

Onlinevortrag Mental Load am 7. September

Der unsichtbare Stress

Das Frauenbüro Dreieich bietet in Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. am Donnerstag, 7. September von 18 bis 19.30 Uhr einen Onlinevortrag „Mental Load“ an.

Endlose To-Do-Listen, ständig rattert der Kopf. Es wird geplant, gegrübelt, organisiert und das Abschalten und Ausruhen wird zunehmend zur Herausforderung. Nicht selten kommt es zur Überlastung mit negativen Folgen für die eigene Gesundheit und das Familien- und Beziehungsleben. Warum ist das so? Warum sind Frauen davon stärker betroffen als Männer, die sich auch um Haushalt und Familie kümmern?

Die bestehende Mehrfachbelastung durch Erwerbstätigkeit, Familienorganisation, Fürsorgearbeit und Hausarbeit bringt oft das Fass zum Überlaufen. Endlich gibt es ein Wort dafür. Frauen sind nicht hysterisch, verrückt oder besonders sensibel, sondern stehen unter hohem Druck: Einerseits durch gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen, andererseits durch Erwartungen und Ansprüche, an sich selbst oder von anderen. In diesem Vortrag sollen Hintergründe aufgezeigt und damit zusammenhängende Belastungen besprochen werden, die mit der Rolle als Frau einhergehen.

Lösungsorientiert nach Wegen und Möglichkeiten schauen, sich das Leben leichter zu machen und alte Muster aufzubrechen. Inhalte sind: Was ist „Mental Load“? Der „Mutter-Mythos“ und sein Ursprung. Was hat das für Folgen? Raus aus der Mental Load Falle! Referentin ist Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG).

Anmeldeschluss ist der 31. August 2023. Link zur Anmeldung für den Onlinevortrag:

<https://buero-f.webex.com/weblink/register/r2c494da3c09d6eb26c353cd1c7b0cd7a>