



Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:
Mental Load – reine Frauensache?

Man sieht sie nicht und dennoch ist sie immer im Kopf: Die unsichtbare To-Do Liste. Übersetzt werden kann *Mental Load* mit mentaler Denkarbeit oder mentale Belastung. Im Volksmund wird Mental Load auch häufig als unsichtbarer Stress bezeichnet und genau das ist es, was es ist: Stress! Es sind die Planungs- und Koordinierungsaufgaben, die im Alltag anfallen und die Verantwortung, die sie mit sich bringen, welche die Mental Load erhöhen. Die Initiative Equal Care definiert Mental Load wie folgt:



"Mental Load bezeichnet 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."

Es geht hier also nicht konkret um Aufgaben, die erfüllt werden müssen, sondern um deren Planung und Koordinierung. Gerade mit Kindern kann die Mental Load noch einmal um einiges ansteigen, da für eine weitere Person, für die Sorge getragen wird, mitgedacht werden muss. Neben Planungs- und Koordinierungsaufgaben zählen auch Beziehungspflege, oder das Auffangen von Bedürfnissen und Befindlichkeiten aller Beteiligten dazu. Die Mental Load meint nicht nur den Stress zuhause, sondern bezieht sich auch auf das Arbeitssetting. So kommen Gedanken und Aufgaben des Arbeitsalltages zu denen aus dem privaten Bereich noch hinzu. Auch hier müssen Planungs- und Koordinierungsaufgaben übernommen werden und Beziehungen und Befindlichkeiten beachtet werden.

Mental Load ist ein Teil der sogenannten unbezahlten Sorgearbeit, auch *Care-Arbeit* genannt. Das ist die unbezahlte Arbeit im Haushalt oder die Pflege von Menschen. Auch die Kinderbetreuung fällt unter diese Care-Arbeit. Im Jahr 2023 hat das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) den Gender Care Gap in Deutschland untersucht. Der Gender Care Gap zeigt den Unterschied in der Zeit, die Männer und Frauen für Sorgearbeit aufwenden. In Deutschland machen Frauen im Durchschnitt anderthalbmal so viel Care-Arbeit wie Männer.



Laut der Studie verwenden Frauen 50 Prozent mehr Zeit für diese Arbeit als Männer. Ein sehr großes Thema, welches in Bezug auf Mental Load angesprochen werden sollte, ist die Wertschätzung. Die unbezahlte Care-Arbeit wird oft nicht gesehen und genügend wertgeschätzt, dabei beinhaltet sie oft viel mehr Stunden am Tag als ein normaler Job. Es ist wichtig, auch die Care-Arbeit in jeglicher Form ausreichend zu wertschätzen und als vollwertige Arbeit anzusehen. Als Paar ist es sinnvoll, über die anfallende Care-Arbeit zu sprechen und diese aufzuteilen. Oft ist dem Gegenüber die Menge an Denkaufgaben nicht bewusst, weshalb es wichtig sein kann, diese einzeln aufzuzählen und gemeinsam zu besprechen. Das Aufteilen meint nicht nur das Verteilen bestimmter Aufgaben, sondern auch Planung, Koordination und Verantwortung abzugeben, die diese Aufgaben mit sich bringen und sich darauf zu verlassen, dass die andere Person sich umfänglich darum kümmert. Auch

retrospektiv sollte beispielsweise über den vergangenen Monat gesprochen werden. Was ist gut gelaufen, was eher weniger gut. Die Personen holen sich gegenseitig ab und können besprechen, ob sich zukünftig etwas ändern muss.

Um sich selbst bewusst zu machen, mit welcher Denkarbeit wir täglich beschäftigt sind, kann es hilfreich sein, einen Mental Load Test durchzuführen. Diesen finden Sie auf der Webseite der Initiative Equal Care (www.equalcareday.org/mental-load/). Der Test unterstützt dabei, die eigene Mental Load zu reflektieren und Stellschrauben, die diese beeinflussen, aufzudecken.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLg) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Initiative Equal Care (2024). *Mental Load*. Zugriff am 08.10.2024. Verfügbar unter: <https://equalcareday.org/mental-load/>.

Peer, S. (2024). *Mental Load- was hilft gegen den unsichtbaren Stress*. Zugriff am 08.10.2024. Verfügbar unter <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/was-tun-mental-load-muetter-frauen-symptome-definition-test-tipps-aufgaben-belastung-100.html>.

Schäper, C., Schrenker, A. & Wrohlich, K. (2023). Gender Pay Gap und Gender Care Gap steigen bis zur Mitte des Lebens stark an. *DIW Wochenbericht 9*, 2023, S. 99-105.

AOK (2021). *Was ist Mental Load und warum sind meist Frauen betroffen?* Zugriff am 10.10.2024. Verfügbar unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/familie/eltern/mental-load-wie-unsichtbare-aufgaben-frauen-belasten/>.

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photos/mental-load.html?filter=all&qview=381892254>

<https://depositphotos.com/de/photos/mental-load.html?filter=all&qview=271793324>