

Mental Load entschlüsseln: Wie Paare Aufgaben fair aufteilen können

Am 2. Dezember 2024 fand in St. Pölten eine Veranstaltung zur Mental Load statt, die über 200 Teilnehmer anzog und Lösungen aufzeigte.

St. Pölten, Österreich - In St. Pölten fand kürzlich die Abschlussveranstaltung der Reihe „Mental Load – Immer muss ich an alles denken“ statt, die über 200 Interessierte anzog. Der Fokus lag auf der mentalen Gesundheit, Selbstfürsorge und den unsichtbaren Belastungen, die viele Frauen tagtäglich tragen. Die Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister betonte, dass Mental Load oft nicht ausreichend wahrgenommen wird, speziell die emotionale und organisatorische Verantwortung, die Frauen in Familien tragen. Diese „Überfrachtung“ mit vielfältigen Aufgaben senkt nicht nur die Lebensqualität, sondern führt auch zu körperlicher und psychischer Erschöpfung. Es brauche eine faire Verteilung der Familienarbeit, um die Belastungen zu reduzieren. Dies bestätigte auch Elisabeth Cinatl von der Frauen- und Mädchenberatungsstelle Wendepunkt, die auf die Bedeutung des Dialogs hinwies, um Energieräuber zu identifizieren und die Stressbelastung zu senken.

Mental Load im Alltagsleben

Das Thema Mental Load wird häufig übersehen, dabei ist es wichtig, den Partner aktiv in die Verantwortung einzubeziehen. Laut AOK sollten Paare sich regelmäßig zusammensetzen, um die anfallenden Aufgaben in der Familie zu besprechen und sichtbar zu machen, wer welche Rolle übernimmt. Oft nehmen Frauen alltägliche Aufgaben an, ohne diese zu hinterfragen. Ein

bewusster Austausch kann helfen, die Aufgaben gerecht zu verteilen und jedem Partner ein Gefühl der Wertschätzung zu geben. Ein Vorschlag vom AOK Magazin ist ein fester wöchentlicher Termin, um upcoming Aufgaben zu planen und die geleistete Arbeit zu reflektieren. Es geht darum, über Erledigungen zu sprechen und klarzustellen, was zu tun ist, wer daran denkt und wer es letztlich erledigt.

Das Verständnis über die Verteilung von Aufgaben, besonders wenn Frauen in Teilzeit arbeiten, verdeutlicht oft, wie ungleich die Arbeitslast verteilt ist. Sexismus kann auch in der Aufgabenteilung im Alltag mitschwingen, wenn vermeintlich kleine Details, wie der Zustand der Wohnung, überbewertet werden. Der Dialog und die Wertschätzung der täglichen Leistungen jedes Partners sind entscheidend, um die Herausforderungen des Mental Loads zu bewältigen.

APA-OTS berichtete über das Event und die Problematik, während **AOK weitere Perspektiven zur Mental Load-Thematik bietet**.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	St. Pölten, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at