



Veranstaltung
live & digital

Montag, 02. Mai 2022

Montag, 02. Mai 2022

19:30 - 21:00

Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles –

Wie wir Care-Arbeit, Haushalt und Familienorganisation neu fair-teilen können

Fürsorge hält unsere Familien zusammen. Aber wer sich um Kinder und Angehörige kümmert, hat selten Feierabend. Die gesamte Organisation von Haushalt bis Kinderbetreuung im Blick zu haben und endlose To-Do-Listen zu führen, bringt eine mentale Last („Mental Load“) mit sich und betrifft besonders oft Frauen. Neben Überlastung führt sie zu finanziellen Nachteilen, für Hobbys, Erholung und Selbstfürsorge bleibt wenig Kraft und auch das Berufsleben bleibt von den Folgen nicht verschont.

Wie können Paare, Eltern und Familien denn nun Konflikte um eine Verteilung der Aufgaben lösen und die unsichtbare Arbeit zuhause gerechter aufteilen? Die Referentin erklärt, wieso wir nur schwer aus erlernten Rollen herauskommen, wie sich Eltern, die in der Mental Load-Falle sitzen, daraus befreien können und welche Tipps alleinerziehenden Eltern helfen.

Zielgruppe: Spannend ist der Vortrag vor allem für Eltern, aber auch Teilnehmende, die Care-Arbeit im beruflichen Umfeld leisten, Angehörige pflegen oder sehr achtsam sind im Umgang mit ihren Mitmenschen, sind herzlich eingeladen.



Laura Fröhlich arbeitet in einer Kommunikationsagentur, sie ist erfolgreiche Buchautorin und Expertin für Mental Load. Sie hält Workshops, Online-Seminare und Vorträge dazu. An das Studium der Deutschen Literatur in Konstanz und Wien hat sie ein Verlagsvolontariat angeschlossen, war in der Pressearbeit tätig und hat sich als freie Texterin und Journalistin selbstständig gemacht. Sie lebt in Süddeutschland, ist verheiratet und hat drei Kinder.



MENTAL LOAD

REFERENTIN * AUTORIN
LAURA FRÖHLICH

www.froehlichimtext.de

Laura Fröhlich ist **PER ZOOM LIVE** aus Bayern zugeschaltet. **Wir laden Sie herzlich ein, unsere Gäste zu sein und GEMEINSAM AN DEN VERANSTALTUNGSORTEN teilzunehmen.**

Wenn Sie von zuhause aus teilnehmen möchten: kein Problem! Sie erhalten einen Link und schalten sich einfach dazu.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist notwendig. **Näheres finden Sie auf der Rückseite.**

Montag, 02. Mai 2022

19:30 - 21:00

Eine Veranstaltung der
Kreisarbeitsgemeinschaft
der kommunalen
Gleichstellungsbeauftragten
in Nordfriesland



Sie können **PER ZOOM** an der Veranstaltung teilnehmen. Den Login-Link erhalten Sie per Email.
Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@husum.de

Oder

Sie können **GEMEINSAM MIT ANDEREN** an der kostenlosen digitalen Veranstaltung teilnehmen:

■ in **Husum**

Zingel 10 | Rathaus | Ratssaal

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@husum.de

■ in **Westerland / Sylt**

Stephanstraße 5 | Seminarraum in der Alten Post

Anmeldung: andrea.dunker@gemeinde-sylt.de

■ in **Bredstedt**

Theodor-Storm-Str. 2 | Amt Mittleres NF | Sitzungssaal

Anmeldung: c.friedrichsen@amnf.de

■ in **Niebüll** | Marktstraße 12 | Amt Südtondern

Anmeldung: gleichstellungsbeauftragte@amt-suedtondern.de

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung bitte per Email bis 27. April