

## Online

Dienstag, 14.03.2023 – 17:30 bis 18:30 Uhr

kostenfrei



© Laura Fröhlich

### Tschüss Mental Load, hallo Leben!

Wie wir To-do Listen kürzen und Alltagsorganisation fair-teilen können

„Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles“ ist der Titel des Ratgebers von Laura Fröhlich – Autorin, Expertin, Speakerin und Coach zum Thema Mental Load.

Viele Menschen, vermutlich alle Eltern und Fürsorgende fühlen sich mental belastet.

Mental Load heißt, an alle alltäglichen Aufgaben, Termine und Pflichten denken zu müssen und unter dieser Last zu leiden. Im familiären Kontext bedeutet das eine gewaltige Menge an To-dos, die konzipiert, geplant und ausgeführt werden müssen. In der Familie sind es dabei häufig Frauen, die an alles denken müssen, damit der Betrieb reibungslos läuft.

Um sich selbst rechtzeitig vor einer Be- oder Überlastung durch den „Mental Load“ zu schützen, ist es wichtig, auf die eigenen Ressourcen zu achten und die Familienorganisation fair zu verteilen.

Laura Fröhlich zeigt in ihrem Online-Vortrag mit praxistauglichen Tipps, viele Hintergrundinformationen und Lösungswege auf, wie wir unseren Mental Load verhindern und die Aufgaben innerhalb der Familie gerechter aufteilen können.

Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte Stadt Harsewinkel

marina.schomburg@harsewinkel.de

05247 935169

## Harsewinkel

Mittwoch, 22.03.2023 – 19:30 bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei St. Lucia, Brentrups Garten 3

kostenfrei



© Dr. Susanna Matt-Windel

### Wer entscheidet, wie ich lebe und wie will ich leben?

Wir leben in unruhigen Zeiten. Die Ansprüche an Menschen, die Kinder erziehen, sind hoch und die Herausforderungen ebenso: Kinder, Arbeit und Haushalt unter einem Hut zu bekommen und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Unverfügte, das heißt unverplante, Zeiten kennen wir häufig gar nicht mehr. Vielmehr scheitern wir an unseren und gesellschaftlichen Ansprüchen.

Wie gehen wir mit den Anforderungen um, die an uns Frauen wie selbstverständlich gestellt werden? Was sind unsere Bedürfnisse, Wünsche, Träume? Was hilft insbesondere Eltern, den Alltag zwischen Beruf und Familie gesund und gut zu schaffen?

Der Vortrag bietet Vätern und Müttern Gelegenheit, neue Impulse zu hören, darüber ins Nachdenken und in den Austausch zu kommen.

Zur Person:

Dr. Susanna Matt-Windel arbeitet in eigener Praxis als Supervisorin und Coach (DGSv). Sie ist Gestalttherapeutin und Dipl. Sozialpädagogin. Als solche lehrt sie Soziale Arbeit an der Berufsakademie Melle.

Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte Stadt Harsewinkel

marina.schomburg@harsewinkel.de

05247 935169

## Versmold

Samstag, 06.05.2023 – 10:00 bis 18:00 Uhr

Bühne der Stadt Versmold/Aula, Schulstraße 14

Kosten: 50 € incl. Verpflegung



© Nora Junghans

### Theaterworkshop für Frauen von 16 – 99 Jahren

Mädchen, Freundin, Mutter, Schwiegertochter, Chefin, Hausfrau, Ehefrau ... im Laufe unseres Lebens schlüpfen wir Frauen in viele verschiedene Rollen.

Und die meisten Frauen haben den Anspruch an sich selbst, alles sein zu können und alles gut und richtig zu machen: Muttersein und beruflich erfolgreich, autonom und für die Familie da sein. Frauen wandeln sich zwischen Hingabe und Selbsterfüllung ein Leben lang. Über das gemeinsame Theaterspiel wollen wir uns unserem reichhaltigen Erfahrungsschatz widmen. Spielerisch nehmen wir andere Perspektiven ein und setzen uns mit der Rolle der Frau in der Gesellschaft auseinander. Hierbei kommen szenische Improvisationen sowie die Arbeit mit selbstgeschriebenem Text zum Einsatz.

An diesem Tag lassen wir uns berühren von der Freude am gemeinsamen künstlerischen Ausdruck und schenken uns Kraft, den eigenen Weg zu gehen.

Leitung: Nora Junghans, Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück

Anmeldung online: <https://www.versmold.de/de/rathaus/Gleichstellung/Angebote.php>

Information: [ulrike.brunneke@versmold.de](mailto:ulrike.brunneke@versmold.de)

05423 930207



## Frühjahr 2023

Ausstellung und Veranstaltungsreihe  
der Gleichstellungsstellen  
in Halle (Westf.), Harsewinkel,  
Steinhagen, Versmold und  
Werther (Westf.)



## Alles unter einen Hut!?

### Eine Ausstellung zu Lebenslagen und Lebensfragen von Frauen zwischen Schulzeit und Alter

Rein rechtlich haben Frauen in Deutschland heute alle Möglichkeiten. Doch ist das wirklich so?

Wie passen Kindererziehung, Pflege und andere familiäre Aufgaben zum Karrierewunsch? Und wie sieht die finanzielle Absicherung im Alter aus?

Sind die gesellschaftlichen Aufgaben fair verteilt? Haben Frauen wirklich dieselben Perspektiven und Chancen, im Beruf aufzusteigen?

Auch können Scheidung oder Trennung mit Kindern, die Arbeit in schlecht bezahlten „Frauenberufen“, Teilzeitstellen oder die sogenannten Minijobs schnell zur Armutsfalle werden.

Eigene Ansprüche und äußere Anforderungen unter einen Hut zu bringen, ist für die meisten Frauen eine tägliche Meisterleistung!

Rechte, Chancen und Geschlechtergerechtigkeit – darum geht es in der Ausstellung des Frauennetzwerks Memmingen, die vom 7. März bis zum 13. Mai in Halle, Harsewinkel, Steinhagen und Versmold zu sehen ist.

## Ausstellungsorte und Öffnungszeiten:

### Halle (Westf.): 07.03. – 16.03.2023

Ort: Bürgerzentrum Remise, (Empore)  
Kiskerstr. 2, 33790 Halle (Westf.)  
Öffnungszeiten:  
Mo – Do 8:00 – 20:00 Uhr

### Harsewinkel: 20.03. – 31.03.2023

Ort: Stadtbücherei St. Lucia,  
Brentrup's Garten 3, 33428 Harsewinkel  
Öffnungszeiten:  
Di – Fr 9:30 – 12:00 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr  
Sa und So 10:00 – 12:00 Uhr

### Steinhagen: 18.04. – 26.04.2023

Ort: Rathaus, 1. Etage,  
Am Pulverbach 25, 33803 Steinhagen  
Öffnungszeiten:  
Mo – Do 8:00 – 12:30 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr  
Fr 8:00 – 12:30 Uhr

### Versmold: 02.05. – 13.05.2023

Ort: Foyer des Rathauses,  
Münsterstraße 16, 33775 Versmold  
Öffnungszeiten:  
während der regulären Öffnungszeiten von Mo – Fr

Der Eintritt ist kostenlos

## Steinhagen

Montag, 06.03.2023 – 20:00 bis 21:30 Uhr

Gemeindebibliothek, Kirchplatz 26 a  
Eintritt: 8 €, erm. 4 €



© Tanja Mairhofer

### „Schluss mit Muss“

Lesung mit Tanja Mairhofer

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Steinhagen

„Du musst Yoga machen!“, sagt die Bekannte. „Du musst dein Profil auf XING schärfen!“, empfiehlt der Ex-Kollege. Außerdem muss man sich natürlich gesund ernähren, die top Partnerin, Mutter, Tochter, Nachbarin, Schwiegertochter, Patentante sein ... „Muss ich nicht“, sagt Tanja Mairhofer. Na, die traut sich was! Die aufmüpfige Österreicherin verrät, warum aktives Aufschieben einen am Ende sogar weiterbringt und keine Frau immer allen gefallen muss. Tschüss, Perfektionismus – hallo Selbstakzeptanz!

### Kartenvorverkauf: Gemeindebibliothek Steinhagen

gemeindebibliothek@steinhagen.de  
www.steihagen.de  
05204 997160

## Halle (Westf.)

Montag, 13.03.2023 – 18:30 bis 20:00 Uhr

Bürgerzentrum Remise, Kiskerstr. 2  
kostenfrei



© Uli Funke

### Die Kunst der Resilienz:

Elastisch und stark durch Stress und Krisen gehen

Sie möchten Ihren Beruf und Ihr Privatleben gut meistern und energiegeladener Ihren Alltag bestreiten? Allerdings fühlen Sie sich oftmals ausgebrannt und von all den anstehenden Aufgaben überrannt? Dann ist es an der Zeit, umzudenken und intensiv an Ihrer Gesundheit und Lebenszufriedenheit zu arbeiten!

Cathrin Reich, Business Coach und Expertin für Resilienztraining, gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie zukünftig mit Belastungen „elastischer“ umgehen können um die angestrebten Veränderungen in Ihrem Leben hervorzurufen.

Die Veranstaltung wird organisiert von den Gleichstellungsstellen Halle (Westf.) und Werther (Westf.), dem Mehrgenerationenhaus/ Kreisfamilienzentrum Halle (Westf.) und der vhs Ravensberg.

### Anmeldung: vhs Ravensberg

Bitte die Kursnummer 231-51005 angeben

post@vhs-ravensberg.de, www.vhs-ravensberg.de  
05201 8109-0