



# Fachtagung

## Frauen Stärken - Mental Load

**Mittwoch 27. November 2024**

### Seminarbeschreibung:

Feierabend im Kopf? Fehlanzeige. Besonders berufstätige Mütter haben nie Pause. Frauen leisten mehr als doppelt so viel unbezahlte Haus- und Sorgearbeit wie Männer. Die unsichtbare Denkarbeit „Mental Load“ kommt da noch obendrauf. Bei unserer diesjährigen Fachtagung „FrauenStärken“ wollen wir uns mit dem Thema beschäftigen. Neben der Vorstellung des „Mental Load“ Reports des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans Böckler Stiftung hören wir eine Keynote zur Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf und die Last der Verantwortung an der Gesundheit zehrt. In praktischen Workshops wollen wir uns dem Thema auf unterschiedlichen Wegen nähern. Betrieblich, gesellschaftlich und persönlich können wir einiges tun! Wir müssen aber wissen, wie.

Bis 09:30 Uhr **Anreise**

09:30 Uhr **Begrüßung und organisatorische Einführung**  
Farina Semler, Vorsitzende des DGB Bezirksfrauenausschusses Baden-Württemberg  
Jessica Messinger, Bezirksfrauensekretärin  
DGB Baden-Württemberg

09:45 -10:00 Uhr **Impulse**  
Maren Diebel-Ebers, stv. Vorsitzende DGB  
Baden-Württemberg  
Barbara Resch, Vorsitzende der IG Metall  
Baden-Württemberg

10:00 - 11:00 Uhr **Vorstellung des WSI-Reports „Mental Load“**  
WSI

11:15 - 11:30 Uhr **Kaffeepause**

11:30 - 13:00 Uhr **Keynote**  
Mental Load – unsichtbare Denkarbeit  
Stefanie Mädler, Psychologin und Expertin für  
mentale Gesundheit

13:00 - 14:00 Uhr **Mittagspause**

14:00 - 14:15 Uhr **Vorstellung Workshops**

14:15 - 16:30 Uhr **Workshops**

16:30 - 16:45 Uhr **Kaffeepause**

16:45 - 17:30 Uhr **Berichte aus den Workshops und gemeinsamer  
Abschluss**

**I**  
**Betriebliche Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten  
des Betriebs- und Personalrats**  
**IG Metall**

**II**  
**Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich – alles nur  
Utopie!?**  
**Charlotte Hitzfelder, Konzeptwerk Neue Ökonomie**  
Die 40-Stunden-Woche hat ausgedient! Mit Arbeitszeitver-  
kürzung gegen Mental Load und wie hängen Arbeitszeitver-  
kürzung mit Lebensqualität, Gerechtigkeit und Klima zu-  
sammen? Wie lässt sich eine Perspektive entwickeln?

**III**  
**Was kann ich selbst tun, um gegen die mentale Belastung  
vorzugehen?**  
**Stefanie Mädler, Psychologin und Expertin für mentale Ge-  
sundheit**

Im Workshop geht es darum, persönliche Erfahrungen  
auszutauschen, den eigenen Handlungsspielraum zu  
reflektieren und durch praktische Methoden gegebenenfalls  
zu erweitern, so dass sich Veränderungen direkt in den  
Alltag übertragen lassen und zu mehr Lebenszufriedenheit  
führen.

**IV**  
**„who cares?“ – Mental Load und Sorgearbeit fair teilen**  
**Susanne Maier, Deutscher Frauenrat**  
Um Mental Load fair verteilen zu können, braucht es nicht  
nur individuelles Engagement, sondern auch strukturelle  
Rahmenbedingungen und ein gesellschaftliches Grundver-  
ständnis für die Problematik. Hier ist (auch) die Politik ge-  
fragt. Im Workshop werden Strategien und Forderungen  
erarbeitet, die an den Rahmenbedingungen für die  
Verteilung mentaler Belastung ansetzen.

### Anmeldung zum Lehrgang

Hiermit melde ich mich für den folgenden Lehrgang an.

#### Lehrgangsdaten

Lehrgangsbezeichnung: Frauen Stärken - Fachtagung Mental Load  
Lehrgangsort: DGB Willi-Bleicher-Straße 20, 70174 Stuttgart  
Datum des Lehrgangbeginns: 27. November 2024

An welchem Workshop möchten Sie teilnehmen? (zutreffendes bitte ankreuzen)

**Workshop 1** „Betriebliche Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten des Betriebs- und Personalrats“  WS1

**Workshop 2** „Arbeitszeitverkürzung bei vollem Lohnausgleich - alles nur Utopie!“  WS2

**Workshop 3** „Was kann ich selbst tun, um gegen die mentale Belastung vorzugehen?“  WS3

**Workshop 4** „who cares?“ - Mental Load und Sorgenarbeit fair teilen“  WS4

Sind Sie DGB Gewerkschaftsmitglied? (zutreffendes bitte ankreuzen)  Ja  Nein

#### Meine persönlichen Daten \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße / Hausnummer: \_\_\_\_\_

Postleitzahl / Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon Mobil: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

#### Freistellungsregelung

§ 18 Abs. 2 ChancenG, 37 Abs. 6 BVerfG § 54 Abs. 1, BPersVG, § 44 Abs. 1 LPVG BW & analog Regelungen für MAV

Das IG Metall Bildungszentrum Lohr – Bad Orb ist anerkannter Bildungsträger gemäß Bildungszeitgesetz Baden Württemberg (AZ 12c11-6002-61).

Eine Freistellung erfolgt auch nach Bildungszeitgesetz Baden – Württemberg.

#### Seminarleitung

Jessica Messinger, Abteilungsleiterin Frauen- und Gleichstellungspolitik und Bezirksfrauensekretärin DGB Baden - Württemberg

#### Ansprechpartnerin beim DGB

Jessica Messinger  
Mail: [Jessica.Messinger@dgb.de](mailto:Jessica.Messinger@dgb.de)  
Telefon: 0711 2028 259  
Mobil: 0175 292 42 72

Anmeldungen BzG bitte bis spätestens 18.09.2024 an:

<https://tinyurl.com/2uupuh99>