Vortrag

Unsichtbare Lasten in Alltag und Beruf

Mental Load & Emotional Load in den Sozialberufen



Referentin: Monika Kompatscher
Systemische Professional Counsellor CNCP und Psychologin

Donnerstag, 24. September 2026
15.00 – 17.00 Uhr

Aula Magna - Landesfachschule "Hannah Arendt"
Wolkensteingasse 1, 39100 Bozen

Anmeldung
0471-054814
info@lvs.bz.it

KOSTEN:
15 Euro für Mitglieder
35 Euro für Nichtmitglieder

LVS/APPS
Landesverband der Sozialberufe
Associazione Provinciale delle Professioni Sociali

Inhalt und Ziele:
Mental Load bezeichnet die unsichtbare und oft belastende Verantwortung für Planung und Sorgearbeit. Dazu kommt der Emotional Load: die Last, sich für das emotionale Klima verantwortlich zu fühlen, Beziehungen im Blick zu haben und Konflikte zu begleiten. Diese Mehrfachbelastung kann sich auf die psychische Gesundheit auswirken.
Gerade in Sozial- und Care-Berufen kommen weitere unsichtbare Belastungen hinzu: ständiges Mitdenken, Organisieren und Vorausplanen für Klient:innen sowie das häufige Regulieren der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer. Die Anforderungen aus Familie und Beruf können sich gegenseitig verstärken.
In diesem Vortrag beleuchten wir, wie Mental Load zu Hause und die besonderen Anforderungen in Sozialberufen zusammenwirken. Ziel ist es, einen neuen Blick auf die oft unsichtbaren Belastungen in Familie und Beruf zu eröffnen und konkrete Impulse für einen entlastenderen Umgang mitzunehmen.