

Presseinformation

2. Dezember 2024

„Mental Load - Immer muss ich an alles denken“: Abschluss der Frauen-Veranstaltungsreihe in St. Pölten

LR Teschl-Hofmeister: Familien- und Beziehungsarbeit ist keine One-Woman-Show

Kürzlich fand in St. Pölten die Abschlussveranstaltung der vierteiligen Reihe „Mental Load - Immer muss ich an alles denken“ statt, welche insgesamt über 200 Interessierte anlockte. Der thematische Schwerpunkt lag heuer auf der mentalen 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 ganz oft nicht sehen. Es ist an der Zeit, die Aufteilung der Familienarbeit zu überdenken. Frauen waren schon immer doppelt und dreifach belastet. Sie haben Familie, führen den Haushalt, sind in der Regel berufstätig und übernehmen Betreuungspflichten für Kinder oder zu pflegende Angehörige. Zu diesen sichtbaren Aufgaben kommen die so genannten ‚kleinen Dinge‘. In vielen Familien wird erwartet, dass die Mutter alle Planungsaufgaben übernimmt und umsetzt. Diese ‚Überfrachtung‘ mit Care-Aufgaben kostet physisch und psychisch Kraft und Energie. Familien- und Beziehungsarbeit ist aber keine One-Woman-Show. Es braucht eine faire partnerschaftliche Aufteilung, damit es für alle funktioniert“, erklärte Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister im Rahmen der Veranstaltung.

„Wir wollen den Frauen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie die Signale ihres Körpers wahrnehmen können und ein Bewusstsein dafür 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, die Belastung zu reduzieren, ist, darüber zu sprechen. Das ist in einer der 20 NÖ Frauen- und Mädchenberatungsstellen in Niederösterreich möglich“, so Elisabeth Cinatl, Leiterin der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Wendepunkt.

In einer spannenden und unterhaltsamen Mischung aus Vorträgen und Gesprächen mit Expertinnen aus Forschung, Frauen- und Mädchenberatung und

Presseinformation

auch selbst Betroffenen wurden dem Publikum Informationen und fachlicher Input auf klar verständliche und unterhaltsame Weise nähergebracht. Für Auflockerung und musikalische Untermalung sorgte Schauspielerin und Kabarettistin Angelika Niedetzky. Organisiert wurde die Veranstaltungsreihe von der Abteilung Familien und Generationen beim Amt der NÖ Landesregierung in Kooperation mit „Welt der Frauen“ und der Katholischen Frauenbewegung Niederösterreichs.

Weitere Informationen: Büro LR Teschl-Hofmeister, Pressesprecher Mag. (FH) Dieter Kraus, Telefon 02742/9005-12655, E-Mail dieter.kraus@noel.gv.at