

17.11.2020 | Von: Axel Stefan Sonntag

Jetzt digitale Angebote nutzen!

## Einladung zur Talk Time digital: Mental Load

Die Mental Load-Expertin Laura Fröhlich beleuchtet in zwei Talk Times das Thema "Mental Load" und gibt hilfreiche Tipps, wie Familien zu einem entspannteren und partnerschaftlichen Alltag finden können. Sie ist Autorin des Buches „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“, Mutter von drei Kindern und betreibt den Blog „Heute ist Musik“.

privat



Damit ein Familienalltag funktioniert, müssen zahlreiche Dinge bedacht, geplant und ebenso wie die Erwerbsarbeit erledigt werden. Brauchen die Kinder neue Kleidung? Wer kümmert sich um den Wochenendeinkauf? Wer trägt den Wäscheberg ab? All die kleinen und großen Aufgaben im Blick zu haben, kann auf die Dauer zu einer Belastung werden, insbesondere wenn in der Familie eine Person allein dafür verantwortlich ist. Warum sorgt Mental Load für so viel Stress und kann krank machen? Wie gelingt es in der Familie das Thema anzusprechen? Welche praktischen Tipps helfen, um Aufgaben in der Familie besser aufzuteilen, damit nicht mehr eine\*r an alles denken muss?

TALK TIME 1 // 26.11.2020, 12:30 Uhr - 13:30 Uhr  
Was ist Mental Load und was macht er mit uns?

TALK TIME 2 // 18.12.2020, 12:30 Uhr - 13:30 Uhr

Advent, Advent - die To-Do-Liste brennt.

Anmeldung: [bildung.rps@igbce.de](mailto:bildung.rps@igbce.de)

---

© 2021 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt  
IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie  
Kaiserstraße 26-30 | D-55116 Mainz

Telefon: &nbsp;06131 28728-0 | Telefax: &nbsp;06131 28728-25  
E-Mail: [lb.rps@igbce.de](mailto:lb.rps@igbce.de)