

Mental Load: So kämpfen Frauen gegen Erschöpfung und Burnout!

Frauen erleben zunehmend Mental Load und Burnout durch Stress. Experten geben Tipps zur Selbstfürsorge und Aufgabenverteilung.



Nachrichten AG

Krone, Österreich - Frauen in Deutschland sehen sich zunehmend einem hohen Stresslevel gegenüber, das häufig als „Mental Load“ bezeichnet wird. Dieser Zustand kann nicht nur zu übermäßiger Erschöpfung, sondern auch zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Judith K., eine Betroffene, schildert, wie sie spät abends mit einer Taschenlampe Blätter für die Schule ihrer Tochter sammeln musste, während sie gleichzeitig als Personalmanagerin zahlreiche berufliche Anliegen zu bewältigen hat. Ihr Beispiel verdeutlicht die Herausforderungen, mit denen viele Frauen konfrontiert sind, wenn es darum geht, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Wie **Krone** berichtet, führt dieser Druck zu einer enormen Belastung.

Expertin Manuela Schauer rät Frauen, ihre Bedürfnisse klar zu formulieren und offen auszusprechen. Diese Kommunikation kann helfen, den Mental Load zu reduzieren. In der heutigen Zeit, in der das Thema Burnout und mentale Gesundheit immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist es entscheidend, präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Burnout: Ein wachsendes Problem

Der Begriff Burnout wird als ein körperlicher und mentaler Zustand beschrieben, der zu enormer Erschöpfung und Überforderung führt. Statistiken belegen, dass im Jahr 2019 in Deutschland rund 185.000 Menschen von Burnout betroffen waren. Laut der WHO ist Burnout ein arbeitsbezogenes Syndrom, das häufig bei Frauen auftritt und durch chronischen Stress, Überforderung und mangelnde soziale Anerkennung ausgelöst wird. Dies zeigt, dass Frauen zunehmend in eine Belastungsspirale geraten, auch wenn nicht nur bestimmte Berufsgruppen betroffen sind. Engagierte und hilfsbereite Personen sind oft ebenfalls gefährdet, wie **24vita** feststellt.

Besonders Frauen und Mütter leiden unter der Herausforderung, Familien- und Berufspflichten zu vereinbaren. Das führt zu einem so genannten Mental Overload, der charakterisiert ist durch geistige und emotionale Belastungen, die aus zahlreichen unsichtbaren Aufgaben resultieren. Sichtbare Aufgaben, wie die Kinderbetreuung, werden oft zwischen Männern und Frauen aufgeteilt. Unsichtbare Aufgaben, wie Planung und Organisation, bleiben häufig unberücksichtigt. Diese Ungerechtigkeit in der Aufgabenverteilung trägt zur gefühlten Last an Verantwortung und zum chronischen Stress bei.

Prävention und Unterstützung

Patricia Cammarata, Diplom-Psychologin, behandelt in ihrem Buch „Raus aus der Mental Load-Falle“ die Risiken des Mental Load, insbesondere für Frauen. Sie fordert dazu auf, das Unsichtbare sichtbar zu machen und betont die Wichtigkeit,

Pausen einzulegen und Selbstfürsorge zu praktizieren. Ein effektiver Ansatz für Paare besteht darin, regelmäßig über anfallende Aufgaben zu sprechen und diese fair aufzuteilen. Empfehlungen, wie wöchentliche Termine für den Austausch und monatliche Retrospektiven, können helfen, die Verteilung von Aufgaben gerechter zu gestalten.

Darüber hinaus könnte eine Übersicht über die täglichen Stunden und Aufgaben eingeführt werden, um eine gerechte Verteilung zu fördern. Es ist alarmierend, dass Frauen oft mehr Stunden als Männer arbeiten, selbst wenn sie in Teilzeit beschäftigt sind. Das Manko an Wertschätzung für diese unsichtbaren Arbeiten bleibt ein großes Problem, das nur durch Bewusstsein und Offenheit geändert werden kann.

Zusammenfassend ist es wichtig, dass Frauen Unterstützung suchen und Strategien entwickeln, um den Stress des Mental Load zu bewältigen. Die angesprochenen Themen sind nicht nur relevant für die Betroffenen, sondern sollten auch in der Gesellschaft umfassend diskutiert werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Mental Load, Burnout, Stress
Ort	Krone, Österreich
Quellen	• www.krone.at • www.24vita.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at