

### Veranstaltungsort

Die Veranstaltung findet online statt. **Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung mit Angabe einer gültigen E-Mail-Adresse unbedingt notwendig.** Die Zugangsdaten gehen allen Angemeldeten zeitnah vor der Veranstaltung zu.

### Ihre Ansprechpartnerinnen

**Stephanie Hepper**

**Bianca Maiocchi**

Regionalbüro Rheinland-Pfalz / Saarland

Große Bleiche 18–20

55116 Mainz

Telefon: 06131 960670

**Um Anmeldung wird gebeten bis zum 03.03.2021 per Mail an [mainz@fes.de](mailto:mainz@fes.de)**

Bei Anmeldungen per E-Mail bitten wir Sie, Ihre Postanschrift hinzuzufügen.

#### **Hinweise zum Datenschutz:**

Die Veranstaltung wird in Form einer Online-Videokonferenz mittels eines Dienstes der US-amerikanischen ZOOM Video Communications, Inc. durchgeführt.

Nähere Informationen finden Sie unter <https://www.fes.de/digital/datenschutz-und-zoom>.

Weitere Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter [www.fes.de/datenschutzhinweise](http://www.fes.de/datenschutzhinweise).

## **Raus aus der Mental Load-Falle**

**Online-Veranstaltung**

**Montag, 8. März 2021**

**18.00 – 20.00 Uhr ONLINE**



**Patricia Cammarata** ist Bestseller-Autorin, u. a. von „Raus aus der Mental Load-Falle: wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt.“ Sie ist außerdem Podcasterin (z. B. nur30min.de oder MKL.wtf) und preisgekrönte Bloggerin (dasnuf.de). Patricia Cammarata ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit bald zwei Jahrzehnten im Bereich IT/Digitalisierung. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.

## Raus aus der Mental Load-Falle:

**„Wir müssen umlernen, uns nicht immer zuständig zu fühlen.“**

Homeoffice, Homeschooling, Haushalt. Im Lockdown wird es noch offensichtlicher: Immer noch erledigen Frauen einen großen Teil der Sorge- und Familienarbeit, sie 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 teilweise grenzenlos stresst. Auch in Beziehungen ohne Kinder gibt es dieses Ungleichgewicht.

Konzepte, die sich in der Arbeitswelt bewährt haben, können helfen; eine win-win-Situation, von der alle profitieren. Ziel ist ein freier Kopf, der es möglich macht, endlich wieder durchzuatmen - und konkrete Tipps, wie man dieses Ziel erreichen kann. Nicht nur anlässlich des Internationalen Frauentags, sondern auch im Umfeld des Equal-Care-Days und des Equal-Pay-Days: Ein Plädoyer für mehr Gleichberechtigung.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme!

**ab 17.30 Uhr The Door is open – digitaler Zugang** (ggf. mit Technikcheck)  
informelle Gespräche in Breakoutrooms möglich

**18.00 Uhr Begrüßung**  
**Brigitte Juchems**  
Friedrich-Ebert-Stiftung, Leiterin Regionalbüro Rheinland-Pfalz und Saarland

**18.10 Uhr Impuls / Lesung**  
**Patricia Cammarata**  
Autorin, Podcasterin, Psychologin und IT-Expertin

anschließend  
**Diskussion und Erfahrungsaustausch**  
moderiert von  
**Marcus Richter**, Moderator und Journalist

**19.30 Uhr Kurze Feedback-Runde**  
anschließend: Möglichkeit zum virtuellen Beisammensein

**20.00 Uhr Ende der Veranstaltung**

