

Presseinformation

14. November 2025

Knapp 1.000 Besucherinnen und Besucher bei der vierteiligen Veranstaltungsreihe „Immer muss ich an alles denken!“

LR Teschl-Hofmeister: Mental Load beschreibt die zumeist unsichtbare Mehrfachbelastung im Alltag

Unter dem Titel „Immer muss ich an alles denken!“ fand kürzlich der Abschluss der vierteiligen Veranstaltungsreihe zum Thema Mental Load in Wiener Neustadt statt. 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. „Mit dieser Veranstaltungsreihe waren wir in allen niederösterreichischen Vierteln unterwegs. Insgesamt nahmen knapp 1.000 Besucherinnen und Besucher an den Veranstaltungen teil“, bilanziert Frauen-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Ziel der Reihe war es, Frauen und Mädchen in Niederösterreich in ihren unterschiedlichen Lebensphasen dort abzuholen, wo sie stehen, und für die oft unsichtbare Mehrfachbelastung im Alltag zu sensibilisieren. Mental Load umfasst die ständige Denk-, Organisations- und Planarbeit, die meist im Hintergrund geschieht – etwa Arzttermine koordinieren, Einkäufe planen, Schulsachen vorbereiten oder Familienaktivitäten organisieren. 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. Die Veranstaltungsreihe machte deutlich, wie wichtig es ist, die tägliche Leistung von Frauen sichtbar zu machen, Rollenbilder zu hinterfragen und Wege zu einer gerechteren Aufteilung von Verantwortung aufzuzeigen. Ebenso wurden die gesundheitlichen Folgen wie Stresssymptome und Herz-Kreislauf-Erkrankungen thematisiert, die häufig daraus resultieren, dass Frauen zu wenig Zeit für sich selbst haben. Ziel war es auch, Frauen zu ermutigen, Verantwortung zu teilen, loszulassen und Freiräume für sich zu schaffen.

Das Land Niederösterreich unterstützt mit Initiativen wie der blau-gelben Betreuungsoffensive oder der Finanzbildungsstrategie für Frauen gezielt Maßnahmen, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern und Frauen zu entlasten. „Veranstaltungen wie jene in Wiener Neustadt tragen dazu

Presseinformation

bei, die unsichtbare Arbeit sichtbar zu machen, Verständnis zu fördern und langfristig mehr Gleichberechtigung zu erreichen“, so Teschl-Hofmeister.

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

Organisiert wurde die Veranstaltung von der Abteilung Familien und Generationen beim Amt der NÖ Landesregierung in Kooperation mit „Welt der Frauen“, der Katholischen Frauenbewegung und dem Verein wendepunkt.