

Der unsichtbare Stress

Mental Load

Alles nicht der Rede wert?



Impfen
ausmachen!

Pflegelohn
für
Mutter
beantragen

Heizung
Wartung =

Eltern-
abend
(Mo 19:00)

-Dial über
-Hausaufgaben
Kontrollieren
-Türschloß
packen!

Orga
Kinder-
geburtstag
Jannis

Fahrkarte
Fußball
Dienstag
17:00

Oma
Geschenk
Geburtstag

Steuer-
erklärung
☹️

Zahlung
Stiftung
Körper

Dieses Büchlein ist ein Gemeinschaftsprojekt der Gleichstellungsstellen im Kreis Minden-Lübbecke.

Gestaltung: Petra Brewer, Bielefeld
Illustrationen © breuer-illustration.de

Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Minden-Lübbecke
© breuer-illustration.de



Arbeitsgemeinschaft der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Minden-Lübbecke

- Bad Oeynhausen
- Espelkamp
- Hille
- Hüllhorst
- Lübbecke
- Minden
- Petershagen
- Porta Westfalica
- Preußisch Oldendorf
- Rahden
- Stemwede
- Kreis Minden-Lübbecke

Mental Load – Was ist das?

Wer den Familien- oder Paar-Alltag organisiert, macht neben Job und Alltags-erledigungen eine Menge Arbeit im Kopf. Tausende To-dos werden zu einem Berg an Arbeit, wobei jede einzelne Aufgabe weitere Erledigungen nach sich zieht. Das »An-Alles-Denken-Müssen« kann mental belasten, man spricht dann von »Mental Load« oder unsichtbarem Stress.

Die Organisation aller Aufgaben und das Gefühl, für das alles verantwortlich zu sein, kann zu einer starken Belastung führen – von der in den allermeisten Fällen Frauen betroffen sind.

In dieser kleinen Fibel* haben wir die wichtigsten Aspekte der mentalen Überforderung zusammengestellt und anschaulich illustriert. Bitte geben Sie das Büchlein doch weiter, wenn Ihnen in Ihrem Umfeld Menschen begegnen, die Sie auf das Thema aufmerksam machen möchten.

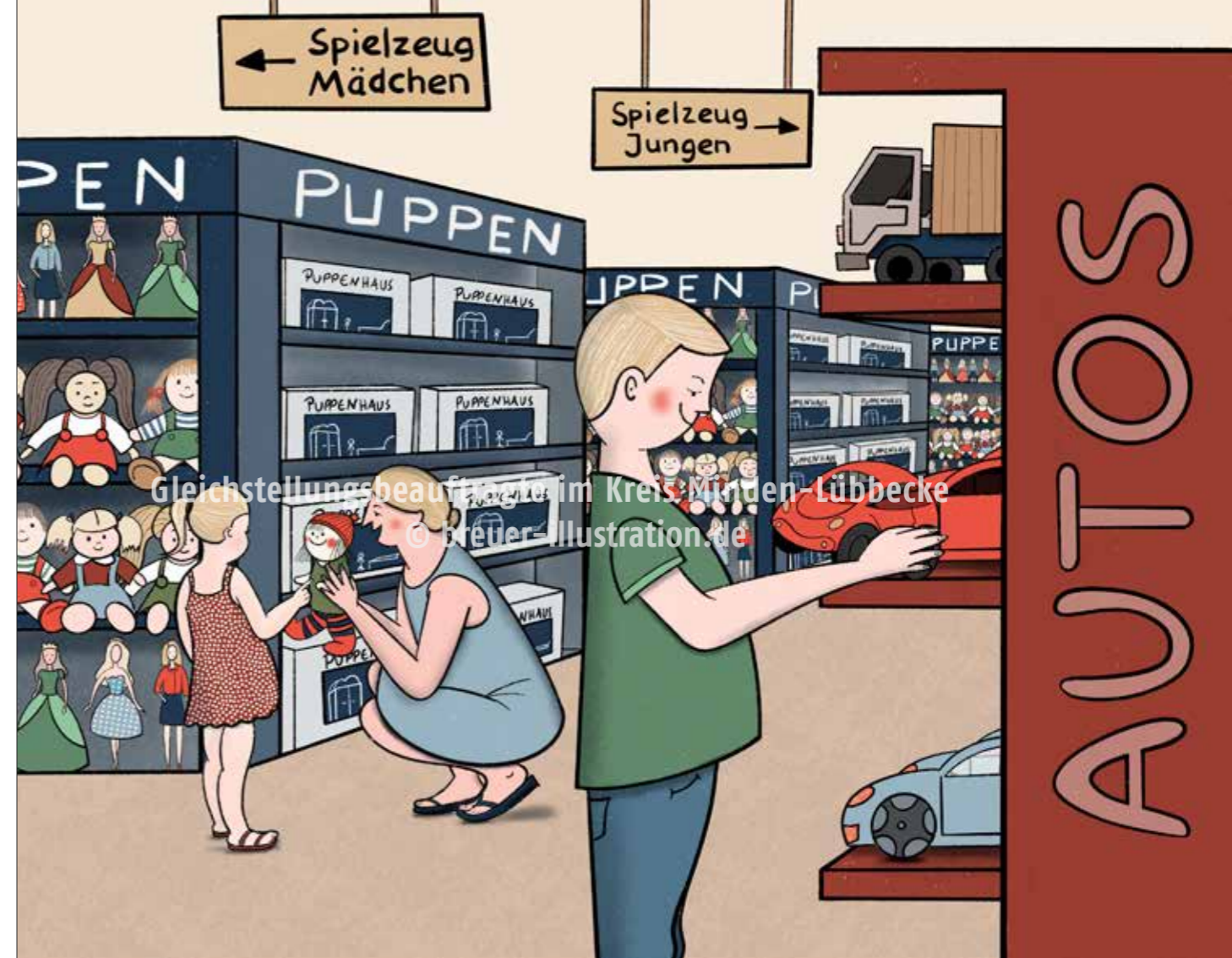
*Ihre Gleichstellungsbeauftragten
im Kreis Minden-Lübbecke*

*Der Inhalt dieser Broschüre stützt sich auf zahlreiche Studien zu diesem Thema. Quellen und weitere Informationen können in dem Dossier »Kinder, Haushalt, Pflege – wer kümmert sich?« des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend nachgelesen werden.

Sozialisation

»Mädchen-Farben« und »Jungen-Spielzeug« gibt es eigentlich nicht. Farben sind Farben und Spielzeug ist Spielzeug. Im Alltag jedoch lernen bereits Kinder, was als geschlechterkonformes Rollenverhalten gilt und was eher nicht. Sei es durch das Umfeld, im Fernsehen oder im Spielzeuggeschäft – überall dort wird einem Kind gezeigt, wie es sich als Mädchen oder Junge verhalten soll.

So kommt es, dass sich Mütter oft für Kinder, Haushalt und Alltags-Organisation allein verantwortlich fühlen, weil Mädchen schon früh zum Kümmern erzogen werden. Die Gesellschaft prägt uns von klein auf. Das führt dazu, dass wir manches an unserem Verhalten nicht mehr hinterfragen und so schnell in traditionelle Rollenmuster fallen können. Auch Vorbilder spielen hierbei eine Rolle.





»Wenn ich nicht daran denke, tut es keine*r«

Bevor ein Kind im Haushalt lebt, sind Erwerbs- und Hausarbeit meist relativ gleich verteilt. Nach der Geburt eines Kindes wendet sich das Blatt.

Viele Paare sprechen vorher nicht über die Verteilung der Haus- und Sorgearbeit. In den meisten Fällen übernehmen diese die Mütter, da sie länger Elternzeit nehmen.

Das zieht Probleme nach sich. Diese Arbeit kostet viel Kraft, ist unsichtbar und hört nie auf. Auch am Wochenende oder in den Ferien besteht eine 24-stündige Rufbereitschaft für die Bedürfnisse der Kinder. Außerdem werden die Aufgaben nicht neu verteilt, sobald die Mutter in ihren Beruf zurückkehrt. Sie bleibt die gewissenhafte Familienmanagerin.

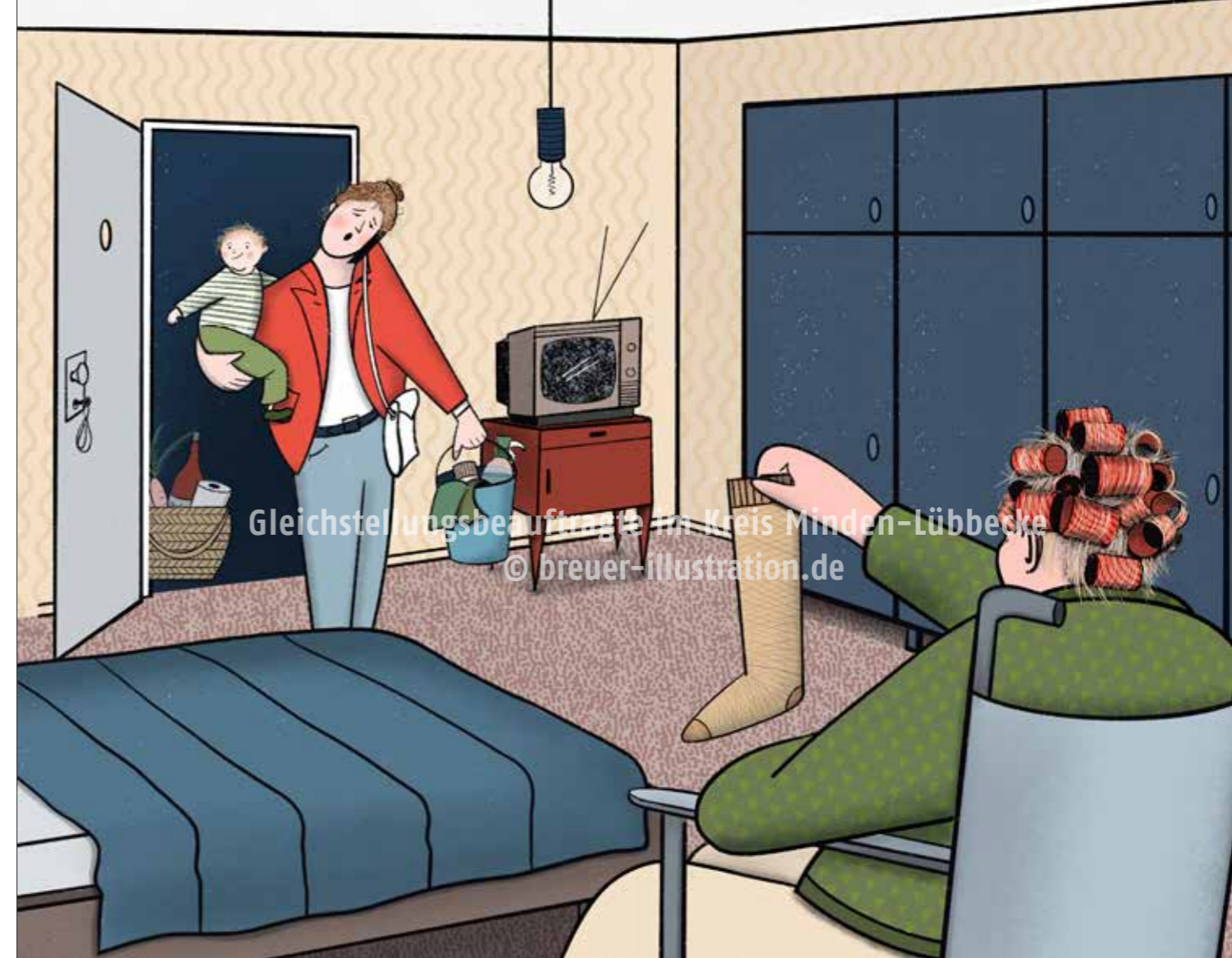
Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Minden-Lübbecke
© breuer-illustration.de

Pflege

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, passiert es häufig unerwartet und die Länge der Pflegebedürftigkeit ist ungewiss. Im Gegensatz zu Männern verrichten Frauen mehr als doppelt so viel unbezahlte Pflegearbeit – dies oft in Kombination mit einer Erwerbstätigkeit in Teilzeit.

Auch mit gelegentlicher Unterstützung durch den Partner ist diese Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege schwierig und führt zu Zeitmangel und einer erhöhten psychischen Belastung bei den Pflegenden.

Eine partnerschaftliche Verteilung von Familien- und Berufsleben kann hier ein Schlüssel für eine Entlastung der Betroffenen sein, sodass es zu weniger Zeitproblemen und Stress kommt.





Ruhm und Ehre

Erwerbsarbeit ist anerkannt und bezahlt! In einer Familie mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen fällt aber viel Arbeit an, auf die das nicht zutrifft – die sogenannte Care-Arbeit.

Diese unbezahlte Pflege-, Kümmer- und Denkarbeit wird in den meisten Familien nicht aufgeteilt, sondern häufig von einer Person übernommen, die in dieser Phase ihre Berufstätigkeit stark reduziert.

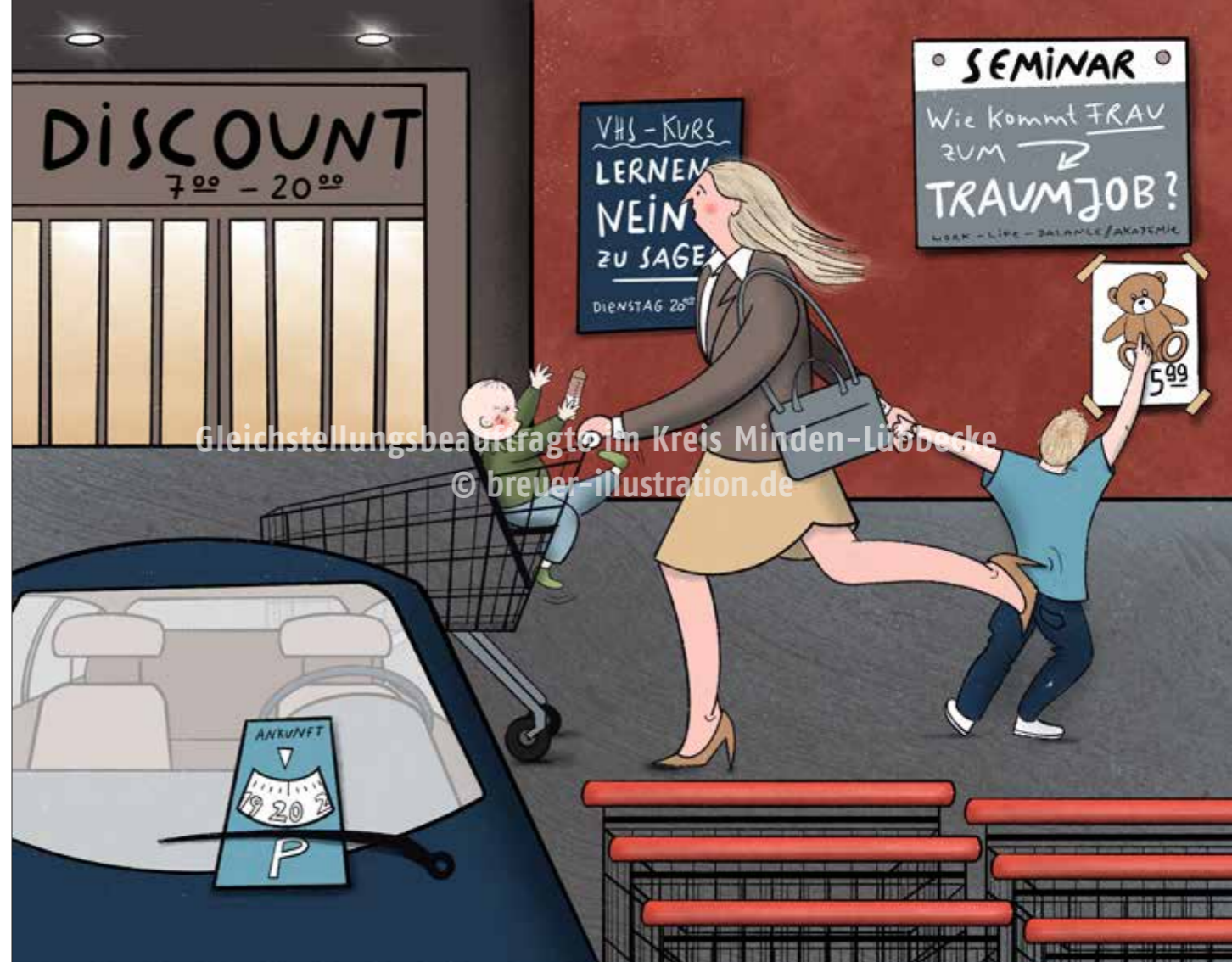
Die damit verbundene fehlende Anerkennung sowie die finanzielle Abhängigkeit kann frustrierend sein und ebenfalls zu einer mentalen Belastung führen.

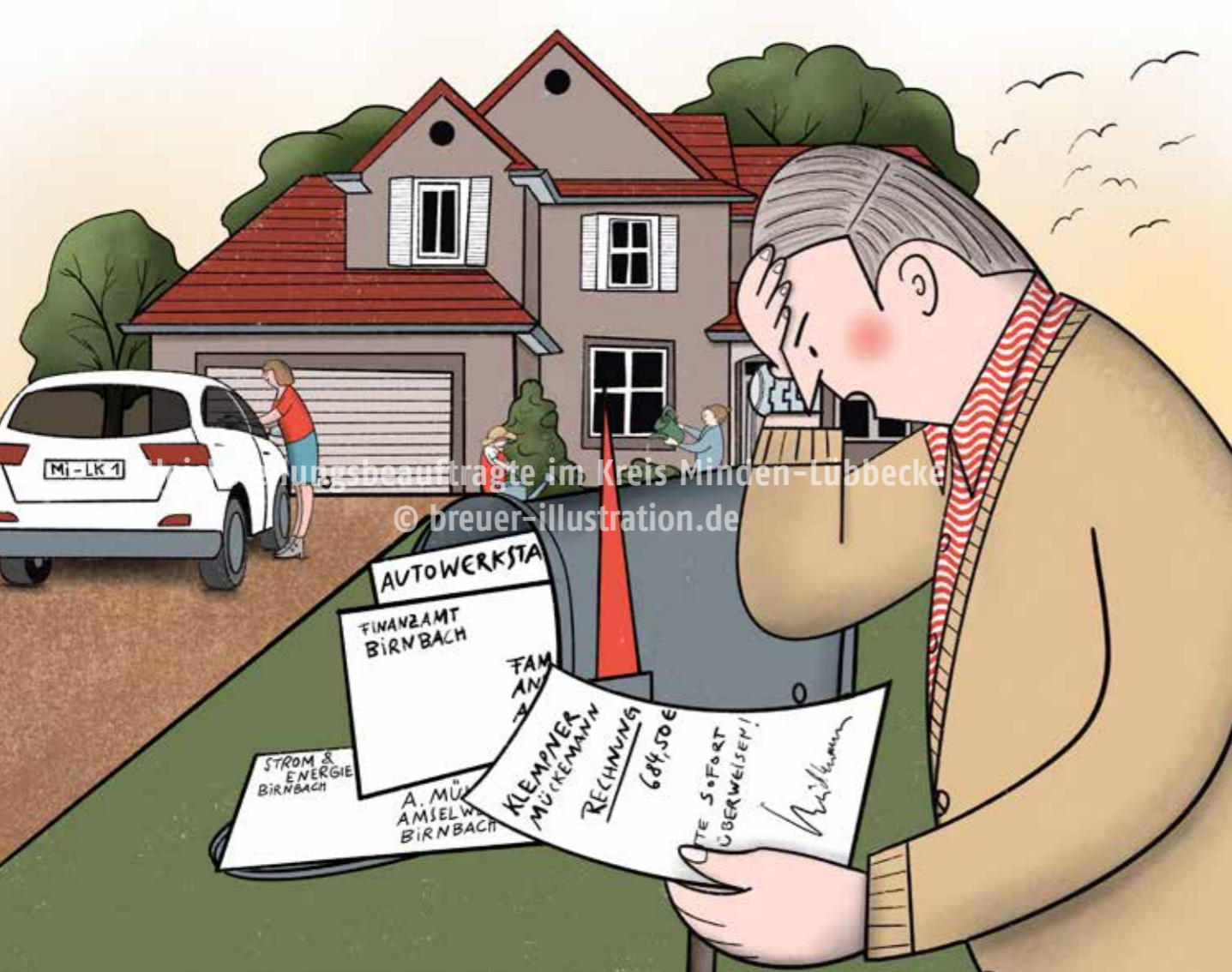
Zu beachten ist, dass sich ein beruflicher Werdegang mit Unterbrechungen nicht nur im Lebenslauf, sondern auch später bei der Rente negativ auswirkt. In den meisten Fällen sind es Frauen, die im Todesfall des Partners oder bei einer Trennung von (Alters-)Armut bedroht sind.

Traumjob

Wer mehr Sorgearbeit leistet, hat weniger Zeit für die Erwerbstätigkeit sowie die berufliche und persönliche Entwicklung. Nicht nur bei Alleinerziehenden stellt sich die Frage, wie und in welchem Umfang sie erwerbstätig sein können.

Durch die mentale Belastung und die alleinige Verantwortlichkeit und damit auch Unentbehrlichkeit fehlt die Zeit und die Kraft, achtsam mit sich zu sein und sich den eigenen (beruflichen) Wünschen zu widmen.





Auch Männer sind überfordert

Übrigens, alleine für das Familien-Einkommen verantwortlich zu sein, kann auch mental stark belasten. Darum ist es sinnvoll, die Erwerbsarbeit sowie die Familien-Organisation langfristig auf zwei Paar Schultern zu verteilen, wenn Eltern als Paar zusammenleben.

Nicht nur um Konflikten und Diskussionen vorzubeugen, sondern auch weil eine Familie mit zwei Einkommen finanziell besser abgesichert ist.

Alles FAIRteilt ?

Wenn Frauen nach der Elternzeit wieder erwerbstätig sind, behalten sie oftmals den Job, an alles denken zu müssen, und tragen weiter die Hauptverantwortung für die Familien-Organisation. Manche Männer sehen sich dabei eher in der Rolle des Assistenten: »Sag Bescheid, wenn ich dir was helfen kann.«

Frauen erledigen in der Regel den »Alltagstrott«, wie zum Beispiel Kochen und Kinder abholen. Dazu gehört auch die zu leistende emotionale Arbeit, wie zum Beispiel Streit schlichten und ein offenes Ohr für Erlebnisse und Probleme des Tages zu haben. Diese Arbeiten lassen sich im Allgemeinen zeitlich nicht verschieben und sind schwieriger mit dem Arbeitsplatz in Einklang zu bringen.

Männer übernehmen nicht nur weniger unbezahlte Sorgearbeit als Frauen, sie erledigen in der Regel auch eher »Spezialaufgaben« (zum Beispiel Rasenmähen, Reparaturen im Haus und am Auto), die besser mit ihren Arbeitszeiten zu vereinbaren sind.



Mental Load Test

Die Checklisten sind in die Rubriken Haushalt, Kindererziehung und Familienarbeit unterteilt. Gehen Sie alle Aufgaben durch und kreuzen Sie an, welche Dinge Sie übernehmen. Eventuell macht es Sinn, dass Sie sich diese Seiten VORHER kopieren, sodass Ihr Partner oder Ihre Partnerin diese Listen ebenfalls durchgehen kann. Im Anschluss können Sie beide dann die Aufgabenverteilung vergleichen.

Nicht alle Aufgaben fallen täglich an. Manches muss nur wöchentlich, monatlich oder einmal im Jahr erledigt werden. Dafür steht eine Ziffer in Klammern neben dem Kästchen bei der jeweiligen Aufgabe: (4) für täglich, (3) für wöchentlich, (2) für monatlich und (1) für jährlich. Wenn bestimmte Aufgaben nicht anfallen, wird das Kästchen einfach freigelassen.

Zählen Sie dann alle Kreuzchen bzw. die entsprechenden Zahlenwerte zusammen. Die maximal erreichbare Punktzahl ist 186. Diese erreichen Sie dann, wenn alle genannten Aufgaben bei Ihnen zuhause vorkommen und Sie auch für alle zuständig sind. Das ist aber nicht sehr wahrscheinlich. Interessant ist vielmehr der Vergleich mit der Person, mit der Sie sich diese Arbeiten teilen sollten.

Haushalt

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (4) Wäsche waschen/aufhängen | <input type="checkbox"/> (2) Putzmittel nachkaufen |
| <input type="checkbox"/> (4) Betten machen | <input type="checkbox"/> (2) Abflüsse reinigen |
| <input type="checkbox"/> (4) kochen | <input type="checkbox"/> (2) Kleinreparaturen |
| <input type="checkbox"/> (4) Küche aufräumen + spülen | <input type="checkbox"/> (2) Altglas wegbringen |
| <input type="checkbox"/> (4) Einkaufsliste pflegen | <input type="checkbox"/> (2) Deko und Gemütlichkeit zuhause |
| <input type="checkbox"/> (4) Müll rausbringen | <input type="checkbox"/> (2) Garten und Balkon pflegen |
| <input type="checkbox"/> (4) aufräumen | <input type="checkbox"/> (2) schrauben, bohren, hämmern |
| <input type="checkbox"/> (3) saugen, wischen | <input type="checkbox"/> (1) Fenster putzen |
| <input type="checkbox"/> (3) Bad putzen | <input type="checkbox"/> (1) Küchenschränke abwischen |
| <input type="checkbox"/> (3) Blumen gießen | <input type="checkbox"/> (1) Steuererklärung |
| <input type="checkbox"/> (3) Staub wischen | <input type="checkbox"/> (1) Maschinen entkalken |
| <input type="checkbox"/> (3) bügeln | <input type="checkbox"/> (1) Kühlschrank, TK, Ofen putzen |
| <input type="checkbox"/> (3) Wocheneinkauf | <input type="checkbox"/> (1) Sperrmüll entsorgen |
| <input type="checkbox"/> (3) Mahlzeiten planen | <input type="checkbox"/> (1) Recherche Strom, Internet, etc. |
| <input type="checkbox"/> (3) Betten beziehen | |

Punkte Haushalt



Kindererziehung

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> (4) Brotboxen vorbereiten | <input type="checkbox"/> (3) Kinder baden, Haare waschen |
| <input type="checkbox"/> (4) Kinder bringen und abholen | <input type="checkbox"/> (3) Organisation Babysitter |
| <input type="checkbox"/> (4) Hausaufgaben betreuen | <input type="checkbox"/> (2) Kindergeschenke besorgen |
| <input type="checkbox"/> (4) Kinder anziehen | <input type="checkbox"/> (2) Utensilien für Kita/Schule besorgen |
| <input type="checkbox"/> (4) Kleidung auswählen | <input type="checkbox"/> (2) Ansprechperson im Notfall |
| <input type="checkbox"/> (4) Einschlafbegleitung | <input type="checkbox"/> (2) Ehrenamt bei Sonderveranstaltungen |
| <input type="checkbox"/> (4) Kinder wecken | <input type="checkbox"/> (2) Kleider- und Schuhgrößen prüfen |
| <input type="checkbox"/> (4) Haare kämmen, Zähne putzen | <input type="checkbox"/> (2) Kinderkleidung kaufen |
| <input type="checkbox"/> (4) Haustiere versorgen | <input type="checkbox"/> (2) Kinderkleidung reparieren |
| <input type="checkbox"/> (4) Spielvereinbarungen treffen | <input type="checkbox"/> (2) Nachtschichten bei Krankheit |
| <input type="checkbox"/> (4) Nachmittagsbetreuung | <input type="checkbox"/> (2) ärztliche Termine wahrnehmen |
| <input type="checkbox"/> (4) Fahrdienste für Kinder | <input type="checkbox"/> (2) Taschengeldausgabe, -verwaltung |
| <input type="checkbox"/> (3) Turnsachen packen | <input type="checkbox"/> (2) Recherche Sportvereine, Freizeit |
| <input type="checkbox"/> (3) Teenie-Gespräche (Zukunft, Liebe, etc.) | <input type="checkbox"/> (1) Elternabend Kita/Schule |
| <input type="checkbox"/> (3) Wickelbedarf, Drogerieeinkäufe | <input type="checkbox"/> (1) Erinnerungen/Fotos aufbewahren |

Punkte Kindererziehung

Familienarbeit

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> (3) Geburtstagsgrüße an Freundes- und Familienkreis versenden |
| <input type="checkbox"/> (3) Auto betanken |
| <input type="checkbox"/> (3) Geburtstagsgeschenke für Freundes- und Familienkreis besorgen |
| <input type="checkbox"/> (2) Freundes- und Familienkreis über Kinderwünsche informieren |
| <input type="checkbox"/> (2) Fahrräder instand halten |
| <input type="checkbox"/> (2) Auto waschen |
| <input type="checkbox"/> (2) Kinderwagen/Tragehilfen waschen |
| <input type="checkbox"/> (1) Fahrradhelme kaufen |
| <input type="checkbox"/> (1) Auto zum TÜV |
| <input type="checkbox"/> (1) Autoreparaturen |
| <input type="checkbox"/> (1) Kindersitze Auto/Fahrrad pflegen |
| <input type="checkbox"/> (1) Urlaubsplanung |
| <input type="checkbox"/> (1) Koffer packen für Urlaub |
| <input type="checkbox"/> (1) Medizinschrank sortieren/updates |

Punkte Familienarbeit

Wir bedanken uns bei der Initiative Equal Care Day, dass sie uns diesen Test zur Verfügung gestellt haben.

www.equalcareday.de



Gesamtpunktzahl



Wie geht es besser ?

Anregungen für alle Eltern:

- Elternzeit teilen, so gut es geht, sodass beide Eltern kompetent in Sachen Haushaltsführung, Kinderbetreuung und Familien-Organisation werden.
- Bezahlte Erwerbsarbeit und unbezahlte Care-Arbeit als gleichwertig anerkennen.
- Sich stereotype Rollenbilder bewusst machen (siehe Seite *Sozialisation*).
- Mentale Belastung artikulieren, eigene Wünsche und Erwartungen ohne Schuldzuweisungen formulieren.



Auch wer in Elternzeit ist, sollte nicht alleine für die ganze Familien-Organisation verantwortlich sein.

Achtung beim Wiedereinstieg in den Beruf nach Elternzeit: Denk-Arbeit neu verteilen.

Wer als Einzige(r) den Überblick über die Familien-Organisation hat, kann sich bei Krankheit nicht auskurieren oder sich ein Wochenende freinehmen, weil er/sie für den Alltags-Ablauf unverzichtbar ist. Das gilt es zu vermeiden!

Anregungen für alleinerziehende Eltern:

- Eigene Ansprüche hinterfragen. Erwarte ich zu viel von mir selbst?
- To-do-Listen minimieren: Was ist dringend & wichtig? Was kann ich streichen, weil es weder dringend noch wichtig ist?
- »Nein«-Sagen lernen und bei Anfragen um Bedenkzeit bitten, um sich selbst vor weiteren To-dos zu schützen.
- Nachbarschaft, Freund*innen, Familie um Hilfe bitten.
- Bei Überforderung mit dem Hausarzt/der Hausärztin sprechen, Rat bei der Familienhilfe, Familienbildungsstätten oder Diakonien/Caritas einholen.



Über die Seite www.bke-elternberatung.de finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe und sogar eine Online-Sprechstunde.

Noch mehr Infos und Unterstützung von alleinerziehenden Eltern auf www.vamv.de

Wie geht es besser ?

Konkrete Schritte:

- Alle Denk- und Kümmer-Aufgaben aufschreiben.
 - Wichtige Aufgaben von unwichtigen unterscheiden und alle unwichtigen Dinge auslagern oder eliminieren.
 - Verantwortung für verschiedene Aufgaben untereinander verteilen (Aufgabe = Konzeption und Ausführung).
 - Was fair ist, entscheidet jedes Paar individuell. Ziel ist, dass beide so zufrieden wie möglich sind.
 - Nach Außen signalisieren, dass sich beide Eltern kümmern (Notfall-Nummern Kindergarten, Schule usw.).
 - Alltags-Trott markieren und untereinander verteilen (dringend und wiederkehrende Aufgaben wie Kinder abholen, Abendessen machen, einkaufen).
- Einmal die Woche in der Küche treffen, Termine und Aufgaben durchgehen und Verantwortung verteilen.
 - Gemeinsame Standards aufstellen: Gleichgewicht finden zwischen überhöhten Ansprüchen und Gleichgültigkeit.
 - Wer sich viel kümmert und weniger erwerbstätig ist, trägt ein hohes Risiko, arm zu werden. Darum unbedingt finanzielle Rücklagen bilden für die Person, die mehr Care-Arbeit übernimmt!
 - Kinderkrankentage untereinander aufteilen.

Adressen der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Minden-Lübbecke

Kreis Minden-Lübbecke

PortasträÙe 13, 32423 Minden
Tel. 0571 807-24210
gleichstellungsstelle@minden-luebbecke.de

Stadt Bad Oeynhausen

Ostkorso 7, 32545 Bad Oeynhausen
Tel. 05731 14-1702
s.hartl@badoeynhausen.de

Stadt Espelkamp

Wilhelm-Kern-Platz 1, 32339 Espelkamp
Tel. 05772 562-302
k.ramm@espelkamp.de

Gemeinde Hille

Am Rathaus 4, 32479 Hille
Tel. 0571 4044-252
k.becker@hille.de

Gemeinde Hüllhorst

Löhner Straße 1, 32609 Hüllhorst
Tel. 05744 9315-103
gleichstellung@huellhorst.de

Stadt Lübbecke

Kreishausstraße 2-4, 32312 Lübbecke
Tel. 05741 276-251
gleichstellung@luebbecke.de

Stadt Minden

Kleiner Domhof 17, 32423 Minden
Tel. 0571 89-303
gleichstellungsstelle@minden.de

Stadt Petershagen

Schloßfreiheit 2-4, 32469 Petershagen
Tel. 05702 822-160
m.finkemeier@petershagen.de

Stadt Porta Westfalica

Kempstraße 1, 32457 Porta Westfalica
Tel. 0571 791-387
judith.mohme@portawestfalica.de

Stadt Preußisch Oldendorf

Rathausstraße 3, 32361 Preußisch Oldendorf
Tel. 05742 9311-38
a.kneller@preussischoldendorf.de

Stadt Rahden

Lange Straße 5-9, 32369 Rahden
Tel. 05771 73-15
h.krueger@rahden.de

Gemeinde Stemwede

Buchhofstraße 17, 32351 Stemwede
Tel. 05745 78899-909
s.denker@stemwede.de

Unterstützende Einrichtungen im Kreis Minden-Lübbecke

AWO-Frauenberatungsstelle

Königstraße 40, 32423 Minden
Tel. 0571 3886156
frauenberatung@awo-minden.de

Frauenberatungsstelle »Hexenhaus«

Schweidnitzer Weg 18, 32339 Espelkamp
Tel. 05772 9737-0
frauenberatung@hexenhaus-espelkamp.de

Beratungsstelle für Schul- und Familienfragen

PortasträÙe 9, 32423 Minden
Tel. 0571 807-12000
schul-undfamilienberatung@minden-luebbecke.de

Zentren für Pflegeberatung im Kreis Minden-Lübbecke*
mit dem gemeinsamen Info-Telefon Pflege:
(0571 807-22807)

** Für die Standorte Minden, Espelkamp, Bad Oeynhausen*