

ONLINE-VORTRAGSREIHE ZUR FRAUENGESUNDHEIT
DER OSTKREIS GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

KOSTENLOSER ONLINE-VORTRAG

MENTAL LOAD MEISTERN UND VEREINBARKEIT LEBEN

– Die Unsichtbare Last: Alltag zwischen Verantwortung,
Stress und Erwartungsdruck

DIENSTAG, 30.06.2026 | 19.00-20.30 UHR

Die Online-Vortragsreihe geht in die zweite Runde.

FÜR INTERESSIERTE, BERUFSTÄTIGE, ELTERN, ANGEHÖRIGE UND
ARBEITGEBER*INNEN



MENTAL LOAD

– Die Unsichtbare Last: Alltag zwischen Verantwortung, Stress und Erwartungsdruck.

Die Mental Load - dieses ständige An-alles-Denken, diese nie endende To-Do-Liste, die weder Feierabend noch Urlaub kennt - belastet vor allem Menschen, die viel Sorgearbeit leisten.

In diesem Online-Vortrag wird beleuchtet, warum sie so belastend ist, welche Rolle die Verteilung von Care-Arbeit und Rollenstereotypen dabei spielen und welche Lösungen helfen können, die Mental Load im Alltag nachhaltig zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden.



Referentin **Franzi Helms**

Franzi Helms ist Betriebswirtin (M.Sc.), Systemische und Business Coachin (DBVC), Trainerin (HsH) sowie Referentin für die Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gender Bias und Empowerment.

ANMELDUNG



ONLINE-VORTRAGSREIHE FRAUENGESUNDHEIT

WEITERE TERMINE DER VORTRAGSREIHE

27.08.2026

Wechseljahre - kein Thema für Jüngere?

Online-Vortrag | 18.00 - 19.30 Uhr. Referentin: Dr. Angelika Voß.

Anmeldung bei **Luzie Klüter**

unter: gleichstellung@lehrte.de



29.09.2026

Endometriose & Lipödem

Online-Vortrag | 18.00-20.00 Uhr. Referentinnen:

Sonja Kochmann und Amelie Hagen.

Anmeldung bei **Maria Rudnizki**

unter: gleichstellung@uetze.de



04.11.2026

Souverän im Arbeitsalltag -

Strategien für Stressbewältigung und innere Stärke

Online-Vortrag | 10.00 - 11.00 Uhr. Referent: Horst Wilken.

Anmeldung bei **Fokeline Beerbaum-Vellinga**

unter: gleichstellung@burgdorf.de

