



ml  
MENTAL LOAD



**DR. FILOMENA  
SABATELLA**

eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
[www.mentalload.ch](http://www.mentalload.ch)

» Kontakt

- **MARTINA STILLHART**
- Tel. 079 502 11 11
- [stillhart.martina@evsj.ch](mailto:stillhart.martina@evsj.ch)



**STÄNDIGER**

# STRESS IM KOPF

» Der Znüni für die Schule ist bereit, aber wo sind die Kleider für den Wald? Und die neuen Gummistiefel müssen auch noch besorgt werden. Kommt dir das bekannt vor? Dieses Gedankenkarussell nennt sich Mental Load – die unsichtbare Denkarbeit, die uns ständig beschäftigt. Sie betrifft nicht nur die Arbeitsteilung im Alltag, sondern es geht auch um Verantwortung und gesellschaftliche Rollenbilder und die dauerhafte Belastung, die vor allem dann zunimmt, wenn Kinder zur Familie dazukommen. In diesem Vortrag mit Dr. Filomena Sabatella erfährst du, was Mental Load bedeutet, ob und wie du betroffen bist und welche Strategien helfen.

» **DATUM** | Mittwoch, 27. Mai 2026

» **ZEIT** | 19.30 – 21.30 Uhr

» **ORT** | Aula Oberstufenzentrum Degenau, Jonschwil

» **KOSTEN** | Mitgliederfamilien der EVSJ CHF 10.–, Nichtmitglieder CHF 15.–

» **INFO** | Keine Anmeldung nötig, Familien aus der Region sind herzlich willkommen.