

## Presseinformation

2. Mai 2024

### **Auftakt zu 4-teiliger NÖ Frauen-Veranstaltungsreihe „Mental Load - Immer muss ich an alles denken“**

#### **LR Teschl-Hofmeister: Frauen tragen den Großteil der unsichtbaren Sorgearbeit**

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, die von Frauen eher geleistet und von Männern eher konsumiert wird. Am Dienstag erfolgte in Wolkersdorf der Startschuss der vierteiligen Frauen-Veranstaltungsreihe bei dem das Thema Mentale Gesundheit und die Selbstfürsorge im Mittelpunkt stehen.

„Frauen stehen oft unter Doppel- und Dreifachbelastungen. Sie haben Familien, führen einen Haushalt, sie sind in der Regel berufstätig oder pflegen ihre Angehörigen. Zusätzlich zu diesen sichtbaren Aufgaben kommen dann noch die so genannten ‚Kleinigkeiten‘. Damit ist das ‚an alles denken müssen‘ gemeint. Großteils wird vorausgesetzt, dass die Mutter sämtliche familiäre Planungsaufgaben übernimmt und auch für die Umsetzung verantwortlich ist. Dazu zählen die alltäglichen Aufgaben wie beispielsweise Arzttermine erledigen, Schulaufgaben machen, den Kindergeburtstag planen und vieles mehr. Das alles sind Care-Aufgaben, die physisch und psychisch Kraft und Energie kosten. 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 Mittelpunkt dieser Veranstaltungsreihe steht die Sensibilisierung und die Information. „Wir möchten Frauen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie die Signale ihres Körpers wahrnehmen können und ein Bewusstsein schaffen, dass es Wege aus dem ‚Overload‘ gibt. Es ist wichtig herauszufinden, was die Energieräuber sind und welche Möglichkeiten es gibt, die hohe Stressbelastung zu reduzieren. Ein erster Weg, um die Last zu reduzieren, ist es, darüber zu sprechen. Dies ist in einer der 20 NÖ Frauen- und Mädchenberatungsstellen möglich“, so Elisabeth Cinatl, Leiterin der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Wendepunkt.

## Presseinformation

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 auf klar verständliche und unterhaltsame Weise nähergebracht. Für Auflockerung und musikalische Untermalung sorgt SchauspielerIn, Sängerin und zweifache Mutter Katharina Straßer.

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 25. Juni in Brunn am Gebirge statt.

Weitere Informationen beim Büro LR Teschl-Hofmeister unter 02742/9005-12655, Pressesprecher Mag. (FH) Dieter Kraus, und E-Mail [dieter.kraus@noel.gv.at](mailto:dieter.kraus@noel.gv.at), <https://noel.gv.at/noe/Frauen/Veranstaltungen.html>



Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister

© NLK Burchhart