

# DIE UNSICHTBARE GEDANKENARBEIT

## Wenn die Verantwortung zur Last wird

Im Alltag wird man nicht nur im Beruf gefordert, sondern es sind die zahlreichen wiederkehrenden Aufgaben und Termine, die in die Zukunft gerichtet sind, an die gedacht und die erledigt werden müssen. An alles denken zu müssen und im Kopf ständig unerledigte To-Do-Listen zu haben, kann zu einer mentalen Überlastung führen, wenn die eigenen Grenzen nicht eingehalten werden. Dies wird auch mit „Mental Load“ bezeichnet.

Gerade Frauen übernehmen mehr Verantwortung für diese unsichtbare Care-Arbeit, die in der Gesellschaft nicht als Arbeit angesehen und auch nicht wertgeschätzt wird. Die mentale Belastungsgrenze wird von Frauen oft überschritten und dieser Druck kann auf Dauer zu psychischen und physischen Gesundheitsrisiken führen.

Mit der Veranstaltungsreihe möchte das Netzwerk Frauengesundheit das Thema sichtbar machen und Möglichkeiten zur mentalen Entlastung aufzeigen.

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen zu unserem Netzwerk und zu den Frauengesundheitstagen: [www.frauengesundheit-oberhausen.de](http://www.frauengesundheit-oberhausen.de)

## Veranstalterinnen

### Netzwerk Frauen und Gesundheit Oberhausen

die kurbel | Zentrum für Integration und Bildung (ZIB) Serap Tanış  
Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen Nicole Tewes  
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk Ute Schroer-Wülbeck  
Frauen helfen Frauen e.V. Suna Tanış und Katharina Runkler  
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Barbara Deckers-Strehl  
pro familia Dr. Christine Gathmann  
Volkshochschule Oberhausen Astrid Schröder  
Kommunales Integrationszentrum der Stadt Oberhausen Tanja Nößler  
Bereich Gesundheit der Stadt Oberhausen Simone Pietrasch-Johimski  
Lebenshilfe Oberhausen Andrea Auner

#### Kontakt

Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen  
Schwartzstraße 73  
46045 Oberhausen  
Telefon: 0208 / 825-2050  
[gleichstellungsstelle@oberhausen.de](mailto:gleichstellungsstelle@oberhausen.de)  
[www.frauengesundheit-oberhausen.de](http://www.frauengesundheit-oberhausen.de)



Gestaltung: [www.gotoandstop.de](http://www.gotoandstop.de)

Titelfoto: [tilla eulenspiegel / photocase.de](https://www.tilla-eulenspiegel.com/photocase.de)

# DIE UNSICHTBARE GEDANKENARBEIT

## Wenn die Verantwortung zur Last wird



FRAUENGESUNDHEITSTAGE  
OBERHAUSEN

2023

## 14.05. Filmmatinée in der Lichtburg

Sonntag, 14. Mai 2023, um 11.30 Uhr Sektempfang  
12.00 Uhr Film „Wunderschön“ / Eintritt: 6 Euro  
Lichtburg Filmpalast, Elsässer Str. 26, 46045 Oberhausen

Ein gewichtiges Thema, humorvoll verpackt: Karoline Herfurth nimmt in ihrem dritten Spielfilm den Selbstoptimierungswahn aufs Korn. Episodisch begleitet sie fünf Frauen, von der Teenagerin bis zur Buchhändlerin kurz vor der Rente, bei ihrem Stress mit oft verleugneten, aber tief verankerten Schönheitsidealen. Das Publikum darf sich dabei genüsslich zurücklehnen, wird aber von Zeit zu Zeit bei den eigenen Irrwegen und Fehlentscheidungen gepackt. WUNDERSCHÖN – ein Film nah am Leben, ehrlich und hoffnungsvoll.

## 15.05. Comfort Food – Kulinarisches für die Seele

Montag, 15. Mai 2023, von 18.30 bis 21.30 Uhr  
Kath. Erwachsenen- und Familienbildung  
Lehrküche Schmachtendorf, Eichendorffstr. 13, 46147 Oberhausen

Kursleiter: Clemens te Pas, Küchenmeister  
Gebühren inklusive Lebensmittelumlage: 22,80 Euro  
Anmeldung unter 0208/8599640 oder [www.kefb.info](http://www.kefb.info)

Gesund soll es sein, satt machen, im besten Fall auch kostengünstig sein. So ist der Anspruch an unsere Ernährung. Viele haben die Erfahrung gemacht, dass es Gerichte gibt, die die Seele nähren. Zu Comfort Food könnte man Nervennahrung sagen, das trifft es aber nicht ganz. Es sind Gerichte, die einfach glücklich machen – und jeder Mensch hat sein ganz eigenes Comfort Food. Essen verbindet und macht glücklich. In diesem Sinne wollen wir gemeinsam leckere Rezepte zubereiten, die zu Comfort Food werden können. Dabei bleibt genügend Zeit, sich über dieses Thema auszutauschen.

## 16.05. „Wenn der Kopf zu voll wird, ... dann lasst die Füße tanzen!“

### Ein inklusiver Tanz-Workshop für Frauen jeden Alters

Dienstag, 16. Mai 2023, von 16.00 bis 18.00 Uhr / kostenfrei  
Lebenshilfe Oberhausen, Steinbrinkstr. 269, 46045 Oberhausen  
Leitung: Uta Keup, Tanzlehrerin und Movita-Trainerin  
Getränke und Snacks werden bereitgestellt.  
Wir bitten um Anmeldung unter 0151/15659516

Gedanken können zur Last werden – besonders dann, wenn wir uns um andere kümmern. Wenn wir die Verantwortung allein tragen. Frauen sorgen häufig für andere – im Haushalt, in der Familie, in der Partnerschaft. Sie denken für andere mit. Die Gedanken-Arbeit ist unsichtbar. Sie wird nicht bezahlt. Aber sie kostet Kraft. Wir setzen gemeinsam ein Zeichen: Wir bleiben nicht allein. Wir sprechen miteinander. Wir verbringen gemeinsam eine besondere Zeit. Wir tanzen zusammen. Wir machen eine Denk-Pause!

## 17.05. Gesprächsrunde und Entspannungsübungen zum Thema „Von Mental Load zu Mental Health – vom Kopf ins Herz“

Mittwoch, 17. Mai 2023, 17.00 bis 19.00 Uhr  
ZIB – Bildungsoffensive, Styrumer Str. 41, 46045 Oberhausen  
Anmeldung unter 0208/994249

Dieser Termin findet gebührenfrei in Kooperation mit der ZIB – Bildungsoffensive der Kurbel und dem Kommunalen Integrationszentrum statt.

Wenn die unsichtbare Gedankenarbeit zu viel wird, kann dies zu einer mentalen Belastungssituation führen. Die Gedanken sind dann auf die zahlreichen und noch zu erledigenden Aufgaben gerichtet, sodass die eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr genügend wahrgenommen werden. Wie kann man diesem Mental Load begegnen und sich selbst und das hier und jetzt wieder mehr wahrnehmen?

Bei Mental Health geht es um das innere Gleichgewicht, sich selbst wieder mehr zu spüren und um das emotionale, körperliche und soziale Wohlbefinden. Bei dem Termin wollen wir zu diesen Fragen und Erfahrungen mit Frauen aus der ganzen Welt in den Austausch kommen und Achtsamkeitsimpulse für den Alltag geben.

## 22.05. Impulsvortrag „Selbstbewusst und stark: Wie wir unsere Resilienz mit Selbstfürsorge steigern.“

Montag, 22. Mai 2023, von 17.00 bis 19.00 Uhr  
Kooperationsveranstaltung des Bereichs Gesundheit und der Gleichstellungsstelle der Stadt Oberhausen

Schwartzstr. 73, 46045 Oberhausen  
Referentin: Yvonne Michel, Diplom-Sozialpädagogin  
Wir bitten um Anmeldung unter 0208/8252050 oder [gleichstellungsstelle@oberhausen.de](mailto:gleichstellungsstelle@oberhausen.de)

Das „Prinzip Selbstfürsorge“ bedeutet, sich selbst wichtig und sich Zeit für Dinge zu nehmen, die uns dabei helfen, glücklich zu leben und unsere Gesundheit zu verbessern. Wir lernen Prioritäten zu setzen und steigern so indirekt unser Selbstbewusstsein, lernen, stressige Zeiten leichter zu meistern und unsere Energie zu fördern. Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen des Prinzips Selbstfürsorge beleuchtet und in konkreten Übungen und im Austausch mit anderen reflektiert und ausprobiert.

## 30.05. Frauen brauchen mehr als Self Care! Frauen setzen Grenzen!

Dienstag, 30. Mai 2023, von 16.00 bis 18.00 Uhr  
Frauen helfen Frauen e.V., Helmholtzstr. 48, 46045 Oberhausen

Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Anmeldung unter 0208/209707 oder [info@fbst-ob.de](mailto:info@fbst-ob.de)

Überlasteten Frauen wird häufig geraten mehr Selbstfürsorge und Auszeiten in ihren ohnehin schon überfüllten Alltag einzubauen. Doch reicht das? Wir möchten ins Gespräch kommen, diskutieren, die unsichtbaren Aufgaben und die dahinter liegenden Strukturen sichtbar machen! Wir möchten uns gegenseitig empowern, Grenzen zu setzen und Veränderungen möglich zu machen!

## 03.06. Waldbaden – Auszeit in der Natur für Frauen

Samstag, 03. Juni 2023, von 11.00 bis 13.00 Uhr / Beitrag: 14 Euro  
VHS Oberhausen, Treffpunkt: Schloss Oberhausen, Gastronomie  
Kaisergarten/Anmeldung unter 0208/8282385 oder [jasmin.hambach@oberhausen.de](mailto:jasmin.hambach@oberhausen.de)

Insbesondere in herausfordernden Zeiten wie diesen kann uns ein Aufenthalt in der Natur stärken und eigene Kraftquellen wieder bewusst machen. Die wohltuende Wirkung der Natur und insbesondere von Bäumen nehmen wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen gemeinsam wahr. Übungen aus dem Natur-Mentaltraining nutzen wir, um belastende Gedanken durch hilfreiche zu ersetzen.

Bitte geeignete, wetterangepasste Kleidung tragen und eventuell etwas zu Trinken mitnehmen.

## 03.06. Endlich den Kopf frei

Samstag, 03. Juni 2023, von 11.00 bis 15.00 Uhr / Gebühr 14,50 Euro  
Ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerk  
Marktstr. 154, 46045 Oberhausen  
Wir bitten um Anmeldung unter 0208/8500852

Wir nehmen uns Zeit, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Mit einem Mix aus verschiedenen Bewegungs- und Entspannungs-Elementen kommen wir wieder mehr im Körper an und finden einen Weg, um den Kopf frei zu bekommen. Beim Linedance ist Raum für Freude und Bewegung, sodass für viel Grübeln keine Zeit bleibt.

Sanfte Yoga-Einheiten sind auch für Einsteiger ideal und helfen dabei, den Geist still werden zu lassen. Dazu kommen kleine Meditationen und eine Traumreise, die für innere Stille sorgen und dem Geist Klarheit schenken.