

## Presseinformation

28. Oktober 2024

### **Frauen-Veranstaltungsreihe „Mental Load - Immer muss ich an alles denken“ ging in die vorletzte Runde**

#### **LR Teschl-Hofmeister: „Familien- und Beziehungsarbeit ist keine One-Woman-Show“**

Vergangene Woche fand in St. Leonhard am Forst die dritte Veranstaltung der vierteiligen Reihe „Mental Load - Immer muss ich an alles denken“ statt. Der thematische Schwerpunkt liegt 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 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 Betroffenen wurden dem Publikum Informationen und fachlicher Input auf anschauliche und unterhaltsame Weise nähergebracht. Für Auflockerung und musikalische Untermalung sorgte die 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 und damit letzte Veranstaltung der heurigen Reihe findet am 27. November in St. Pölten statt.

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