



Das Original Mental Load- & Equal Care-Test

Kinder, Küche und Kalender jonglieren, kranke oder ältere Menschen pflegen, bei Behinderung unterstützen... die Kümmer- und Care-Arbeit gilt als unsichtbare Arbeit. Weil sie im Privaten nicht bezahlt ist, gerät oft aus dem Blick, wie viel in Familien und Sorgegemeinschaften davon abhängt, dass sie von jemandem gesehen und erledigt wird. Dieser Test bietet einen Einstieg in Gespräche über die Rolle und Verteilung der hier aufgelisteten Arbeiten. Was ist zu tun? Wer denkt woran? Machen wir gemeinsam Care-Arbeit sichtbarer!

So geht's

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Auflistung und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause überwiegend oder zu gleichen Teilen übernimmst, ein Kreuzchen. Das zweite Kästchen daneben darfst du ankreuzen, wenn du an diese Aufgabe auch denkst, das heißt, wenn du die Mental Load für diese Aufgabe selbst trägst.

Nimm oder mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine*n Partner*in, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit 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.

- Kreuze nur an, wenn du die Aufgaben tatsächlich überwiegend oder zu gleichen Teilen übernimmst!
- 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*m Partner*in kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „Ergänzungen“ hinzufügen.

Der erste Abschnitt ist für alle Paare und Sorgegemeinschaften, egal ob sie Kinder oder Angehörige mit Pflegebedarf haben oder nicht. Habt ihr Kinder, nehmt den zweiten Abschnitt dazu. Wenn ihr darüber hinaus Angehörige pflegt, füllt bitte zusätzlich den dritten Abschnitt aus. Am Ende könnt ihr alle Ergebnisse auf der Auswertungsseite zusammentragen.

Und sonst

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Sorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung der Sorgearbeit führen.

Bedenke

Equal Care bedeutet auch, dass Sorgearbeit ebenso wertgeschätzt wird wie Erwerbsarbeit. Die Sorge für ein Kind, das weder zur Kita noch in die Schule geht, ist ein Vollzeitjob. Doch während das erwerbstätige Elternteil nach einer 35-Stunden-Woche (oder mehr) nach Hause kommt und mit der Arbeit „fertig“ ist, geht der Job des anderen Elternteils täglich von (beispielsweise) 6 bis 20 Uhr (und ggf. auch nachts noch weiter), was mindestens 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.



ALLE SORGEGEMEINSCHAFTEN, Z.B. PAARE

Haushalt & Wohnen

<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>
Wäsche waschen & aufhängen	Saugen	Betten frisch beziehen	Fenster putzen
Wäsche falten & wegräumen	Wischen	Putzmittel/Staubsaugerbeutel kaufen	Küchenschränke abwischen
Betten machen	Bad putzen	Abflüsse reinigen	Steuererklärung
Kochen	Blumen gießen	Kleinreparaturen	Maschinen entkalken
Backen	Staub wischen	Zahlungen veranlassen (Miete, Strom, etc.)	Kühlschrank & TK & Backofen putzen
Küche aufräumen & spülen	Bügeln	Altglas wegbringen	Sperrmüll entsorgen
Einkaufsliste pflegen	Wocheneinkauf	Deko & Gemütlichkeit zuhause	Recherchen für
Aufräumen	Mahlzeiten planen	Garten/Balkon	Strom/Internet/Versicherung
Haustiere versorgen	Obst/Gemüse frisch nachkaufen	Schrauben & Bohren	Medizinschrank sortieren & updaten
.....	Monitoring der Familienfinanzen	Ärztliche Termine & Gesundheitsorga.	Kleinanzeigenverkäufe
.....	Müll rausbringen	Schuhe putzen	Nachbarschaftshilfe

Fahren & Freizeit

.....	Entertainment/Familienausflüge am	Fahrräder instandhalten	Auto zum TÜV
.....	Wochenende planen	Tanken	Autoreparaturen
.....		Auto waschen	Urlaubsplanung
.....		Feiertagsplanung	Koffer packen für Urlaub
.....		Siehe MentalLoad@Christmas-Test!	

Beziehungspflege

Verhütung	Paartermine organisieren	Kontaktpflege zu Angehörigen	Erinnerungen & Fotos aufbewahren
.....	Geburtstagsgrüße an	Geburtstagsgeschenke für	Geburtstagsfeiern organisieren
.....	Freunde & Familie senden	Freunde & Familie besorgen	Sonstige Familienfeste
.....	Emotionsbegleitung	Sich mit partnerschaftlichen	organisieren
.....		Konflikten befassen	
.....		Besuch bewirten/Gästebetten machen	

Auswertung

Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐
x 4 Punkte für täglich = ☐ ☐	x 3 Punkte für wöchentlich = ☐ ☐	x 2 Punkte für monatlich = ☐ ☐	x 1 Punkt für jährlich = ☐ ☐

MIT KINDERN

Kita & Schule

<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>
Brotboxen vorbereiten	Wechselkleidung prüfen	Schul-/Kita-/sonst. Bedarf besorgen.	Teilnahme an Eltern-/
Bringen	Turn- und Sportbekleidung	Dienste bei Sonderveranstaltungen	Angehörigenabenden
Abholen	packen/mitgeben	Ansprechpartner*in/	
Hausaufgaben betreuen		Notfallkontakt sein	

Kleidung & Transporthilfen

Kleidung auswählen		Kleidergrößen prüfen & sortieren	Ungenutzte Kleidung
Kind(er) anziehen		Schuhe prüfen & einkaufen	verschenken/verkaufen
.....		Neue Kleidung einkaufen	Kinderwagen/Tragehilfen
.....		Reparieren kaputter Kleidung	waschen/instandhalten
.....		Fahrradhelmgröße prüfen & kaufen	Kindersitze Auto & Rad

Schlaf & Beziehung

Einschlafbegleitung	Gespräche mit älteren Kindern	Nachtschichten bei Krankheit	Erinnerungen/Fotos aufbewahren
Wecken & Aufwachbegleitung	(Liebeskummer, Zukunft, ...)	Regelvereinbarungen mit Kindern	
Emotionsbegleitung		Ratgeber lesen /	
.....		Erziehungsberatung suchen	

Körper & Pflege

Haare kämmen	☐ ☐	Wickelbedarf/Drogerieeinkäufe	☐ ☐	Ärzt*innentermine vereinbaren	☐ ☐	Sehhilfe aktualisieren	☐ ☐
Zähne putzen	☐ ☐	Nägel schneiden	☐ ☐	Ärzt*innenbesuche	☐ ☐		☐ ☐
Schnuller und Flaschen sterilisieren	☐ ☐	Baden+Haare waschen	☐ ☐	Haarschneidebegleitung	☐ ☐		☐ ☐

Geburtstage & Feste

.....	☐ ☐		☐ ☐	Freunde/Familie über		Kindergeburtstage	
.....	☐ ☐		☐ ☐	Kinderwünsche informieren	☐ ☐	planen & durchführen	☐ ☐
.....	☐ ☐		☐ ☐	Kindergeschenke besorgen	☐ ☐		☐ ☐

Freizeit

Spielverabredungen treffen	☐ ☐	Babysitter*innen		Recherche für			☐ ☐
Nachmittagsbetreuung & Fahrdienste	☐ ☐	(Orga & Kommunikation)	☐ ☐	Sport/Vereine/Freizeitaktivitäten	☐ ☐		☐ ☐
Begleitung von Medienkonsum	☐ ☐		☐ ☐	Taschengeldausgabe/-verwaltung	☐ ☐		☐ ☐

Auswertung

Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐
x 4 Punkte für täglich = ☐ ☐	x 3 Punkte für wöchentlich = ☐ ☐	x 2 Punkte für monatlich = ☐ ☐	x 1 Punkt für jährlich = ☐ ☐

MIT ZU PFLEGENDE ANGEHÖRIGEN

Körper & Pflege

<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>	<i>denke ich dran mache ich</i>
Haare kämmen	Pflegeutensilien bestellen/einkaufen	Ärzt*innenbesuche	Fachärzt*innenbesuche
Zähne putzen	Nägel schneiden	Sanitätshauskontakte	Kurzzeitpflege organisieren
Medikamente richten	Baden & Haare waschen	Hilfsmittel justieren	Klinikaufenthalte begleiten
Medikamentengabe	Apotheken- und Sanitätshausgänge	Haarschneidebegleitung	
Anwendung und Pflege von	Therapie-Begleitung	Nachtschichten	
Medizinprodukten wie z.B. Katheter	Aufräumen & Putzen	Einweisung anderer Menschen in	
Lagerung und Mobilisierung/Physio	(sofern zusätzliche Räumlichkeiten)	Pflegeablauf	
Essen zubereiten	Medikamentenvorräte prüfen	Pflegebett beziehen	
Hilfestellung beim Essen	Tasche für draußen packen		
Toilettengänge/			
Inkontinenzversorgung			

Beziehungspflege

Beschäftigung & Input	Organisation und Unterstützung von	Spielsachen kaufen	Feierlichkeiten organisieren
Sterbebegleitung	Freizeitaktivitäten & sozialen Kontakten	Begleitung bei KH-Aufenthalten	
.....	Gespräche über Tod, Krankheit, Ängste,	Vernetzung und regelmäßige Infos	
.....	Zukunft (betroffene Person/Geschwister)	an Verwandte, Freund*innen	

Kleidung & Transporthilfen

Kleidung auswählen	Hilfsmittel prüfen und instand halten	Neue Kleidung einkaufen	Barrierefreiheit sicherstellen
Person anziehen		Reparieren kaputter Kleidung	
Fahrdienste (organisieren)			

Organisation & Verwaltung

Kommunikation mit Krankenkasse,	Management und Monitoring	Antragstellung für Hilfsmittel	Weiterbildung zu med. Themen
med. Dienst, Pflegekasse,	von Terminen mit	Widersprüche an die KK schreiben	Weiterbildung zu Hilfestellungen
Ärzt*innen, Therapeut*innen	Dienstleister*innen/Ärzt*innen	Nachlassvorbereitung	und Leistungen
.....	Finanzmanagement/-monitoring	Recherche und Weiterbildung	Nachlassverwaltung

Auswertung

Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐	Kreuzchen in dieser Spalte: ☐ ☐
x 4 Punkte für täglich = ☐ ☐	x 3 Punkte für wöchentlich = ☐ ☐	x 2 Punkte für monatlich = ☐ ☐	x 1 Punkt für jährlich = ☐ ☐

Auswertung

MENTAL LOAD- & EQUAL CARE-TEST

Persönliche Ergänzungen

täglich	denke ich dran mache ich	wöchentlich	denke ich dran mache ich	monatlich	denke ich dran mache ich	jährlich	denke ich dran mache ich
.....	☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐
.....	☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐
.....	☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐
.....	☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐
.....	☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐		☐ ☐

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 = ☐☐

GESAMTAUSWERTUNG

Haushalt, Sorgegemeinschaft

Mit Kindern

Mit pflegebedürftigen Angehörigen

Persönliche Ergänzungen

GESAMT

täglich machen	täglich dran denken	wöchentl. machen	wöchentl. dran denken	monatl. machen	monatl. dran denken	jährlich machen	jährlich dran denken	GESAMT	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Und jetzt?

Wenn ihr jetzt als Paar ins Gespräch kommt, denkt daran: Mit eurer möglicherweise traditionellen Rollenverteilung steht ihr nicht alleine da. Es ist nämlich nicht nur euer individuelles Ergebnis, sondern auch das politischer und gesellschaftlicher Strukturen und Rollenbilder, die seit Jahrhunderten bestehen und die uns alle seit der Kindheit begleiten. Versucht also, weniger nach Schuldigen zu suchen, sondern vielmehr von hier aus nach vorne zu schauen. Wie könnt ihr die Aufgaben fairer verteilen? Welche Vorbilder wollt ihr sein und wie könnt ihr das erreichen? Wie kann es gelingen, Kompetenzvorsprünge und Rückstände abzubauen?

Auswertung

Meine **Mache-ich**-PunkteMeine **Denk-ich-dran**-Punkte**Mache-ich**-Punkte Partner*in**Denk-ich-dran**-Punkte Partner*in