

# DO YOU EQUAL CARE @HOME?!

Der Mental Load-Test  
für die Haus- und Familienarbeit



## So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle und setze hinter diejenigen, die du bei dir zuhause übernimmst, ein Kreuzchen. Nimm oder mach dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deiner\*m Partner\*in, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit sortiert. In der ersten Spalte befinden sich alle Aufgaben, die täglich anfallen, in der zweiten alle, die wöchentlich zu erledigen sind, in der dritten die monatlichen und in der vierten die jährlichen.

- Wenn bestimmte Aufgaben bei dir nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleich mit deiner\*m Partner\*in kannst du schauen, ob sie/er das auch so sieht.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ hinzufügen.

## Auswertung:

Zähle deine Kreuzchen pro Spalte zusammen und multipliziere sie mit der Punktzahl der jeweiligen Spalte. Dann addiere alle Punkte zu deiner Gesamtpunktzahl. Hier kannst du sie eintragen:

Name: .....

Punkte täglich: .....

Punkte wöchentlich: .....

Punkte monatlich: .....

Punkte jährlich: .....

**Gesamtpunktzahl** .....

## Und sonst:

Equal Care heißt nicht notwendigerweise, dass das Verhältnis der Sorgearbeit genau 50:50 sein muss. Auch andere Modelle, die etwa auch die Verteilung der Erwerbsarbeit einschließen, können zu einer gleichberechtigten Aufteilung der Mental und Physical Load führen.

## Bedenke:

Equal Care bedeutet auch, dass Sorgearbeit ebenso wertgeschätzt wird wie Erwerbsarbeit. Die Fürsorge für ein Kind, das weder zur Kita noch in die Schule geht, ist ein Vollzeitjob. Doch während das erwerbstätige Elter X nach der 40-Stunden-Woche nach Hause kommt und mit der Arbeit „fertig“ ist, geht der Job von Elter Y täglich von (beispielsweise) 6 bis 20 Uhr (und ggf. auch nachts noch weiter), was mindestens einer 98-Stunden-Woche entspricht. Die Aufteilung ›Erwerbsarbeit‹ und ›Kind(er)‹ ist daher per se nicht 50:50. Vor allem ist in diesem Modell der Haushalt noch gar nicht mitbedacht.

Die maximal erreichbare Punktzahl ist 216. Diese erzielst du dann, wenn alle genannten Aufgaben bei dir zuhause vorkommen und du auch für alle zuständig bist. Das ist aber unwahrscheinlich – interessant ist vielmehr der Vergleich mit der oder den Personen, mit der\*denen du die Care-Arbeit leistest.



klische\*esc e.V.

GEMEINNÜTZIGER VEREIN  
ZUR FÖRDERUNG VON WAHLFREIHEIT  
JENSEITS LIMITIERENDER ROLLENKLISCHEES

[www.klischeesc.de](http://www.klischeesc.de)

# DO YOU EQUAL CARE @HOME?

Der Mental Load-Test



# EQUAL CARE DAY

## HAUSHALT

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Wäsche waschen + aufhängen ..... <input type="checkbox"/> | Saugen..... <input type="checkbox"/>                      | Betten frisch beziehen ..... <input type="checkbox"/>        | Fenster putzen..... <input type="checkbox"/>               |
| Wäsche falten + wegräumen..... <input type="checkbox"/>   | Wischen..... <input type="checkbox"/>                     | Putzmittel nachkaufen ..... <input type="checkbox"/>         | Küchenschränke abwischen..... <input type="checkbox"/>     |
| Betten machen ..... <input type="checkbox"/>              | Bad putzen..... <input type="checkbox"/>                  | Abflüsse reinigen..... <input type="checkbox"/>              | Steuererklärung..... <input type="checkbox"/>              |
| Kochen..... <input type="checkbox"/>                      | Blumen gießen..... <input type="checkbox"/>               | Kleinreparaturen..... <input type="checkbox"/>               | Maschinen entkalken..... <input type="checkbox"/>          |
| Küche aufräumen + spülen..... <input type="checkbox"/>    | Staub wischen ..... <input type="checkbox"/>              | Festkostenzahlung veranlassen ..... <input type="checkbox"/> | Kühlschrank, TK, Ofen putzen..... <input type="checkbox"/> |
| Einkaufsliste pflegen..... <input type="checkbox"/>       | Bügeln..... <input type="checkbox"/>                      | Altglas wegbringen ..... <input type="checkbox"/>            | Sperrmüll entsorgen..... <input type="checkbox"/>          |
| Müll rausbringen ..... <input type="checkbox"/>           | Wocheneinkauf..... <input type="checkbox"/>               | Deko + Gemütlichkeit zuhause..... <input type="checkbox"/>   | Recherchen für Strom,                                      |
| Aufräumen..... <input type="checkbox"/>                   | Mahlzeiten planen..... <input type="checkbox"/>           | Garten und Balkon ..... <input type="checkbox"/>             | Internet, Versicherung etc..... <input type="checkbox"/>   |
|   | Frisches Obst/Gemüse kaufen..... <input type="checkbox"/> | Schrauben, Bohren, Hämmern..... <input type="checkbox"/>     |  |

## KITA / SCHULE / PFLEGEINRICHTUNG

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Brotboxen vorbereiten..... <input type="checkbox"/>  | Wechselkleidung prüfen ..... <input type="checkbox"/> | Bedarf für Kita/Schule besorgen ..... <input type="checkbox"/> | Teilnahme an Eltern-/                             |
| Bringen + abholen..... <input type="checkbox"/>      | Sportbekleidung packen                                | Dienst bei Sonderveranstaltungen ... <input type="checkbox"/>  | Angehörigenabenden ..... <input type="checkbox"/> |
| Hausaufgaben betreuen ..... <input type="checkbox"/> | + mitgeben..... <input type="checkbox"/>              | Ansprechpartner*in/Notfallkontakt.. <input type="checkbox"/>   |   |

## KLEIDUNG

- |   |   |   |
|---|---|---|
| Kleider auswählen..... <input type="checkbox"/> | Kleidergrößen prüfen + sortieren ..... <input type="checkbox"/> | Ungenutzte Kleidung                                 |
| Kind(er) anziehen..... <input type="checkbox"/> | Schuhe prüfen + sortieren..... <input type="checkbox"/>         | verschenken/verkaufen..... <input type="checkbox"/> |
|   | Neue Kleidung kaufen..... <input type="checkbox"/>              |   |
|   | Reparieren kaputter Kleidung..... <input type="checkbox"/>      |   |

## SCHLAF UND BEZIEHUNG(SPFLEGE)

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Einschlafbegleitung..... <input type="checkbox"/>       | Gespräche mit älteren Kindern                             | Nachtschichten bei Krankheit ..... <input type="checkbox"/> | Erinnerungen/Fotos                        |
| Wecken/Aufwachbegleitung ..... <input type="checkbox"/> | (Liebeskummer, Zukunft...) ..... <input type="checkbox"/> | Regelvereinbarungen mit                                     | aufbewahren..... <input type="checkbox"/> |
|   | Paartermine organisieren..... <input type="checkbox"/>    | älteren Kindern ..... <input type="checkbox"/>              |   |
|   |   | Kontaktpflege zu Angehörigen ..... <input type="checkbox"/> |   |

## GESUNDHEIT UND KÖRPERPFLEGE

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Haare kämmen ..... <input type="checkbox"/>        | Wickelbedarf/Drogerieeinkäufe..... <input type="checkbox"/> | Ärzt*innentermine vereinbaren ..... <input type="checkbox"/> | Medizinschrank sortieren                  |
| Zähne putzen ..... <input type="checkbox"/>        | Nägel schneiden ..... <input type="checkbox"/>              | Ärzt*innenbesuche..... <input type="checkbox"/>              | und updaten..... <input type="checkbox"/> |
| Haustiere versorgen ..... <input type="checkbox"/> | Baden + Haare waschen ..... <input type="checkbox"/>        |  |   |

## GEBURTSTAGE UND FESTE

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Geburtstagsgrüße an                                   | Geburtstagsgeschenke für                                 | Kindergeburtstage                                   |
| Freunde/Familie senden ..... <input type="checkbox"/> | Freunde/Familie besorgen..... <input type="checkbox"/>   | planen + durchführen ..... <input type="checkbox"/> |
|   | Freunde/Familie über                                     |   |
|   | Kinderwünsche informieren ..... <input type="checkbox"/> |   |
|   | Kindergeschenke besorgen ..... <input type="checkbox"/>  |   |

## FUHRPARK

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| Tanken..... <input type="checkbox"/> | Fahrräder instandhalten ..... <input type="checkbox"/>      | Auto zum TÜV ..... <input type="checkbox"/>           |
|                                      | Fahrradhelmgröße prüfen                                     | Autoreparaturen ..... <input type="checkbox"/>        |
|                                      | + Helme kaufen..... <input type="checkbox"/>                | Kindersitze Auto + Rad ..... <input type="checkbox"/> |
|                                      | Auto waschen ..... <input type="checkbox"/>                 |   |
|                                      | Kinderwagen/Tragehilfen waschen .. <input type="checkbox"/> |   |

## FREIZEIT

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Spielverabredungen treffen..... <input type="checkbox"/> | Entertainment/Familienausflüge                   | Recherche für Sport/Vereine                        | Urlaubsplanung..... <input type="checkbox"/>            |
| Nachmittagsbetreuung                                     | am Wochenende ..... <input type="checkbox"/>     | Freizeitaktivitäten ..... <input type="checkbox"/> | Koffer packen für Urlaub ..... <input type="checkbox"/> |
| + Fahrdienste..... <input type="checkbox"/>              | Organisation/Kommunikation                       | Taschengeldausgabe                                 |   |
|  | mit Babysitter*in ..... <input type="checkbox"/> | und -verwaltung..... <input type="checkbox"/>      |   |

## ERGÄNZUNGEN

- |                                |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> |
| ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> |
| ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> |
| ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> |
| ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> | ..... <input type="checkbox"/> |

## AUSWERTUNG

- |                             |                                  |                               |                               |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Kreuzchen in dieser Spalte  | Kreuzchen in dieser Spalte       | Kreuzchen in dieser Spalte    | Kreuzchen in dieser Spalte    |
| x 4 Punkte für täglich..... | x 3 Punkte für wöchentlich ..... | x 2 Punkte für monatlich..... | x 1 Punkte für jährlich ..... |