



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*n 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..... ☐ ☐
Verhütung..... ☐ ☐	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

..... ☐ ☐	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 ält. 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
Sterbegleitung	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	
								machen	dran denken

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