

Online Elternseminar

„MENTAL LOAD“ - der unsichtbare Stress !



Mental Load – der unsichtbare Stress durch mentale Belastung

Die Familienorganisation ist in Zeiten der Pandemie herausfordernder denn je. Oft sind es die Mütter, die sich für den Großteil des Haushalts und der Kinderbetreuung verantwortlich fühlen, einkaufen, kochen, Homeschooling und Freizeit organisieren. Mit eingeschränkten Betreuungs- und Freizeitmöglichkeiten ist die Vereinbarung von Familie und Beruf schwieriger geworden, was oftmals dazu führt, dass ein Elternteil den Hut für die Familienorganisation allein aufhat. Dieser Job hat niemals ein Ende, der Aufgabenberg wird nicht kleiner und kann zu einem Dauer-Stress-Modus führen. Dann wird es immer schwerer zur Ruhe zu kommen, gelassen zu bleiben und einfach mal abzuschalten. Das kann zu schlechter Stimmung, Gereiztheit und Streit in der Partnerschaft führen.

Deshalb ist es wichtig darüber zu reden, mentale Belastung zu erkennen und zu verstehen um sie dann reduzieren zu können.

In diesem interaktiven Online Vortrag erfahren Sie Hintergründe zu Mental Load und wie ein Umgang damit gelingen kann um wieder zufriedener und ausgeglichener zu sein.

Wann:

Dienstag, den 18. Mai, 20 - 21 Uhr

Referentin: Stefanie Mädler, Psychologin, Trainerin für Stressbewältigung und Mutter von zwei Kindern

Anmeldung bis spätestens Mo, 17.5. unter :

startpunkt@kinderhaus-st-verena.de

Startpunkt Dettingen

Im Kinderhaus St. Verena
Rebweg 11, 78465 Konstanz
Tel: 07533/9330100
Ansprechpartnerin: Tanja Tritschler-Haupenthal
startpunkt@kinderhaus-st-verena.de

www.startpunktleben.de

Gefördert vom:

