

KOSTENLOSER ONLINE VORTRAG DES NETZWERKS FRÜHE HILFEN NEUSTADT

MENTAL LOAD

WENN DER KOPF NICHT ABSCHALTEN KANN

28. MAI | 20 UHR

Im Familienalltag gibt es viele Dinge zu erledigen – von Terminen über Einkäufe bis hin zur Freizeitgestaltung der Kinder. Oft sind diese Aufgaben ungleich verteilt und führen zu Stress.

Erfahren Sie, was Mental Load bedeutet, wie er sich im Familienalltag bemerkbar macht und wie er zu Stress und Erschöpfung führen kann. Gemeinsam wollen wir Ideen und praktische Tipps entdecken, mit denen Sie den unsichtbaren Druck besser verteilen und den Alltag entspannter gestalten können.

Für Elternpaare und Alleinerziehende!

REFERENTIN

Katja Hubrich. Sozialarbeiterin
in Ausbildung, Erzieherin

ANMELDUNG

fruehe-hilfen@neustadt.eu.
Der Vortrag ist kostenfrei.



 KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

Mama & Papa
hät Krebs

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 NEUSTADT
Herz der Weinstraße