



Viele von uns befinden sich in dem fordernden und beanspruchenden Spagat zwischen beruflichen Aufgaben und Ansprüchen sowie den Aufgaben und Verpflichtungen in der Familie - zwischen Homeschooling, Pflegeverantwortung und vielem mehr.

Oft ist der Schritt zur Überforderung nur noch klein oder die Grenze schon überschritten.

Deshalb sind auch in dieser Pandemie die AHAL-Regeln unerlässlich und lebenswichtig:

- A Akzeptanz**
- H Hoffnungsschimmer**
- A Auszeiten**
- L Lebensfreude**

### Zum Weltfrauentag 2021

8. März 2021: Gemeinsam aktiv für die persönlichen, Familien- und Bürgerrechte der Frauen weltweit!

- 8. März 2021:**
- A Aktuell wie immer**
  - H Historisch begründet**
  - A Allianz der Frauen weltweit**
  - L Lösungsorientiert**

### Beste Grüße zum Internationalen Frauentag



Annette von Brauchitsch-Lavaulx

und



Bettina Ey

**vbba** - Frauenvertretung Landesgruppe NRW  
**vbba** - Gewerkschaft Arbeit und Soziales  
im dbb beamtenbund und tarifunion  
Landesgruppe Nordrhein-Westfalen

Mail [fachbereich3@vbba-nrw.de](mailto:fachbereich3@vbba-nrw.de)

