MENTAL LOAD

Der Stress im Kopf: Folgen und Auswege

Vortrag am Familientag

Gemünden, 16. September 2023

Referentin:
Stefanie Mädel
Psychologin (M.Sc.)
TRAENT: Training & Entwicklung

Urheberrechtshinweis

- Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt
- Alle Inhalte sind, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Stefanie Mädel
- Alle Rechte vorbehalten

Das Handout darf nur für den privaten Gebrauch genutzt werden. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Verleihung an andere Nutzer bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Zustimmung von Stefanie Mädel. Das öffentliche Zugänglichmachen der Unterlagen ist nicht erlaubt.

Stefanie Mädel TRAENT Training & Entwicklung www.traent.de info@traent.de

Inhalt

1. Was ist Mental Load?
2. Warum sind besonders Frauen betroffen?
3. Folgen
4. Auswege
5. Zusammenfassung
6. Literatur
7. Austausch

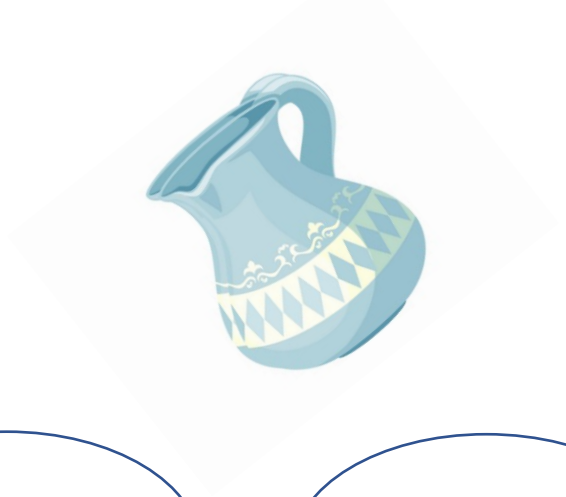
Was ist Mental Load?

- Die Last des „Dran-Denkens“
- Das Gefühl „es ist mir zu viel“
- Allein die Verantwortung zu tragen für viele Fürsorgeaufgaben und Gefühlsarbeit
- Planen UND umsetzen
- Unsichtbare unbezahlte Arbeit, fehlende Wertschätzung
- Begriff kommt aus der Familienorganisation, geht aber weit darüber hinaus (Verein, Büro, Freundeskreis…)

Was ist Mental Load?

„Das **Denken**
Planen
Terminieren und
Organisieren
Von notwendigen **Alltagsaufgaben**
Sowie das Gefühl, sich darum **kümmern** bzw. dafür **verantwortlich** sein zu müssen…“
(Dean et. al. 2021)

Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner



Familie

Beruf

Ehrenamt

ich

Inhalt

1. Was ist Mental Load?
2. Warum sind besonders Frauen betroffen?
3. Auswirkungen
4. Auswege

Sie-macht-das-schon-Syndrom

Ist Kümmern weiblich?!

Alte Rollenmodelle

Muttermythos: die Frau ist verantwortlich für die Familie und deren Wohlergehen. Es ist eine verbreitete Auffassung, dass Frauen von Natur aus dazu bestimmt sind, fürsorgliche Aufgaben zu übernehmen, sei es in der Familie, in der Öffentlichkeit oder am Arbeitsplatz.
Mütterlichkeit, Einfühlungsvermögen und Empathie wird von ihnen ganz einfach erwartet.

Wer kennt das?

Da leistet dein Mann aber was zu Hause!

Vermissen deine Kinder dich nicht?

Da hätte ich aber an deiner Stelle ein schlechtes Gewissen.

Stereotype Rollenzuschreibungen

Willensstark, durchsetzungsfähig

Bezahlte Erwerbsarbeit

zurückhaltend, fürsorglich

Unbezahlte Carearbeit

Rollenklischees

- Von Müttern und Vätern führen dazu, dass Frauen sich tendenziell mehr für den häuslichen und fürsorglichen Bereich zuständig fühlen
- Frauen haben kein „Kümmer-Gen“ aber sie haben mehr Erfahrung im Kümmern, sie sind daran gewöhnt
- Nicht das Muttersein bremst Karrierewünsche von Frauen sondern die Unternehmenskultur und fehlende soziale Unterstützung

Glaubenssätze

- Ich kann das am besten.
- Ich muss es allen recht machen.
- Ich muss bei allen beliebt sein.
- Ich muss es perfekt machen.
- Ich muss alles allein machen.
- Ich muss mich immer beeilen.
- Ich habe keine Zeit für meine Bedürfnisse.
- Ich kann das nicht ändern.

Der Wunsch festzuhalten

- Vieles allein zu machen
- Nicht abgeben wollen/können

Woran kann das liegen?

  - Mein persönlicher Erfolg
  - Mein letzter Machtbereich
  - Das Problem mit der Übergabe von Aufgaben…
    - Andere machen es anders

Inhalt

1. Was ist Mental Load?
2. Warum sind besonders Frauen betroffen?
3. Folgen
4. Auswege

Erwartungen:
Kinder, Küche, Kalender, Karriere

Haushalt

Fürsorge-
verpflichtung

Finanzielle
Unabhängigkeit

Termine

Multi Tasking

- Vieles gleichzeitig tun
  - Erschöpft
  - Wir machen mehr Fehler
  - Wir brauchen insgesamt für alles länger

Wirkt auf das Gehirn wie eine durchzechte Nacht!

Folgen von Mental Load

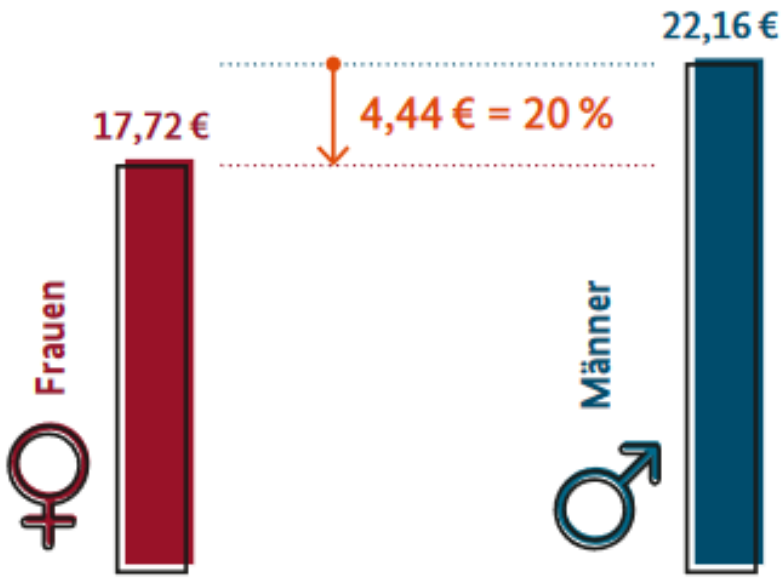
- Frauen haben durch Care Arbeit weniger Raum für Beruf und Karriere
- Nach der Elternzeit pendeln Frauen oft zwischen unterbezahltem Teilzeit-Job und unbezahlter Care Arbeit
- Die Arbeit hört nicht auf
- Erholung bleibt aus, verlernen zu entspannen
- Folge: Dauerstress als Normalzustand
- Unzufriedenheit in der Partnerschaft, bei der Arbeit und mit den Kindern…
- weniger Urlaub, Anerkennung, Geld (Einkommen/ Rente), Ausgeglichenheit

Folgen

- Männer übernehmen mehr Erwerbsarbeit
- Männer haben dadurch mehr Druck Geld zu verdienen und weniger Zeit um Sorgeverantwortung zu übernehmen
- Unzufriedenheit
- Helferrolle

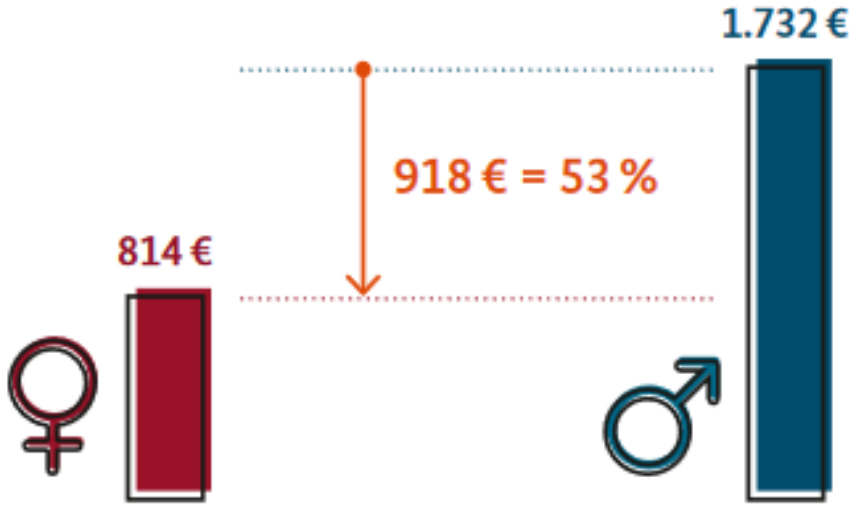
Folgen

Gender Pay Gap (Entgeltlücke)



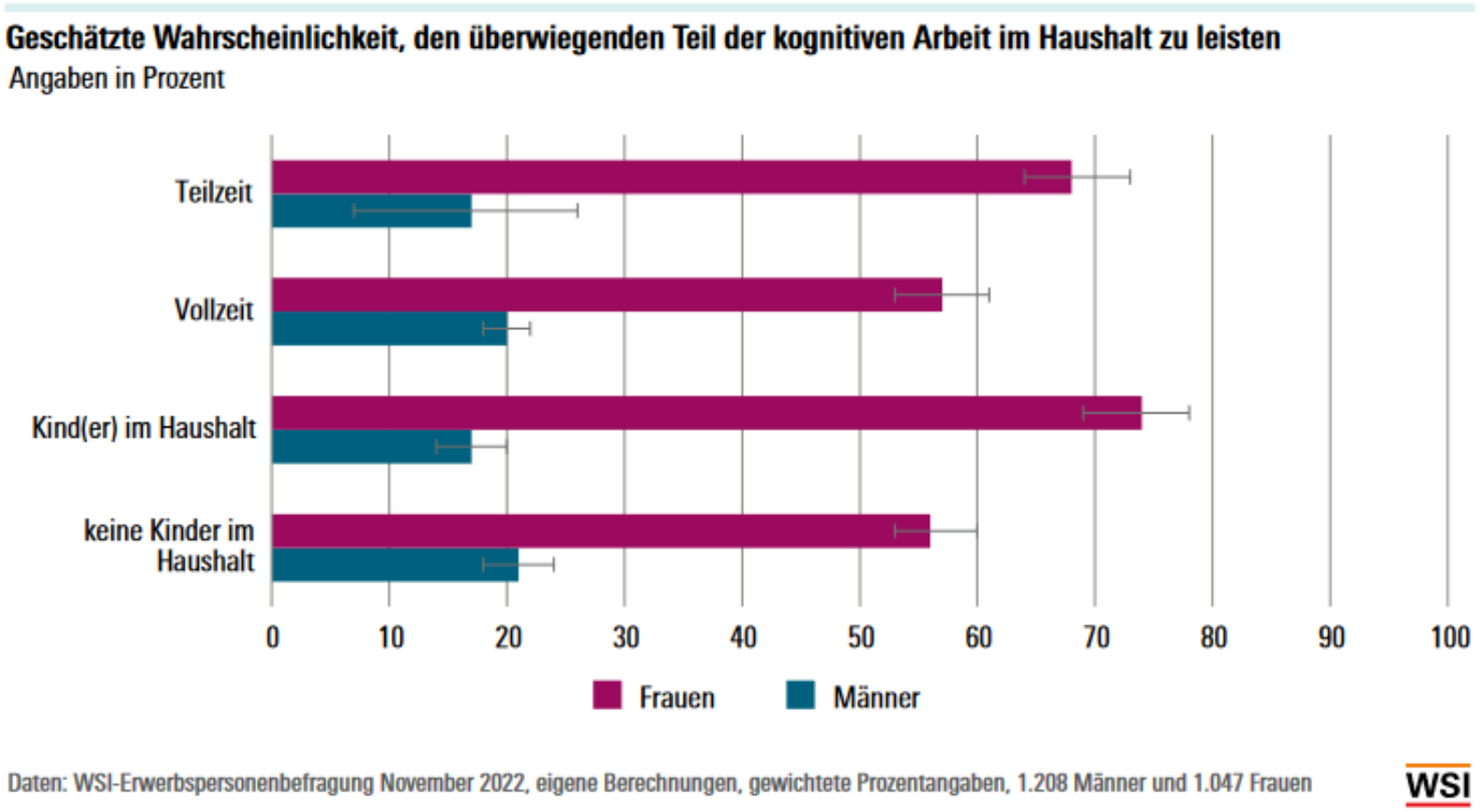
Im Jahr 2019 verdienten Frauen im Durchschnitt 4,44 Euro pro Stunde weniger als Männer. Der Gender Pay Gap betrug damit 20 Prozent.
Destatis, 2020

Gender Pension Gap (Rentenlücke)



2015 bezogen Frauen in Deutschland 53 Prozent weniger Rente als Männer (BMAS, 2016).

Folgen

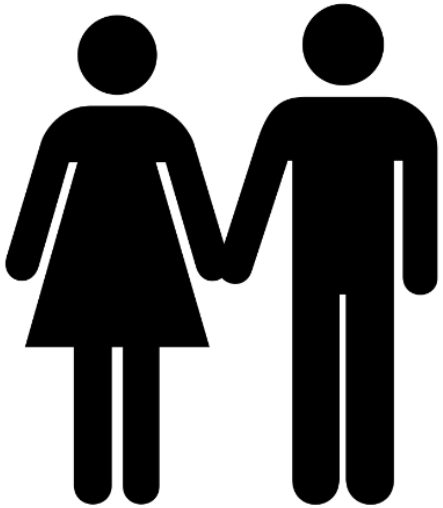

Geschätzte Wahrscheinlichkeit, den überwiegenden Teil der kognitiven Arbeit im Haushalt zu leisten
Angaben in Prozent
Teilzeit
Vollzeit
Kind(er) im Haushalt
keine Kinder im Haushalt
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
Frauen
Männer
Daten: WSI-Erwerbspersonenbefragung November 2022, eigene Berechnungen, gewichtete Prozentangaben, 1.208 Männer und 1.047 Frauen
WSI

Inhalt

1. Was ist Mental Load?
2. Warum sind besonders Frauen betroffen?
3. Folgen
4. Auswege

Umdenken

- Gleichstellung ist möglich wenn die unbezahlte Sorgearbeit zwischen den Geschlechtern fair(teilt) wird
- Alleinerziehende sind besonders belastet
- Sorgearbeit ist auch Arbeit
  (wie Erwerbstätigkeit)



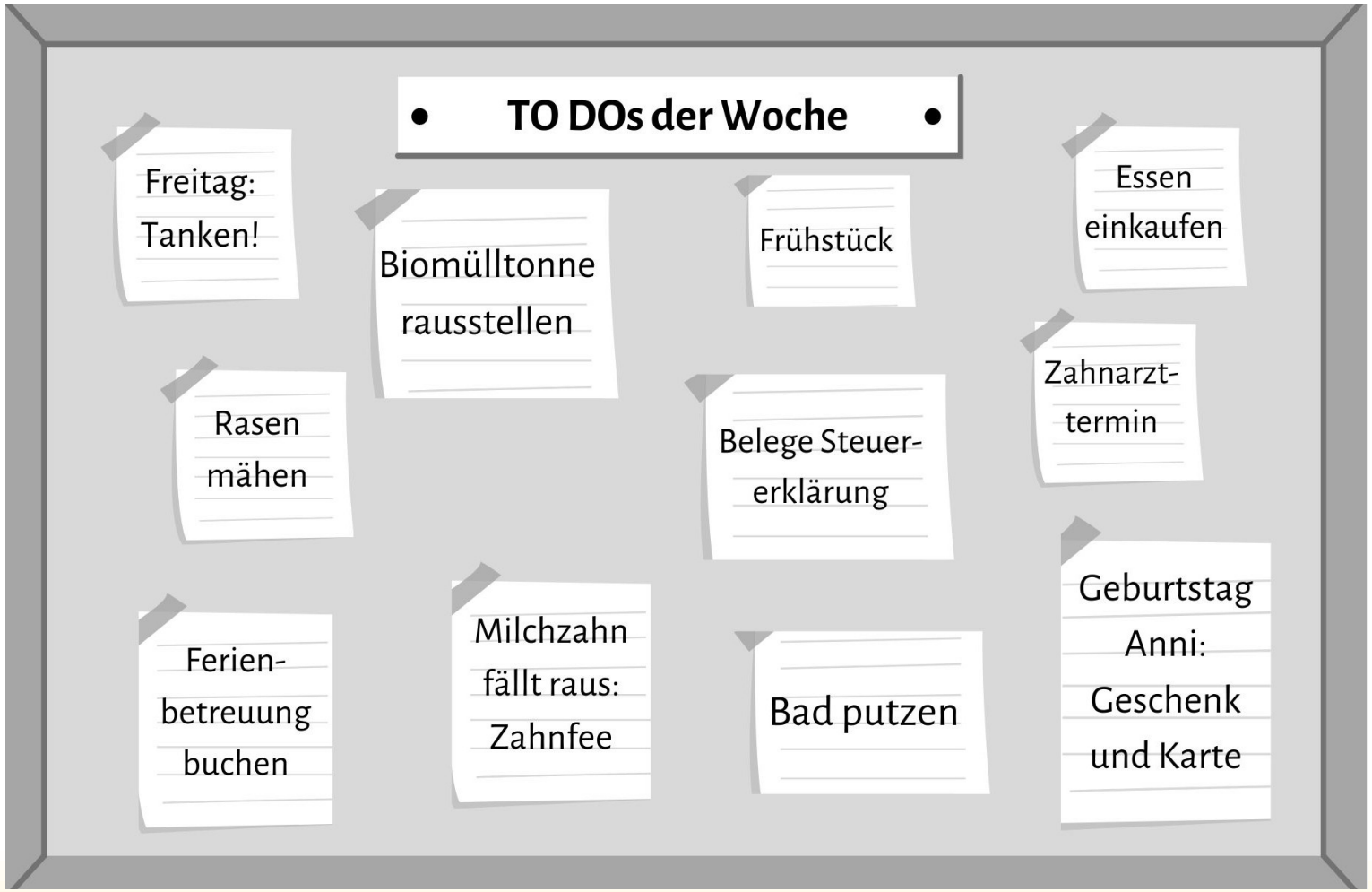
Auswege - Tipp Nr. 1

Über Mental Load sprechen

- ohne Vorwürfe
- Belastungen objektiv beschreiben
- Gefühle benennen
- Erwerbstätigkeit und Care-Arbeit gleichsetzen
- Ziele formulieren (Wünsche und Vorschläge verhandeln)
- Dran bleiben
- Kleine Schritte machen
- Erfolge feiern
- Eventuell Hilfe dazu holen

Auswege - Tipp Nr. 2

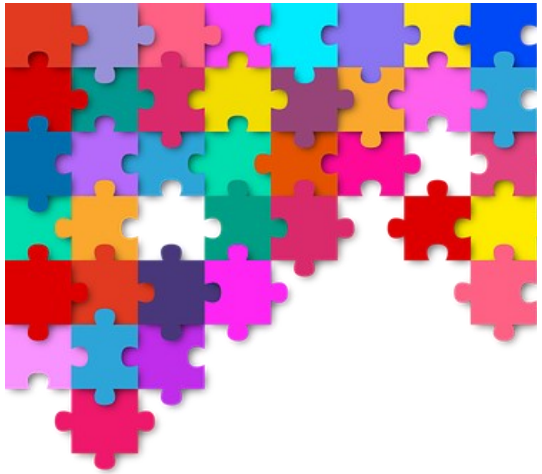
Aufgaben sichtbar machen



Auswege – Tipp Nr. 3

Prioritäten setzen

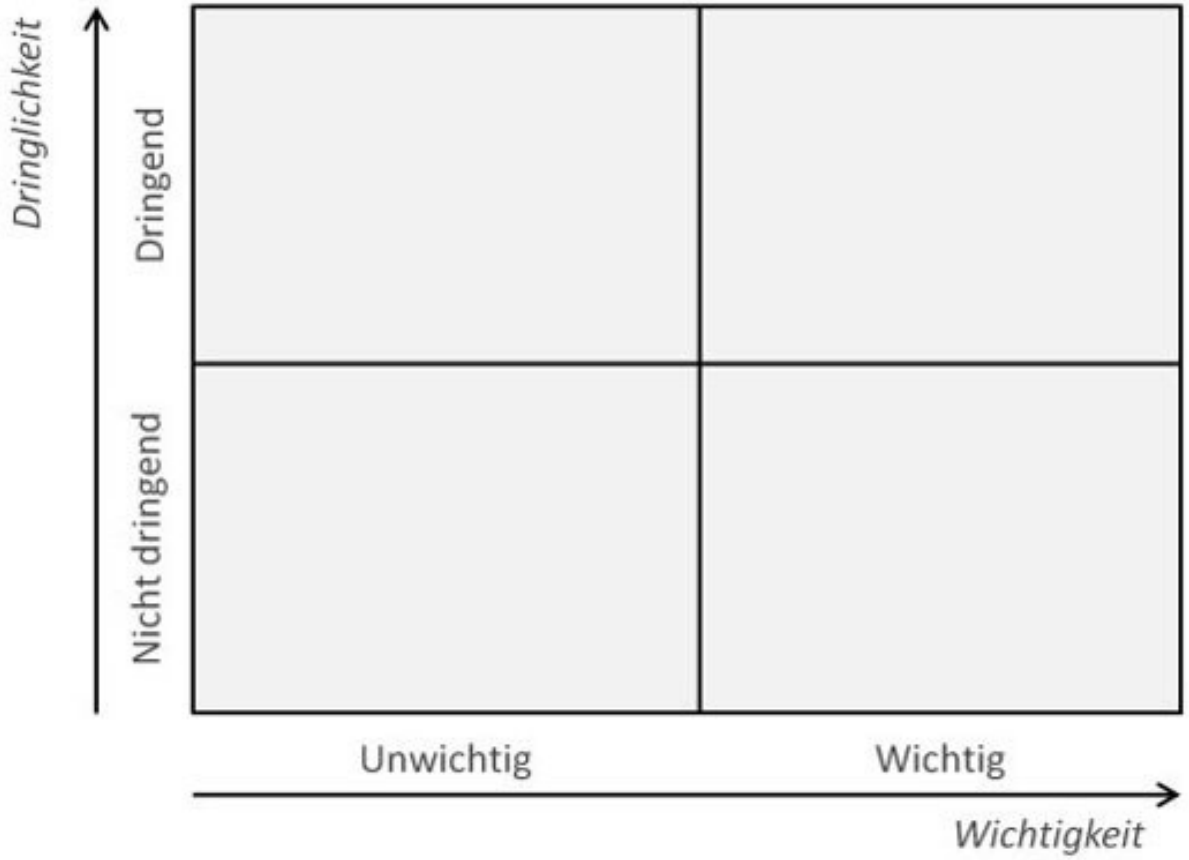
Fragen Sie sich: Was ist wirklich wichtig? Worauf will ich mich konzentrieren?



Lieber weniger tun aber dafür richtig!

Die Wichtigkeitsliste als Ihr Anker im Chaos

Das Eisenhower-Prinzip



Auswege – Tipp Nr. 4

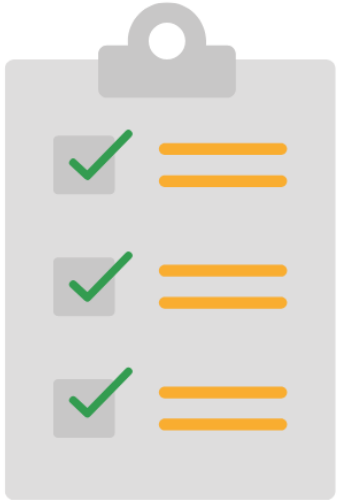
Nicht nur Aufgaben sondern auch **Verantwortung abgeben**

Anderen auch Kompetenzen zusprechen und sie „empowern“

Auswege – Tipp Nr. 5

Standards definieren für das,
was Sie abgeben können.

Ziel: Mit gutem Gewissen
Aufgaben abgeben



Auswege – Tipp Nr. 6

Nein sagen lernen

„Nur weil ich es kann, muss ich es nicht tun…“

Weniger von sich und mehr von anderen erwarten

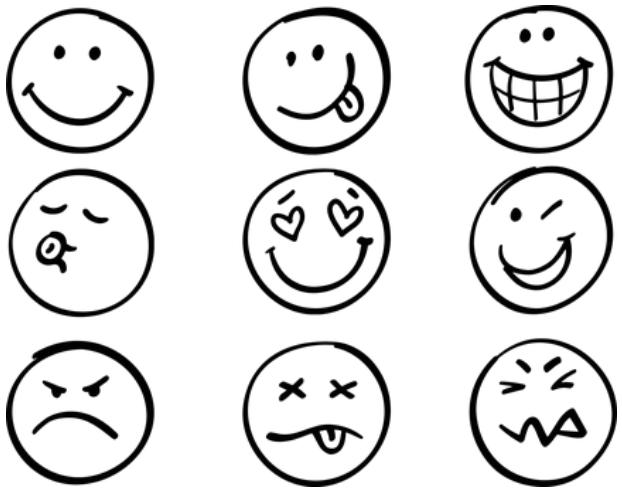
Auswege – Tipp Nr. 7

Aufgaben neu verteilen

- Kinder frühzeitig und regelmäßig einbeziehen
- um Unterstützung bitten:
  - Nachbarn, Freunde, ältere Menschen
  - Bündnisse schließen
    - Betreuung und Pflege
    - Kochen
    - Einkaufen
    - Hausaufgabenhilfe
- Wer kann helfen?
- Sich selbst und andere ermutigen Hilfe anzunehmen!

Auswege – Tipp Nr. 8

- **Regelmäßig überprüfen**
  - Wie geht es mir?
  - Passen Aufgabenverteilung, Priorisierung, Standards noch?
- Am besten mit festem Termin



Auswege – Tipp Nr. 9

Glaubenssätze erkennen und hinterfragen

Ich muss … ich darf auch mal

Auswege – Tipp Nr. 10

Gut für mich sorgen!

- Was tut mir gut?
- Fürsorgetagebuch
- Pausen einplanen
- Zeit für Genuss

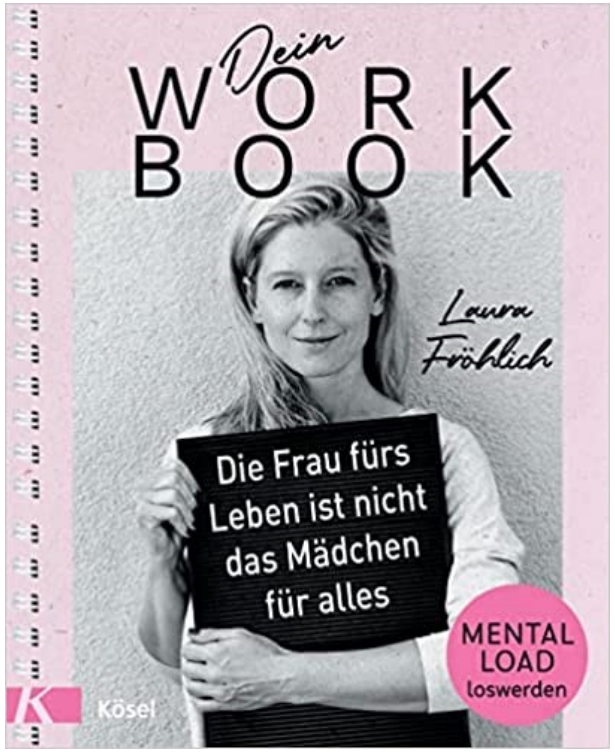
Zusammenfassung Auswege

- Über Mental Load sprechen
- Aufgaben sichtbar machen
- Prioritäten setzen
- Aufgaben UND Verantwortung abgeben
- Standards definieren
- Nein sagen
- Aufgaben neu verteilen
- Regelmäßig überprüfen
- Glaubenssätze erkennen und hinterfragen
- Gut für mich sorgen

Frauen unterstützen

- Mental Load zum Thema machen
- Erfahrungen teilen, nachfragen
- Erwartungen überdenken
- Netzwerke schaffen
- Mut zusprechen
- Etwas verschenken (Zeit, Rat, Hilfe…)

Literaturempfehlungen



Studie WSI Hans Böcker Stiftung vom August 2023:
file:///C:/Users/user/Downloads/p_wsi_report_87_2023.pdf

Einladung zum Austausch

zu folgenden Fragen:

- Was kommt mir aus dem Vortrag bekannt vor?
- Woher kenne ich Mental Load?
- Was würde ich gerne ändern?
- Was könnte der erste Schritt sein?

Ihre Referentin

Stefanie Mädel

Psychologin (M.Sc.)

Trainerin für Stressbewältigung
und Konfliktmanagement

Referentin für Mental Load

Dozentin für Arbeits- und Organisationspsychologie

TRAENT

Training und Entwicklung

www.traent.de

info@traent.de

Vielen Dank!