Presseinformation

1. Juli 2024

Frauen-Veranstaltungsreihe „Mental Load – Immer muss ich an alles denken“ ging in die zweite Runde

LR Teschl-Hofmeister: „Ein Problem an Mental Load ist, dass Frauen ihre Leistung nicht sehen“

Vergangene Woche fand die zweite Veranstaltung der vierteiligen Serie „Mental Load – Immer muss ich an alles denken“ in Brunn am Gebirge statt. Im Mittelpunkt der Veranstaltungsserie steht das Thema Mentale Gesundheit und Selbstfürsorge. Mental Load ist eine der unsichtbarsten Sorgearbeiten, über die sich Betroffene oftmals selbst nicht bewusst sind. Neben dem organisatorischen Beziehungs- bzw. Familienmanagement umfasst der Begriff auch das Leisten der emotionalen Arbeit von Frauen.

„Ein Problem an Mental Load ist, dass Frauen ihre Leistung oft nicht sehen. Es ist an der Zeit, zu überdenken, wie die Familienarbeit aufgeteilt werden soll. Frauen stehen seit jeher unter Doppel- und Dreifachbelastungen. Sie haben Familien, führen einen Haushalt, sie sind in der Regel berufstätig und/oder pflegen ihre Angehörigen. Zusätzlich zu diesen sichtbaren Aufgaben kommen dann noch die so genannten ‚Kleinigkeiten‘. In vielen Familien wird vorausgesetzt, dass die Mutter sämtliche Planungsaufgaben übernimmt und diese auch umsetzt. Dieser Overload an Care-Aufgaben kostet physisch und psychisch Kraft und Energie. Familienarbeit und Beziehungsarbeit sind aber keine One-Woman-Show. Es braucht eine faire partnerschaftliche Aufteilung, damit es für alle funktionieren kann“, erklärt Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister im Rahmen der Veranstaltung.

Elisabeth Cinatl, Psychotherapeutin und Leiterin des Vereins und der Frauenberatungsstelle „wendepunkt“, beschreibt, was genau unter Mental Load zu verstehen ist. „Es geht nicht nur um Care-Arbeit und Organisationsarbeit, sondern auch um Gefühlsarbeit. Also darum, zu schauen, wie es den einzelnen Familienmitgliedern geht, und sich auch darum zu kümmern.“

In einer spannenden und unterhaltsamen Mischung aus Vorträgen und Gesprächen mit Expertinnen aus Forschung, Frauen- und Mädchenberatung und auch selbst Betroffenen wurden dem Publikum Informationen und fachlicher Input

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Doris Zöger
Tel.: 02742/9005-13314
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

auf klar verständliche und unterhaltsame Weise nähergebracht. Für Auflockerung und musikalische Untermalung sorgte Kabarettistin, Sängerin und zweifache Mutter Caroline Athanasiadis.

Organisiert wird die Veranstaltungsreihe von der Abteilung Familien und Generationen des Landes Niederösterreich in Kooperation mit „Welt der Frauen“ und der Katholischen Frauenbewegung Niederösterreichs. Die nächste Veranstaltung findet am 23. Oktober in St. Leonhard am Forst statt.

Nähere Informationen beim Büro LR Teschl-Hofmeister unter 02742/9005-12655, Dieter Kraus, und E-Mail **dieter.kraus@noel.gv.at**.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Doris Zöger
Tel.: 02742/9005-13314
E-Mail: presse@noel.gv.at