

MENTAL LOAD

Mentale Belastung durch unsichtbare Arbeit

Dr. Filomena Sabatella

Wetzikon, 26. Januar 2023

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 fehlt der Wortschatz, 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

BUT WAIT THERE'S
MORE...



EMOTIONAL LOAD

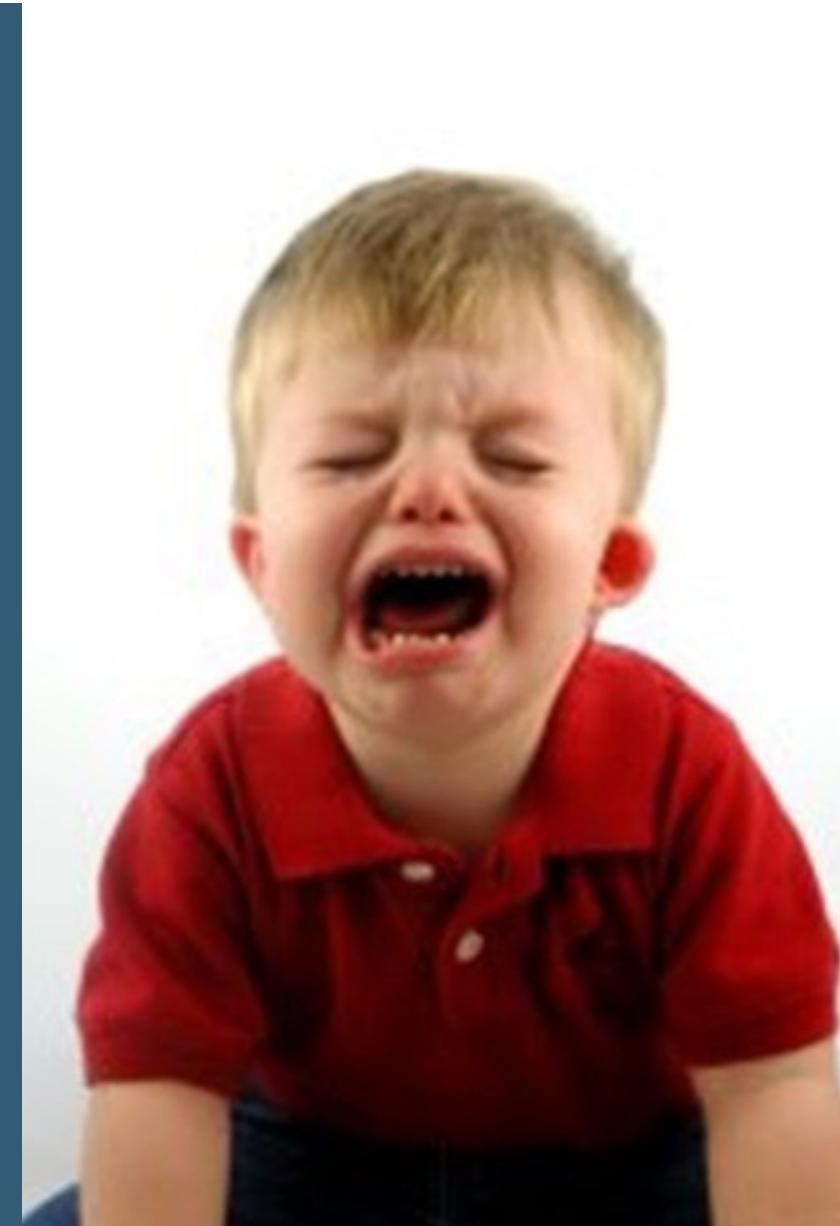
Was ist Emotional Load

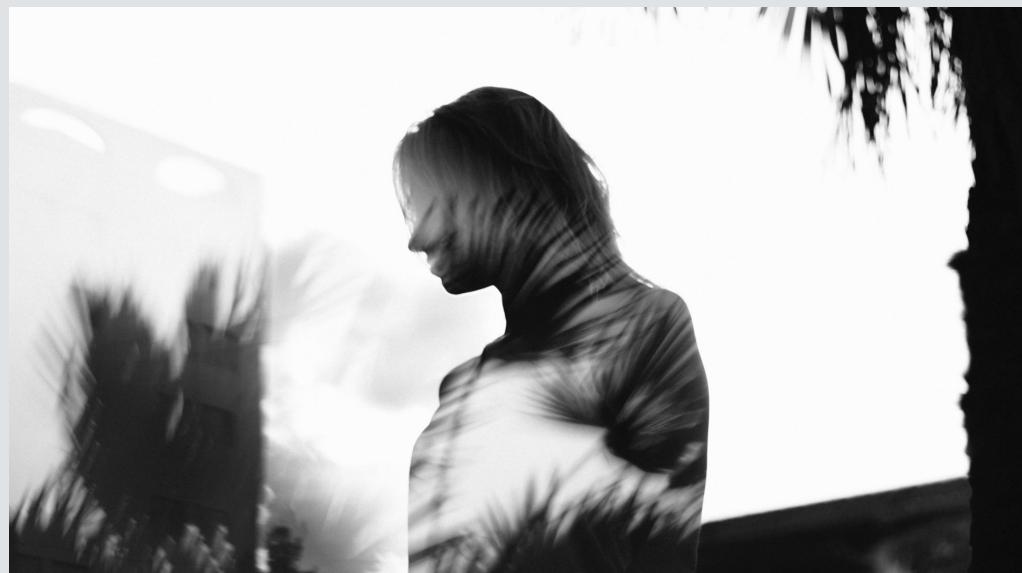
Emotionsarbeit liegt vor, wenn ein Individuum das Erleben und den Ausdruck von Emotionen so steuert oder reguliert, dass es den Regeln der Emotionsdarstellung und den Erwartungen einer sozialen Gruppe und/oder eines Gesprächspartners entspricht.

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.

Sie bringen Ihnen bei die Art von emotionaler Kompetenz zu erwerben, die sie zu sozial kompetenten Erwachsenen macht





URSACHEN UND FOLGEN

Woher kommt Mental Load?

- Mehrere Ursachen:
 - *die Familiengeschichte*
 - *die persönliche Erziehung*
 - *die gesellschaftliche 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 Kinder)
- 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.)



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, Bewegung und 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

EIGENE MENTAL LOAD KENNEN LERNEN



CARE WORK ❤	H/WOCHE	TOTAL
<ul style="list-style-type: none">• KINDERBETREUUNG• HAUSAUFGABEN / PROJEKTE• BETREUUNG FAMILIE• TIERE• HAUSHALT<ul style="list-style-type: none">- 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 / EINKAUFSLISTEN
- FERIENPLANUNG / BUCHUNG
- ADMINISTRATIVES
- KINDERKLEIDER KAUFEN / ORGANISATION
- GEBURTSTAGE
- WEITERES



CARE WORK + PAID WORK + MENTAL WORK =





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.)
- **Gedanken beruhigen.** Durchunterbrechen, ablenken, versorgen, 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. *Was auch immer passt*

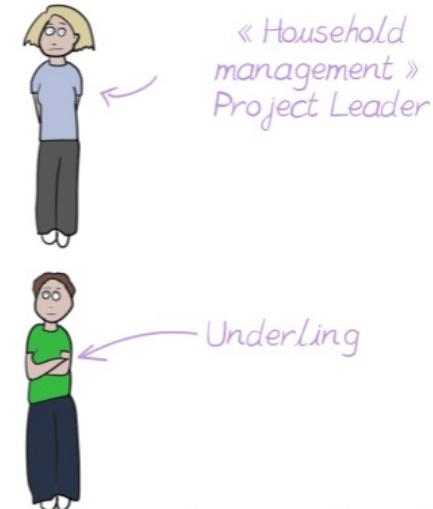
Umverteilen geht nicht?

- 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 (Sonntag Abend)
- In den nächsten 72 Tagen ins Gespräch kommen mit dem Partner oder der Partnerin oder dem Helfersystem (Mitte April 2023)
- In den nächsten 72 Wochen ist die Arbeit aufgeteilt (Juli 2024) 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.

HERZLICHEN DANK!
DR. FILOMENA SABATELLA
HELP@MENTALLOAD.CH
MENTALLOAD.CH

