

Presseinformation

17. Oktober 2025

„Immer muss ich an alles denken!“ Mental Load im Mittelpunkt in Hollabrunn

LR Teschl-Hofmeister: „Frauen tragen oft eine unsichtbare Last, wir wollen sie sichtbar machen und Wege zur Entlastung zeigen“

Unter dem Titel „Immer muss ich an alles denken!“ stand im Stadtsaal Hollabrunn das Thema Mental Load im Mittelpunkt einer gut besuchten Veranstaltung mit rund 220 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Der Abend bot eine abwechslungsreiche Mischung aus Interviews, einer Performance von Katharina Straßer, einem Impulsvortrag des Männerforschers und Psychotherapeuten Erich Lehner sowie einer Fachrunde mit Expertinnen. Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, Frauen und Mädchen in Niederösterreich in ihren unterschiedlichen Lebensphasen dort abzuholen, wo sie stehen, und sie für die oft unsichtbare Mehrfachbelastung im Alltag zu sensibilisieren.

Unter Mental Load versteht man die ständige Denk-, Organisations- und Planarbeit, die meist im Hintergrund geschieht. Etwa an Arzttermine zu denken, Einkäufe zu planen, Schulsachen vorzubereiten oder Familienaktivitäten zu koordinieren. Diese Verantwortung wird in vielen Familien noch immer überwiegend von Frauen getragen. Die Summe dieser „unsichtbaren“ Aufgaben kann zu Stress, Erschöpfung und gesundheitlichen Problemen führen, wie aktuelle Studien zeigen. „Mental Load ist eine der unsichtbarsten Formen der Sorgearbeit, und viele Frauen sind sich gar nicht bewusst, wie viel sie täglich leisten“, betonte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. „Mit dieser Veranstaltungsreihe wollen wir Bewusstsein schaffen, Rollenbilder hinterfragen und Wege zu einer gerechteren Aufteilung von Verantwortung aufzeigen.“

Ein besonderes Anliegen sei es, auch die gesundheitlichen Folgen dieser dauernden Belastung anzusprechen. Immer mehr Frauen leiden unter Stresssymptomen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft, weil sie zu wenig Zeit für sich selbst haben. „Wir möchten Frauen ermutigen, Verantwortung zu teilen, loszulassen und Freiräume für sich zu schaffen“, so Teschl-Hofmeister weiter.

Presseinformation

Das Land Niederösterreich setzt mit Initiativen wie der blau-gelben Betreuungsoffensive, der Finanzbildungsstrategie für Frauen und der Förderung von Väterkarenz gezielt Maßnahmen, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern und Frauen zu entlasten. Veranstaltungen wie jene in Hollabrunn leisten dabei einen wichtigen Beitrag, um die unsichtbare Arbeit sichtbar zu machen, Verständnis zu fördern und langfristig zu mehr Gleichberechtigung zu führen.

Organisiert wurde die Veranstaltung von der Abteilung Familien und Generationen des Landes Niederösterreich in Kooperation mit Welt der Frauen, der Katholischen Frauenbewegung und dem Verein wendepunkt.

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