

VORTRAG MÄNNER MACHEN KARRIERE, FRAUEN HABEN MENTAL LOAD?

Warum Frauen die mentale Belastung davon abhalten kann, beruflich durchzustarten, und wie wir das ändern

END
INEQUALITY
!!!



Laura Fröhlich
Mental-Load-Expertin

Online am 05. März 2023, 13:30 Uhr bis 15:00 Uhr

**Für weibliche Beschäftigte des FVB und des Ladies Network Adlershof (LaNA)
im Rahmen des Internationalen Frauentags**

Diese innere Besorgtheits- und Organisationsplackerei ist womöglich eines der am schwierigsten zu überwindenden Hindernisse für die Gleichberechtigung der Frau am Arbeitsplatz. (Gemma Hartley, Es reicht!)

Wer sich um das Geschenk für die Schwiegermutter kümmert, Zahnpaste auf den Einkaufszettel schreibt und Geschenke für Kolleg*innen besorgt, ist kompetent im Alltags- und Familienmanagement. Diese Personen kennen sich mit Organisation und Fürsorge aus, denn sie sehen, was getan werden muss, und handeln. Der Satz „ich mach das schnell selbst“ wird zur Leitlinie und gleichzeitig zum Problem. Denn wenn sich alle auf die eine Person verlassen, ist deren mentale Kapazität schnell aufgebraucht und es droht Überlastung. Dieses Phänomen nennt sich Mental Load - die Last, an alles denken zu müssen.

Stereotype Rollenbilder und unbewusste Denkmuster sorgen dafür, dass sich in einer patriarchalen Gesellschaft alle auf die Fürsorge-Arbeit von Frauen verlassen. Daher sind sie in der Regel besonders oft von Mental Load betroffen.

Dass Mental Load ein Problem für Frauen ist, bestätigte eine Studie der Unternehmensberatung Boston Consulting*. Bei einer Umfrage unter 6.500 Mitarbeiterinnen in 14 Industrieländern, die in einer heterosexuellen Beziehung leben und in der beide Partner arbeiten gingen, wurde gefragt, wieso es vielen Frauen nicht gelinge, einen Führungsposten zu übernehmen. Die Antwort lautete einstimmig, dass es an der Kombination von Berufstätigkeit und dem »Zweitjob« liege – der ununterbrochenen Verantwortung für Haushalt und Familienpflege. Frauen neigten dazu, die Hauptverantwortung für diesen »Alltagstrott« zu übernehmen, heißt es in der Studie. Männer dagegen übernehmen eher zeitunkritische Tätigkeiten, die sich nicht so oft wiederholen wie Gartenarbeit oder finanzielle Aufgaben.

In dem Bestreben, Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bekommen, merken viele Frauen, dass sie mental an ihre Grenzen kommen.

Inhalt des Vortrags:

- Wieso stehen Frauen heute besonders unter Druck und fühlen sich für Haushalt und Alltagsorganisation verantwortlich?
- Warum werden Frauen nach der Geburt eines Kindes oft automatisch zur „Projektleiterin Haushaltsführung“?
- Welche beruflichen Folgen hat die mentale Belastung für Frauen?
- Wie können Frauen Care-Arbeit und Familienmanagement sichtbar machen und wie werden in Familien oder Partnerschaften die mentale Last geteilt?

Die Referentin: Laura Fröhlich, Speakerin, Autorin und Expertin für Mental Load. In ihren Vorträgen und Workshops macht sie auf die mentale Belastung durch Fürsorge-Arbeit im Rahmen von Alltags-, Büro- und Familienorganisationsaufmerksamkeit und zeige Lösungen auf, um Gleichberechtigung und Chancengleichheit zu fördern.

Anmeldung bis zum 20.02.2024:

gleichstellung@fv-berlin.de

Der Zoom-Link wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugesandt.

Ein Angebot der Gleichstellungsbeauftragten des Forschungsverbundes Berlin e.V.

* Jennifer Garcia-Alonso u.a.: Lightening the Mental Load that holds women back: <https://www.bcg.com/publications/2019/lightening-mental-load-holds-women-back.aspx>