

## Hinweise

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.

Wir bitten um Anmeldung.

Telefon: 0711 7003-397

E-Mail: [chancengleichheit@filderstadt.de](mailto:chancengleichheit@filderstadt.de)

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, an welchen Terminen Sie teilnehmen möchten und ob Sie speziellen Unterstützungsbedarf im Bereich der Barrierefreiheit benötigen.

Die Veranstaltungen finden je nach Teilnehmerzahlen im Quartiersladen Sielmingen oder im Bürgerzentrum »Sonne« statt:

**Quartiersladen Sielmingen**

Sielminger Hauptstraße 40 | 70794 Filderstadt

**Bürgerhaus Sonne**

Sielminger Hauptstraße 44 | 70794 Filderstadt

Die Veranstaltungsräume sind ebenerdig zugänglich.

Barrierefreie Toiletten sind angrenzend vorhanden.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

## KONTAKT

Stadtverwaltung Filderstadt  
Referat für Chancengleichheit,  
Teilhabe und Gesundheit  
Martinstr. 5  
70794 Filderstadt



Referatsleitung  
**Dr. Susanne Omran**  
[chancengleichheit@filderstadt.de](mailto:chancengleichheit@filderstadt.de)

Gesundheitslotsin  
**Jasmin Fritz**  
0711 7003-2560  
[jfritz@filderstadt.de](mailto:jfritz@filderstadt.de)

Koordinierung der Belange von  
Menschen mit Behinderung – Inklusion  
**Elisabeth Hayer**  
0711 7003-397  
[ehayer@filderstadt.de](mailto:ehayer@filderstadt.de)

In Kooperation mit



**Rückenwind**

Pflegende Mütter  
behinderter Kinder stärken!



REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,  
TEILHABE UND GESUNDHEIT

# Chancengleichheit - Realität und Wirklichkeit?!



FILDERSTADT

Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.

Donnerstag, 27. März 2025

17.30 – 19 Uhr

**Mental Load. Kopf voll, Akkus leer? Wie wir die mentale Belastung mindern und Care-Arbeit fair-teilen:**

- Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollenden To-do-Listen?
- Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden selten Pause, um auszuruhen?
- Sie sind im beruflichen Kontext für Kolleg\*innen die gute Seele und auch sonst immer für alle da?
- Sie streiten als Paar über die Aufteilung der Arbeit und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft?

**Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle!**

Worum gehts? Wer sich um das Geschenk für die Schwiegermutter kümmert, Zahnpasta 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. Das hat auch gesundheitliche Folgen: Schlaflosigkeit, Gereiztheit und Verspannungen bis hin zum Burn Out können die Folgen sein. Dieses Phänomen, das es näher zu beleuchten gilt, nennt sich Mental Load - die Last, an alles denken zu müssen.

In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erklärt Laura Fröhlich das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene im privaten wie öffentlichen Bereich. Außerdem stellt sie Lösungen vor und zeigt, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird.



Referentin  
**Laura Fröhlich**  
Autorin, Expertin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load  
[www.froehlichimtext.de](http://www.froehlichimtext.de)

Donnerstag, 15. Mai 2025

17.30 – 19.30 Uhr

**Stressmanagement und Selbstfürsorge. Sich selbst die beste Freundin sein.**

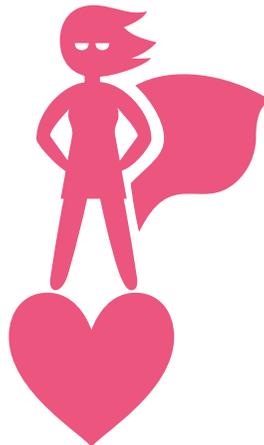
Wenn es mal wieder drunter und drüber geht, vergessen wir ganz gern, uns um den wichtigsten Menschen in unserem Leben zu kümmern: um uns selbst!

Warum das so ist, was uns daran hindert und was uns zukünftig darin unterstützen kann, besser für uns selbst zu sorgen und so den wichtigsten Beitrag für unsere mentale und physische Gesundheit zu leisten, erfahren Sie in diesem Impulsvortrag.

Neben vielen spannenden Fakten aus der Wissenschaft erklärt Nanni Glück unterhaltsam auf anschauliche Weise Zusammenhänge. Die Teilnehmenden bekommen 7 alltagstaugliche Tipps und Tricks, wie sie zukünftig mehr Selbstfürsorge in ihren (Berufs-) Alltag bringen können.



Referentin  
**Nanni Glück**  
Autorin, Therapeutin, Coach und Trainerin für positive Psychologie  
[www.glueckslachen.de](http://www.glueckslachen.de)



Donnerstag, 17. Juli 2025

17.30 – 19 Uhr

**Finanzielle Selbstbestimmung – für deine sichere Zukunft. Gespräch und Lesung aus »Auf Kosten der Mütter«.**

Noch immer wird die unbezahlte Carearbeit von 2/3 von Frauen verrichtet. Und die letzten Jahren haben gezeigt: Auch eine verlässliche Kinderbetreuung ist keine ausgemachte Sache. Im ganzen Land zeigt sich eine Kita-Krise und mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist es nicht zum Besten bestellt. In ihrem Buch »Auf Kosten der Mütter« analysiert Dr. Birgit Happel die entgangenen Chancen sowie die offensichtlichen und unsichtbaren Kosten, die mit der Familienplanung entstehen. Dabei nimmt sie Faktoren wie Arbeitsmarktdiskriminierung, fehlende Betreuungsangebote, veraltete Rollenbilder und strukturelle Fehlanreize genauer in den Blick. Themen, die in der Wissenschaft und in der öffentlichen Diskussion immer noch zu wenig Beachtung finden. Die Autorin bleibt nicht beim Status quo stehen, sondern liefert in ihrem Buch wichtige Anregungen und Bausteine für die finanzielle Selbstbestimmung von Frauen.

Freitag, 18. Juli 2025

9 – 12 Uhr

**Workshop »Auf Kosten der Mütter - So sichern Frauen ihre finanzielle Selbstbestimmung« mit Dr. Birgit Happel**

In diesem Workshop können Sie die Inhalte des Vorabends vertiefen und sich intensiv mit Ihrer finanziellen Unabhängigkeit auseinandersetzen.

**Workshopinhalte:**

- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen und Gender Gaps
- Wechselwirkungen von Erwerbs-, Care- und Geldbiografien
- Stereotypen und Rollenbilder im Finanzdienstleistungssektor
- Finanzplanung, Verhaltensökonomie, Vermögensaufbau und Altersvorsorge
- Geld- und Beratungsfallen vermeiden



Foto | Alexandra Singler

Referentin  
**Dr. Birgit Happel**  
Autorin, Soziologin, Expertin und Inhaberin der Finanzbildungsplattform Geldbiografien® | [www.geldbiografien.de](http://www.geldbiografien.de)