

Herzlich Willkommen zu Mental Load



Referentin

Dipl. Sozialpädagogin

Systemische Familientherapeutin und Elternkursleitung

Online Beratung

Dozentin und Supervisorin

Naturcoach

Praxis für Therapie und Beratung Lorsch

www.heike-claassen.de

Geschäftsführerin CP Coaching

www.coaching-cp.de

Zwei erwachsene Kinder



Roter Faden

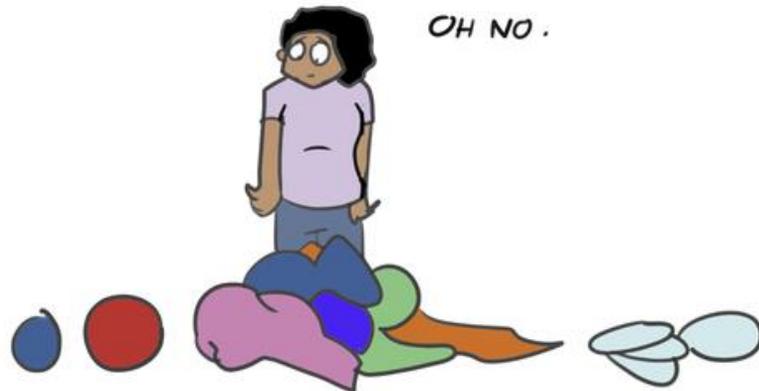
- Frauen und Männer, Mütter und Väter
- Begriffserklärung Mental Load
- Equal Care – die Ungleichheit in Zahlen
- Rollenklischees und die Retraditionalisierung
- Das Leiden in der Partnerschaft
- Tipps und Strategien



Frauen und Männer
Mütter und Väter



You
should've
asked



Begriffserklärung

„Im Grunde sagt der Begriff nichts anderes als dass es neben den sichtbaren Aufgaben im Alltagsleben sehr, sehr viele unsichtbare Aufgaben gibt, die nie explizit genannt werden, dennoch alle so nebenher identifiziert, bedacht, geplant und dann erledigt werden. Diese Aufgaben bringen nochmal ein nicht unbeträchtliches Eigengewicht in die Gesamtsumme aller Aufgaben, die man offensichtlicherweise zu erledigen hat, damit das Leben (u.a. auch mit Kindern) fluppt.“

Patricia Cammarata

Patricia Cammarata

„In der freien Wirtschaft nennt man das Projektmanagement“



Gender Care Gap noch immer viel zu hoch

Tägl. zeitl. Mehraufwand von Frauen ggü. Männern für unbezahlte Sorgearbeit 2019*

Ø Gender Care Gap 52,4%

Bei 34-jährigen mit Kindern 110,6%



* Zeit für Kinderbetreuung und -erziehung, Pflege von Angehörigen, Hausarbeit, Ehrenamt, inkl. Anfahrtszeiten

Quelle: BMFSFJ



Equal Care



Equal Care Day

"Wir müssen die ungleiche Verteilung endlich ändern. Die unbezahlte und oft unsichtbare Arbeit von Frauen muss endlich die Aufwertung erfahren, die sie verdient", forderte kfd-Bundesvorsitzende Mechthild Heil anlässlich des Equal Care Days 2021.

Wenn Care-Arbeit vor allem einseitig von Frauen geleistet wird, führt dies zu Überlastung, Arbeitszeitreduzierung und geringeren Verdienstmöglichkeiten. Außerdem fehlt Zeit für Selbstfürsorge, Freizeitbeschäftigung und ehrenamtliches Engagement.





Rollenklischees

https://www.youtube.com/watch?v=vwW0X9f0mME&ab_channel=FlockofBroads

Die totale Erschöpfung

- Intellektuelle Über- oder Unterforderung
- Hohe Belastung durch die vielen Anforderungen
- Partnerschaft
- Eigene Ansprüche
- Gesellschaftliche Anforderungen





Hinschauen statt aushalten



Partnerschaft



„Ich brauche keinen Mann, der mir im Haushalt hilft. Es reicht, wenn er seine Hälfte der Hausarbeit macht, meine Hälfte schaffe ich alleine.“

Katja Berlin Autorin und Kolumnistin

<https://katjadittrich.de/>

Nicht um die To-dos streiten wir...

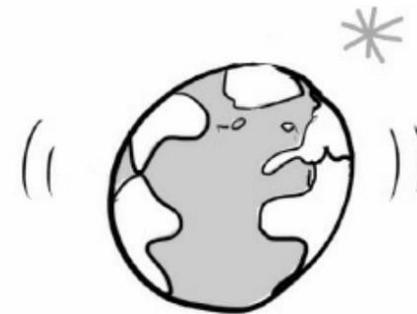


Selbst ist die Frau oder wie ich ganz bei mir bleibe

WAS ICH DACHTE PASSIERT,
WENN ICH MICH NICHT UM
ALLES KÜMMERE;



WAS WIRKLICH PASSIERT,
WENN ICH MICH NICHT UM
ALLES KÜMMERE;



* DIE WELT DREHT SICH
(TROTZDEM) WEITER.



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest



So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause übernimmst, ein Kreuzchen. Nimm/Mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine Partnerin/deinen Partner, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit (u.a.) sortiert. In der ersten Spalte befinden sich alle Aufgaben, die täglich anfallen, in der zweiten alle, die wöchentlich zu erledigen sind, in der dritten die monatlichen und in der vierten die jährlichen.

- Wenn bestimmte Aufgaben bei dir nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ hinzufügen.

Und sonst:

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Fürsorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa auch die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung des Mental und Physical Loads führen.

Bedenke:

Equal Care bedeutet auch, dass Fürsorgearbeit ebenso wertgeschätzt wird wie Erwerbsarbeit. Die Fürsorge für ein Kind, das weder zur Kita noch in die Schule geht, ist ein Vollzeitjob. Doch während das erwerbstätige Elter X nach der 40-Stunden-Woche nach Hause kommt und mit der Arbeit „fertig“ ist, geht der Job von Elter Y täglich von (beispielsweise) 6 bis 20 Uhr (und ggf. auch nachts noch weiter), was mind. einer 98-Stunden-Woche entspricht. Die Aufteilung «Erwerbsarbeit» und «Kind(er)» ist daher per se nicht 50:50. Vor allem ist in diesem Modell der Haushalt noch gar nicht mitbedacht.

Auswertung:

Zähle deine Kreuzchen pro Spalte zusammen und multipliziere sie mit der Punktzahl der jeweiligen Spalte. Dann addiere alle Punkte zu Deiner Gesamtpunktzahl. Hier kannst du sie eintragen:

ERGEBNIS	
NAME:	
Punkte Täglich	
Punkte Wöchentlich	
Punkte Monatlich	
Punkte Jährlich	
Gesamt	

Die maximal erreichbare Punktzahl ist 215. Diese erzielst du dann, wenn alle genannten Aufgaben bei dir zuhause vorkommen und du für alle zuständig bist. Das ist aber unwahrscheinlich – interessant ist vielmehr der Vergleich mit deiner Partnerin/deinem Partner bzw. der Person/den Personen, mit der/denen du die Care-Arbeit leistest.

Also – wer trägt bei euch den Mental Load? Do you equal care? Los geht's!

CC: Dieser Test ist lizenziert unter den Bedingungen der Creative Commons Public License für nicht kommerzielle Nutzung mit Namensnennung der Urheberin und Weitergabe von Remixen unter den gleichen Bedingungen. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>
Download des Tests unter equalcareday.de/mentallload-test.pdf

klische*esc e.V.
WWW.KLISCHEESC.DE



Johanna Lücke • 11/2019 • www.feministmotherhood.de
Am 29.02.2020 ist Equal Care Day • www.equalcareday.de



DO YOU EQUAL CARE?! Der Mental Load-Selbsttest

Download unter equalcareday.de/mentallload-test.pdf

HAUSHALT			
Wäsche waschen+aufhängen	Saugen	Betten frisch beziehen	Fenster putzen
Wäsche falten+wegräumen	Wischen	Putzmittel/Staubsaugerbeutel nachkaufen	Küchenschränke abwischen
Betten machen	Bad putzen	Abflüsse reinigen	Steuererklärung
Kochen	Blumen gießen	Kleinerreparaturen	Maschinen entkalken
Küche aufräumen/spülen	Staub wischen	Zahlungen veranlassen für Miete, Strom, etc.	Kühlschrank+TK+ Backofen putzen
Einkaufsliste pflegen	Bügeln	Abgas wegbringen	Sperrmüll entsorgen
Müll rausbringen	Wocheneinkauf	Deko+Gemütlichkeit zuhause	Recherchen für Strom/Internet/Versicher.
Aufräumen	Mahlzeiten planen	Garten/Balkon	
	Obst/Gemüse frisch nachkaufen	Schrauben+Bohren (Möbel, Regale, Bilder aufhängen...)	
KITA/SCHULE/PFLEGEINRICHTUNG			
Brotdosen vorbereiten	Wechselkleidung prüfen	Schul-/Kita-/ sonst. Bedarf besorgen	Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden
Bringen+abholen	Turn- und Sportbekleidung packen/mitgeben	Dienste bei Sonderveranstaltungen	
Hausaufgaben betreuen	Ansprechpartnerin/Notfallkontakt sein		
KLEIDUNG			
Kleidung auswählen		Kleidergrößen prüfen+sortieren	Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen
Kind(er) anziehen		Schuhe prüfen+einkaufen	
		Neue Kleidung einkaufen	
		Reparieren kaputter Kleidung	
SCHLAF+BEZIEHUNGSPFLEGE			
Einschlafbegleitung	Gespräche mit alt. Kindern (Liebeskummer, Zukunft...)	Nachtschichten bei Krankheit	
Wecken/Aufwachbegleitung	Paartermine organisieren	Regelvereinbarungen mit alt. Kindern	
		Kontaktpflege zu Angehörigen	
KÖRPER+PFLEGE			
Haare kämmen	Wickelbedarf/ Drogerieeinkäufe	Ärztinnentermine vereinbaren	Medizinschrank sortieren+updaten
Zähne putzen	Nägel schneiden	Ärztinnenbesuche	
Haustiere versorgen	Baden+Haare waschen		
GEBURTSTAGE+FESTE			
	Geburtsgrüße an Freunde/Familie senden	Geburtsdaggeschenke für Freunde/Familie besorgen	Kindergeburtstage planen+durchführen
		Freunde/Familie über Kinderwünsche informieren	
		Kinderwünsche besorgen	
FUHRPARK			
		Fahrräder instandhalten	Auto zum TÜV
		Fahrradhelme prüfen+Helme kaufen	Autoreparaturen
		Tanken	Kindersitze Auto+Rad
		Auto waschen	
		Kinderwagen/Tragehilfen waschen	
FREIZEIT			
Spielvereinbarungen treffen	Entertainment/Familienausflüge am Wochenende	Recherche für Sport/Vereine/ Freizeitaktivitäten	Urlaubsplanung
Nachmittagsbetreuung+ Fahrdienste	BabysitterInnen- Orga+Kommunikation	Taschengeldausgabe/-verwaltung	Koffer packen für Urlaub
ERGÄNZUNGEN			
AUSWERTUNG			
Kreuzchen in dieser Spalte: x 4 Punkte für täglich =	Kreuzchen in dieser Spalte: x 3 Punkte für wöchentlich =	Kreuzchen in dieser Spalte: x 2 Punkte für monatlich =	Kreuzchen in dieser Spalte: x 1 Punkt für jährlich =

klische*esc e.V.
WWW.KLISCHEESC.DE



Johanna Lücke • 11/2019 • www.feministmotherhood.de
Am 29.02.2020 ist Equal Care Day • www.equalcareday.de

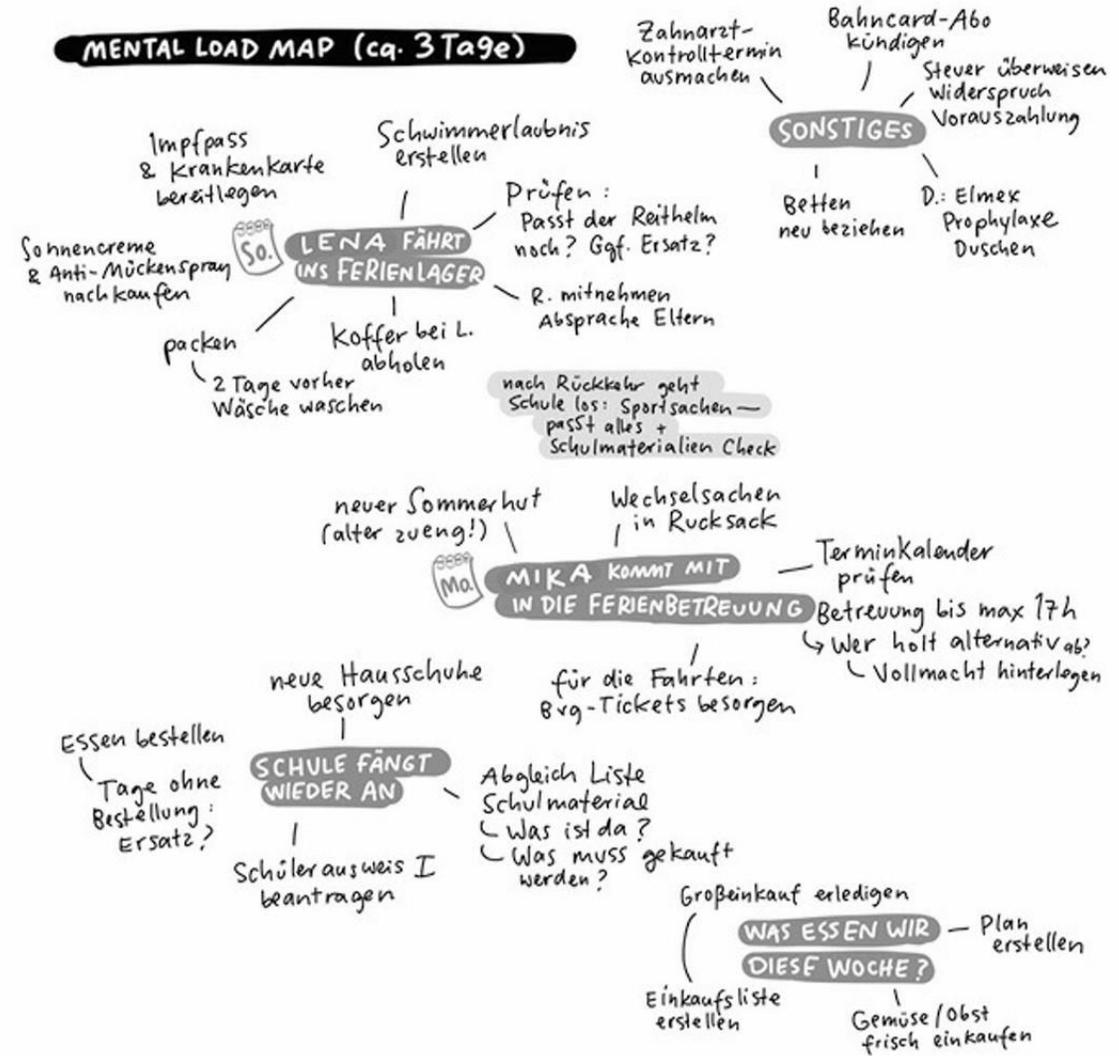


<https://equalcareday.de/mentallload-test.pdf>



Ein gutes Team
werden oder wie Frau
Verantwortung los
wird

Was hilft uns – Schritt für Schritt



Tipps und Strategien

- Lernen sich nicht immer zuständig zu fühlen
- Wenn schon optimieren und Zeit gewinnen, dann bitte, bitte nicht neu auffüllen! Gewonnene Zeit sollten wir immer zur Entspannung nutzen, zum Durchatmen.
- Gemacht wird, was hilft.
- Was uns guttut, ist gut.
- Man missbraucht seine*n Partner*in nicht dauerhaft als Gedächtnis, Dienstleister oder Gebrauchsanweisung
- Kinder sollen lernen, dass nicht ich die Verantwortung für alles trage, sondern dass jeder in seinem Maße Verantwortung für sich selbst und auch mal für andere tragen kann



Vorteil von geteiltem Mental Load

Noch
Fragen?



Resilienz

- Als Frau selbstbewusst die eigenen Stärken erkennen und kompetent umsetzen
- Raus aus der Opferrolle hinein ins Gestalten
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen und in die Auseinandersetzung gehen
- Eltern sollten gut für sich sorgen und ihre Tankstellen kennen



Literaturliste

- Raus aus der Mental Load Falle

Patricia Camarata

- Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles!: Was Eltern gewinnen, wenn sie den Mental Load teilen

Laura Fröhlich

- The Mental Load: A Feminist Comic

Emma

Machen Sie
schon was
Sie wollen?

Erreichen Sie Ihre Ziele motiviert, kreativ & lustvoll!

Motiviert und entspannt machen Sie sich auf den Weg.

Kreativ entfalten Sie Ihr Potential.

Lustvoll entwickeln Sie neue Perspektiven und aktivieren leicht & nachhaltig Ihre unbewussten Ressourcen...

...mit der Selbstmanagementmethode Zürcher Ressourcenmodell®

Das Ziel...

...ist Altes wertschätzend loszulassen und Neues kreativ ins Leben einzuladen. Es geht um eine nachhaltige Verhaltensveränderung voller Leichtigkeit und mit Vorfreude auf das, was da kommt.

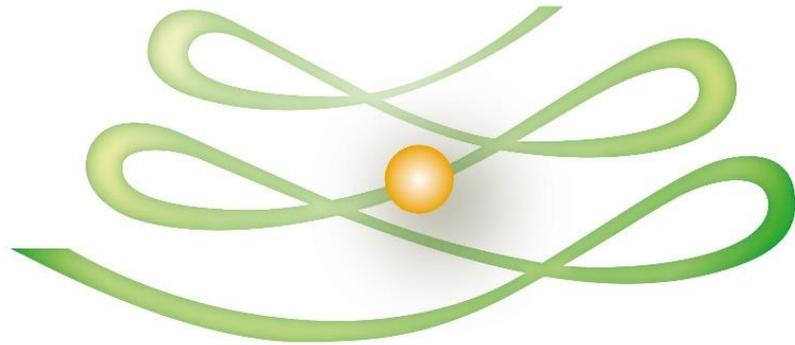
Motivationscoaching
Kreativ & Lebhaft
25. Februar 2023
9-17 Uhr

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Heike Claassen

Kontakt Daten



Heike Claassen

Heike Claassen

Bismarckstr. 34

64653 Lorsch

Mobil: 0172 10 60 426

Email: info@heike-claassen.de

Homepage: www.heike-claassen.de

Homepage: www.coaching-cp.de