Stellen das Thema «Mental Load» ins Zentrum: Filomena Sabatella (links) am Stand der Fags im Gespräch mit Fags-Präsidentin Miriam Jacobi und -Vizepräsidentin Silvia Bucheli. Bild: Katrin Wetzig

Dem Stress im Kopf auf der Spur

Die Veranstaltenden des «Regioforums Elternbildung 2026» haben mit dem Vortrag «Mental Load – der ständige Stress im Kopf» wohl den Nerv der Zeit getroffen. Immerhin sind rund 220 Eltern und Lehrkräfte dieser Einladung gefolgt.

Katrin Wetzig

Bereits zum zweiten Mal hatte die Koordinationsstelle Elternbildung des Kantons St.Gallen in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachstellen zu einem Regioforum in Sargans eingeladen. Die Vorsteherin vom Bildungsdepartement des Kantons St.Gallen, Regierungsrätin Bettina Surber, machte bereits in ihren Grussworten deutlich, wie wichtig es ist, die unsichtbare Erziehungsarbeit sichtbar zu machen und ganz gezielt Auszeiten einzubauen, um den Mental Load – den Stress im Kopf – einzudämmen. Konkreter wurde anschliessend Filomena Sabatella, Psychologin, Kinder- und Jugendtherapeutin und Dozentin, bei ihrem Vortrag.

Mit einer guten Portion Humor und Selbstreflexion gab die Referentin Einblick ins Thema. Wer kennt sie nicht, die kreisenden Gedanken in schlaflosen Nächten, die Anspannung durch den Druck, im entscheidenden Moment nur ja nichts zu vergessen oder die Konzentrationsschwäche selbst bei einfachen Aufgaben? Das alles können erste Anzeichen für Mental Load sein. Sabatella setzt die Begriffsdefinition an den Anfang ihres Vortrags.

«Mental Load» und die möglichen Folgen

Der Begriff «Mental Load» umfasst im Prinzip die alltägliche, unsichtbare Verantwortung für die Organisation von Haushalt und Familie und berufliche Belange. Es geht dabei auch um Beziehungspflege, Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten, die das Denken und Handeln bestimmen. Das ist eine kognitive und von daher unsichtbare Arbeit, die laut Studien deutlich mehr durch Frauen erledigt wird.

Sie beinhaltet auch emotionale Anteile wie Konfliktlösungen und das Einfühlen in die Emotionen anderer und deren Unterstützung. Frauen fangen den Stress des Partners ebenso auf, wie beispielsweise die Einsamkeit der Mutter und die Emotionen der Kinder. Kommen finanzielle und/oder gesundheitliche Sorgen hinzu, verschärft sich die Belastung. Eine komplizierte Familienkonstellation oder eine schwierige Lebensphase können den Druck noch zusätzlich erhöhen.

Als Folge davon benennt die Referentin neben körperlichen Auswirkungen wie chronischer Müdigkeit und Erschöpfung, Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, Spannungskopfschmerz und allgemein erhöhter Krankheitsanfälligkeit auch psychische Folgen wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen. Es könnte wegen mangelnder Anerkennung und des Gefühls, nicht gesehen und ernst genommen zu werden, zu Beziehungskonflikten kommen, gibt Sabatella zu bedenken.

> Der Begriff «Mental Load» umfasst im Prinzip die alltägliche, unsichtbare Verantwortung für die Organisation von Haushalt und Familie und berufliche Belange.

Die unsichtbare Arbeit sichtbar machen

Wer den «Mental Load» reduzieren möchte, scheitert manchmal nicht nur an den strukturellen, zeitlichen oder kulturellen Grenzen, sondern auch am eigenen Perfektionismus oder daran, dass es nicht gemacht wird, wenn «frau» es nicht macht. Auch für diese Fälle gab es ein paar Tipps der Fachfrau. So könnte man im entspannten Gespräch einmal aufzeigen, dass man unter der Belastung leidet. Schuldzuweisungen sind dabei zu vermeiden, denn die bringen nicht weiter. Die eigenen Bedürfnisse dürfen zur Sprache kommen. Daraus lassen sich gemeinsam neue Standards finden, mit denen beide Elternteile (besser) leben können.

Man dürfe sich auch fragen: «Ist selbst gebackener Kuchen wirklich so wichtig?», so die rhetorische Frage der Referentin. Sie rät zudem dazu, mit dem Multitasking aufzuhören und die eigenen Gedanken gezielt zu beruhigen. Eine Auszeit im Wald könne Wunder bewirken, ist die Fachfrau überzeugt. Zur Anregung hat sie auf verschiedene Bücher und Websites verwiesen (siehe Box), wo man mithilfe eines Fragenbogens die unsichtbare Care-Arbeit für sich und die Familie sichtbar machen könne.

Mit einer kurzen Theatersequenz des Duos Dua wurde auf humorvolle Weise deutlich, welchem gesellschaftlichen Druck junge Frauen unterliegen. Gerne nutzte man während des anschliessenden Apéros die Möglichkeit zum Austausch an den Bücher- und Infomaterial-Ständen der beteiligten Fachstellen.

Buchempfehlungen

Am Anlass wurden ein paar Buch- und Websiteempfehlungen für Interessierte weitergegeben. Bücher: Sibylle Stillhart, «Schluss mit gratis! – Frauen zwischen Lohn und Arbeit»; Patricia Cammarata, «Raus aus der Mental Load Falle»; Patricia Cammarata, «Musterbruch – überraschende Lösungen für wirkliche Gleichberechtigung»; Filomena Sabatella, «Der ständige Stress im Kopf – 77 Impulskarten für Psychotherapie und Beratung»; Filomena Sabatella, «Mental Load – unsichtbare Last, sichtbare Folgen – eine psychologische Perspektive auf Care-Arbeit und Verantwortung». **Websites:** equalcareday.org/mental-load/ und www.caretracker.ch/. (kw)

Ein bunter Melodienstrauss

Der Jodlerklub Alperösli Bad Ragaz lädt zur volkstümlichen Unterhaltung ein. Am Samstag, 14.November, erwarten die Gäste Akkordeonklänge, Jodellieder, kulinarische Freuden und eine grosse Portion Gemütlichkeit.

Bad Ragaz.– Die traditionelle Jodlerunterhaltung des Jodlerklubs Alperösli Bad Ragaz findet am Samstag, 14.November, im Mehrzweckgebäude Allmend gleich zweimal statt; einmal um 13.30 Uhr und einmal um 20 Uhr.

Zum Auftakt und zum Tanz spielt das Akkordeonduo Wachter-Rutz. Als Gastklub wird der Jodlerklub Heimelig aus Schwyz zu hören sein. Auch der Jodlerklub Alperösli mit seinem Dirigenten Lucas Oberholzer und die Solojodlerin Nadia Stebler haben einen bunten Melodienstrauss vorbereitet.

Für das leibliche Wohl steht die Festwirtschaft mittags ab 12 Uhr und am Abend ab 18 Uhr bereit. Das Abendessen kann von 18 bis 19.30 Uhr oder aber in der Pause eingenommen werden. Auch auf die grosse Fleischtombola dürfen sich die Besucherinnen und Besucher wieder freuen. Platzreservationen sind nur für den Abend erforderlich. Sie werden am Donnerstag und Freitag, 29. und 30.Oktober, sowie am Donnerstag, 5.November, jeweils zwischen 18.30 und 20 Uhr unter 076 510 52 53 entgegengenommen. *(pd)*

Musikalische Gäste: Das Akkordeonduo Wachter-Rutz und der Jodlerklub Heimelig sorgen für gute Stimmung. Pressebilder

Von Klinik bis Doppelspur: Themen nehmen zu

Bei der Talgemeinschaft Sarganserland-Walensee nimmt das Engagement zugunsten aktueller Regionalschwerpunkte zu. Dies schreibt sie in einer Medienmitteilung.

Sargans.– An ihrer Vorstandssitzung der Talgemeinschaft Sarganserland-Walensee (TSW) unter Präsident Jürg Stopp war die Zunahme an Themen, die von der TSW unterstützungwürdig sind, spürbar. «Während der Nachfolgetage nahmen die Themen aufgrund von Aktualitäten erneut zu», schreibt die TSW in ihrer Medienmitteilung.

Grossen Stellenwert lege die TSW auf die Unterstützung der Nachfolgelösungen für die von den Kliniken Valens für 2029 angekündigte Schliessung von Walenstadtberg. Die TSW sei hier zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit bereit.

Für Schule und Bahn

Ein Schwerpunktthema bilde seit einiger Zeit das Engagement zugunsten des Bildungscampus Sargans. Auch wenn die Eröffnung der Kantonsschule positiv gewertet werde, so geht der Erhalt der Bildungsmöglichkeiten nach der Primar- und Sekundarstufe an diesem zentralen Standort weiter. Dafür mache sich der Verein Bildungscampus Sargans stark. TSW-Präsident Jürg Stopp gehört dem Vereinsvorstand an.

Zu reden gab auch der Doppelspurausbau zwischen Mühlehorn und Tiefwinkel. An der kürzlich durchgeführten Veranstaltung der IG Mühlehorn sicherte die TSW ihre Unterstützung zu. Gar nicht erfreut sei die TSW über die Pläne aus der Stadt St.Gallen, den Railjet Wien–Zürich nicht mehr über Buchs und Sargans fahren zu lassen.

Bewerbung für Kunstausstellung

Zurzeit laufen die Bewerbungen zuhanden der Jury für die triennale Ausstellung «Kunst Sarganserland-Walensee+ IX». Diese Co-Produktion von TSW/Kulturkommission und dem Museumbickel wird im Frühjahr 2027 durchgeführt. Hauptthema der Jahressitzung der Fasnachtsgesellschaften am Dienstag, 3.November, ist die Zukunft des Fasnachtskalenders Sarganserland-Walensee, einer Gemeinschaftsproduktion der Talgemeinschaft und der SL Druck+Medien AG, Mels. Die Frage stellt sich, ob er wie bisher in Print- oder künftig nur noch als Onlineversion erscheint.

ÖV-Sparvorschläge schockieren

Grosse Wellen werfen bei der TSW auch die ÖV-Sparvorschläge des Kantons, wie es in der Mitteilung weiter heisst. «Es kann doch nicht sein, dass Quinten im Querverkehr nicht mehr angefahren wird. Wie kann man nur auf so eine Idee kommen und ein Dorf aussterben lassen.» Dies stehe total im Widerspruch zu den Bemühungen der Neuansiedlung von Bewohnenden und torpediere die bisherigen Bestrebungen.

Weiter beschäftigen zudem die Pläne bei verschiedenen Buslinien. Herausragendstes Beispiel und praktisch unvorstellbar sei die Schliessung der Postautolinie ins Alte Bad Pfäfers. Nicht nur bei den ÖV-Sparmassnahmen setze die TSW auf das einheitliche Engagement aller Sarganserländer Kantonsrätinnen und Kantonsräte, heisst es in der Mitteilung der Talgemeinschaft abschliessend. *(pd)*

www.talgemeinschaft.ch

Gekennzeichneter Download (ID=_NE2y5pEqbNVgXMkEEwXDGJxr88Ck0kzcMpmSNElmmo)