

# MENTAL LOAD

Mentale Belastung durch unsichtbare Arbeit

Dr. Filomena Sabatella

Zürich, 17. Mai 2022

## Kursziele

---

Was ist Mental Load?

---

Eigene Mental Load einschätzen

---

Raus aus der Falle!!



# MENTAL LOAD??

# 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 Frauen und Männer fehlt der Wortschatz, die Formulierungen und Übereinkunft, um das Wesen dieser unsichtbaren Denkarbeit zu umschreiben.

**Aber sie ist da und sie ist belastend**

# FORMEN VON MENTAL LOAD



# Formen mentaler Arbeit im Familienkontext

(Robertson et al., 2019)

## Planung und Strategieentwicklung

- Zeitmanagement
- Familienaktivitäten planen (Essen, Arzttermine, Freizeit, etc.)
- Machbarkeitspläne („Wie gelingt mein Vorhaben?“)
- Notfallpläne

## Überwachen und Antizipieren von Bedürfnissen

- Familienressourcen und Erwartung der anderen überwachen (Finanziell, zeitlich, etc.)
- Kinder überwachen (Stimmung, Sicherheit, Entwicklung, etc.)

## Meta-parenting (elterliche Metakognition im Bereich der Kindererziehung)

- Medienkonsum
- Werte
- Erziehungsstil

# Wissen

- Lernen
- Erinnern

## Management-Denken (einschliesslich Delegieren und Anweisen)

- Orchestrierung
- Evaluierung/Auswertung
- Bewältigung der Aufgabenerfüllung
- Finanzmanagement

# Selbstregulierung

- Mentale Vorbereitung
- Kognitive Regulierungsstrategien
- Wählen, was für das Kind am besten ist

**MY MIND IS LIKE MY  
INTERNET BROWSER**

**AT LEAST 19 OPEN TABS  
3 OF THEM ARE FROZEN**

**AND I HAVEN NO CLUE WHERE  
THE MUSIC IS COMING FROM**

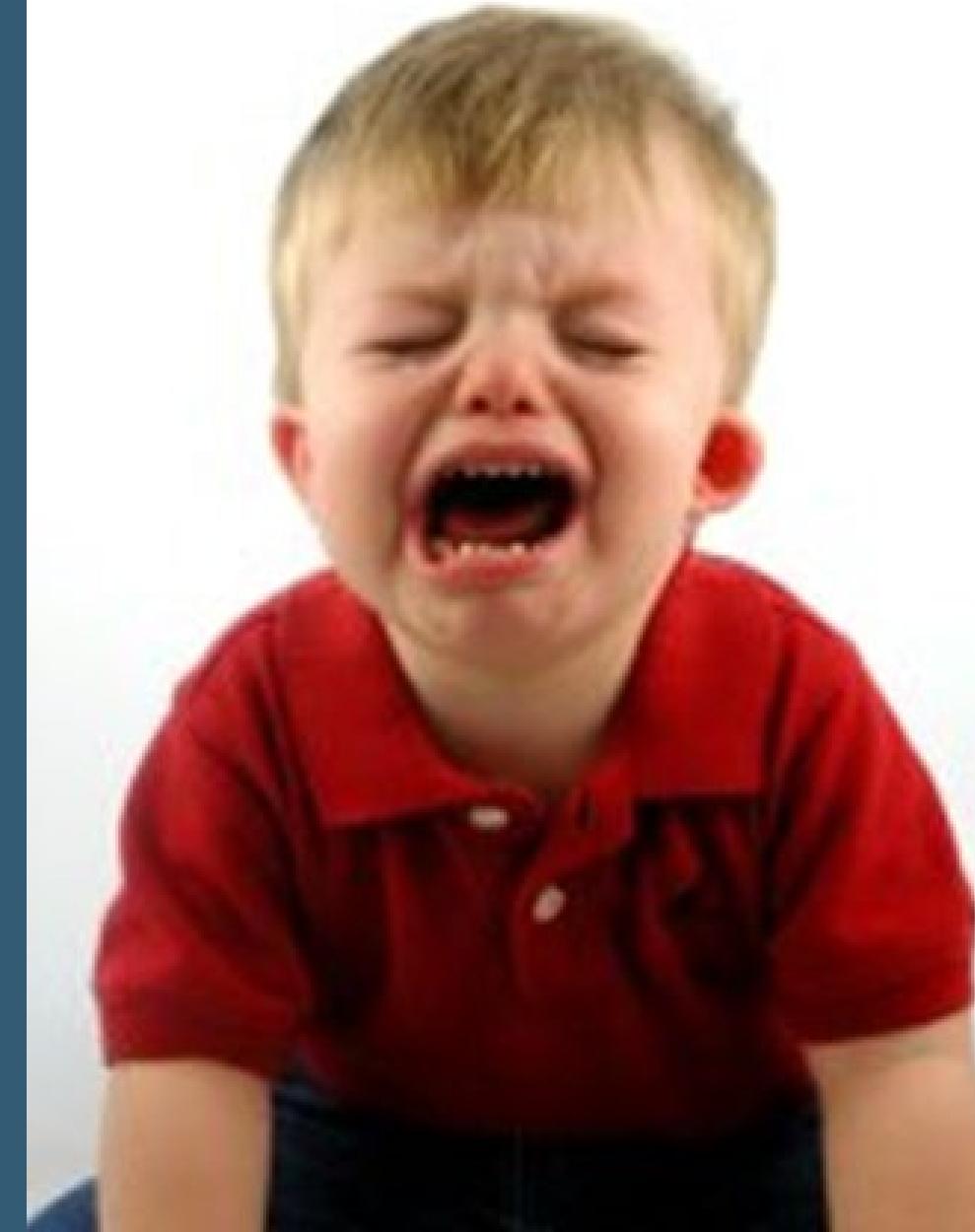
BUT WAIT THERE'S  
MORE...

# Was ist Emotional Load

Emotionsarbeit liegt vor, wenn ein Individuum das Erleben und den Ausdruck von Emotionen so steuert oder reguliert, dass es den Regeln der Emotionsdarstellung und den Erwartungen einer sozialen Gruppe und/oder eines Gesprächspartners entspricht.

# Was ist Emotional Load

Je älter und reifer die Kinder werden, desto wichtiger wird es für die Eltern, ihre Kinder an die emotionalen Normen der Familie und der Gemeinschaft zu gewöhnen und ihnen beizubringen, wie sie negative Emotionen regulieren und die Art von emotionaler Kompetenz erwerben können, die zu sozial kompetenten Erwachsenen macht





MENTAL  
OVERLOAD

# Woher kommt Mental Load?

- Mehrere Faktoren können zu diesem Ungleichgewicht beitragen
  - *die Familiengeschichte*
  - *die persönliche Erziehung*
  - *die gesellschaftliche Erwartungen*
  - *Geschlechterrollenstereotypen*
  - *die natürliche Arbeitsteilung in einem Haushalt*
  - *und so weiter*

# 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, sondern ein Thema der Familie
- Mental Load kann die Beziehung belasten, diese Belastung kann sich auch auf das Kind / die Kinder übertragen
- 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.)

# Emotionale Auswirkungen

- Emotionale Erschöpfung durch das Gefühl der Überforderung, Wut, nachtragend, frustriert, enttäuscht, einsam, abgewertet und/oder nicht gewürdigt fühlen.

# Körperliche Auswirkungen

Wenn Mental Load den Vorrang vor der eigenen Gesundheit und Selbstfürsorge hat, kann sich dies auf eine gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf auswirken, was zu Gewichtsverlust oder -zunahme, chronischer Müdigkeit, Spannungskopfschmerzen, verstärkten Entzündungen, verminderter Immunfunktion und anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

# Soziale Auswirkungen

Weniger Zeit für Beziehungen, Hobbys und andere angenehme Dinge.

# Beziehungskonflikte

:

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

# EIGENE MENTAL LOAD KENNEN LERNEN

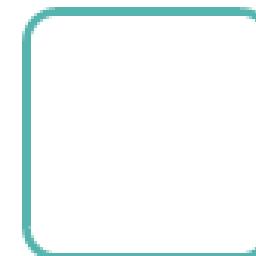


## CARE WORK ❤

## H/WOCHE

## TOTAL

- KINDERBETREUUNG
- HAUSAUFGABEN / PROJEKTE
- BETREUUNG FAMILIE
- TIERE
- HAUSHALT
  - Kochen
  - Putzen
  - Waschen
  - Aufräumen
  - Einkaufen
  - Abfall / Recycling
  - Anderes:



**PAID WORK** 

**H/WOCHE**

**TOTAL**

- 
- ARBEIT VOR ORT / UNTERWEGS
  - MEETINGS
  - ARBEIT NACH FEIERABEND
  - WEITERES



## MENTAL LOAD

H/WOCHE

TOTAL

- KOORDINATION KINDER
  - Termine und Kontakte KiGa, Schule, KiTa
  - Playdates, Aktivitäten
  - Fahrdienste
  - Arzt / Zahnarzt
  - Anderes:
- WOCHENPLANUNG / EINKAUFLISTEN
- FERIENPLANUNG / BUCHUNG
- ADMINISTRATIVES
- KINDERKLEIDER KAUFEN / ORGANISATION
- GEBURTSTAGE
- WEITERES

CARE WORK + PAID WORK + MENTAL WORK =

# 3-2-1 Spiel

---

Schreiben Sie **3 Aufgaben** auf, die Sie mögen

---

Schreiben Sie **2 Aufgaben** auf, die Sie gerne abgeben möchten (zB Schule, Kleider, etc) und wo Sie denken, dass dies auch machbar ist

---

Schreiben Sie **1 „Knacknuss“** auf (Eine undankbare Aufgabe die Sie gerne aufgeben möchten, von der Sie aber wissen, dass sie Ihr Partner, Ihre Partnerin auch nicht will)

# Perspektive wechseln

- Versuchen Sie einen Perspektive Wechsel:

*Wie würde Ihr Partner / Ihre Partnerin oder eine gute Freundin einen guten Freund Ihren Mental Load beschreiben?*



LÖSUNGEN

# 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, nicht unter Stress. 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 (Znünibox vs Reifenwechsel), Männer eher für zeitungebundene 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.)

# Vorgehen

1. **Veranschaulichen.** „So geht es mir“. Mit Texten, Comics, etc.
2. **Bestandsaufnahme.** Arbeit sichtbar machen (Als Hilfe zB. Dokument von anyworkingmom oder Mental Load map)
3. **Wissen teilen.**
4. **Umverteilen.** Aufgaben / Bereiche neu verteilen
5. **Dranbleiben.** Tools finden um das “Unternehmen Familie“ zu organisieren
  1. *Analog*
  2. *Digital (z.B. Trello)*
  3. *Einfaches Excel*
  4. *Wasauchimmerpasst*



**Etwas zutrauen!**



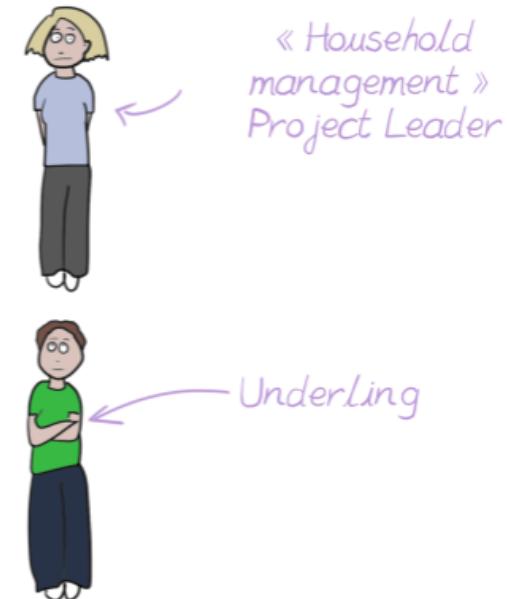
# Umverteilen geht nicht?

- Alles aufschreiben, Arbeit sichtbar machen gilt auch hier
- Liste durchgehen
  - *wo sind die Stressmomente? Wie könnte man da Entspannung reinbringen?*
  - *Wer könnte helfen?*
  - *Kann man etwas weglassen, Outsourcen?*
  - *Sich auf die 3 wichtigsten Dinge konzentrieren: Was ist wichtig, was macht Freude?*
- «Done» Liste erstellen am Abend, hilft eigene Erfolge sichtbar zu machen, Erschöpfung nachvollziehbar
- Netzwerk visualisieren: kann man es erweitern? Familie, Freunde, andere Mütter / Väter, andere Alleinerziehende, Beratungsstellen, etc.
- Hilfe holen, Kinder einbeziehen
- PAUSEN
- Ansprüche überdenken, Glaubenssätze

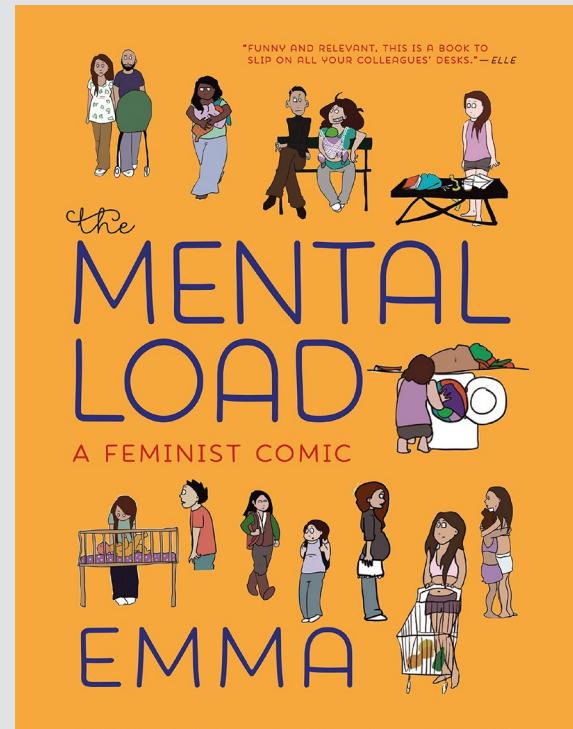
# To do

- In den nächsten 72h alles aufschreiben was zu Mental Load gehört (Freitag Abend)
- In den nächsten 72 Tagen ins Gespräch kommen mit dem Partner oder der Partnerin oder dem Helfersystem (Ende Juli 2022)
- In den nächsten 72 Wochen ist die Arbeit aufgeteilt (Mitte September 2023) oder neue Strategien implementiert

When a man expects his partner to **ask him to do things**, he's viewing her as the **manager** of household chores.



So it's up to her to know what needs to be done and when.



# LESETIPPS

HERZLICHEN DANK!  
DR. FILOMENA SABATELLA  
[HELP@MENTALLOAD.CH](mailto:HELP@MENTALLOAD.CH)  
MENTALLOAD.CH

