

## MITEINANDER

# Hilfe für Frauen in schwierigen Zeiten

Die Mehrfachbelastung der Frauen hat stark zugenommen. Viele Frauen klagen inzwischen über Erschöpfung und psychische Belastung.

Maria Riedler  
berichtet aus **St. Johann**

Vierorts herrscht derzeit Unsicherheit: Mutter, Hausfrau, Homeschooling und dann noch Homeoffice – für viele Frauen ist die Covid-19-Zeit nicht einfach zu bewältigen. Viele Aufgaben werden und wurden vor allem auf den Schultern der Frauen abgeladen. Ganz nach dem Motto: „Die Frauen werden's schon richten“, so Bärbel Niehus von der Frauenberatungsstelle Kokon. „Im Laufe der Krise kamen und kommen traditionelle Rollenbilder wieder verstärkt zum Vorschein.“ Für das Pongauer Frauennetzwerk ist es wichtig, für Frauen und Mädchen erreichbar zu sein. Die Angebote reichen von Einzelberatungen über fachliche Workshops bis zu Möglichkeiten zum Austausch.

Es gibt ein vielfältiges und niederschwelliges Angebot an Beratungsstellen, auch speziell für Frauen wie zum Beispiel: Frau & Arbeit, die Frauenberatungsstelle Kokon, Akzente, Pepp, Forum Familie, psychologische Beratungsmöglichkeiten, Öziv, Hilfswerk



Pongauer Frauennetzwerk bietet Unterstützung. BILD: MICHAELA FRAHNDL

oder das Gesundheitsinformationszentrum GIZ. Auf der Plattform [www.pongauhilft.at](http://www.pongauhilft.at) findet

man über die Schlagwortsuche eine Ansprechstelle für unterschiedliche Anliegen.