

Wann ist endlich Schluss mit dem Mama-Mobbing?

# „Mütter in Teilzeit sind extrem effizient“

## ... und landen trotzdem auf dem Abstellgleis

**BILD der FRAU: Liebe Frau Vitzthum, warum ist die Vereinbarkeit von Job und Familie für Frauen immer noch so schwer?**

**Christine Vitzthum:** Oft scheitert der erfolgreiche Wiedereinstieg schon an der Betreuung, es fehlen qualitativ hochwertige Kitas und Ganztagsschulen. Dann sind alte Rollenbilder gesellschaftlich teils tief verankert, nach denen der Mann arbeitet und die Frau zu Hause bleibt.

**Und wenn die Frau die Betreuung organisiert hat, muss sie auch noch bei der Arbeit Widerstände überwinden ...** Genau. Kinder sind leider oft noch ein Karrierekiller. Vor allem für die 70 Prozent der Mütter mit Kindergartenkindern, die in Teilzeit arbeiten. Das liegt unter anderem daran, dass es in vielen Firmen noch eine Präsenz- statt einer Ergebniskultur gibt.

**Was heißt das konkret?** Dass die Meinung herrscht, die persönliche Anwesenheit



*Nur 21 Prozent der Frauen in Deutschland glauben, dass sie Kinder kriegen können, ohne sich beruflich zu schaden. Was dran ist und was hilft, weiß Christine Vitzthum (41), Betriebswirtin, zweifache Mutter –und Eltern-Coach*

im Büro und nicht die eigentliche Leistung der Mitarbeiter sind für den Erfolg verantwortlich. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Mütter in Teilzeit ungeheuer effizient sind. Das müsste viel mehr honoriert werden.

**Stattdessen landen viele Teilzeit-Mütter auf dem beruflichen Abstellgleis.**

Auch, weil es für eine Führungskraft mit höherem Aufwand verbunden ist, Teilzeitkräfte zu koordinieren. Deswegen muss es von oben Anreize für Führungskräfte geben, Arbeitsteilung zu fördern. Zum Beispiel, dass sie für eine Vollzeitstelle zwei 60 Prozent-Stellen besetzen können, wie es in einigen Unternehmen bereits der Fall

ist. Denn am Ende zahlt es sich organisatorisch und finanziell für die Firma aus.

**Das hatte Ihr Chef damals allerdings auch nicht erkannt?**

Das kann ich aus heutiger Sicht schlecht beurteilen, weil ich damals ein offenes Gespräch scheute. Ich war unzufrieden, weil meine Projekte nicht mehr so spannend waren. Und als nach dem Umzug der Firma mein Schreibtisch vergessen wurde, wusste ich, dass etwas geschehen muss.

**Wie mache ich das?**

Es hilft, wenn man Probleme proaktiv anspricht. Zum Beispiel, ob Konferenzen wirklich immer erst um 17 Uhr beginnen müssen. Und man muss auch lernen, Nein zu sagen

und seine Grenzen zu kennen und zu kommunizieren.

**Warum fällt das vielen Müttern so schwer?**

Ihnen fehlt das Selbstbewusstsein. Statt sich ins Gedächtnis zu rufen, welche Erfolge sie schon geleistet haben, quälen sie sich mit einem schlechten Gewissen. Sie haben das Gefühl, es niemandem recht zu machen. Den Kindern nicht, die sie weinend in der Kita abgeben. Dem Chef, dessen Aufgabe sie erst am nächsten Tag beenden, weil sie die Kinder abholen müssen. Den Kollegen, die komisch gucken, weil sie pünktlich gehen müssen.

**Wie kommt man aus dem Teufelskreis heraus?**

Es wird wohl oft ein Spagat bleiben. Aber man muss für sich selbst ganz bewusst Prioritäten abstecken. Dann kann man auch mit Kindern Karriere machen.

**Ihr Rat dafür?** Indem man sich zunächst Zeit nimmt, seine persönliche Situation zu reflektieren. Was möchte ich? Es zählt nicht, was die Familie, der Chef oder Freunde denken. Es zählen die eigenen Bedürfnisse. Kann der Kuchen für die Kita auch mal gekauft statt selbst gebacken sein? Kann mir eine Putzfrau zu Hause helfen? Ist es vielleicht sogar okay, wenn die Karriere ein paar Jahre ruht, solange die Kinder klein sind.

**Muss die Politik die Mütter mehr unterstützen?**

Es werden ja wichtige Signale mit der Frauenquote oder dem Gute-Kita-Gesetz gesetzt. Aber bis der kulturelle Wandel stattgefunden hat, ist es wichtig, dass wir Frauen selbstbewusst unseren beruflichen Weg gehen.

MONIKA KAUSSEN



Viele Mütter kennen diesen Zeitdruck: Die Chefin bringt neue Aufgaben, dabei müssen eigentlich die Kinder abgeholt werden

Die große

# Arthrose Sprechstunde



So lindern Sie Ihre

## Gelenkschmerzen im Herbst

**G**raues nasskaltes Wetter und kurze Tage – der November schlägt Vielen häufig stark auf die Seele. Auch der Körper leidet: Gerade die 12 Millionen Arthrose-Betroffenen in Deutschland berichten im Herbst von stark zunehmenden Schmerzen in Knie, Hüfte & Co (siehe Abb. links). Die Folge: In der kalten Jahreszeit bewegen wir uns deutlich weniger und die sensiblen Gelenkknorpel werden nicht mehr ausreichend

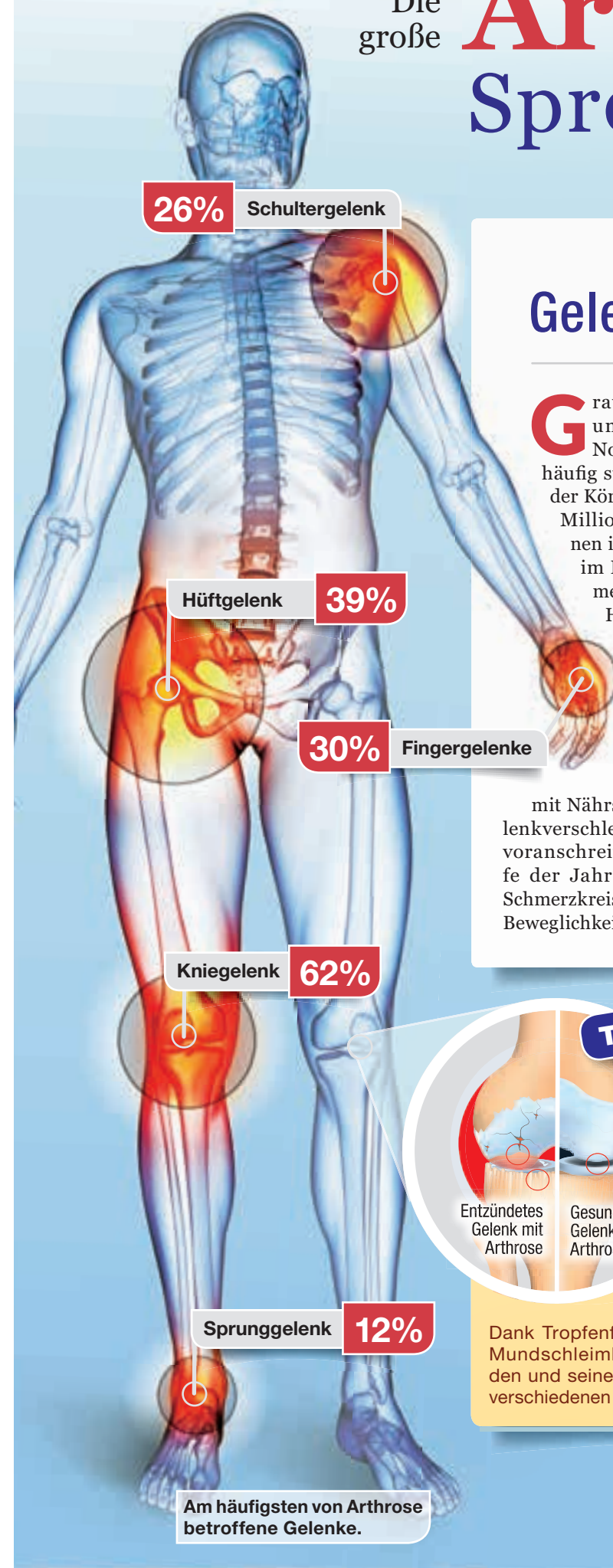
mit Nährstoffen versorgt. Der Gelenkverschleiß kann so ungebremst voranschreiten und führt im Laufe der Jahre zu einem quälenden Schmerzreislauf mit eingeschränkter Beweglichkeit.

**Die gute Nachricht:**

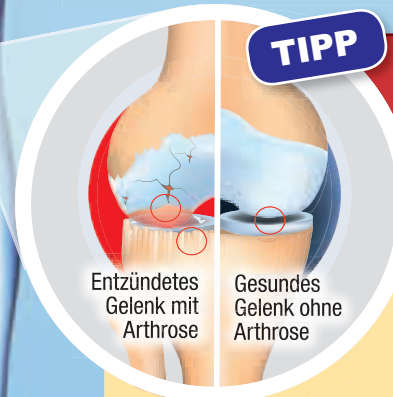
Bestimmte knorpelstärkende Arzneipflanzen können das ungehemmte Fortschreiten des Verschleißes wirksam bremsen. Deutsche Forscher haben nun gleich drei Arthrose-Heilpflanzen in einem modernen Arzneimittel kombiniert (Gelencium Arthro, rezeptfrei, Apotheke). Das einzigartige Therapeutikum stärkt wirksam die Gelenkknorpel und kann so die quälenden Schmerzen lindern. Es gibt keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Darüber hinaus sind die Tropfen zur dauerhaften Einnahme sowie zusätzlich zu bestehenden Therapien zugelassen (z.B. mit Schmerzmitteln).

**Fazit:**

**Gelencium Arthro bietet einen wirksamen Ausweg aus dem Arthrose-Schmerzreislauf. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Gelencium Arthro.**



Am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenke.



**TIPP**

## Moderne 3-fach Therapie

Viele Arthrose-Betroffene bestätigen eine spürbare Verbesserung von Beweglichkeit und Schmerzen bei regelmäßiger Therapie mit einem 3-fach-Komplex aus Teufelskralle, Echtem Mädesüß und Giftsumach. Dieser behandelt gezielt die Ursache der Gelenkschmerzen – den Knorpelverschleiß. Die wirkstarke Kombination ist als rezeptfreies Präparat in der Apotheke erhältlich (Gelencium Arthro).

Dank Tropfenform kann es schon über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und seine Wirkung schnell in den verschiedenen Gelenken entfalten.

**Gelencium Arthro**

Lindert den Schmerz  
Stärkt die Gelenkknorpel  
Verbessert die Beweglichkeit



50 ml – PZN 14309132  
[www.gelencium.de](http://www.gelencium.de)

Pflichttext: Gelencium® Arthro. Wirkstoffe: Toxicodendron quercifolium D12, D12, Harpagophytum procumbens D12, D4, Filipendula ulmaria D12, D3. Homöopathisches Arzneimittel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke (Gelenkarthrose). Enthält 57,8 Vol.-% Alkohol. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn Sie allergisch gegen Mädesüß oder Teufelskralle oder wenn Sie alkoholkrank sind. Vor Einnahme des Medikaments sollte eine ärztliche Abklärung Ihrer Gelenksbeschwerden erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin