

HERZLICH WILLKOMMEN



Mag^a. Monika Stoiser-Berger

www.be-we-gen.at

1

MENTAL LOAD

FAMILIENARBEIT GERECHT AUFGETEILT



2

**DAS ORGANISIEREN DES FAMILIENALLTAGS
GELINGT DURCH BEWUSSTES
WAHRNEHMEN DER
VERANTWORTLICHKEITEN**

ÜBERBLICK



1. Einführung

Definition Analyse Details Fakten

2. Mentale Last

Verantwortlichkeit Denken Fühlen Handeln

3. Konsequenzen

Erschöpfung Stolpersteine Konflikte

4. Bewältigung

Selbst Team Umsetzung

5. Abschluss

Zusammenfassung Diskussion

3

EINFÜHRUNG

DEFINITION
ANALYSE
DETAILS
FAKTEN

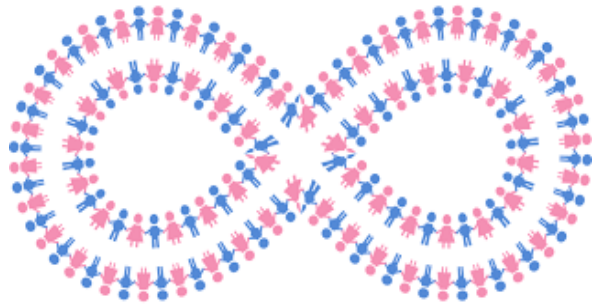
4

DEFINITION

Mental Load = mentale Last

- ✓ **Verantwortung** für den Alltag
- **Organisation** aller Anforderungen
- ✓ **Alltäglichkeiten = Kleinigkeiten**
 - Fülle Zeit Reihenfolge
- ✓ **unsichtbares** Kümmern
 - unbezahlte Care-Arbeit
 - **Belastung ?**

ANALYSE



Gendersozialisierung Geschlechterrollenstereotypen

- ✓ **Erziehung** Frau & Mutter
 - Befürsorgung *Spielzeug*
- sozial-emotionale Kompetenz *Unterordnung*
 - Ordnung *Harmonie ...*

Mutterschaft ist (k)eine Privatsache

Emanzipation?

DETAILS

✓ Erziehung Mann & Vater

➤ Familienernährer + moderner Mann ...

➤ aktive **Vaterschaft** wird anerkannt

40% befürworten Teilzeit für Väter

Tatsächlich arbeiten Väter mehr ...

- Männlichkeitsmobbing
- Lohneinbußen
- Karrierenachteile

Gleichwürdigkeit?



FAKTEN



- ✓ 90% Frauen Elternzeit
 - ✓ 37 % Männer
 - 76% für 8 Wochen

- ✓ 92% Väter im Beruf *Vollzeit*
 - ✓ 68% Mütter im Beruf
 - 69% *Teilzeit*

- ✓ 84% Frauen in Pflegeberufen
- ✓ 94% Frauen in Kinderbetreuungsberufen

Gleichwertigkeit?

STATISTIK AUSTRIA

Jahre	Erwerbstätigenquoten: 25- bis 49-Jährige						Teilzeitquoten: 25- bis 49-Jährige			
	insgesamt	ohne Kinder	mit Kindern ab 15 Jahren	mit Kindern unter 15 Jahren			insgesamt	ohne Kinder	mit Kindern unter 15 Jahren	mit Kindern ab 15 Jahren
				insgesamt	in Partnerschaft lebend	Ein-Eltern-Familien				
Männer										
2020	86,7	82,3	92,5	91,9	92,0	80,7	9,0	11,4	6,9	3,0
Frauen										
2020	75,7	82,5	84,8	68,0	67,4	72,5	49,1	25,8	72,8	47,6

MENTALE LAST

VERANTWORTLICHKEIT

DENKEN

FÜHLEN

HANDELN

10

MENTALE LAST

Verantwortlichkeit

= Grund Verantwortung zu übernehmen

- ✓ **Pflichtbewusstsein Pflichtgefühl**
- ✓ **Loyalität Zuständigkeitswahrnehmung**
 - ✓ **Gewissenhaftigkeit ...**

➤ **grundsätzliches Strukturproblem**
gesellschaftlich kulturell politisch

➤ **persönliche Last**

Frauen

Verinnerlichung

Overload

FRAUEN & MÜTTER



- ✓ **Mutter**, Erzieherin, Lehrerin...
- ✓ **Partnerin**, Geliebte, Krisenmanager
- ✓ **Tochter**, Pflegerin, Partnerin...
- ✓ **Freundin**, Vertraute, Beraterin...
- ✓ **Chefin**, Kollegin, Coach...
- ✓ Nachbarin, Ehrenamtliche...
- ✓ Heilerin, Trösterin, Klagemauer, Stressbewältiger...
- ✓ Reinigungsfachkraft, Küchenfee, Gedächtnis...
- ✓ **Frau** – schön, schlank, fit, klar, geduldig...

VERANTWORTLICHKEIT

1. im Denken



✓ **konzeptionieren** = unsichtbar

➤ *Brainstorming ToDo-Listen*

effizienter professioneller länger

✓ **planen** = sichtbar machen

➤ Ordnung Struktur *analog digital*

✓ **kontrollieren** = Dauerpräsenz = **Mental Load**

➤ keine Änderung in Sicht = **Overload**

VERANTWORTLICHKEIT

2. im Fühlen

✓ **organisieren** = wohlfühlen aller

✓ **Bedürfnissorientierung**

➤ Gewichtung außen

➤ Vernachlässigung innen = Erschöpfung



✓ **Care-Arbeit** = **Sorgearbeit**

➤ Befürsorgung

➤ Sorgen machen?

Schuldgefühle, Versagensangst, Unsicherheit...

VERANTWORTLICHKEIT

3. im Handeln

- ✓ **Hausarbeit + Garten ...**
- ✓ **Beziehungsarbeit *Familie Freunde ...***
- ✓ **Familienmanagement**
Termine Freizeit Finanzen Bildung ...
- ✓ **Ehrenamt *Kindergarten Schule Events ...***
 - sichtbare Ergebnisse
 - **unsichtbare Folgen?**



KONSEQUENZEN

**ERSCHÖPFUNG
STOLPERSTEINE
KONFLIKTE**

16

ERSCHÖPFUNG

Burnout = Ausgebranntsein

✓ **physisch**

- Vernachlässigung Grundbedürfnisse
Essen Schlafen Hygiene Krankheit

✓ **psychisch**

- Beeinträchtigung der Lebensqualität
Verzweiflung Hilflosigkeit Depression

✓ **mental**

- Stillstand der persönlichen Entwicklung
Gedankenkarussell Leere Resignation

STRATEGIEN

✓ Timemanagement

- besser planen organisieren strukturieren !



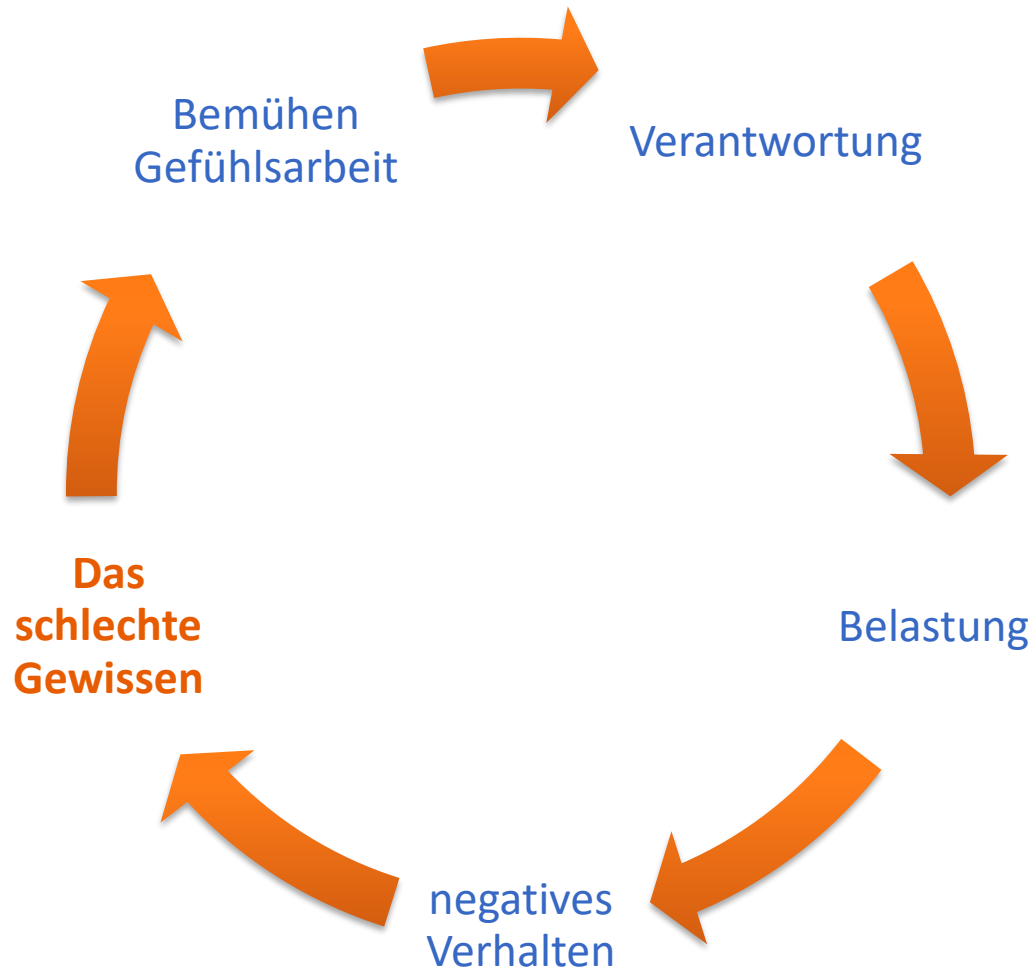
✓ Aufgabenteilung

- delegieren !
- halbe-halbe !

✓ Selbstbetrug „wenn...dann“

- ausschlafen Urlaub Pension ...

STOLPERSTEIN 1



STOLPERSTEIN 2

Perfektionismus



- ✓ **allein** verantwortlich ?
- ✓ für **alles** zuständig ?
- ✓ **perfekt** ?
- Aufforderungsohr ?
 - Nein-Sagen ?
 - gut genug ?

Selbstwertigkeit?

- Ruhe im Kopf

STOLPERSTEIN 3

Kontrollbedürfnis

- ✓ **Überblick** + Detailwissen?
- ✓ Engagement **vs** Bequemlichkeit ?
- ✓ wichtig = **wertvoll** ?
- **Stärken** + Schwächen ?
- delegieren ?
- vertrauen?



Selbstvertrauen?

- Zufriedenheit im Kopf



KONFLIKTE

✓ Elternschaft

= größte Herausforderung für die Beziehung

- **Partnerschaft = Basis**
- **Aufbau = Elternschaft**
- **glückliche Paare = glückliche Eltern**



BEWÄLTIGUNG

SELBST TEAM PARTNER UMSETZUNG

23



SELBST

Bewältigung = Anregung zur Reflexion

- ✓ Liebe deinen Nächsten + dich selbst !
 - ✓ Wenn es **mir** gut geht ... !
 - ✓ Ändern kann **ich** mich !

➤ beste Freundin

- ✓ Bedürfnisse wahrnehmen
- ✓ Ermutigung Antreiber Kritiker
- ✓ Trösterin ...

➤ Individualistin



TEAM PARTNER

Basis = Reden

- ✓ **IST erklären**
 - denken fühlen sprechen handeln
- ✓ **SOLL fabulieren**
 - sachlich klar konkret
- ✓ **Mental Load sichtbar machen**
 - Erfahrung
 - Sammlung *analog digital*



Zeit Geduld

TEAM PARTNER

Killer = NOs

✓ **grober Auftakt + Kritik**

➤ negativ *Pauschalierungen Negationen*

➤ destruktiv unterminieren Selbstwert

✓ **Schuldzuweisungen + Rechtfertigungen**

➤ betreffen Vergangenheit verändern nichts

✓ **Angriff + Rückzug**

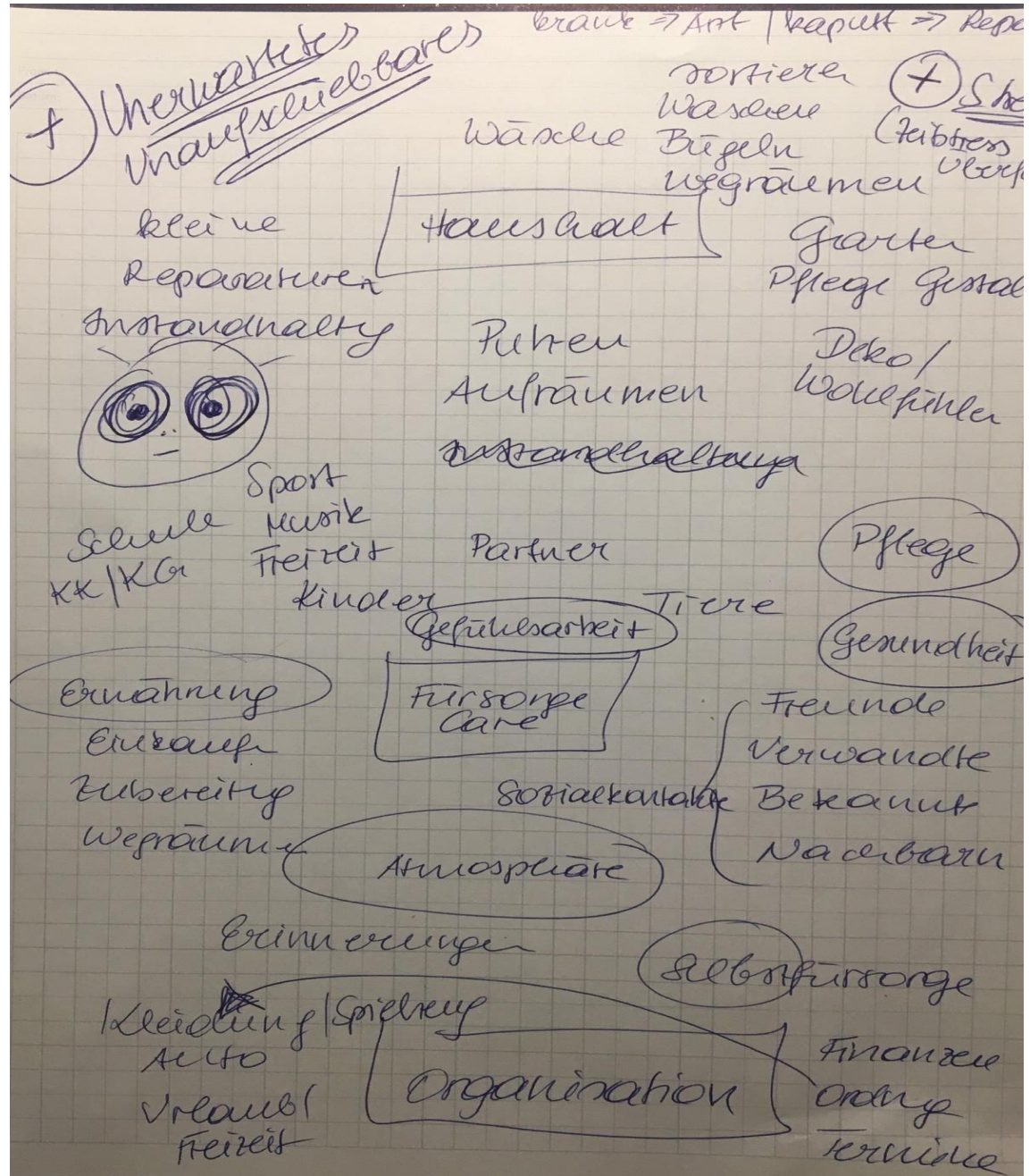
➤ **Patt**

Basis

Schritt für Schritt

Timeout

SAMMLUNG



UMSETZUNG

✓ Sammlung

- Standards festlegen

✓ Aufteilung

- Stärken Vorlieben

✓ Fairness

- Bezahlung Wertschätzung Verantwortung

✓ Notfall

- Stressoren Ausnahmen ...

Team Individualisten = individueller Weg



PRAXISTIPP

- priorisieren reduzieren delegieren

	wichtig	nicht wichtig
dringend	<i>diese Woche</i>	<i>nächste Woche</i>
nicht dringend	<i>zum guten Zeitpunkt</i>	<i>wenn noch Zeit</i>

ABSCHLUSS

ZUSAMMENFASSUNG DISKUSSION

31



ZUSAMMENFASSUNG



ABSCHLUSS

➤ 1 einziger Fehler...

RESIGNIEREN!



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



34

Mag^a. Monika Stoiser-Berger

praxis@be-we-gen.at

DISKUSSION

Erfahrungsaustausch
Anregungen mitteilen
Fragen stellen ...

