

AUTORINNENLESUNG MIT GESPRÄCH

Die Frau für's Leben ist nicht das Mädchen für alles

Was Eltern gewinnen, wenn sie den
Mental Load teilen

Laura Fröhlich – Autorin, Expertin und Referentin für Mental Load

MO, 10. 10. 2022

NÖRDLINGEN

Stadtsaal Klösterle

DI, 11. 10. 2022

**MEITINGEN-
HERBERTSHOFEN**

Schützenheim

MI, 12. 10. 2022

ILLERTISSEN

Historische
Schranne

DO, 13. 10. 2022

**NEUBURG/D
Rennbahn**

FR, 14. 10. 2022

TÜRKENFELD

Gasthof Hartl

SA, 15. 10. 2022

KEMPTEN

ART-Hotel

Beginn 19.30 Uhr | Eintritt 14 €, KDFB/KAB-Mitglieder 10 €

Online-Workshop

SA, 12. 11. 2022

14–17 Uhr

Kosten 18 €

KDFB/KAB-Mitglieder

14 €



Katholischer
Deutscher
Frauenbund






Mental Load: Wenn Frauen an alles denken müssen

Frauen werden Höchstleistungen abverlangt: Neben ihrem Beruf kümmern sie sich um Kinder oder Angehörige und übernehmen den Großteil der Sorge- und Hausarbeit. Diese Verantwortung kann zu viel werden: Hobbys, die berufliche Karriere, die Partnerschaft und auch die eigene mentale Gesundheit werden vernachlässigt.

Laura Fröhlich geht es darum, diesen „Mental Load“ bewusst zu machen und mit klugen Analysen und einfachen **Tipps die Familienarbeit neu zu „fair-teilen“**.

Die **Lesung mit anschließender Diskussion** lädt ein zum Nachdenken und Umdenken. Im **vertiefenden Workshop** bekommen alle Teilnehmenden den Raum innezuhalten, ihre ganz persönlichen Belastungen zu dokumentieren und neue Lösungen zu finden. So können individuelle Veränderungen im Alltag Schritt für Schritt umgesetzt werden.



Veranstalter: Bildungswerk des Katholischen Deutschen Frauenbunds Diözesanverband Augsburg e.V. in Kooperation mit dem Bildungswerk der Katholischen Arbeitnehmerbewegung Augsburg, Tel. 0821 3166-3441  FrauenbundAugsburg  frauenbund_augsburg



Alle Informationen zur Lesereise unter
www.frauenbund-augsburg.de

