

Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht uns alle an! **Öffentlicher Vortrag zum Thema „Mental Load“ mit der Autorin Laura Fröhlich**

Datum: 10.10.2024, 19 Uhr

Ort: FH Westküste, Audi 2



Der Spagat zwischen Beruf und Familie ist nicht immer einfach und erfordert ein hohes Maß an Organisation. Arzttermine wahrnehmen, berufliche To-dos terminieren, Kinderkleidung rechtzeitig kaufen, Geburtstage organisieren, Haushalt samt Einkauf planen und erledigen, die Kinderbetreuung und -erziehung bzw. Pflege gewährleisten. Das nennt man Mental Load.

Hinzu kommt im beruflichen Kontext die Übernahme unsichtbarer Fürsorge-Arbeit (Geschenke besorgen, Zuhören, Atmosphäre schaffen ...) und belastet zusätzlich. Unsere traditionell geprägten Rollenbilder führen dazu, dass hiervon zumeist Frauen betroffen sind. Insgesamt erfahren sie darüber hinaus finanzielle Nachteile, die Fürsorge raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und hat Auswirkungen auf das Berufsleben.

Auch Männer sind mental belastet, keine Frage. Ganz unbewusst werden sie im Laufe der Jahre in einer (heteronormativen) Partnerschaft zum Assistenten, was die Familienorganisation betrifft. Manchmal leiden sie unter dieser Rolle genauso wie ihre Partnerinnen, die an alles denken müssen, zumal einseitiger Mental Load für Konflikte und schlechte Stimmung sorgen.

Nicht umsonst findet diese Veranstaltung am „Welttag der seelischen Gesundheit“ statt, denn ein „Overload“ kann erwiesenermaßen gesundheitliche Probleme bis hin zum Burn-out verursachen.

Laura Fröhlich ist Autorin, Expertin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load. Sie veröffentlichte im Sommer 2020 einen Ratgeber mit dem Titel: „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“, im April 2022 folgte ein Workbook. Sie hält Vorträge und berät Firmen, Vereine und Privatpersonen und zeigt Strategien und Konzepte auf, um den Mental Load zu reduzieren und Care-Arbeit gleichberechtigt zu teilen. Die Autorin lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in der Nähe von Stuttgart.