben einen Partner, der unterstützen könnte. Bei der Frage, wer welchen zeitlichen Anteil an der Hausarbeit übernimmt, gab diese Gruppe aber an, dass sie den Haushalt zu 60 Prozent selbst bewältigt, die Partner nur zu 24 Prozent.“

Abenteuer Kind

Die marketmind-Umfrage ging auch auf die Belastungssituation durch Kinder ein: Die befragten Frauen, die Kinder haben, arbeiten im Durchschnitt 7 Stunden am Tag, Frauen ohne Kinder 10,6 Stunden. Die Mütter gaben außerdem an, dass sie mehr als 50 Prozent der Kinderbetreuung übernehmen, der Partner hingegen zu 17 Prozent. „Da erstaunt es nicht, dass diesen Frauen während der Woche täglich nur rund 45 Minuten an Freizeit bleibt. 31 Prozent gaben zudem an, während der Woche überhaupt keine freie Zeit für sich zu haben“, zeigt Verena Priemer auf. Am Wochenende bleibt zwar etwas mehr Freizeit. Doch die Umfrage zeigt, dass die gewonnene Zeit in erster Linie den Kindern gewidmet wird.

Perfektionismus ist die Wurzel des „Übels“

Eva Pernek zu den Auslösern von Burn out: „Zusammenfassend trifft es ein Wort am besten: Perfektionismus. Frauen stellen hohe Anforderungen an sich selbst. Die Folgen sind Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle. Daher empfinden wir die tägliche Belastung stärker psychisch als körperlich, wie die Befragung eindeutig ergab.“ Den befragten Frauen ist das hinderliche Streben nach Perfektion auch bewusst, den mehr als 56 Prozent gaben dies als hauptsächlichen Persönlichkeitsfaktor für Burn out an. Weitere Top-Plätze bei den Belastungen nehmen die Themen Arbeitsbelastung, Einkauf nach der Arbeit/am Wochenende, die Fahrt mit dem Auto zur Arbeit und Schlafmangel ein.



PRESSE-INFORMATION

Umdenkprozess starten und auf Unterstützung setzen

Als beste körperlich Ausgleichsmöglichkeit sehen die meisten Studienteilnehmerinnen sportliche Aktivitäten an. Aber auch die Einstellung spielt eine wesentliche Rolle. „Als Strategien zur Belastungsreduzierung werden am häufigsten delegieren lernen oder einfach nein sagen können genannt. Auch das Ansprechen von Problemen sehen die Befragten als wichtigen Beitrag zur Prävention an“, fasst Priemer die Ergebnisse zusammen. Doch nicht nur ein „weiblicher“ Umdenkprozess ist gefragt. Weitere wichtige Eckpfeiler zur Verbesserung der Work-Life-Balance sind die verstärkte Unterstützung durch die Partner und moderne gesetzliche Rahmenbedingungen, die die Vereinbarkeit von Beruf, Haushalt und Kindern erleichtern. Eine zusätzliche Facette ist die Förderung von Müttern und Vätern durch die Arbeitgeber.

**Bei Fragen zur Presseinformation/Studie
wenden Sie sich bitte an:**

Dr. Verena Priemer
marketmind GmbH

Tel.: 01 / 369 46 26 – 15

E-Mail: v.priemer@marketmind.at