

# NEWSletter zum Internationalen Frauentag 2021



## Mental Load Unsichtbarer Stress?!? Wie ihr das Familienmanagement fair teilt

**12.03.2021**  
Beginn 14.30 Uhr

Fürsorge hält Familien zusammen. Diese wichtige Arbeit führt oft zu einer mentalen Belastung, denn wer sich um Kinder und Angehörige kümmert, hat selten Feierabend. Im familiären Kontext heißt das, die gesamte Organisation von Haushalt bis Kinderbetreuung im Blick zu haben und endlose To-Do-Listen zu führen. Diese mentale Last, auch „Mental Load“ genannt, betrifft besonders oft Mütter und führt neben Überlastung auch zu finanziellen Nachteilen, raubt Ressourcen für Hobbys, verhindert Erholung und Selbstfürsorge und hat massive Auswirkungen auf das Berufsleben. Laura Fröhlich erklärt im Web-Seminar

die Hintergründe und zeigt digitale und analoge Tools, um die Arbeit zuhause sichtbar zu machen und gerechter untereinander zu verteilen. Laura Fröhlich ist Journalistin und Buchautorin. Sie setzt sich als Expertin mit Mental Load und seinen Folgen auseinander und hat dazu einen Ratgeber mit dem Titel „Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles...“ veröffentlicht. Dauer 60 - 90 Min., Teilnahme kostenfrei, **Anmeldungen bis 11.03.2021** bei der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Kronach unter: [lisa.gratzke@lra-kc.bayern.de](mailto:lisa.gratzke@lra-kc.bayern.de). Sie erhalten dann den Link mit einer Anmeldebestätigung sowie weiteren Einzelheiten.

## Frau-L-Ich

Akademie für Selbstverteidigung und Gewaltprävention e.V. und die Frauenliste Stadt und Landkreis Kronach e.V. laden alle Frauen zum Virtuellen Frühstück am **27.03.2021 um 10.00 Uhr** ein.

Feier mit uns den Weltfrauentag ganz entspannt daheim. Gerade unter den Bedingungen der Pandemie wollen wir Frauen uns darüber austauschen, was uns bewegt. Was sind unsere Herausforderungen, auf was sind wir stolz und worüber machen wir uns Sorgen?

Wir freuen uns über Deine Anmeldung unter: [Frau-L-Ich@gmx.de](mailto:Frau-L-Ich@gmx.de) bis zum **24.03.2021!**

Lass Dich überraschen, es gibt Preise zu gewinnen! Außerdem begrüßen wir unseren Ehrengast Frau Eva Straub, Präsidentin des Ju-Jutsu Verbandes Bayern und stellvertretende Vorsitzende Teamsport Bayern.



## Entspannung <sup>3</sup> hoch DREI <sub>online</sub>

**23.04.2021** 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Es wartet auf Sie ein Spannungsmix aus Meditation, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen.

Leitung: Karin Wagner, Seminarleiter AT+PMR, Heilpraktikerin beschränkt auf den Bereich Psychotherapie  
via zoom - Videoplattform

Anmeldungen und Informationen: Gleichstellungsstelle LRA, Lisa Gratzke, Tel. 0 92 61 / 6 78 - 3 35

## Weltgebetstag

05.03.2021 Vanuatu 2021

### Worauf bauen wir?

## Mitmachfilm

Freut euch schon mal auf den Mitmachfilm der Frauen zum Internationalen Frauentag 2021 unter dem Motto „Mehr Gewerkschaft – Mehr Gleichstellung – Mehr denn je!“ Und außerdem natürlich auf jede Menge Online-Veranstaltungen im Vorfeld der Aktionstage am 08. März (Weltfrauentag) und am 10. März

(Equal Pay Day), aber auch noch danach. Denn trotz aller Widrigkeiten werden wir unsere wichtigsten Frauenaktionstage auch 2021 feiern, und bieten online Informationen, Austausch und Ermutigung!

Seit 1911 fordern Frauen am 8. März gleiche Rechte und Gleichstellung in der Gesellschaft. Und der Tag für gleiches Entgelt (Equal Pay Day) findet 2021 am 10. März statt. Wir setzen uns ein für

mehr weibliche Präsenz in der Politik, Wirtschaft und Öffentlichkeit, für gleiches Entgelt bei gleichwertiger Arbeit und für Frauenförderung, bis wir „die Hälfte“ erreicht haben!

Unter <https://frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag> gibt es eine laufend aktualisierte Veranstaltungsliste als Übersicht.



## Hackathon

Wir laden Sie herzlich ein zu einer Veranstaltung des KDFB Landesverband Bayern mit Unterstützung der Leitstelle für die Gleichstellung. Unter dem Motto „#gleichistgleich – Wir mischen die Karten neu! Für eine Gesellschaft mit Zukunft!“ findet vom **5.-7. März 2021** erstmals ein Hackathon, ein großer digitaler Workshop, zur Entwicklung von Konzepten zur Gleichstellung der Geschlechter für eine Gesellschaft der Zukunft statt. In virtuellen Teams arbeiten wir gemeinsam an Lösungen und Ideen für mehr Gleichstellung der Geschlechter in der Arbeitswelt, in der Bildung, Forschung und Erziehung, Sprache und Medien, sowie in Politik und Kirche. Der gemeinsame (digi-

tale) Abschluss findet dann am 8. März, dem Weltfrauentag, ab 19 Uhr statt.

Wer noch nie an einem Hackathon teilgenommen hat, kann am 4. März 2021 eine technische Einführung erhalten.

Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie unter: <https://www.frauenbund-bayern.de/gleichistgleich>.

### Herausgegeben von:

Gleichstellungsstelle  
des Landkreises Kronach

Lisa Gratzke  
Tel.: 0 92 61 / 6 78 - 3 35  
[lisa.gratzke@lra-kc.bayern.de](mailto:lisa.gratzke@lra-kc.bayern.de)  
[www.landkreis-kronach.de](http://www.landkreis-kronach.de)

