

Mental Load

Der unsichtbare Stress

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 schauen wir nach Wegen und Möglichkeiten, sich das Leben leichter zu machen und alte Muster aufzubrechen.

Inhalte:

- Was ist „Mental Load“?
- Der „Mutter-Mythos“ und sein Ursprung
- Was hat das für Folgen?
- Raus aus der Mental Load Falle!

Referentin:

Mathilde van Haperen, Psychologin (M.Sc.) und Systemische Therapeutin (SG), Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 30 Teilnehmerinnen (oder nach Absprache)

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Online-Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Onlineplattform

Maximale Entfernung:

hessenweit