

ICH BIN DANN MAL ...  
*bei mir selbst*

FREIRÄUME für Frauen  
trotz Sorgearbeit

**Samstag, 6. Mai 2023**

10:00 - 15:00 Uhr

Curhaus, Stephansplatz 3/2. Stock,  
1010 Wien



Wenn wir Frauen unseren Alltag betrachten, ist Sorgearbeit immer noch ein großer Lebensbereich davon. V.a. der „Mental Load“, also die Belastung, die durch das Organisieren von Alltagsaufgaben in Beziehungen und Familie entsteht, wird zumeist von Frauen getragen. Dabei gilt der Mental Load als nicht der Rede wert und ist somit weitgehend unsichtbar und wird kaum gewürdigt.

Wir finden, das muss sich ändern! Und wir fangen damit bei uns selbst an: persönlicher Ausstieg aus der bisherigen dauernden Verfügbarkeit, Klärung der eigenen Bedürfnisse, Schaffung persönlicher Freiräume. Wir nehmen uns Zeit, unsere Care-Biographien zu beleuchten und neue Wege im persönlichen und gesellschaftlichen Bereich zu finden.

## Referentin:

Birgit Mbwisi-Henökl,  
Theologin, BMHS-Lehrerin, Mediatorin,  
Coach, Jugend- und Erwachsenenbil-  
dung, Schwerpunkte Frauenrechte,  
Menschenrechte, Globales Lernen, Stär-  
ke durch Beziehung (Neue Autorität  
nach Haim Omer)

## Anmeldung bis 1.5.:

bei der kfb-Wien:  
kfb.wien@edw.or.at, 01/51552-3345  
oder ANIMA:  
anima@edw.or.at, 01/51552-3352

Eine Kooperation von:

