

Presseinformation

21. März 2025

Horn: 200 Interessierte informierten sich über „Mental Load“

LR Teschl-Hofmeister: Frauen sollen die alltäglichen Belastungen erkennen, darüber sprechen und Lösungen finden

Diese Woche fand in Horn die Weiterführung der vierteiligen Frauenveranstaltungsreihe zum Thema „Mental Load - Immer muss ich an alles denken“ statt, welche über 200 Interessierte anlockte. Der thematische Schwerpunkt liegt heuer erneut 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. „Mit der Fortsetzung der Veranstaltungsreihe für Frauen zum Thema ‚Mental Load‘ möchten wir Frauen dabei unterstützen, die alltäglichen Belastungen zu erkennen, darüber zu sprechen und Lösungen zu finden. Diese Reihe soll das Bewusstsein für die oft unsichtbare Arbeit, die Frauen leisten, schärfen und aufzeigen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt“, so Frauen-Landesrätin Teschl-Hofmeister.

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 für 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.

In einer spannenden und unterhaltsamen Mischung aus Vorträgen und Gesprächen mit Expertinnen aus Forschung, Frauen- und Mädchenberatung wurden dem Publikum Informationen und fachlicher Input auf klar verständliche und unterhaltsame Weise nähergebracht. Für Auflockerung und musikalische Untermalung sorgte SchauspielerIn, Kabarettistin und selbst Mutter Katharina



Presseinformation

Straßer. Organisiert wird die Veranstaltungsreihe von der Abteilung Familien und Generationen beim Amt der NÖ Landesregierung in Kooperation mit „Welt der Frauen“ und der Katholischen Frauenbewegung Niederösterreichs. Die nächste Veranstaltung dieser Reihe findet am 3. Juni in Reinsberg im Musium statt.

Weitere Rückfragen beim Büro LR Teschl-Hofmeister unter 02742/9005-12655, Mag. (FH) Dieter Kraus, und E-Mail dieter.kraus@noel.gv.at