

# MENTAL LOAD UND DER UNSICHTBARE STRESS

Wie Eltern die Familien-Organisation FAIRteilen können

26.03.2021, 19.00 Uhr

**Referentin:** Laura Fröhlich, Journalistin, Buchautorin  
<https://heuteistmusik.de/>

**Ort:** Online, Teilnahme auch präsent in der VHS  
Unterföhring geplant

**Kosten:** kostenfrei

## Beschreibung:

Fürsorge hält unsere Familien zusammen. Diese wichtige Arbeit führt oft zu einer mentalen Belastung, denn wer sich um Kinder und Angehörige kümmert, hat selten Feierabend. Im familiären Kontext heißt das, die gesamte Organisation von Haushalt bis Kinderbetreuung im Blick zu haben und endlose To-Do-Listen zu führen. Die mentale Last, auch „Mental Load“ genannt, betrifft besonders oft Mütter und führt neben Überlastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat massive Auswirkungen auf das Berufsleben. „Wenn es ernst wird, übernehmen die Frauen das Ruder. Das ist eine gute, starke Fähigkeit, es ist aber auch ein Problem: Frauen übernehmen dort, wo wirklich jemand gebraucht wird. Und das gilt eher im Privaten, weil dort die Fallhöhe am größten ist und, auch das ist eine Wahrheit, weil Frauen zu Hause oft kein Back-up haben.“ (Isabell Prophet, Businessinsider) Wie können Paare Konflikte um eine Verteilung der Aufgaben lösen, die nötigen von den unnötigen To-Dos unterscheiden und die unsichtbare Arbeit zuhause gerechter aufteilen? Laura Fröhlich erklärt, wieso wir nur schwer aus erlernten Rollen herauskommen, was junge Paare bei der Familiengründung beachten sollten und wie sich Eltern, die in der Mental Load-Falle sitzen, daraus befreien können. Mit klugen Analysen und praktischen Tipps für den Alltag bringt sie Paare wieder auf Augenhöhe.

**Anmeldung** ab Januar 2021 VHS im Norden des Landkreises München, Tel.: 089 / 550 517 071,  
E-Mail [info@vhs-nord.de](mailto:info@vhs-nord.de), [www.vhs-nord.de](http://www.vhs-nord.de)

**Kooperations-  
veranstaltung:** Familienarbeit im Kindertageszentrum Reinmarplatz, München-Neuhausen, Familienstützpunkt,  
Familienhaus Unterföhring e.V., VHS im Norden des Landkreises München

**Kontakt und Informationen:** Familienstützpunkt bei Fragen rund um das Familienleben für Garching, Ismaning, Oberschleißheim, Unterföhring, Unterschleißheim  
Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V., Alexander-Pachmann-Straße 40  
85716 Unterschleißheim  
Tel. 089 /370 735 87, 0157 36192219, E-Mail: [akaltenbach@familienzentrum-ush.de](mailto:akaltenbach@familienzentrum-ush.de)  
Web [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

