

RAUS aus der Mental-Load-Falle

Stress gerecht verteilen

Für viele Mütter ist der so genannte Mental Load ein ständiger Begleiter im Familienalltag. Ständig muss irgendetwas organisiert, geplant und delegiert werden. Meistens sind es die Mütter, die an alles denken und Termine und Aufgaben im Blick haben. Diese mentale Last ist meist unsichtbar, findet aber scheinbar kein Ende und bringt viele Mütter an den Rand ihrer Belastungsgrenze. Gemeinsam wollen wir uns anschauen, wie es zu dieser Situation kommen kann und versuchen, Auswege aus diesem Dilemma zu finden.

**FAMILY
BASICS**

ONLINE-Vortrag und Gespräch
mit

Martina Klein

*Kindergarten- und Sonderkindergartenpädagogin,
Elternbildnerin und Elternberaterin*



MI, 26. Mai 2021, 20 Uhr



Wir bitten um Anmeldung unter ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at
bis 25. Mai 2021

E-Mailadresse und Telefonnummer bekannt geben,
dann werden Ihnen die Zugangsdaten zugesendet.

Die Kosten übernimmt das Katholische Bildungswerk.
Wir freuen uns, wenn Sie unsere Bildungsinitiativen
unterstützen und die Informationen in ihrem Umkreis teilen.



Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend



Katholische Kirche Kärnten
KATOLÍSKA CERKEV KOROŠKA