

## Einladung

### Mental Load @ work

mit **Patricia Cammarata**



Foto: Patricia Cammarata

**04.03.2024**

**19:30-20:30 Uhr online**

### Mental Load @ home

mit **Laura Fröhlich**



Foto: Laura Fröhlich

**02.05.2024**

**20:00-21:30 Uhr online**



**evangelische akademie  
im rheinland**



**evangelische  
erwachsenenbildung  
an sieg und rhein**

**RHEIN SIEG  
KREIS**

**HAUS  
DER  
FAMILIE**



**GLEICH  
STELLUNGS  
STELLE**  
der Bundesstadt Bonn



Evangelischer  
Kirchenkreis  
Bad Godesberg-Voreifel  
Frauenbeauftragte



**Weiterbildung  
Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland**

## Mental Load @ work

Input mit **Patricia Cammarata**

**04.03.2024, 19:30-20:30 Uhr online**

Ob sie wollen oder nicht: Immer noch erledigen Frauen einen Großteil der Sorgearbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner im Kopf, sind verantwortlich für die Pflege von Angehörigen oder engagieren sich ehrenamtlich. Mental Load ist das Wort für die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst. Mental Load hat auch Auswirkungen auf den Beruf. Es gilt, Wege aus der Mental Load Falle zu entwickeln, denn nur geteilter Mental Load eröffnet auch gerechte Chancen für alle Beteiligten.

Registrierung unter: <http://eair.info/k3>

## Mental Load @ home:

### Wenn ich nicht dran denke, tut es niemand!

Input mit **Laura Fröhlich**

**02.05.2024, 20:00-21:30 Uhr online**

Der Spagat zwischen Beruf und Familie ist nicht einfach und erfordert ein hohes Maß an Organisation. Arzttermine wahrnehmen, Kinderkleidung rechtzeitig kaufen, Geburtstage organisieren, Haushalt samt Einkauf planen und erledigen, die Kinderbetreuung und -erziehung bzw. Pflege gewährleisten. Das nennt man Mental Load. Wie meistern wir Familienorganisation gemeinsam und führen damit eine Beziehung auf Augenhöhe – ohne Konflikte und Streit rund um das „An-alles-denken-müssen“? Wie können wir Care-Arbeit im privaten und gesellschaftlichen Kontext sichtbar machen und fairteilen? Wie kürzen wir To-do-Listen und teilen Verantwortung für Alltags- und Familienorganisation, anstelle alles selber zu erledigen? Wie schaffen wir es, mehr Pausen und Freiraum in unseren Alltag zu integrieren? Und welche politischen Veränderungen sind notwendig, um die Belastung nachhaltig zu mindern?

Registrierung unter: <http://eair.info/k2>