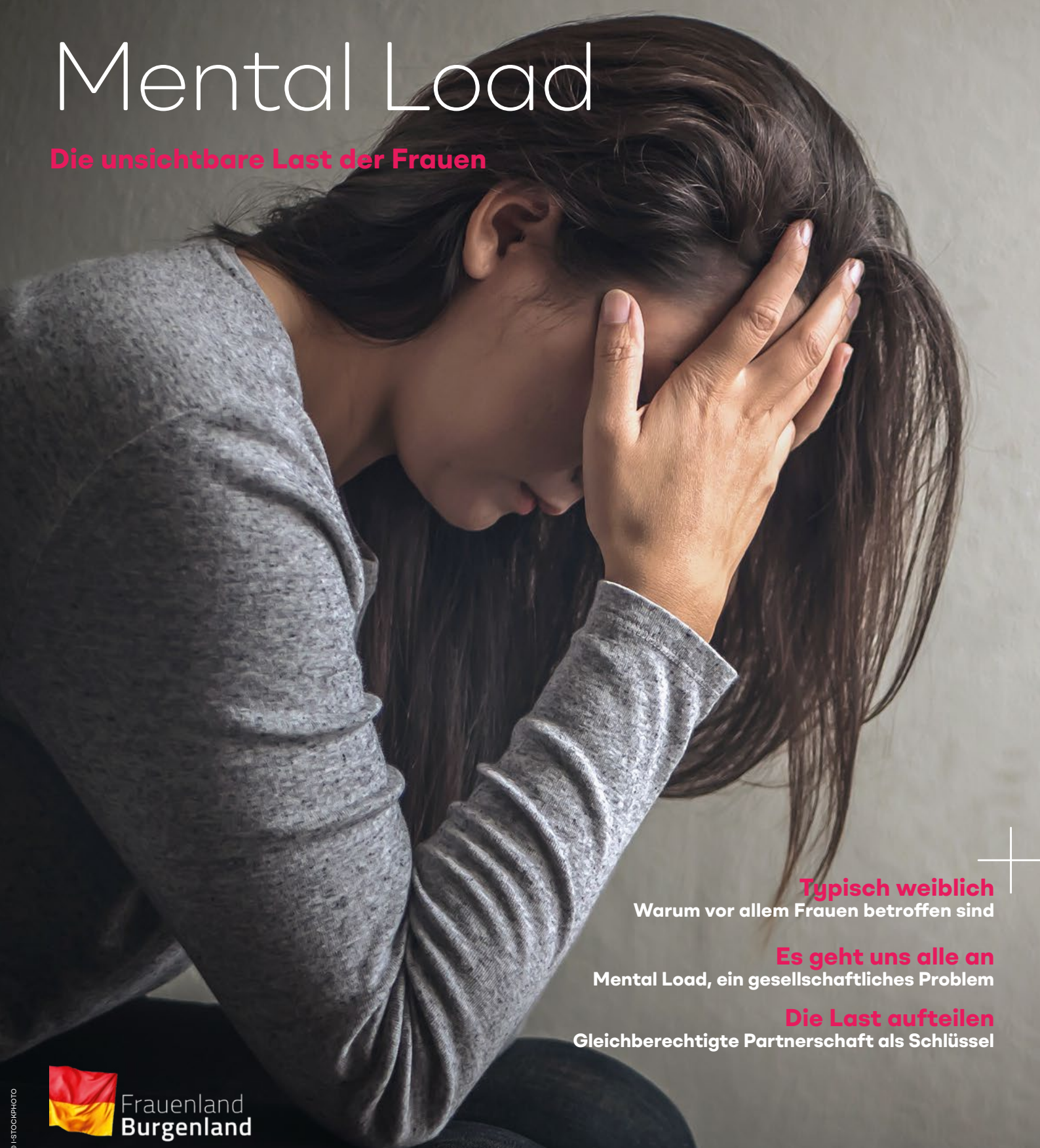


if.informativ & feministisch

Mental Load

Die unsichtbare Last der Frauen



Typisch weiblich
Warum vor allem Frauen betroffen sind

Es geht uns alle an
Mental Load, ein gesellschaftliches Problem

Die Last aufteilen
Gleichberechtigte Partnerschaft als Schlüssel



Frauenland
Burgenland

Liebe Leserinnen und Leser!

Mehr Info:
astrid.eisenkopf@bgld.gv.at
www.burgenland.at/politik/landesregierung/



Mentale Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Gesellschaftliche Veränderungen, Krisen, Individualisierung und Leistungsdruck setzen vielen Menschen zu. Laut Studien sind Frauen doppelt so oft von psychischen Belastungen betroffen wie Männer. Der Ausdruck Mental Load bezeichnet die geistige Last, die Menschen tragen, um das alltägliche Leben, zum Beispiel Haushalt, Kindererziehung oder den Familienbetrieb, am Laufen zu halten. Die damit einhergehende geistige Bürde bleibt den anderen meist verborgen.

Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Bewältigungsstrategien. Sich Zeit für sich selbst nehmen, durchatmen, seinen eigenen Rückzugs- und Wohlfühlraum schaffen – all das kann helfen, wieder neue Energien zu tanken und auch die mentale Last leichter zu bewältigen. Familie, Partner*innen und Freund*innen können dabei eine wertvolle Stütze sein. Manchmal gelingt es jedoch über Wochen und Monate nicht, wieder ins Lot zu kommen. Wenn dies der Fall ist, sollte rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Diese Ausgabe beschäftigt sich mit der mentalen Gesundheit von Frauen. Unsere Fachexpertinnen hinterfragen die geistige Last, die wohl jede*r von uns kennt, und geben wertvolle Ratschläge, wie man seine mentalen Batterien wieder auflädt.

Astrid Eisenkopf

Landeshauptmann-Stellvertreterin
Burgenländische Landesregierung

© PRIVAT

inhalt

03_Standpunkt

FEMININA – Frauen- und Mädchengesundheit

04_Coverstory

Mental Load – die unsichtbare Last

06_Interview: Barbara Schrammel

Mental Load geht uns alle an

08_Care-Arbeit ist Mental Load

Welche Faktoren dazu beitragen

10_Mama macht das schon

Mütter sind besonders betroffen

12_Zum Nachlesen und -hören

Bücher, Podcasts und mehr zum Thema

14_Frust in der Partnerschaft

Frauen als Familienmanagerinnen

16_Service-Adressen

Beratungsstellen im Burgenland

impressum

if: informativ & feministisch. Aktuelle Information zu Frauen- und Gleichstellungsthemen für Multiplikator*innen, Frauen, Männer, Menschen abweichender Geschlechtsidentität und alle Menschen, die sich als Frauen definieren. **Herausgeberinnen:** Ekaterini Grebien, Martina Knartz, A9 – Referat Frauen, Antidiskriminierung und Gleichbehandlung des Landes Burgenland

Redaktion: Ursel Nendzig **Burgenland-Redaktion:** Ekaterini Grebien, Martina Knartz, **Lektorat:** Coralie Riedler

Artdirection und Produktion: Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Druck:** Samson Druck **Auflage:** Burgenland 2.000, Gesamtauflage 15.800

Beratung, Konzept, Koordination der Produktion: „Welt der Frauen“ Corporate Print für das Land Burgenland, Referat Frauen, Antidiskriminierung und Gleichbehandlung, Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt, post.a9-frauen@bgld.gv.at. **www.welt-der-frauen.at**

DSGVO-Hinweis: Sehr geehrte Bezieher*innen, mit 25. 5. 2018 trat die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) in Kraft. Als Bezieher*in haben Sie uns personenbezogene Daten zur Verfügung gestellt, die wir im Rahmen der Erfüllung Ihres Bezugswunsches verarbeiten. Der verantwortungsvolle Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Um unsere Informationspflicht nach der DSGVO zu erfüllen, weisen wir Sie für alle weiteren Details zu unserem Umgang mit Ihren Daten auf unsere Datenschutzerklärung hin: www.burgenland.at/datenschutz

3 FRAGEN AN ...

Babette Kögler,

Sozialarbeiterin bei der Frauenberatungsstelle
Mattersburg und bei FEMININA – Frauen-
gesundheit im Burgenland


**Wie können Frauen mit dem akuten Druck,
mit der Erschöpfung umgehen?**

Wir bei FEMININA und der Frauenberatungsstelle bieten den Frauen Entlastungsgespräche und auch psychologische Beratung. Ich würde den Frauen empfehlen, auf jeden Fall professionelle Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen. Wichtig ist es, auch nach Hilfe im sozialen Umfeld (Freund*innen, Verwandte) Ausschau zu halten und so auch Aufgaben zu delegieren. Auf diesem Weg kann frau sich die dringend benötigte Auszeit nehmen. Alleinerziehende empfehle ich, sich an den Verein Alleinerziehende zu wenden.

**Ein traditionelles Mutterbild trifft auf ein gesellschaftlich und
politisch propagiertes Frauenideal. Frauen versuchen, diese
beiden zusammenzuführen. Eine der Ursachen für Mental
Load?**

Ja, absolut. Frauen bekommen Druck von allen Seiten. Sie sehen sich mit Erwartungen der Gesellschaft wie auch der Familie konfrontiert. Sie versuchen den Spagat zwischen traditionellen Werten und modernen Lebensentwürfen.

**Welchen ersten Schritt können Frauen gemeinsam mit ihren
Partner*innen tun, um Mental Load zu verringern?**

Raus aus dem Teufelskreis! Es macht Sinn, mit dem bzw. der Partner*in Verantwortlichkeiten aufzuteilen und diese dann aus dem Kopf zu streichen. Dabei ist wichtig, dranzubleiben, miteinander im Gespräch zu sein, aber vielleicht auch externe Unterstützung hinzuzuziehen.

300 % erschöpft

Frauen, die sich an uns wenden, klagen über die Mehrfachbelastung durch Erwerbsarbeit, Mental Load und vielfältige Sorgearbeit. Care-Arbeit ist nicht sozial abgesichert. Ungleiche sozioökonomische Verhältnisse und Armutsgefährdung gelten als hohes Gesundheitsrisiko. Unsere Klient*innen sind überbeansprucht, haben Sorgen, psychische Belastungen nehmen zu. Sie wissen nicht, wie sie den Anforderungen gerecht werden sollen. Hierbei versuchen wir Berater*innen, den Frauen Hilfestellung zu geben. Wir suchen gemeinsam nach Unterstützung im sozialen Netz. Aber wir ermutigen sie auch, mit ihren Partner*innen Verantwortlichkeiten aufzuteilen und so die ersten Schritte zu gleichberechtigter Elternschaft zu setzen.

Weiters wollen wir die Frauensolidarität stärken, damit Frauen sich nicht gegenseitig unter Druck setzen, sondern einander unterstützen. Wir werden nicht müde, Mythen aufzulösen und Zusammenhänge mit patriarchalen Strukturen und Kapitalismus aufzuzeigen. Wir sprechen über Care-Arbeit, denn auch diese ist Arbeit und endet selten vor 22 Uhr. Dafür gibt es keine Bezahlung, geschweige denn Urlaub oder Krankenstand. Es braucht politische Maßnahmen wie zeitlich flexible, qualitativ hochwertige Ganztageskinderbetreuung, ein Aufbrechen klassischer Rollenbilder, Anreize für Väterkarenz, soziale Absicherung der Care-Arbeit und das Schließen der Einkommensschere.

**FEMININA**

Frauen- und Mädchen-
gesundheit im Burgenland

AUF PUNKT UND KOMMA

1%

Nur ein Prozent der Väter unterbricht im Burgen-
land die Erwerbstätigkeit für eine Karenzdauer
von drei bis sechs Monaten.

Aktuelle Situation im Burgenland

Bei neun von zehn Paaren im Burgenland geht der Mann weder in Karenz noch bezieht er Kinderbetreuungsgeld. Gerade mal ein Prozent der Väter in Partnerschaften unterbricht die Erwerbstätigkeit für mehr als sechs Monate. Im Burgenland unterbricht ebenfalls nur ein Prozent der Väter für drei bis sechs Monate. Österreichweit stehen Männer nach einer Karenz in Bezug auf das Einkommen langfristig besser da als Frauen. Wesentlicher Grund für diesen Einkommensunterschied ist die deutlich längere Erwerbsunterbrechung bei Müttern und die Tatsache, dass die Väter nach der Karenz fast ausschließlich wieder Vollzeit arbeiten. Frauen arbeiten dagegen zum Großteil in Teilzeit¹.

¹ Quelle: Riesenfelder, Andreas u. Danzer, Lisa: Wiedereinstiegsmonitoring
(im Auftrag der AK), Wien, Juli 2021

MENTAL LOAD – die unsichtbare Last

Was braucht es alles, um einen Alltag, ein Familienleben am Laufen zu halten? Die Liste der Anforderungen ist schier endlos lang – und lastet zum Großteil auf Frauen. Was es mit Mental Load auf sich hat, wie es dazu kam und wie wir uns davon befreien können

Hilft Ihr Mann im Haushalt mit? Dann tragen Sie den Mental Load.“ Ein Zitat, das auf der Instagram-Seite des „Mental Load Award“ zu lesen ist (www.instagram.com/mental.load.award) und erst sickern muss. Denn es trifft den Kern dessen, wofür der Begriff Mental Load steht: für vieles – zu vieles – verantwortlich zu sein, selbst für das Einteilen der „Helfer“. Die Koffer für den Urlaub zu packen, dabei an alle Medikamente zu denken. Arzttermine im Überblick zu haben. Einer ganzen Reihe an Whatsapp-Gruppen anzugehören. Treffen mit befreundeten Familien zu vereinbaren. Und er steht auch dafür: weiblich zu sein. Mental Load kann zwar auch auf Männerschultern lasten, ist aber in aller Regel Frauensache. Warum das so ist? Diese Frage ist nicht so schnell zu beantworten und zwingt uns dazu, auf darunterliegende Themen zu schauen.

So ist eine Ursache die Sozialisation: Frauen werden schon als Mädchen darauf geprägt, Verantwortung für das Wohlergehen anderer zu übernehmen. Und das tun sie auch, meist völlig unreflektiert. Für viele ist der „Knackpunkt“ die Geburt des ersten Kindes, mit dem die Mutter wie selbstverständlich die Sorgearbeit übernimmt. Geht sie zurück in ihre Erwerbstätigkeit, behält sie diese Aufgaben aber. Und die To-do-Liste wird lang und immer länger. Genau so ist der Gender-Pay-Gap sowohl als Ursache als auch als Symptom des Mental Load zu sehen. Weil Frauen weniger verdienen, sind sie es, die im Beruf zurückstecken, um die Familienorganisation und

Pflegearbeit zu übernehmen, weshalb sie weniger verdienen. Der Beginn eines ewigen Teufelskreises.

Die Folgen

Die Last der Verantwortung kann in eine psychische und körperliche Überlastung führen und im Burn-out enden. Im Unterschied zu Mental Load ist das Burn-out eine klare Diagnose, die von Mediziner*innen gestellt wird. Doch auch wenn Mental Load keine offizielle Krankheit ist, ist er mehr als nur eine temporäre Überforderung. Vielmehr ist er als Ausgangspunkt für schwere psychische und in weiterer Folge auch körperliche Krankheiten zu betrachten. Symptome wie Kraftlosigkeit, Schlafstörungen,



Viele Frauen kämpfen täglich mit ihrem Mental Load. Letztlich handelt es sich aber um ein Problem, das die gesamte Gesellschaft betrifft.



Gereiztheit oder Verspannungen sind unbedingt ernst zu nehmen.

Der Weg aus der Mental-Load-Falle führt zuallererst über das Sichtbarmachen der unsichtbaren Last: Nur, was gesehen wird, kann anerkannt, besprochen und neu verteilt werden. Eine Mammutaufgabe: Listen schreiben, verhandeln, delegieren. Letztlich sind aber nicht nur die Frauen gefragt, sich selbst aus ihrer Mental-Load-Falle zu befreien. Was es braucht: gesamtgesellschaftliche Lösungsansätze wie qualitativ hochwertige Kinderbetreuung, Anerkennung von Pflegearbeit im Pensionssystem – und neue, längst überfällige Rollenbilder für eine Gesellschaft, in der jede Art von Arbeit gerecht aufgeteilt wird. ●

Bin ich betroffen?

Die wichtigsten Warnsignale bei Mental Load:

- #1 Emotionale Erschöpfung: Sie zählt zu den stärksten Symptomen.
- #2 Schlafstörungen: Die Gedanken kommen nicht zur Ruhe, kreisen um To-dos.
- #3: Frustration: Trotz aller Mühe wird der Stress nicht weniger.
- #4: Körperliche Symptome: Verspannungen, Kopfschmerzen und Schwindel, verursacht durch ständige Anspannung und damit einhergehende Durchblutungsstörungen.

Online sind verschiedene Tests zu finden, um herauszufinden, ob man unter Mental Load leidet. Z. B. gibt es auf www.equal-careday.de unter dem Reiter „Mental Load“ einen Test, der für verschiedene Familiensituationen anwendbar ist.

Mental Load geht uns alle an

In ihrer Beratungstätigkeit ist sie mit dem Thema Mental Load konfrontiert. Woher diese unsichtbare Last, die hauptsächlich Frauen tragen, kommt, was es braucht, um sie gleichmäßig auf allen Schultern zu verteilen, und warum wir alle davon profitieren würden, erzählt Barbara Schrammel im Interview.

if: Würden Sie sagen, dass Mental Load ein Kind unserer Zeit ist?

Barbara Schrammel: Mental Load hat es vielleicht schon immer gegeben. Ich denke aber, die Denkarbeit, die Ansprüche und Erwartungen – in erster Linie an Mütter – sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Wenn wir in die 1950er- bis 1970er-Jahre zurückdenken, war es damals die Norm, dass Frauen zu Hause waren (im Übrigen nur in diesen Jahrzehnten, weder davor noch danach!). Seither ist durch feministische Initiativen und Gleichstellungsmaßnahmen einiges erreicht worden. Frauen ist der Arbeitsmarkt zugänglich geworden, sie sind höher gebildet. Aber an dem Punkt, dass Männer Verantwortung für die Familienorganisation übernehmen – daran hat sich kaum etwas verändert.

Ist Mental Load also ein Thema der Frauen?

In dem Sinne, dass die Last der Doppel- und Dreifachbelastung in erster Linie bei den Frauen liegt, ja. Es ist aber genauso ein Thema für Männer, für Paare und letztlich für die gesamte Gesellschaft. Wir haben während der Coronapandemie beobachtet, dass viele Frauen an ihre Belastungsgrenze gekommen sind, durch den Ausfall von Kinderbetreuung und dadurch, dass die Großeltern weggefallen sind.



BARBARA SCHRAMMEL

Barbara Schrammel ist Diplomsozialpädagogin, Psychosoziale Beraterin und Psychodrama-Psychotherapeutin. Sie arbeitet bei Frauen beraten Frauen, einer feministischen Beratungsstelle in Wien, und in freier Praxis. 2021 initiierte sie das vom Bundeskanzleramt finanzierte Projekt „Gemeinsam gegen Gewalt“ zum unmittelbaren Zusammenhang zwischen Gewalt und ungleichberechtigter Elternschaft. Teil des Projektes ist eine Medienkampagne inklusive „Mental Load Award“.
www.instagram.com/mental.load.award/

Ist das Thema also noch einmal zugespitzt auf Mütter?

Sicher betrifft es sie noch mal mehr. Aber auch in Beziehungen ohne Kinder übernehmen Frauen mehr von den unbezahlten Tätigkeiten, auch wenn es sich dort egalitärer verteilt als in Familien mit Kindern. Denn dann explodieren diese Aufgaben einfach, weil mehr

Personen mitgedacht und mitversorgt werden müssen. Und das hat zur Folge, dass mit unserem konservativen Familienbild, das von der Norm gelebt wird, Frauen ihre Erwerbsarbeit reduzieren.

Gibt es eigentlich in homosexuellen Beziehungen weniger Mental Load?

Nein. Es berichten uns auch homosexuelle Paare von den gleichen Problemen. Auch die Statistiken bestätigen das: Es ist ein bisschen gerechter verteilt. Aber sobald eine Person die Erwerbsarbeit reduziert, um Care-Arbeit zu übernehmen, gibt es das Problem des Mental Load.

Spannend ist, dass – zumindest in den meisten Familien – wie selbstverständlich Frauen diese unsichtbare Last tragen. An welchem Punkt passiert diese stille Übernahme?

Ich denke, es beginnt schon vor der Schwangerschaft, dass Frauen mehr von der Denk- und Planungsarbeit übernehmen oder mehr im Haushalt machen. Das liegt zum großen Teil an unserer Sozialisation. Mädchen werden mehr dazu animiert, mit Puppen zu spielen, sich zu kümmern, sich für die Bedürfnisse und das Wohlbefinden aller zuständig zu fühlen. Dazu kommen Rollenerwartungen an Frauen. Pädagog*innen sprechen in erster Linie



Nach wie vor lastet der Großteil der Verantwortung für die Sorgearbeit auf den Frauen.

Mütter an, wenn es ein Problem gibt. Die Rolle, die wir als Frauen spielen, ist nur zu einem geringen Teil unser eigener Handlungsspielraum, der größere Teil ist kulturell bedingt durch gesellschaftliche Strukturen, Rollenerwartungen, Sozialisationen, Rahmenbedingungen und unterschiedliche Erwartungen an Männer und Frauen.

So können die Väter nichts dafür, dass sie von den Pädagog*innen gar nicht angesprochen werden.

Letztlich können auch Pädagog*innen nichts dafür, weil es kulturell so tief in uns verankert ist. Das ist der springende Punkt: Wir sind alle nicht gefeit davor. Deshalb brauchen wir gesamtgesellschaftlich ein neues Bild von Vater-schaft, Mutterschaft, Männlichkeit und Weiblichkeit. Wenn man in eine chaotische Familienwohnung kommt, wer denkt denn: „Das ist aber ein schlechter Hausmann“? Wahrscheinlich niemand. Wer wofür „zuständig ist“, wird uns ja auch ständig in Medien, Kinderbüchern und in der Werbung präsentiert.

Dabei geht es nicht darum, dass Frauen es gemütlicher haben und den Männern alles auflasten wollen. Es profitieren alle von gerechter Aufteilung des Mental Load, oder?

Studien zeigen eindeutig, dass die Lebenszufriedenheit in der Familie bei allen Mitgliedern steigt. Am stärksten bei Frauen und Kindern. Am wenigsten, aber dennoch steigt sie bei Männern. Das Teilen des Mental Load führt dazu, dass Frauen ökonomisch unabhängiger sein können. Die Kommunikation wird verbessert, Männer fühlen sich verantwortlicher und haben dadurch zugleich mehr Mitspracherecht in der Familie und eine bessere Bindung zu ihren Kindern. Das Machtungleichgewicht sinkt in den Familien. Ein Faktor, warum häusliche Gewalt reduziert wird. Das finde ich am allerschönsten.

Welche Lösungsansätze gibt es gesamtgesellschaftlich?

Der erste Ansatz ist, die Care-Arbeit ins Zentrum zu rücken und anzuerkennen, was für ein wichtiger Beitrag sie für die Gesellschaft ist. Ohne Care-Arbeit geht nichts! Und der zweite Punkt ist: Viele Paare wollen gleichberechtigte Elternschaft leben und scheitern an den Strukturen. Zum einen am Gender-Pay-Gap, das wichtigste Argument für viele, warum Frauen in Karenz gehen und danach lange Teilzeit arbeiten. Zum anderen aber auch an strukturellen Rahmenbedingungen, wie Kinderbetreuungsmöglichkeiten oder familienfreundlichen Arbeitszeiten.

Wenn Väter in Karenz gehen, werden sie danach oft degradiert. Braucht es auch aufseiten der Unternehmen einen Wandel?

Es stimmt nicht ganz: Männer sehen sich jetzt mit den Konsequenzen konfrontiert, die Frauen schon lange in Kauf nehmen. Studien zeigen aber auch, dass längere Karenzzeiten langfristig für Väter durchaus auch Vorteile in der Erwerbsarbeit bringen. Es scheint, als wäre die Sorge vor negativen Konsequenzen höher als die tatsächlichen Konsequenzen. Aber definitiv braucht es ein Umdenken in Unternehmen. Es bräuhete Führungskräfte, die Vorbildwirkung haben, die lange in Karenz gehen. Es zeigt sich, dass eine Karenz von fünf Monaten – statt einem Papamonat, bei dem womöglich noch die Oma täglich mithilft – langfristig etwas ändern würde an der Aufteilung des Mental Load in der Familie. Vereinbarkeit müsste für beide Elternteile ein Thema werden.

Eine Chance, die viele nicht sehen, ist, dass Väter, die lange in Karenz gehen, Eigenschaften und Managementfähigkeiten entwickeln, die für die Erwerbsarbeit von Vorteil sind: Empathie, Fürsorglichkeit, Multitasking-Fähigkeit, klassische Organisationsfähigkeiten. Das gerechte Teilen des Mental Load hat wirklich nur Vorteile.



Care-Arbeit ist Mental Load

Der Mental Load ist nicht nur unsichtbar, sondern auch sehr schwer in Zahlen zu fassen. Viele Faktoren spielen hinein, von Teilzeitarbeit über nicht in Anspruch genommene Väterkarenz bis zur verstaubten Rollenverteilung.

Am 8. März ist Weltfrauentag, der Tag, an dem die Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird, dass Frauen nach wie vor diskriminiert werden, dass sie ungleich bezahlt werden und dass sie den Hauptanteil an unbezahlter und unsichtbarer Care-Arbeit schultern. Kinderbetreuung und -erziehung, Pflege von Angehörigen, Haushalt, Einkaufen, Arzttermine, Sprechtag, Kleidung – die Liste könnte praktisch endlos fortgesetzt werden. Wie viel mehr Stunden dieser Tätigkeiten von Frauen übernommen werden, zeigt der sogenannte Gender-Care-Gap.

Um die genaue Stundenanzahl herauszufinden, wird von der Statistik Austria im Auftrag des Bundeskanzleramtes eine Zeitverwendungsstudie durchgeführt (zu finden unter dem Suchbegriff „Zeitverwendung“ auf www.statistik.at). Für das Jahr 2023 wird eine Neuauflage dieser Studie erwartet, einstweilen müssen Zahlen aus der letzten Studie herangezogen werden, die in den Jahren 2008/2009 erstellt wurde. Daraus wird klar, dass Frauen wöchentlich 32 Stunden mit Kinderbetreuung, Hausarbeit und der Pflege verbringen. Männer hingegen nur 17,6 Stunden, etwas mehr als die Hälfte. Der Gender-Care-Gap beträgt also stolze 55 Prozent.

Mental Load vorprogrammiert

Daraus lässt sich direkt ablesen, wie viel mehr Mental Load Frauen mit sich herumtragen. Was sich nicht eindeutig an Zahlen ablesen lässt: wie es dazu kommt. Der Knackpunkt in vielen weiblichen Bio-

Was ist Care-Arbeit?

Gibt es eine Definition davon, was Care-Arbeit ist? Gilt jede gewechselte Windel schon als Sorgearbeit?

Care-Arbeit ist jedenfalls für das Funktionieren einer Gesellschaft von grundlegender Bedeutung. Dazu zählt im Haushalt erbrachte Arbeit – Hausarbeit, Kindererziehung, Pflege und Betreuung von alten Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung, die meist unbezahlt erfolgt. Dazu gehört aber auch bezahlte Care-Arbeit, also im Bildungs- und Gesundheitswesen, in der Pflege oder Ähnliches. Beide Bereiche haben zwei Gemeinsamkeiten: Sie werden nicht angemessen (oder gar nicht) monetär honoriert und unter schlechten Arbeitsbedingungen absolviert. Und sie werden hauptsächlich von

Frauen geleistet. Deshalb befeuert die schlechte Bezahlung von Pflegeberufen (der durchschnittliche Bruttostundenlohn in Betreuungsberufen beträgt 13,70 Euro, während Techniker*innen 20,10 Euro verdienen) den Gender-Pay-Gap ebenso wie die Tatsache, dass Frauen in Teilzeit arbeiten, um unbezahlte Pflegearbeit leisten zu können.

Wer eine*n nahe*n Angehörige*n zu Hause pflegt, kann sich für diese Zeit freiwillig und kostenlos pensionsversichern. Außerdem können Pflegekarenz oder Pflegezeit vereinbart und Pflegekarenzgeld bzw. aliquotes Pflegekarenzgeld bezogen werden. Der Antrag dafür ist beim Sozialministeriumsservice einzubringen.

Alle Infos: www.pv.at

grafien ist nach wie vor die Geburt des ersten Kindes. Dies ist der Zeitpunkt, an dem Rollenverteilungen festgelegt werden – häufig so fest, dass sie sich nur sehr langsam wieder zu lösen beginnen. Mit der Geburt des ersten Kindes wählen Paare häufig eine „klassische“ Arbeitsteilung, die so aussieht: Die Mutter übernimmt den Großteil der Care-Arbeit, der Mann den Großteil der Erwerbsarbeit.

Zwischen 1990 und 2010 hat sich die Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt in Österreich von 55 auf 69 Prozent erhöht. Bei Männern war diese Zahl durchgehend hoch bei 80 Prozent. Zugleich wurde weder Care-Arbeit noch der damit zusammenhängende Mental Load entsprechend umverteilt. Obwohl also Frauen mehr Erwerbstätigkeit ausüben, verrichten sie „nebenbei“ doppelt so viel Hausarbeit wie Männer. Die traditionelle Arbeitsteilung in den

Familien ist also von dieser (an sich positiven) Entwicklung der steigenden Beteiligung von Frauen am Arbeitsmarkt nicht betroffen. Einer von vielen Gründen, warum Frauen so häufig in Teilzeit arbeiten – und warum sich der Gender-Pay-Gap nicht schließt.

Gaps hängen zusammen

Denn der Gender-Pay-Gap ist nach wie vor schockierend hoch: im Jahr 2020 stolze 18,9 Prozent. Diese Lücke wird weiterhin klaffen, solange eine andere Lücke, nämlich der Gender-Care-Gap, nicht geschlossen wird. Es ist eine erschreckend einfache Rechnung: Jede Stunde, die eine Frau unbezahlte Sorgearbeit leistet, hält sie davon ab, bezahlte Erwerbsarbeit zu leisten. Und lässt langsam, aber sicher den Mental Load, den sie trägt, anwachsen. Mit allen Folgen, die das nach sich zieht.

ROLE

Johanna Prast

Die Biomedizinische Analystin (Pharmaunternehmen) lebt in einer Lebensgemeinschaft und hat einen Sohn (7). Sie entschied sich bewusst für Teilzeitarbeit, weshalb es an ihr liegt, das Familienleben zu managen. „Mir macht das Spaß“, sagt sie, „perfektionistische Ansprüche habe ich aufgegeben.“ Ihr Partner bringt den Sohn zur Schule, abends ins Bett und unternimmt viel mit ihm. Johanna Prast übernimmt die Nachmittagsbetreuung und kümmert sich um Friseur- und Arzttermine oder das Sportprogramm. „Im Moment will ich nichts ändern, obwohl ich immer wieder gefragt werde, ob ich nicht mehr arbeiten möchte.“



Mental Load in Zahlen

55%

Gender-Care-Gap

32h

leisten
Frauen pro Woche
unbezahlte
Care-Arbeit.

17,6h

leisten
Männer pro Woche
unbezahlte
Care-Arbeit.

85%

Frauenanteil in
Gesundheits-
berufen

25%

Paare mit Kindern
unter zwei Jahren,
bei denen der Mann
Vollzeit, die Frau
Teilzeit arbeitet

QUELLEN: ZEITVERWERTUNGSSTUDIE
STATISTIK AUSTRIA 2008/09, ARBEITERKAMMER,
WIEDEREINSTIEGSMONITORING 2021 DER AK



Von Anfang an die Organisationsarbeit zu übernehmen, macht es auch schwer, sie wieder loszulassen.

Mama macht das schon

Mental Load ist ein Thema, das vor allem Frauen betrifft. Sie tragen den größten Anteil an unsichtbarer Sorge- und Organisationsarbeit. Noch einmal stärker tragen Mütter die Last der mentalen Überlastung.

Mental Load, das bedeutet für Mütter, an alles zu denken, was die gesamte Familie betrifft. Die Hausschuhe für den Kindergarten sind zu klein geworden. Ein Geburtstagsgeschenk für den Kindergarten am Wochenende muss besorgt werden. In der Whatsapp-Gruppe der Volksschulklasse wird vermeldet, jedes Kind müsse eine Packung Taschentücher in die Klasse mitbringen. Am Freitag steht die Mathematikschularbeit an, für die gelernt werden muss. Die nächste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung steht an, dafür muss ein Termin bei der Ärztin gemacht werden. Bei der Nachbarin muss nächste Woche einmal am Tag der Kater gefüttert werden. Ach, und dann wäre da noch der eigene Job, der erledigt werden muss. All diese

Dinge wandern auf eine unsichtbare To-do-Liste, die jede Mutter mit sich herumträgt und die sie tags und, ja, manchmal auch nachts, umtreibt.

Die Gründe für diese ungleiche Verteilung sind vielfältig und reichen von schädlichen Rollenbildern bis zu gesellschaftspolitischen Schieflagen. Ein Grund dafür ist das sogenannte „Maternal Gatekeeping“, also „Mütterliches Türsteher“: das Phänomen, dass Mütter es häufig nicht zulassen, die Kontrolle abzugeben. Das kann so weit gehen, dass der Vater von der Eltern-Kind-Beziehung regelrecht ausgeschlossen wird und die Mutter alle Entscheidungen alleine trifft, die das Kind betreffen. Oder auch, dass Vätern sogar Entwicklungen im Leben des Kindes vorenthalten werden oder dem Kind gegenüber

abwertend über den Vater gesprochen wird.

Ein Problem ist das Phänomen für alle Beteiligten. Mütter kompensieren mit dem „Gatekeeping“ häufig fehlendes Selbstbewusstsein. Vätern wird die Gelegenheit genommen, ihre Rolle auszufüllen – was zur Folge hat, dass sie sich aus der Eltern-Kind-Beziehung zurückziehen. Und das Kind selbst wächst im Glauben auf, dass Mütter allein für die Erziehung von Kindern verantwortlich seien. So wird das „Maternal Gatekeeping“ fortgesetzt. Dass in diesem Fall der gesamte Mental Load auf der „Türsteherin“ lastet, ist klar: Umso wichtiger ist es, frühzeitig über eine gerechte Aufteilung der Organisationsarbeit in der Familie zu sprechen – am allerbesten vor dem ersten Kind.

„Es ist schwer, die Kontrolle abzugeben“

Mental-Load-Expertin und Buchautorin Laura Fröhlich („Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“) über gerechte Verteilung der mentalen Last innerhalb der Familie



if: Was ist der wichtigste Rat, den Sie geben, um diese mentale Last gerechter aufzuteilen?

Laura Fröhlich: Anzuerkennen, wie viel man mental arbeitet. In unserer Wahrnehmung ist dies ja keine „richtige“ Arbeit, weil sie unsichtbar und dadurch weniger wertgeschätzt ist. Um sie sichtbar zu machen, ist mein Rat, alle Dinge aufzuschreiben, an die man denkt. Klopapier besorgen, Flötenunterricht fällt aus, Geburtstagsgeschenk organisieren – also diesen gesamten Gedankenstrom zu Papier zu bringen. Haftnotizzettel, die man an die Wand klebt, sind ein gutes Hilfsmittel, um die Arbeit sichtbar zu machen. Wenn man dann abends vor der Wand steht, die übersät mit solchen Zetteln ist, sieht man, dass es kein Wunder ist, dass man erschöpft ist. Und auch abends zu sagen: „So, Feierabend, ich habe für heute wirklich genug gearbeitet.“

Frauengenerationen vor uns scheinen damit müheloser umgegangen zu sein. Woran liegt das?

Vielleicht schien es müheloser, die To-do-Listen waren insgesamt wohl kürzer und die scheinbar perfekten Vorbilder aus dem Internet gab es nicht. Glücklicher waren sie deshalb vermutlich nicht alle, weil sich manche in ein Rollenbild gedrängt fühlten. Heute wollen wir

Frauen gleichberechtigt leben, finanziell unabhängig sein und unseren Beruf nicht vernachlässigen – was ein Fortschritt ist. Zugleich sind wir aber die Verantwortung für Haushalt und Kinder nicht losgeworden. Schwiegermütter piesacken Frauen, wenn die Wäsche liegen bleibt. Lehrerinnen und Lehrer rufen eher Mütter an, wenn dem Kind schlecht geworden ist.

Wenn beide Partner dann in Pension gehen, ist das Problem nicht automatisch gelöst, oder?

Es gibt Männer in gehobenem Alter, die ihre Koffer nicht allein packen können. Sie haben es nie gelernt, weil es zuerst die Mutter und dann die Ehefrau für sie gemacht hat. Auch das Pflegen des sozialen Netzwerks, Arzttermine, die gesamte Organisation des Lebens lastet nicht selten auf der Partnerin, weil er es nie geübt hat.

Bevor es der Mann „falsch“ macht, macht es die Frau lieber selbst. Ein fataler Fehler?

Es ist wichtig, die Verantwortung zu übergeben und nicht das Gefühl zu vermitteln, dass man es dem anderen nicht zutraut. Hilfreich ist es, anzuerkennen, dass es viele Weisen gibt, etwas zu

erledigen. Ein Mann macht es vielleicht anders, aber deshalb nicht schlechter. Am Ende kommt es darauf an, dass das Kind einen Geburtstagskuchen hat und der Arzttermin vereinbart ist.

Blöde Frage, aber was haben denn die Männer davon?

Die Stimmung ist mies, wenn eine*r mental überlastet ist! Auch das Sexualleben leidet. Je mehr sich Männer mit Familienarbeit beschäftigen, desto mehr können sie mitgestalten. Das ist erfüllend! Männer profitieren absolut davon.

www.mental-load-akademie.de ●

ROLE

Andrea Jäger

Ihr Leben geriet aufgrund einer Erkrankung eines Familienmitglieds vor 20 Jahren aus den Fugen. Andreas Familie, Mentaltraining, Aufstellungsarbeit und Rückzugsmöglichkeiten wurden zu Kraftquellen. Davon inspiriert, begann sie, ihre Belastungen sichtbar zu zeichnen und zu ordnen. Sie erkannte, dass sie Menschen in dieser Kompetenz trainieren kann. Eine Fähigkeit, die sie als diplomierte Mentaltrainerin heute mit der „Blickwinklei“ erfolgreich an Menschen weitergibt.
www.blickwinklei.com/



Mental Load zum Nachlesen, -hören und -schauen

Hier geht es weiter: eine Auswahl an empfehlenswerten Büchern, Podcasts und mehr rund um das Thema Mental Load

Bücher zum Thema

Wo alles begann

Viele hatten, als sie den 2017 erschienenen Comic der Informatikerin und Zeichnerin Emma zum ersten Mal sahen, ein echtes Aha-Erlebnis. Endlich ein Name für das, was sie bedrückte: Mental Load. Und dazu die Gewissheit, nicht allein zu sein mit diesem Gefühl. Ihr Comic „The Mental Load“ wurde zum weltweiten Bestseller und 2020 erweitert um einen zweiten Band, „The Emotional Load“. 2022 sind beide Bücher in deutscher Übersetzung erschienen. *Emma: „Ein anderer Blick. Feministischer Comic gegen die Zumutungen des Alltags“ und „Ein anderer Blick 2. Feministischer Comic gegen Mythen und falsche Glaubenssätze“, Unrast Verlag, 224 Seiten, € 20,40*



.....



Hier schreibt die Expertin

Laura Fröhlich ist Expertin, wenn es um Mental Load geht (s. Interview S. 11). Nicht nur kennt sie das Problem aus eigener Erfahrung, sie bietet auch – in ihrem Buch, mit ihrer „Mental Load Akademie“ auf www.heuteistmusik.de und als Sprecherin bei Podcasts – konkrete, niederschwellige und umsetzbare Hilfestellung für alle Betroffenen an.

Zudem bearbeitet sie auch das Feld der finanziellen Unabhängigkeit von Frauen, das eng mit dem Mental Load verbunden ist.

Laura Fröhlich: „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“, Kösel Verlag, 192 Seiten, € 16,50



Aus der Mutlosigkeit

Der Hamburger Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort hat sich mit seinem Buch einem neuen Phänomen zugewandt, das als Folge des Mental Load zu verstehen ist: Mädchen, die die Wirklichkeit als überfordernd erleben, weil ihre Mütter es sind, und perspektivlos zurückbleiben.

Er identifiziert Gründe dafür, dass gerade Mädchen dadurch die Neugier aufs Leben abhandengekommen ist, und spickt seinen Bericht mit Fallbeispielen aus seiner Praxis. Auch Auswege aus dieser Mutlosigkeit zeigt er auf: „Wir müssen darüber diskutieren, welche Werte uns wichtig sind“, sagt Schulte-Markwort. „Mutterschaft vielleicht neu denken, die Rolle und Bedeutung mehr würdigen.“

Gleichzeitig müssen Väter mehr übernehmen, die Familienlast muss stärker aufgeteilt werden. Vor allem aber müssen wir gemeinsam nachdenken, wie wir den Mädchen ihren Mut zurückgeben können.“

Michael Schulte-Markwort: „Mutlose Mädchen. Ein neues Phänomen besser verstehen“, Kösel Verlag, 252 Seiten, € 22,70



Den Knoten lösen

Patricia Cammarata ist seit 25 Jahren mit ihrem Blog www.dasnuf.de mit dem Thema Elternschaft im Internet präsent. Sie schreibt Blogbeiträge und Bücher zu den Themen Erziehung, digitale Medien und Gleichberechtigung. Ihr Buch zum Thema Mental Load wurde so etwas wie das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Darin gibt sie konkrete Ideen für einen Aus-

weg und dazu, gemeinsam den Mental-Load-Knoten zu lösen.
Patricia Cammarata: „*Raus aus der Mental Load Falle – Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt*“, Beltz Verlag, 224 Seiten, € 18,50

.....



Jetzt reicht's!

Die amerikanische Journalistin Gemma Hartley findet, dass es endlich an der Zeit ist, die Organisation des gemeinsamen Lebens auf beide Partner aufzuteilen. Sie hinterfragt nicht nur, wie es so weit kommen konnte, dass all die unsichtbare und auslagende Arbeit auf den Frauen lastet, sondern sucht auch Auswege aus der Zwickmühle – etwa, den eigenen Wert zu kennen, ein neues Bewusstsein zu schaf-

fen und endlich das ersehnte Gleichgewicht zu finden.
Gemma Hartley: „*Es reicht. Warum Familien- und Beziehungsarbeit nicht nur Sache der Frau ist*“, Goldmann Verlag, 380 Seiten, € 18,50

.....

Online

Mental Load und Gewalt

Das Projekt „Mental Load und gleichberechtigte Elternschaft“ der Beratungsstelle Frauen beraten Frauen zeigt auf, wie eng Mental Load und Gewalt in Partnerschaften zusammenhängen: Studien belegen, dass eine gleichberechtigte Elternschaft die Gewaltbereitschaft in der Beziehung um zwei Drittel senken kann. In Vorträgen benennen die Expertinnen und Experten der Beratungsstelle die Geschlechterungerechtigkeit, die der Mental Load mit sich bringt, und arbeiten in Workshops mit Paaren an wirklich gleichberechtigten Modellen der Aufgabenverteilung. Damit soll der ungleichen Verteilung von Verantwortung in der Familie – und der mentalen Überlastung von Frauen – entgegengewirkt werden.
Zur Beratungsstelle und den Workshop-Angeboten: www.frauenberaternfrauen.at. **Der „Mental Load Award“:** www.instagram.com/mental.load.award

Zum Weiterhören

Der Podcast zum Buch

Laura Fröhlich (s. Buchtipp) hostet auch ihren eigenen Podcast, in dem sie in circa 30 Minuten dauernden Folgen Support zur Organisation des Familienalltags bietet.

Laura Fröhlich: „*Lauras Mental-Load-Sprechstunde*“, Podcast, ca. 40 Folgen

Im „Mamsterrad“

In kurzen Einheiten, sogenannten „Quickies“, nehmen Imke Dohmen und Judith Möhlenhof alle Mütter akustisch an die Hand und bieten Hilfe und Ideen für alle, die überfordert sind von all dem, was ihnen abverlangt wird. Die Folgen sind kurze Häppchen, 15 Minuten jeweils, und lassen sich so auch in einem vollen Alltag unterbringen. In Folge 16 geht es ganz konkret um das Thema Mental Load – es sind aber alle Folgen empfehlenswert und inzwischen im gleichnamigen Buch erschienen.

Imke Dohmen und Judith Möhlenhof: „*In 15 Minuten aus dem Mamsterrad – der Podcast-Quickie für Mamas*“, Podcast, ca. 200 Folgen

Beziehung im Gespräch

Die eine – Journalistin Sabine Meyer – stellt die Fragen, die andere – Psycho- und Paartherapeutin Felizitas Ambauen – antwortet. In den Folgen, die jeweils circa 45 Minuten dauern, begeben sie sich auf die Spuren psychologischer Kernfragen, die jede Beziehung beeinflussen. Es geht um Prägungen aus der Kindheit und daraus entstehende Bindungsmuster, um unflexible Glaubenssätze und starre Schemata, um Emotionen und Bedürfnisse.

Sabine Meyer und Felizitas Ambauen: „*Beziehungskosmos*“, Podcast, ca. 70 Folgen

Feminismus zum Hören

Der feministische Podcast aus Österreich widmet jede Folge einer „großen Tochter“. Beatrice Frasl spricht etwa mit Schriftstellerin Julia Rabinowich über weibliche Vorbilder, mit Mari Lang über Mutterschaft, mit Veronika Bohrn-Mena über Frauen als Leistungsträgerinnen in der Krise. Ein hörenswerter Podcast, den große und kleine Töchter hören sollten. In Folge 78 sind Barbara Schrammel (s. Interview S. 7) und Lena Neuber zu Gast und sprechen über Mental Load.

Beatrice Frasl: „*Große Töchter*“, Podcast, ca. 90 Folgen



Mental Load – Frust in der Partnerschaft?



In Österreich ist es die Norm, dass Frauen lange Karenzzeiten in Anspruch nehmen und anschließend ihre Erwerbsarbeit zugunsten der Familienorganisation reduzieren.

DSPin Barbara Schrammel, MSc
Psychodrama-
Psychotherapeutin,
feministische Beraterin,
Mutter von zwei Töchtern,
Südburgenländerin.
Initiatorin des „Mental
Load Awards“, hält
Vorträge zum Thema
Mental Load und
gleichberechtigte
Elternschaft, Workshops
für Paare und
Multiplikator*innen.

Dies führt in der Regel dazu, dass Frauen zu Familienmanagerinnen werden. „Sie“ hat alles im Blick und wird mit der Zeit immer besser und effizienter darin. Indem „sie“ diese Tätigkeiten automatisch durchführt und nicht vom Partner bzw. der Partnerin fordert, wird „sie“ in der Annahme, alles besser zu können, immer wieder bestätigt. Implizit gibt es aber oft die Erwartung, dass der bzw. die Partner*in ebenfalls von sich aus an die Dinge denken soll. Passiert dies jedoch nicht, erzeugt dies Kränkung und das Gefühl, vom Partner bzw. der Partnerin im Stich gelassen worden zu sein. In meiner psychotherapeutischen Praxis erlebe ich dies bei nahezu allen Paaren mit Kindern. Der

Grund dafür liegt in inadäquaten Rollenerwartungen. Männer übernehmen auch heute noch in der Regel die Rolle des Familienernährers. Werden sie Väter, arbeiten sie häufig mehr, um die finanziellen Einbußen auszugleichen. In der Familie übernehmen sie dadurch fast automatisch die Rolle des Befehlsempfängers. Befehlsempfänger*innen warten auf Aufträge und übernehmen die Durchführung der Tätigkeiten. „Er“ geht z. B. einkaufen, überlegt aber vorher nicht, wann das sinnvoll ist und was gebraucht wird: Diese Person geht nämlich davon aus, dass ihr der bzw. die Familienmanager*in mitteilt, was zu tun ist. Mithelfen reduziert also nicht den Mental Load. Den meisten Paaren ist diese Aufteilung nicht bewusst – und sie führt unweigerlich zu Konflikten. Ich höre in der Beratung oft: „Wenn er mich liebt, muss er doch sehen, was ich leiste und brauche.“ Oder: „Wenn ich es nicht mache, macht es niemand.“ Aber auch: „Ich habe das Gefühl, mit meinem Partner noch ein weiteres Kind zu Hause zu haben.“ Von Männern höre ich häufig: „Egal, was ich mache, ich kann es ihr eh nicht recht machen.“

Gleichberechtigte Elternschaft steigert nachweislich die Lebenszufriedenheit aller in der Familie.

Wieso hält sich in Österreich das traditionelle Familienmodell so hartnäckig? Wie wir die Rollen als Vater oder Mutter leben, ist nur zum Teil frei gewählt. Der weitaus größere Anteil dieser Rollen ist kulturell bedingt. Es sind die inneren Vorstellungen, wie wir als gute Eltern sein müssen, unsere eigenen Rollenvorbilder, Werte und Normen in der Gesellschaft. Nicht zuletzt die strukturellen Rahmenbedingungen erschweren es Eltern, die Last gleichmäßig aufzuteilen. Häufig erleben wir in unseren Workshops, dass es selbst Paaren, denen Gleichstellung ein Anliegen ist, schwerfällt, dies im Alltag umzusetzen. Der Grund dafür ist, dass wir als Gesellschaft diese neuen Rollen als „gleichberechtigte Mutter“ und „gleichberechtigter Vater“ erst entwickeln und umdenken müssen. Mütter müssen lernen, Verantwortung für Haushalt und Kinderbetreuung abzugeben. Väter müssen lernen, diese zu übernehmen. Mütter müssen sich auch für die Familienfinanzen verantwortlich fühlen. Väter müssen bereit sein, ihren Fokus nicht nur auf die Erwerbsarbeit zu legen. Es ist ein Prozess, der viel Kommunikation und Einfühlungsvermögens bedarf. Paare, die diesen Schritt wagen, benötigen Unterstützung auf individueller und struktureller Ebene. Der erste Schritt zur Veränderung ist, sich die mentale Last überhaupt bewusst zu machen:

- Schreiben Sie jedes To-do im Laufe des Tages auf und vergleichen Sie diese am Abend. Sie werden feststellen, das ist eine ganze Menge! Machen Sie sich den Wert dieser Arbeit bewusst und sprechen Sie miteinander über Ihre Belastung. Passt diese Rollenaufteilung noch für beide? Gibt es andere Wünsche? Was erwarten Sie voneinander?
- Füllen Sie gemeinsam eine der zahlreichen Mental-Load-Listen im Internet aus und überlegen Sie, ob Sie Verantwortung und das Daran-Denken anders aufteilen können.
- Notieren Sie wöchentlich einen fixen Zeitpunkt im Kalender, zu dem Sie gemeinsam die Aufgaben und Termine für die nächste Woche absprechen. Die Aufgaben müssen nicht 50:50 geteilt werden. Wichtig ist, dass es sich fair anfühlt und nicht eine Person alleine überlastet ist.

Mental-Load-Träger*innen tendieren dazu, als Erstes die persönliche Freizeit zu reduzieren, weil sie das Gefühl haben, nie alles zu schaffen. Um mental gesund zu bleiben, braucht es aber unbedingt Pausen

Holen Sie sich Ihre Förderung: Wärmepreisdeckel

Der **Wärmepreisdeckel** unterstützt Sie, Ihre Heizkosten zu reduzieren. Die Förderhöhe und Ihr Anspruch hängen von Ihrem Jahreseinkommen und Ihren laufenden Heizkosten ab. Bis Ende 2023 können Sie den Wärmepreisdeckel beantragen.

Welche Unterlagen Sie für den Antrag benötigen, finden Sie hier: www.burgenland.at/themen/soziales/sozial-und-klimafonds/waermpreisdeckel/

und Erholungsphasen. Gemeinsam dafür zu sorgen, dass beide auch echte Freizeit haben, z. B. jeweils einen freien Abend die Woche, entlastet. Reflektieren Sie regelmäßig Ihren gemeinsamen Prozess und versuchen Sie dabei, konstruktiv Kritik zu äußern. Eine Väterkarenz von mindestens fünf Monaten wäre nachgewiesenermaßen die effektivste Maßnahme für gleichberechtigte Elternschaft. Denn Väter sehen in dieser Zeit, welche To-dos sich im Familienalltag ergeben, und übernehmen langfristig mehr Care-Arbeit. Außerdem haben sie dadurch eine bessere Bindung zu ihren Kindern. Und Mütter erleben in dieser Zeit, dass ihre Kinder beim Vater gut versorgt sind. Mental Load zu teilen, ist kein Problem von Frauen. Es ist ein Thema von Paaren und letztlich ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag. ●

Buchtipps

Tobias Moorstedt:

Wir guten schlechten Väter: Warum Männer sich erfolgreich gegen Familienarbeit wehren – und warum wir das dringend ändern müssen.

DuMont Buchverlag, 2022

Teresa Bücken:

Alle_Zeit: Eine Frage von Macht und Freiheit. Wie eine radikal neue, sozial gerechtere Zeitkultur aussehen kann. Ullstein Verlag GmbH, 2022

Franziska Schutzbach:

Die Erschöpfung der Frauen: Wider die weibliche Verfügbarkeit.

Droemer, 2021

Unterstützung, Beratung und Anlaufstellen

Gewaltschutzzentrum Burgenland

Waldmüllergasse 1/2, 7400 Oberwart
Tel.: 03352 / 31 420, burgenland@gewaltschutz.at
<https://www.gewaltschutz.at>

Frauenhaus Burgenland

Postfach 4, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682 / 61 280, info@frauenhaus-burgenland.at
www.frauenhaus-burgenland.at

Sozialhaus Burgenland/Kriseneinrichtung mit Wohnmöglichkeit

7400 Oberwart
Tel.: 03352 / 32 575, info@sozialhaus-burgenland.at
www.sozialhaus-burgenland.at

Beratung für Mädchen und Frauen bis 24 Jahre

Tel.: 0664 / 882 69 409, isabell.valenta@mona-net.at
(Projektleitung, Bildungs- und Berufsberatung)
Tel.: 0664 / 882 69 410, angelika.gossmann@mona-net.at
(Klinische und Gesundheitspsychologin)
Tel.: 0664 / 914 24 11, doris.schneeweiss@mona-net.at
(Sozialpädagogin)
www.mona-net.at

Frauenberatungsstellen

Bezirk Neusiedl: „Der Lichtblick“

Frauenberatungsstelle / Frauenberatungsstelle bei sexualisierter Gewalt (für Mädchen ab 15 Jahren und Frauen)
Obere Hauptstr. 1/7, 7100 Neusiedl am See
Tel.: 02167 / 33 38,
www.der-lichtblick.at

Bezirk Mattersburg: „Die Tür“

Brunnenplatz 3/2, 7210 Mattersburg
Tel.: 02626 / 62 670, mattersburg@frauenservicestelle.org
www.frauenservicestelle.org

Bezirk Eisenstadt: „Die Tür“

Bürgerspitalgasse 5/7, 7000 Eisenstadt
(ab April 2023: Ruster Straße 77/9)
Tel.: 02682 / 66 124, eisenstadt@frauenservicestelle.org
www.frauenservicestelle.org

Bezirk Oberpullendorf

Frauenberatungsstelle Oberpullendorf

Hauptstraße 6a, 7350 Oberpullendorf (ab 1. März 2023)
Tel.: 02612 / 429 05, office@frauen-op.at
www.frauen-op.at

Bezirk Oberwart:

„Verein Frauen für Frauen“

Prinz-Eugen-Straße 12, 7400 Oberwart
Tel.: 03352 / 33 855, oberwart@frauenberatung-burgenland.at
www.frauenberatung-burgenland.at

Bezirk Güssing:

„Verein Frauen für Frauen“

Marktplatz 9/4, 7540 Güssing
Tel.: 03322 / 43 001, guessing@frauenberatung-burgenland.at
www.frauenberatung-burgenland.at

Bezirk Jennersdorf:

„Verein Frauen für Frauen“

Hauptstraße 15, 8380 Jennersdorf
Tel.: 03329 / 45 008,
jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at
www.frauenberatung-burgenland.at

Männerberatung

Männerberatung Oberwart

Wienerstr. 4, 7400 Oberwart
Tel.: 0316-831414 (Mag. FH Robert Gamel)
www.vmg-steiermark.at/maennerberatung/beratungsstellen

Männerberatung Neusiedl am See

Obere Hauptstraße 32, 7100 Neusiedl am See
Tel.: 0316-831414 (Moritz Theuretzbacher BA)
www.vmg-steiermark.at/maennerberatung/beratungsstellen