

Veranstaltungskalender

Veranstaltungen in der Gemeinde Henstedt-Ulzburg

Veranstaltungen in der Gemeinde Henstedt-Ulzburg. Nutzen Sie die Auswahl rechts, um die Terminanzeige einzuschränken oder zu ändern.

[11.03.2022 19:30 - 21:30](#)

"Raus aus der Mental Load-Falle" Vortrag von patricia Cammarata

Kinder, Küche, Krisenmanagement. Ob sie wollen oder nicht: 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. Patricia Cammarata, Psychologin und bekannte Elternbloggerin, beschreibt konkrete Auswege aus der Mental Load-Falle. Zuständigkeiten gerecht verteilen, Aufgaben loslassen, Freiräume schaffen und vor allem als Paar die Energie darauf verwenden, füreinander da zu sein – das löst langfristig den Knoten. Natürlich gibt es nicht den einen Weg aus der Dauerbelastung. Dieser Vortrag zeigt viele Wege, um die Arbeits- und Verantwortungslast so aufzuteilen, dass es für die eigene Familie passt.

Copyright: Verlag

Veranstaltungsort: Gemeindebücherei und -mediothek, Hamburger Str.

22a Veranstalter: Gemeindebücherei und -mediothek Eintritt: 10,00 € Zusatzhinweis: In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten von Henstedt-Ulzburg.

Kategorien: Vortrag

[Alle Veranstaltungen des Monats anzeigen...](#)\$(document).ready(function() { \$('#tst').val(''); \$('#ten').val(''); \$('#mon option[value="2022.03"]').attr('selected', 'selected'); });