

## Erschöpfung hat System – Gesund leben und arbeiten zwischen Eigenverantwortung und Mehrfachbelastung

Gesundheit und Wohlbefinden sind kostbare Güter, die in unserer Arbeitswelt vielfach vernachlässigt werden. Insbesondere Frauen\* finden sich oftmals in einem Spannungsfeld aus eigenverantwortlicher Selbstfürsorge und diskriminierenden Strukturen wieder und müssen diesen herausfordernden Spagat meistern. Viele Frauen\* deuten die Mehrfachbelastungen als individuelles Problem und erkranken seelisch und körperlich daran. Erschöpfung, Depression oder Burnout können die Folge sein.

Dieser 3-teilige Workshop möchte diese Strukturen offenlegen und Wissen um die geschlechtsbezogene Ungleichheit von Gesundheitschancen vermitteln. Auf Basis dieses Wissens können günstige Strategien zur mentalen Gesundheitsvorsorge entwickelt werden, um seelischen Erkrankungen vorzubeugen.

### Zielgruppe:

Alle Frauen\*, die interessiert sind, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden im Kontext einer ganzheitlichen Betrachtung ihres Arbeits- und Lebensmodells in den Blick zu nehmen.

### Inhalte des 3-teiligen Workshops:

- **Aufklärung:** Der Workshop klärt auf über die strukturellen Ursachen und politischen Dimensionen von Erschöpfung und beleuchtet erforderliche politische Schritte.
- **Sensibilisierung:** Der Workshop sensibilisiert für die Eigenverantwortung, die jede Frau\* für ihr Wohlbefinden trägt und fokussiert konkrete Maßnahmen und Werkzeuge zur Selbstfürsorge.
- **Praktische Anwendung:** Es werden praktische Übungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeit im Alltag an die Hand gegeben.
- **Solidarisierung und Vernetzung:** Die Teilnehmer\*innen erhalten Raum für Solidarisierung und Vernetzung.

Im Workshop wechseln sich Input-Sequenzen mit praktischen Übungen und Austausch in der Gruppe ab.

### Die Termine für 2024 werden noch bekannt gegeben.

Die Workshopleiterin Sabine Gernemann ist zertifizierte Systemische Coachin, Mediatorin und Trainerin sowie Referentin für Burnout-Prävention und Aktivistin für Alleinerziehende und Familien mit ADHS.

**Veranstaltungsort:** Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2, 12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg  
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke

Da die Teilnehmer\*innenzahl auf 12 begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

**Frau Güleç**

**Tel: 68 97 72 - 0**

E-Mail: [info@inpaed-berlin.de](mailto:info@inpaed-berlin.de)

Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung

**BERLIN**



Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.