

«Mental Load» Der ständige Stress im Kopf

Immer an alles denken, immer alles organisieren – diese unsichtbare Denkarbeit, auch «Mental Load» genannt, lässt uns ständig unter Strom stehen. Diese Belastung nimmt mit Kindern im Haushalt dramatisch zu und erschöpft die Betroffenen.

**Erfahre, was «Mental Load» genau ist,
ob du davon betroffen bist und
wie du besser damit umgehen kannst.**

Vortrag von Dr. Filomena Sabatella,
Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)

- Wann:** Di, 19. Sept. 2023, 19:30-21:00 Uhr
- Wo:** Hütteschüür in Ottikon (Giessenstrasse 4)
- Kosten:** CHF 10.- für Mitglieder / CHF 20.- für Nicht-Mitglieder
- Anmeldung:** Bis 5. Sept. 2023 unter www.familienvereinkyburg.ch



elternforum

Illnau-Effretikon und Lindau

