

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>