



# OÖ FAMILIENBUND

Betreuung | Bildung | Beratung | Begegnung



## Raus aus der MENTAL LOAD-FALLE!

Wie kann es gelingen, dass die 1000 To-Dos im Kopf nicht allzu sehr stressen?

### Einladung zum ONLINE-Workshop

Kinder, Küche, Karriere, Krisenmanagement. Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit, haben jedes noch so kleine To-do von Kindern und Partner im Kopf. „Mental Load“ ist das Wort für die Last im Kopf, die Frauen grenzenlos stresst.

Wie können Zuständigkeiten gerecht verteilt, Aufgaben losgelassen und Freiräume geschaffen werden? Und wie kann vor allem als Paar die Energie darauf verwendet werden, in der Situation füreinander da zu sein?

Dieser Workshop zeigt Wege, um die Arbeits- und Verantwortungslast so aufzuteilen, dass es für die eigene Familie passt und setzt erste Schritte aus der Mental Load-Falle, um endlich wieder frei durchatmen zu können

Referentin: Mag.a Carina Stabauer; Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin

Anmeldung erforderlich: bis spätestens 03.11.2023 unter  
fbz.mondseeland@ooe.familienbund.at, 0664 / 8262715

Unkostenbeitrag: € 4,- pro Teilnehmer, Elternpaare zahlen mit Familienkarte nur 1x



Donnerstag, 9. November 2023

ONLINE 19:00 - 22:00 Uhr

Familienbundzentrum Mondseeland  
Schlosshof 6, 5310 Mondsee

