



Familienbund
Oberösterreich

Familienbundzentrum
MONDSEELAND



Raus aus der MENTAL LOAD-FALLE!

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

Donnerstag, 23.10.2025 18:30 - 21:30 Uhr

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

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

Anmeldung: bis spätestens 17.10.2025 unter fbz.mondseeland@ooe.familienbund.at oder 0664 / 8262715

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



FAMILIENBUNDZENTRUM MONDSEELAND, SCHLOSSHOF 6, 5310 MONDSEE