

frauen

Mitteilungsblatt 2 / 2026

Seite 2

Liebe deinen Mitmenschen wie
dich selbst

Seite 2

In eigener Sache

Seite 3

Der ständige Stress im Kopf

Seiten 4 - 5

Mental Load: Zwischen Alltag und
Dauerverantwortung

Seite 6

Wenn der Kopf nie zur Ruhe
kommt

Seite 7

Zu viele Bälle in der Luft

Seite 8

Veranstaltungen 2026

Frauenzentrale
St.Gallen

Mentale Überlastung

Als wir uns mit dem Thema zum neuen Mitteilungsblatt beschäftigten, fühlte ich mich sofort erappt. Ich kenne den Begriff «Mentale Überlastung» aus eigener Erfahrung bestens.

Als meine Kinder noch klein waren, kannte ich ihre Stundenpläne auswendig, organisierte Arzttermine, ging einkaufen, wusste, welche Termine anstanden und wo wir am Wochenende eingeladen waren. Und doch war da immer dieser eine Gedanke: Habe ich an alles gedacht? Mein Kopf war über lange Zeit nie wirklich frei.

Ich habe mich damit vor allem selbst unter Druck gesetzt, denn für meine Fa-

milie bestand dieses Problem nicht. Aber als berufstätige Mutter wollte ich mich nicht einem Versagen aussetzen müssen, sollte doch einmal etwas vergessen gehen.

Mentale Überlastung macht müde, weil oftmals das Gefühl da ist, nie richtig abschalten zu können. Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen und klar zu machen, dass es nicht nur um das Erledigen von Aufgaben geht, sondern auch um die Verantwortung dahinter.

Gerade Familien mit kleinen Kindern sind prädestiniert, in die Mental Load-Falle zu tappen. Deshalb sollte die Last wenn möglich verteilt werden – damit

nicht eine Person in einem Haushalt alles alleine im Kopf tragen muss. Dabei helfen können Checklisten, gute Arbeitstechniken, Entspannungsübungen, klare Abgrenzung und den Mut, nicht päpstlicher sein zu wollen als der Papst.

Fühlen Sie sich in diesem Mitteilungsblatt gesehen? Ich hoffe, dass Sie den einen oder andere hilfreichen Tipp finden, wie die Last etwas leichter gemacht werden kann.

Ich wünsche Ihnen ein sonniges und erholsames Plätzchen zum Abschalten und eine gute Zeit!

Jacqueline Schneider, Geschäftsführerin

Persönlich

«...Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.»

Matt. 22,39

Eine uralte Anweisung – und dennoch aktueller denn je. Es geht nicht nur darum, sich für andere zu engagieren und alle Aufgaben pflichtgetreu zu erfüllen, sondern auch darum, gut für sich selbst zu sorgen.

Im Bibelzitat wird Selbst- und Nächstenliebe sogar gleichgesetzt. Wie das in unserem Alltag möglich ist, der durch Aufgaben und Anforderungen aus verschiedenen Rollen oft kaum Raum zum Durchatmen lässt, beleuchten wir mit verschiedenen Beiträgen zum Thema Mental Load.

Selbstliebe wird zu Unrecht mit Argwohn betrachtet. Dabei ist sie in einem gesunden Mass eine wichtige Voraussetzung, um die eigenen Ressourcen zu stärken und damit Fürsorge, Unterstützung und Liebe für Mitmenschen zu ermöglichen. Selbstfürsorge darf auch einen Selbstzweck haben: für mich einstehen, gut für mich zu sorgen – nicht nur, damit ich für andere da sein kann, sondern weil ich als Mensch ebenso wertvoll und wichtig bin wie alle anderen, für die ich mich tagtäglich einsetze.

Mit einer Anpassung der Sitzungsstruktur setzen wir dieses Anliegen im Vorstand der Frauenzentrale konkret um: Wir starten jeweils mit einem «sozialen Teil», welcher Raum für persönlichen Austausch (und Verpflegung) schafft. So gestärkt bearbeiten wir anschliessend motiviert unsere Sachgeschäfte. Dies dient unserem eigenen Wohl und kommt letztlich auch den vielen Anliegen der Frauenzentrale zugute.

Ich wünsche Ihnen Mut und Musse für Selbstfürsorge!



Doris Schultz, Präsidentin

In eigener Sache

Vorstand beschliesst JA zum Kinderbetreuungsgesetz

Worum geht es?

Mit der Totalrevision des Gesetzes über Beiträge für die familien- und schulergänzende Kinderbetreuung (KiBG) möchte der Kanton den politischen Gemeinden, den Erziehungsberechtigten und den Betreuungseinrichtungen ein modernes, einheitliches und subjektorientiertes (Vergünstigungen werden pro Kind entrichtet) Förder- und Finanzierungssystem zur Verfügung stellen.

Ungleich, unfair und unflexibel

Heute gibt es grosse Unterschiede zwischen den Gemeinden im Kanton St.Gallen. Gemeinden mit kleinem Angebot und wenigen Eltern, die Betreuungsangebote nutzen, haben bisher überproportional von den Kantonsbeiträgen profitiert. Der Verteilungsschlüssel der Kantons Gelder an die Gemeinden orientiert sich nicht an Nachfrage oder Angebot. Der Gesuchs- und Überprüfungsprozess ist aufwändig. Die finanzielle Belastung der Erziehungsberechtigten ist heute unterschiedlich stark, je nachdem, in welcher Gemeinde sie wohnen. Gleichzeitig ist der Versorgungsgrad im interkantonalen Vergleich tief. Zudem ist die Wahlfreiheit der Betreuungseinrichtung für die Eltern heute eingeschränkt: nur für Betreuungsangebote in der Wohngemeinde werden Vergünstigungen gewährt. Das macht es für berufstätige Eltern oft schwer, eine Einrichtung zu finden, die ihnen eine optimale Vereinbarkeit von Familien- und Berufsalltag erlaubt.

Kinderbetreuung fair finanziert – egal, wo du wohnst

Der Kanton St.Gallen möchte nun ein einheitliches Vergünstigungssystem für die familien- und schulergänzende Kinderbetreuung schaffen. Alle Eltern im ganzen Kanton erhalten unabhängig von ihrem Wohnort und der gewählten Betreuungslösung die gleiche Mindestvergünstigung. Sie können die Betreuungseinrichtung innerhalb des Kantons frei wählen. Die Gemeinden behalten weiterhin einen gewissen Handlungsspielraum und können ihre Einwohner:innen oder die Einrichtungen auf ihrem Gemeindegebiet darüber hinaus unterstützen. Für den Vollzug des neuen Systems wird eine moderne und einfach zu bedienende Informatiklösung beschafft.

Für den Vorstand trägt das neue Gesetz einen weiteren Baustein zur effektiven Gleichstellung bei, darum sagen wir überzeugt JA!

www.kinderbetreuung-ja.ch



Der ständige Stress im Kopf

Viele Eltern tragen täglich einen unsichtbaren Rucksack voller Aufgaben mit sich herum – Gedanken an Termine, Nachrichten auf dem Handy, Schulmails oder die Organisation des Familienalltags. Oft fühlt man sich mit diesen Herausforderungen und der ständigen Be- resp. Überlastung allein.

Neben verschiedensten Beratungs- und Bildungsangeboten von Familienfachstellen kann Elternbildung hier auch einen wichtigen Beitrag leisten. Elternbildung ist nach wie vor von grosser Bedeutung, da sich die Lebenswelten von Familien kontinuierlich verändern. Eltern stehen heute vor vielfältigen Aufgaben: gestiegene Anforderungen im Berufsleben, veränderte Familienformen, der Umgang mit digitalen Medien sowie hohe Erwartungen an Erziehung und Förderung von Kindern. Elternbildung bietet Orientierung, stärkt Erziehungskompetenzen und schafft Räume für Austausch, Reflexion und gegenseitige Unterstützung. Sie hilft Eltern, Vertrauen in das eigene Handeln zu entwickeln, Ressourcen zu nutzen und den Familienalltag bewusst zu gestalten. Damit leistet sie nicht nur einen Beitrag zur gesunden Entwicklung von Kindern, sondern auch zur

Prävention, zur Entlastung von Familien und zum gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Koordinationsstelle Elternbildung des Kantons St.Gallen koordiniert, unterstützt und fördert die Elternbildung. Neben der Organisation von zwei Veranstaltungen direkt für Eltern, veröffentlicht die Koordinationsstelle Elternbildung drei Mal jährlich einen Rundbrief, bündelt die Veranstaltungen für Eltern, welche im Kanton stattfinden, in einem Veranstaltungskalender oder sorgt für Austausch und Vernetzung von Verantwortlichen der Elternbildung in den Gemeinden oder Schulen.

Andrea Lenzin
Amt für Volksschule St.Gallen
www.elternbildung.sg.ch

Die nächsten Veranstaltungen der Koordinationsstelle Elternbildung:

Das St.Galler Forum: 14. November 2026 von 9.30 – 16.00 Uhr zum Thema «Was sind die (grössten) Herausforderungen heutiger Eltern»

RegioForum: 21. Oktober 2026 von 19.00 – 20.45 Uhr zum Thema «Mental Load – der ständige Stress im Kopf» mit Dr. rer. soc. Filomena Sabatella

Weitere Informationen und die Anmelde-möglichkeit unter www.elternbildung.sg.ch

Mental Load

Zwischen Alltag und Dauerverantwortung

Mental Load beschreibt die unsichtbare, oft dauerhafte Denkarbeit, die mit der Organisation des Alltags einhergeht, so wird es jedenfalls häufig beschrieben. Doch diese Beschreibung ist unidimensional und obwohl Mental Load nicht schwierig ist zu verstehen, gehören doch mehrere Dimensionen dazu.

Die erste ist sicherlich die Denkarbeit, die ansteht, aber auch hier ist es wichtig zu unterscheiden: Es geht nicht darum, wer die Arbeit macht, sondern eben wer daran denkt, diese zu machen. Was muss noch erledigt werden? Welche Fristen stehen an? Wer braucht was? Und genau dieser letzte Punkt führt uns zu einer weiteren Dimension von Mental Load: der Emotional Load. Dabei geht es darum, sich um andere zu sorgen, auffangen von Konflikten, traurigen Stimmungen, usw. Auch diese Arbeit läuft stets im Hintergrund und wird selten wahrgenommen.

Besonders häufig wird Mental Load im Zusammenhang mit familiären Strukturen diskutiert, da Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass diese Last in heterosexuellen Paaren oft ungleich verteilt ist. Langfristig kann Mental Load zu Stress, Überforderung und Erschöpfung führen. Gleichzeitig bleibt sie oft unsichtbar, weil sie nicht unmittelbar messbar ist und selten als eigenständige Leistung anerkannt wird.

Mein Weg zur Mental Load

Ins Thema reingekommen bin ich aus sehr persönlichen Gründen. Als Mutter von zwei Kindern war ich einmal an einem Elternbildungstag und es ging um Vereinbarkeit von Beruf und Familie und als mir gesagt wurde, man solle schlafen, wenn das Kind schläft oder sich auch mal hinsetzen, wenn die Wohnung wie ein Saustall aussieht, anstatt zu putzen, habe ich gemerkt, dass das nicht den Kern trifft meiner Sorgen. Und so bin ich auf das Thema Mental Load gestossen, das damals noch nicht in aller Munde war und habe mich total abgeholt gefühlt und seitdem halte ich Referate und Workshops dazu.

So bin ich reingekommen. Dabei geblieben bin ich, weil

ich es wichtig finde, den Diskurs dazu aufrecht zu erhalten. Allzu häufig werden Themen, die mehrheitlich Frauen betreffen, unter den Teppich gekehrt.

Gerade in einer Zeit, in der über Gleichberechtigung, Work-Life-Balance und mentale Gesundheit intensiv diskutiert wird, ist es wichtig, auch die weniger sichtbaren Aspekte von Arbeit zu beleuchten. Der Begriff schafft ein Bewusstsein für eine Form von Belastung, die lange keinen eigenen Namen hatte und genau darin liegt seine Stärke. Denn erst wenn etwas benannt werden kann, wird es auch greifbar und diskutierbar.

Ein weiterer Grund für die Themenwahl ist die persönliche und gesellschaftliche Anschlussfähigkeit. Fast jede Person kann sich in bestimmten Aspekten des Mental Load wiederfinden – sei es im beruflichen Kontext, im Studium oder im Privatleben. Dadurch eignet sich das Thema besonders gut, um eine breite Zielgruppe anzusprechen und zur Reflexion anzuregen.

Es ist heute noch ein gutes Gefühl, wenn jemand nach einem Vortrag zu mir kommt und mir sagt, sie oder er hätte sich gesehen gefühlt.

Wieso es wichtig ist, weiterhin darüber zu sprechen

Die Arbeit zu Mental Load ist wichtig, weil sie dazu beiträgt, ein oft übersehenes Problem sichtbar zu machen. Auch wenn das Thema häufig bagatellisiert wird, zeigt eine aktuelle Studie (Hipp et al., 2026) erstens, dass Frauen nach wie vor die höhere Mental Load haben und zweitens, dass sich Mental Load auf das Wohlbefinden und die Beziehungsdynamik auswirkt.

Die dauerhafte mentale Verantwortung kann zu Stress, Überforderung und emotionaler Erschöpfung führen.

Gleichzeitig entstehen durch die ungleiche Verteilung häufig Konflikte und Unzufriedenheit innerhalb von Partnerschaften.

Wichtig ist auch noch zu betonen, dass Mental Load somit nicht nur ein individuelles, sondern auch ein soziales Problem ist. Das ist vor allem für die Menschen wichtig, die gerne etwas ändern würden und vielleicht dabei scheitern und es als persönliches Versagen einstufen.

Daher ist es wichtig, weiter darüber zu sprechen. Indem die unsichtbare Denkarbeit thematisiert wird, können neue Perspektiven auf Arbeitsteilung, Verantwortung und Wertschätzung entstehen. Dies ist nicht nur für individuelle Beziehungen relevant, sondern auch für gesellschaftliche Entwicklungen insgesamt. Ein besseres Verständnis von Mental Load kann langfristig dazu beitragen, gerechtere Strukturen zu schaffen und die mentale Gesundheit zu stärken.

Darüber hinaus kann die Auseinandersetzung mit diesem Thema konkrete Veränderungen anstossen. Wenn Menschen erkennen, wie Mental Load funktioniert und wie er sich verteilt, können sie bewusster damit umgehen und Lösungen entwickeln. Sei es durch klarere Kommunikation, gerechtere Aufgabenverteilung oder strukturelle Anpassungen im Alltag.

Die Arbeit leistet somit nicht nur einen theoretischen Beitrag, sondern hat auch praktisches Potenzial.

*Dr. rer. soc. Flomena Sabatella
Psychologin, Kinder- und Jugendtherapeutin
www.mentalload.ch*



Dr. rer. soc. Flomena Sabatella

Wenn der Kopf nie zur Ruhe kommt

Im Gespräch mit mir ist Lea. Sie besucht eine Angehörigengruppe zum Thema psychische Erkrankungen, seit ihr Mann an einer Depression leidet. Eine Diagnose, die den Alltag komplett verändert hat, auch wenn nach aussen noch vieles gleich aussieht:

«Ich gehe arbeiten, koche, kümmere mich um den Haushalt und versuche für unsere Kinder da zu sein. Aber in meinem Kopf läuft ständig ein zweites Programm. Ich überlege, ob mein Mann heute etwas gegessen hat. Ist der Arzttermin nächste Woche oder doch morgen? Sollte ich ihn an einen Spaziergang erinnern oder setzt ihn das nur unter Druck? Wie geht es ihm wirklich, auch wenn er sagt: „Es geht schon“?

Dieser Gedankenkreislauf hört nie ganz auf. Man könnte sagen, ich trage ständig eine Art inneres Kontrollzentrum mit mir herum. Besonders schwierig ist die Unsicherheit. Bei einer körperlichen Krankheit weiss man oft klarer, was zu tun ist. Bei Depressionen ist vieles schwer greifbar. Man möchte helfen, aber manchmal weiss man nicht wie. Gleichzeitig muss der Alltag weitergehen.

In der Angehörigengruppe habe ich zum ersten Mal gemerkt, dass ich mit diesen Gedanken nicht allein bin. Viele bestätigen, dass der Kopf nie abschaltet, dass man immer mitdenkt und auffängt. Ich habe gelernt, dass Mental Load nicht nur aus Aufgaben besteht, sondern auch aus Verantwortung und Sorge.

Ich habe auch gelernt, dass ich auf mich selbst achten muss. Das klingt selbstverständlich, ist es aber nicht. Wenn jemand, den man liebt, krank ist, rückt das eigene Wohlbefinden schnell in den Hintergrund. Manchmal helfen kleine Dinge: ein Spaziergang allein, ein Gespräch mit einer Freundin oder die Gruppe, in der ich offen sagen kann, wie erschöpft ich manchmal bin. Mental Load verschwindet dadurch nicht, aber er wird leichter, wenn man ihn teilen darf. Ich habe akzeptiert, dass unser Leben anders geworden ist. Nicht in jeder Hinsicht schlechter, aber komplexer. Wir lernen als Familie jeden Tag über Geduld, Grenzen und die Kraft, die entsteht, wenn man sich gegenseitig unterstützt.»

Wir sind erreichbar per Telefon: 071 222 22 63 am Montag- bis Freitagmorgen von 9.30 bis 12.30 Uhr und am Montag- und Donnerstagnachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr oder per Mail: selbsthilfe@fzsg.ch

Pamela Städler
Stellenleiterin Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Als ich den Begriff Mental Load zum ersten Mal hörte, wusste ich nicht, was sich dahinter verbirgt.

Es ist die Last, immer alles zu bedenken, ja nichts zu vergessen, immer präsent zu sein, alles zu organisieren und das im besten Falle mit einem Lächeln im Gesicht und selbstverständlich jederzeit voller Power und Hingabe.

Eltern die bei mir anrufen, meistens Mütter, und sich über die Möglichkeiten in der Kinderbetreuung erkundigen, sind oftmals vorbelastet. Manchmal stehen sie kurz vor der Reha oder einer Auszeit und benötigen eine Kinderbetreuung. Man sagt, es brauche ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen. Doch genau dieses „Dorf“ fehlt heute oft. Auf dem Papier klingt die Idee stimmig, in der Realität stehen viele Familien jedoch ohne ein solches Netzwerk da.

Die Familie benötigt eine unkomplizierte, persönliche und kompetente Betreuung, die wir mit unseren Kinderbetreuerinnen bieten können. Manchmal sind es wenige Stunden über einige Tage verteilt, oftmals jedoch für längere Zeit, um der Familie wieder vermehrt Stabilität und Entlastung im Alltag zu ermöglichen.

Wohnen Sie in der Stadt St.Gallen und suchen Sie eine Kinderbetreuung oder eine Babysitterin? Dann rufen Sie mich an: 071 222 04 80 am Montag, Mittwoch, Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr. Oder per Mail: kindundfamilie@fzsg.ch

Nicole Ciaburri
Stellenleiterin Fachstelle Kind und Familie
www.fzsg.ch/services/fachstelle-kind-und-familie/

Zu viele Bälle in der Luft? Fünf Wege, um **mental load** zu reduzieren

Den (Familien)-Alltag mit unzähligen Terminen, Aufgaben und Ansprüchen zu organisieren ist eine Herausforderung und fühlt sich oft an wie Jonglieren mit vielen Bällen. Fünf einfache Ideen, um die mentale Last besser zu bewältigen.

Ein Geburtstagsgeschenk organisieren, einen Arzttermin abmachen, das Auto in die Werkstatt bringen. Auch wenn es sich – isoliert betrachtet – um einfache Dinge handelt, braucht es viel Koordination und Denkarbeit, damit alles reibungslos funktioniert und nichts vergessen geht. Auch im beruflichen Umfeld steigt die mentale Belastung, so dass der Kopf irgendwann kaum mehr abschalten kann. Nicht in der Nacht, nicht am Wochenende, nicht mal in den Ferien.

Neben einem vollen Kopf haben viele Leute auch volle Räume. Auf dem Tisch stapeln sich Unterlagen, im Eingangsbereich ein Durcheinander aus Jacken, Schuhen und Taschen, Schubladen und Schränke sind vollgestopft. All das signalisiert: Hier gibt es etwas zu tun. Als Ordnungskoach sehe ich oft, wie die Umgebung – Zuhause oder am Arbeitsplatz – den Mental Load verstärken kann.



Fabienne Frei
Ordnungskoach
www.auslegeordnung.ch

Mit den folgenden **Tipps** lässt sich die mentale Last besser bewältigen:

1. Weniger ist mehr: Jede Anschaffung – egal ob Hose, Hund oder Handarbeitskurs – verlangt Zeit, unsere Aufmerksamkeit und oft auch Platz. Weniger haben, weniger machen – das reduziert die Anzahl der «Bälle» im Alltag.

2. Must have, should have, nice to have: Nicht alle Aufgaben sind gleich wichtig. Was muss zwingend erledigt sein? Was kann warten? Und was hat keine Frist? Priorisieren hilft, den Fokus auf die wichtigen Aufgaben zu legen und so die eigenen Zeit- und Energieressourcen gezielter einzusetzen.

3. Gut ist besser als perfekt: Perfektionismus bringt uns dazu, Aufgaben wiederholt zu überarbeiten. Der Mehrwert ist allerdings oft gering. Ein Zeitlimit hilft, Aufgaben abzuschliessen.

4. Planen auf Papier: Bei vielen digitalen Planungstools verliert man ob der vielen Detailbeiträge die Übersicht. Abhilfe schafft eine handschriftliche Wochenplanung. Wenn wir schreiben, statt tippen, ist unser Kopf fokussierter und aufnahmefähiger.

5. 5-Minuten-Regel: Aufgaben, die schnell erledigt sind, packt man am besten gleich an. So muss man nicht mehr drandenken – und hat einen «Ball» weniger in der Luft.

Wir danken für die freundliche Unterstützung

verso



Gemeinnütziger
Frauenverein
St. Gallen



Adressen unserer Fachstellen

Budget- und Schuldenberatung

Bleichestrasse 11
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
budgetberatung@fzsg.ch

Haushilfe- und Entlastungsdienst

Poststrasse 15
9000 St.Gallen
Tel. 071 228 55 66
hed@fzsg.ch
www.hedsg.ch

Fachstelle Kind und Familie

Lämmli brunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 04 80
kindundfamilie@fzsg.ch

Selbsthilfe St.Gallen und Appenzell

Lämmli brunnenstrasse 55
9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 63
selbsthilfe@fzsg.ch
www.selbsthilfe-stgallen-appenzell.ch

Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität

Tel. 071 222 88 11
faplasg@fzsg.ch
www.faplasg.ch

- Vadianstrasse 24, 9001 St.Gallen
- Pizolstrasse 8, 7320 Sargans
- Bahnhofstrasse 6, 9630 Wattwil
- St.Gallerstrasse 1, 8645 Jona

Veranstaltungen 2026

Impressum

Herausgeberin

Frauenzentrale St.Gallen
Bleichestrasse 11, 9000 St.Gallen
Tel. 071 222 22 33
info@fzsg.ch
www.fzsg.ch

Redaktion

Jacqueline Schneider, Rahel Gunsch

Gestaltungskonzept

schalter&walter, St.Gallen

Fotos

Titelblatt: iStock.com/thomas-bethge
Seite 4+5: iStock.com/Ralf Geithe

Druck: Typotron AG, St.Gallen

Erscheint viermal jährlich

Auflage: 1000 Exemplare

Nächster Redaktionsschluss

17. August 2026

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Mitglieder- und Gönner:innen-Anlass

Donnerstag, 17. September 2026
Zum Vormerken - weitere Informationen folgen

«Ganz Frau - finanziell unabhängig in die Zukunft» Input der FZ Appenzellerland

Donnerstag, 22. Oktober 2026
www.frauenzentrale-appenzellerland.ch/events

Detaillierte Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie
laufend unter www.fzsg.ch