

Mental load

**Mentale Belastung
durch unsichtbare
Arbeit**

Dr. Filomena Sabatella

29. Februar 2024

Definition von Mental Load

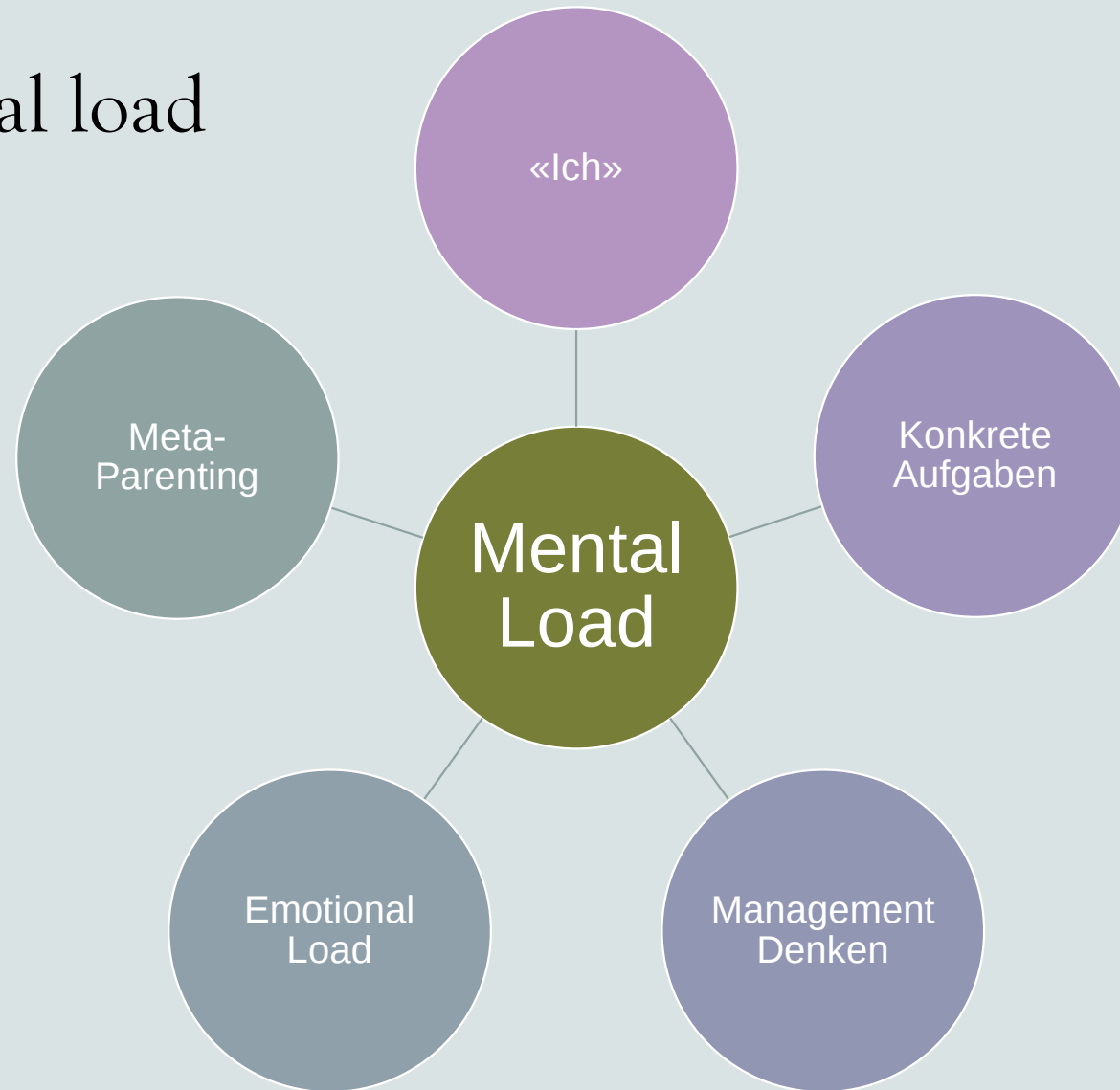
«die Last der **alltäglichen, unsichtbaren** Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die **Beziehungspflege** und das Auffangen der **Bedürfnisse** und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen»

(Equal Care Manifest)

Vielen fehlt der Wortschatz, um das Wesen
dieser unsichtbaren Denkarbeit zu umschreiben

Aber sie ist da und sie ist belastend

Anteile mental load



- Eine Metapher für Mental Load ist das meme:

« Mein Kopf ist wie mein Internetbrowser: Mindestens 19 Fenster sind offen, 3 davon sind eingefroren und ich hab keine Ahnung woher die Musik kommt».

URSACHEN UND FOLGEN

Woher kommt Mental Load?

Mehrere Ursachen:

- die Familiengeschichte / die persönliche Erziehung
- die gesellschaftlichen Erwartungen
- Geschlechterrollenstereotypen
- die natürliche Arbeitsteilung in einem Haushalt

...

Wieso ist Mental Load so belastend

- Überall und immer möglich
- Hört nie auf, man kann sich immer um etwas kümmern
- Fragmentiert
- Unsichtbar

Folgen von Mental Load

- Mental Load ist nicht ein Thema der Mutter, der Frau, sondern der gesamten Familie
- Mental Load kann die Beziehungen belasten (zu*r Partner*in, zu den Kindern)
- Führt Mental Load zu einem Burnout, wirkt sich dies auf die Bindungs- resp. Beziehungsentwicklung aus
- Wird Mental Load in der Familie vorgelebt, hinterlässt dies entsprechende Spuren beim Kind (Sozialisation, belastete Mutter, unterschwellige Vorwürfe an den Vater etc.)

Burnout

Angst und Depressionen

Schlafmangel

Körperliche Auswirkungen

Wenn Mental Load den Vorrang vor der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge hat, kann sich dies auf eine gesunde Ernährung, auf die Bewegung und auf den Schlaf auswirken.

Dies kann zu

- Gewichtsverlust oder –zunahme
- chronischer Müdigkeit,
- Spannungskopfschmerzen,
- verstärkten Entzündungen, verminderter Immunfunktion

und anderen Gesundheitsproblemen führen

Beziehungskonflikte

- Nicht gesehen werden
- Rolle einnehmen, die man nicht möchte
- Nicht ernst genommen werden
- Gefühl von Allein sein

Wieso es schwierig sein kann, Mental Load zu reduzieren...

- Rahmenbedingungen
- Ungünstiger Moment
- «War schon immer so»

Wieso es schwierig sein kann, Mental Load zu reduzieren...

Aber auch...

- Niemand kann das so wie ich, so gut wie ich, so schnell wie ich
- «Dann mach ich das schnell»
- «Wenn ich es nicht mache dann macht es niemand»
- Hohe Identifikation mit dem Mental Load, Quelle für Erfolgserlebnisse
- Kinder bestärken uns indem sie **uns** immer wieder fragen

Konkrete Tipps (1)

- **Wände einreissen.** Frauen fühlen sich oft verantwortlich für die Stimmung und leisten Gefühlsarbeit („Ruf das Grosi an“). Daher scheuen wir uns davor die Stimmung zum Kippen zu bringen, wenn wir das Thema ansprechen („Ach komm mir nicht mit Mental Load, haben wir nicht anderes zu besprechen?“)
- **Kommunikation.** Nicht „DU MUSST“, sondern aufzeigen, wie anstehende Aufgaben belastend sind. Keine Schuldzuweisung machen, nicht unter Stress Schwierigkeiten ansprechen. Der Zeitpunkt muss stimmen.
- **Unterstützung holen.** Eigene Bedürfnisse formulieren, Verantwortungen gemeinsam neu aufteilen. Man ist nicht für alles verantwortlich.

Konkrete Tipps (2)

- **Standards definieren.** Über Erwartungen reden und Standards festlegen, die für beide stimmen. Was ist wirklich wichtig und soll so und so gemacht werden und wo sind aber Abweichungen möglich.
- **Qualität.** Frauen sind oft für zeitgebundene Aufgaben zuständig (Mittag kochen vs Reifenwechsel), Männer eher für zeitungebunde Aufgaben. Hier bessere Verteilung anstreben.
- **Wichtigkeit.** Überlegen, ob es nicht auch Aufgaben gibt, die man eigentlich kippen könnte. Auch wenn es schwer fällt (Kuchen kaufen, etc.)
- **Gedanken beruhigen.** Durch unterbrechen, ablenken, versorgen, etc.

Vorgehen



Veranschaulichen. „So geht es mir“. Mit Texten, Comics, etc.



Bestandsaufnahme. Arbeit sichtbar machen (Als Hilfe zB. Dokument von anyworkingmom oder Mental Load map)



Wissen teilen.



Umverteilen. Aufgaben / Bereiche neu verteilen

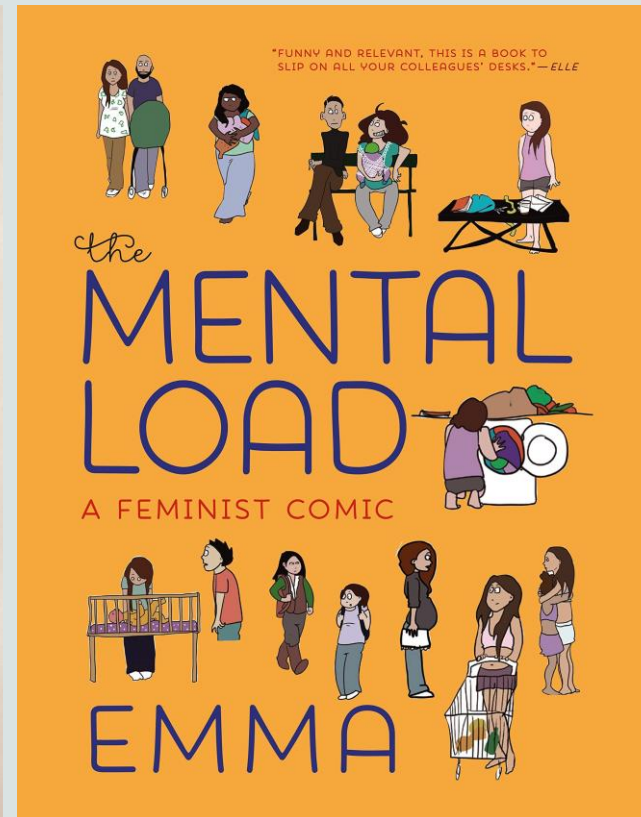


Dranbleiben. Tools finden um das “Unternehmen Familie“ zu organisieren (*Analog, Digital, Excel, wasauch immerpasst*)

EIGENEN MENTAL LOAD KENNENLERNEN

- Test der Initiative Equal Care Day :
 - Equal Care Day - Mental Load: www.equalcareday.de/mental-load

LESETIPPS



Vielen Dank

Herzlichen Dank!

Dr. Filomena Sabatella

help@mentalload.ch

mentalload.ch

