

Die youunion Frauenabteilung lädt zum Vortrag

MENTAL LOAD

WIE WIR DIE UNSICHTBARE LAST ERKENNEN UND LEICHTER TRAGEN KÖNNEN

mit **Mag.^a Bianca Woisetschläger**

(Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin) ein.

Mental Load beschreibt die unsichtbare, aber belastende Verantwortung, die häufig Frauen im Alltag tragen. Mental Load umfasst nicht nur die praktischen Aufgaben wie Haushaltsführung und Kinderbetreuung, sondern vor allem die ständige mentale Planung, Organisation und das „Nachdenken“ über diese Aufgaben. Themen, die damit im Zusammenhang stehen, sind Stress, Burnout und Frauengesundheit sowie Gleichstellung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf. In diesem Vortrag werden Rollenbilder, Klischees und gesellschaftliche Erwartungen reflektiert und es wird der Frage nachgegangen, wie sich Mental Load auf die psychische Gesundheit auswirkt. Dabei werden auch Lösungen zur faireren Verteilung der Aufgaben und zur Unterstützung von Betroffenen diskutiert, um das Bewusstsein für diese oft unsichtbare Last zu schärfen und Veränderungen anzustoßen.

Wann? **4. März 2025**

von 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

Wo? **youunion_Die Daseinsgewerkschaft**

Maria-Theresien-Straße 11, 1090 Wien

youunion_HALL

(U2 Schottentor/Aufgang Hohenstaufengasse)

Achtung: begrenzte Teilnehmerinnenanzahl – Anmeldung erforderlich

Sie haben Interesse?

Schreiben Sie uns auf
frauen@youunion.at

Wir benötigen Ihren Vornamen,
Nachnamen sowie Ihr
Geburtsdatum. Für weitere Fragen
stehen wir gerne telefonisch
01/31316/83705 zur Verfügung.