



FAQ – Webinar 10

„Unsichtbarer Stress?!? Wie ihr das Familienmanagement fair teilt“

mit Laura Fröhlich, Expertin für Mental Load, Journalistin, Bloggerin und Buchautorin¹

Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, Hausarbeit, Ehrenamt: Frauen wenden pro Tag im Durchschnitt 52,4 Prozent mehr Zeit für unbezahlte Sorgearbeit auf als Männer. Dieser Unterschied wird als „Gender Care Gap“ bezeichnet.² Im Schnitt leisten Frauen nämlich rund 90 min/Tag mehr unbezahlte Arbeit.³ Neueste Untersuchungen des DIW zeigen: Auch an erwerbsfreien Tagen erledigen Frauen einen Großteil der Hausarbeit und Kinderbetreuung⁴. Diese Zahlen zeigen, dass der „unsichtbare Stress“ bei Frauen Hand und Fuß hat.

Die Tipps im Webinar stützen sich auf verallgemeinernde Situationsbeschreibungen, die sich insbesondere auf heterosexuelle Paare beziehen und von Umfragezahlen und Untersuchungen ausgehen. Natürlich gibt es auch gleichgeschlechtliche Paare und diverse Beziehungs- und Familienformen, die auch nicht vom Mental Load verschont bleiben. Und es gibt Paare, die sich die (Haus-)Arbeit gleichberechtigt aufteilen oder in denen beide Partner_innen vom Mental Load betroffen sind. Auch in WGs oder unter Kolleg_innen wird das Ungleichgewicht deutlich. Die Krux mit dem „unsichtbaren Stress“ bei Frauen betrifft bei weitem nicht nur Familien mit Kindern. Hier heißt es: Früh vorbeugen!

Was ist Mental Load überhaupt?

Mental Load bedeutet an alle Aufgaben denken zu müssen, die täglich in einer Familie anfallen und unter dieser mentalen Last zu leiden. **Das fatale an dieser Arbeit ist: sie ist unbezahlt, unsichtbar und sie hört nie auf.**

Warum betrifft es so viele Frauen?

Laura erzählt aus eigener Erfahrung, dass sie nach der Geburt ihrer Kinder erstmal ein Jahr zu Hause war. Wie viele Frauen wollte sie sich von der Geburt erholen, stillen, dem Kind nahe sein. Es liegt nahe, dass frau im Laufe der Zeit über alle großen und

¹ **Laura Fröhlich** ist Journalistin, Bloggerin und Buchautorin. Sie hat einen erfolgreichen Blog "Heute ist Musik" gegründet, der sich mit Mental Load und seinen Folgen auseinandersetzt und veröffentlicht im Sommer 2020 ein Buch im Kösel Verlag zum Thema. Sie hält Vorträge und berät Firmen, Vereine und Privatpersonen und zeigt Strategien und Konzepte auf, um den Mental Load zu reduzieren.

² Quelle: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/gleichstellung/gender-care-gap/indikator-fuer-die-gleichstellung/gender-care-gap---ein-indikator-fuer-die-gleichstellung/137294> (Stand: 5.6.20)

³ Ebd.

⁴ Quelle: https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.616021.de/19-10-3.pdf (Stand: 5.6.20)

Wir in den sozialen Medien

www.facebook.com/wasverdientdiefrau

www.twitter.com/wasverdientfrau

wasverdientdiefrau@dgb.de

www.was-verdient-die-frau.de/sprungbrett



**WIRTSCHAFTLICHE
UNABHÄNGIGKEIT!**



kleinen Dinge in Bezug auf das Kind Bescheid weiß und im nächsten Schritt auch den Großteil der Familien-Termine plant, die Hausarbeit und den Wocheneinkauf übernimmt, die Steuererklärung macht etc..

Hinzu kommt, dass stereotype Rollenmuster unterbewusst in uns stecken: viele Männer fühlen sich mehr für Finanzen verantwortlich, verstehen sich eher als „Ernährer“, viele Frauen hingegen fühlen sich eher für die Kinderbetreuung, Hausarbeit, Gefühlsarbeit zuständig. So kommt es unbemerkt dazu, dass viele Frauen eine Unmenge an Aufgaben im Kopf haben. In einer Endlosschleife kommen immer neue kleine und große Aufgaben dazu.

Im Vergleich hört eine Erwerbstätigkeit normalerweise nach Feierabend auf. **Für viele Mütter und andere Personen, die den Großteil der Familienarbeit übernehmen, ist nie Feierabend.** Wenn die Kinder schlafen, wartet noch die Waschmaschine, Matschhosen müssen bestellt und das Rezept für den nächsten Tag herausgesucht werden. Ein Problem ist auch, dass Frauen oft zu perfektionistisch an viele Aufgaben rangehen. Gesellschaftlich, z.B. in den Medien, wird uns vorgelebt, dass die Wohnung immer sauber, das Essen immer frisch und gesund und wir selbst immer gut gelaunt sein sollen. Wenn Männer nach getaner Erwerbsarbeit ebenfalls Aufgaben in der Kinderbetreuung und Hausarbeit übernehmen, gehen sie oft nicht mit demselben Gefühl einer „Gesamtverantwortung“ daran.

Aufgaben in der Familie sind häufig ungleichgewichtig verteilt:

Geld verdienen

<<< vs. >>>

auch Geld verdienen

Kinder betreuen

Haushalt machen

Familie organisieren

sich kümmern, für gute Stimmung sorgen uvm.

Unsere Sozialisierung gibt uns vor, dass Frauen sich mehr kümmern, sorgen, emotionale Arbeit übernehmen. Wir sehen es bei unseren Müttern, Großmüttern und in unserem Umfeld, in Filmen usw. Dann ist es nicht verwunderlich, dass Frauen sich eher für solche unsichtbaren Aufgaben verantwortlich fühlen – so wie sich z.B. jetzt gerade mit diesem Thema auseinandersetzen.

Wichtig ist zu verstehen, dass Kümmern und Verantwortung übernehmen etwas Positives ist. Es sollte nur gerecht unter den Geschlechtern verteilt werden.

Woran liegt es, dass die Aufgaben, die den Mental Load verursachen, unsichtbar sind?

Der Fehler liegt in unserem kapitalistischen System: **Bezahlte Arbeit wird wertgeschätzt und ist sichtbar. Unbezahlte Arbeit wird wenig geschätzt und ist unsichtbar.**

Zitate von Müttern wie „Ich arbeite ja eigentlich gar nicht.“ oder „Ich habe heute nichts geschafft.“ bestätigen, dass auch Frauen selbst unbezahlte Arbeit wenig bis gar nicht sehen und schätzen. Der Kopf wird voller und voller, die Aufgaben hören nie auf, sie werden für selbstverständlich gehalten und niemand sieht, was frau alles leistet.

Wie steht es denn eigentlich mit den Männern?

Der **Comic von Emma „Du hättest doch bloß fragen müssen!“** (<https://krautreporter.de/1983-du-hattest-doch-bloss-fragen-müssen>) zeigt das Grundproblem der klassischen Rollenaufteilung gut auf. Sie ist die Projektleiterin „Haushaltsführung“ und er (in den meisten Fällen) Befehlsempfänger. „Es ist also an ihr zu wissen, **was** gemacht werden muss und **wann** es gemacht werden muss.“, schreibt Emma. Wer Hilfe *anbietet*, fühlt sich meist nicht von wirklich verantwortlich, teilt nicht die Sorgen und den Stress.



Sind die Männer also schuld?

Wichtig: Das Problem ist ein geschlechtsspezifisches Problem und betrifft die allermeisten Beziehungen.

Es ist also nicht die „Schuld“ der Männer, dass sie sich nicht einbringen oder der Frauen, dass sie sich zu sehr verantwortlich fühlen. Meist ist es ein Problem gesellschaftlicher Stereotype, die dazu führen, dass viele Frauen mehr mental belastet sind. Das führt häufig dazu, dass sie bei der Erwerbsarbeit zurückzustechen. Demzufolge verdienen Frauen weniger eigenes Einkommen und sind später häufiger und stärker von Altersarmut bedroht.

Es kann doch nicht sein, dass nur der Mann „zur faul“ oder nur die Frau „zu pingelig“ ist. Das Problem gibt es in SO vielen Familien. Es kann also nur ein „Systemfehler“ sein. Und zum Problem gehören immer zwei. **Schulduweisungen bremsen die Kommunikation.**

Das Ziel ist es, das Problem zu verstehen, die Ursachen zu sehen und gemeinsam in der Beziehung Lösungen zu suchen. Mit Schulduweisungen kommt niemand weit.

Faire Aufteilung bedeutet ...

für jedes Paar etwas anderes. Die Lösung ist also individuell, nicht unbedingt 50/50.

Profitieren auch Männer von Partnerschaftlichkeit?

Die (alleinige) Verantwortung für das Familieneinkommen ist für viele Alleinverdiener auch nicht einfach. Und als Familie steht man tatsächlich sicherer da, wenn beide Partner_innen Geld verdienen, wenn also die Aufgaben anders und gerechter verteilt werden.



Partnerschaftlichkeit bedeutet ...

wenn man Erwerbs- und Sorgearbeit gerecht aufteilt. Dabei profitieren beide davon.

Welche Folgen hat Mental Load?

Um einige Beispiele zu nennen:

- Zanken und Probleme in der Beziehung. Leider kennen das viele.
- Unbezahlte Care-Arbeit geht bei Frauen oft mit einer mangelnden Altersvorsorge einher. Viele Frauen sind der drohenden Altersarmut nicht bewusst: „Der Gender Pension Gap in Deutschland liegt bei 59,6 %. Das heißt, in Deutschland beziehen Frauen um 59,6 % geringere eigene Alterssicherungseinkommen als Männer.“⁵
- Es fehlen Frauen, die in der Politik und in der Wirtschaft mitmischen, weil sie in Sorgearbeit/-jobs stecken
- Durch diesen Stress haben viele Frauen weniger Gelegenheit abzuschalten, was sich negativ auf die mentale Gesundheit und in weiteren auf ihr berufliches Vorankommen auswirkt. Denn auch die Zeit mit den Kolleg_innen z.B. ein Feierabendbier zu trinken, ist wichtig für den Job.

Kommunikation ist das A und O. Welche Tipps und Regeln haben sich bewährt?

Wenn man selbst versteht, was das eigentliche Problem ist, ist es leichter, es dem_der andere_n zu erklären. Häufig können Frauen schwer abschalten, weil sie im Kopf (oder sogar auf Papier) ellenlange ToDo-Listen führen. Viele Männer dagegen können leichter nach der Erwerbsarbeit abschalten. Das birgt in sich schon Konfliktpotential.

Kommunikationsregeln:

- **Von sich sprechen, nicht von dem_der anderen. Die eigene Situation wirklich erklären:** „Pass auf, ich bin so erledigt, weil ich so viele Aufgaben im Kopf habe, weil ich nicht weiß, wann ich sie alle erledigen oder an wen ich sie abgeben kann. Kannst du mir helfen?“
- **Eigene Bedürfnisse formulieren. Bestimmt, aber friedlich Forderungen formulieren:** „Ich brauche deine Unterstützung! Ich möchte nicht mehr für alles alleine verantwortlich sein.“
- **Die eigene Situation veranschaulichen, z.B. mit dem Comic von Emma. Lege ihn doch bspw. auf der Toilette hin.**
- **Mit Anschuldigungen kommt niemand weiter. Das Konzept des Mental Load erklären und deutlich machen, dass die Schuld nicht per se am Gegenüber oder an einem selbst liegt, sondern ein Systemfehler ist**
- **Nicht diskutieren, wenn man sowieso schon auf 180 ist. Lieber eine ruhige Minute abwarten.**

⁵ Quelle: <https://www.bmfsfj.de/blob/93950/422daf61f3dd6d0b08b06dd44d2a7fb7/gender-pension-gap-data.pdf> (Stand 5.6.2020)



- **Fakt ist, ihr müsst immer wieder Diskutieren. Es bleibt leider nicht bei einem Mal.**

Als Frau fühlt man eher die Verantwortlichkeit. Hier müssen auch wir Frauen lernen, abzugeben. Denn auch Abschalten und Abgeben will gelernt sein!

Viele Männer wollen davon einfach nichts hören. Was mache ich dann?

Definitiv ist das Thema vielen Männern unangenehm. Manche fühlen sich schuldig. Und es zieht mit sich, dass sich an ihrem gewohnten, „bequemen“ Leben etwas ändert. Männer müssen ihre gesellschaftlichen Privilegien dafür oftmals aufgeben. Durchschnittlich verdienen sie ja mehr Geld und haben mehr Macht.

Auch wenn Männer keine Lust haben sich mit der gerechten Verteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit zu beschäftigen, müssen sie begreifen: Es muss sein! Hier musst du standhaft und vehement bleiben, wenn du willst, dass sich wirklich was verändert. Denn nur so kann sich auch das Gleichgewicht in der Beziehung verbessern.

Er sieht die Aufgaben einfach nicht. Ich glaube, er denkt, ich trinke den ganzen Tag nur Kaffee.

Viele Männer kennen die kleinteilige, harte Arbeit im Haushalt nicht. Vielen Frauen, die den Großteil der Aufgaben zu Hause übernehmen, scheinen diese Dinge selbstverständlich. Hier ist die einzige Lösung, dass man es „gemacht haben muss“. Wie wäre es, wenn euer Partner mal alleine mit dem Baby zu Hause bleibt? Oder mit kleinen Kindern spielt und gleichzeitig Essen kocht und Wäsche wäscht? **Care-Arbeit muss man als Elternteil einfach erlebt haben.** Und für viele Frauen ist die Herausforderung dann die Männer machen zu lassen so gut es zu Beginn eben klappt und nicht gleich helfend einzugreifen.

Kann ich lernen, dass die Unordnung mich weniger stört? Wie kann ich meine Ansprüche runterschrauben?

Oft haben die Partner nicht dieselben Ansprüche an Ordnung. Oder es heißt, den Stress macht die Frau sich nur selbst. Niemand erwartet von ihr diese Sauberkeit etc.

Generell gesagt, werden Frauen und Mütter so erzogen, dass sie sich für Ordnung und Haushaltsaufgaben zuständig fühlen. Eine aufgeräumte Wohnung oder eine tolle Torte vermittelt uns das Gefühl, dass wir als Mensch erfolgreich sind. **Welcher Mann empfindet ein Glücksgefühl, wenn der Kuchen gelungen und das Bad sauber ist? Für ihn ist es etwas, was gemacht werden muss.**

Frage dich, ob du zu perfektionistisch bist! An welcher Stelle kannst du einen Kompromiss mit dir und mit deinem Partner machen? Wo kannst auch du zur Veränderung beitragen?



Beliebter Spruch: „Du kannst das schneller und besser. Ist doch sinnvoller, dass du das machst.“ Wie reagiere ich?

„Ich sehe den Dreck einfach nicht“, ist eine Ausrede. Mit anderen Worten heißt es, es ist nicht mein Ding. Das ist aber nicht richtig so. **Macht die unsichtbare Arbeit sichtbar!**

Tipps zum Visualisieren:

- **Stecke einen Post-it-Block in die Hosentasche und schreibe auf, an was du im Laufe des Tages denkst. Dann wird die Arbeit sichtbar.**
- **Der nächste Schritt ist sich zusammzusetzen, die Aufgaben in Excel oder einfach in ein Schulheft aufzuschreiben und Verantwortungsbereiche zu verteilen.**
- **Schreibt auf: Was fällt an Arbeit an? Was wollen wir erledigen? Was haben wir für Standards?**
- **Werdet dabei so konkret wie möglich, auch wenn es am Anfang aufwändig ist alles abzusprechen.**
- **Versucht Routinen reinzubringen: Bspw. wird samstags immer das Bad geputzt, egal, ob der Partner es für dreckig oder sauber hält.**
- **Macht wöchentliches Küchenmeeting aus, z.B. immer sonntags – Aufgaben für die Woche verteilen. Lasst es bloß nicht schleifen! 😊**

Mehr konkrete Tools, um Aufgaben sichtbar zu machen:

- **Post-Ist an der Wand** verschaffen den Überblick.
- **Wie wär's mit einem Canva-Board:** Spalte A - To Do / Spalte B – In Bearbeitung / Spalte C – Erledigt
So lassen sich Aufgaben (Auf Post-Its sortieren.)
- **Lernt priorisieren, z.B nach dem Eisenhower-Prinzip (<https://de.wikipedia.org/wiki/Eisenhower-Prinzip>):** Wichtig/Nicht Wichtig und Dringend/Nicht Dringend
- **Nutzt digitale und analoge Tools, je nach wem, was besser zu euch passt: Kalender mit Terminen – analog/digital.** Beide (!) sollten Einblick haben und auf dem Laufenden sein.
- **„Trello“** ist ein nützliches kostenfreies Online-Tool, um Aufgaben zu sortieren.
- **„Asana“** hat eine gute Listenfunktion und lässt sich mit dem Mail-Account synchronisieren.
- **Das Kartenset** (Eve Rodsky „Fair Play Card Game“), das schön zeigt, wer die Karten (alias Aufgaben) in der Hand hat. Auch eigene Karten sind schnell gemacht und auf den Tisch gelegt.



Die Aufgaben sind aber nicht gleichwertig, oder?

Macht euch als Paar bewusst: Es geht nicht ohne Geld verdienen, ABER auch nicht ohne Care-Arbeit. Diese Aufgaben sind alle gleich wichtig! Und doch sind nicht alle gleich stressig!

Frauen übernehmen häufiger die vielen kleinen Alltagsaufgaben, wie z.B. die Kinder von der Kita abholen und Essen kochen. Männer übernehmen eher die größeren „Einmalaufgaben“, wie bspw. die Steuererklärung. Diese lässt sich eher verschieben oder in einer ruhigen Zeit angehen. Für das Abholen muss sie aus dem Büro hetzen und das Kochen drängt auch. Also ist der Stresslevel bei vielen der „kleinen“ Aufgaben höher. Hinzu kommt, dass diese kleinen Aufgaben häufiger und auch zwischendurch oder ad-hoc anstehen.

Jetzt muss ich auch noch unsere Küchenmeetings planen und moderieren?

Erst einmal bedeutet es vielleicht mehr Arbeit. Das Delegieren der Aufgaben kostet Energie. Und auch das Nachfassen und Erinnern ist sehr anstrengend. Es ist aber ein gemeinsamer Lernprozess. Und am Schluss geht es darum, die Verantwortung WIRKLICH zu verteilen.

Wir scheitern an der Umsetzung. Alles ist notiert und sichtbar, aber es klappt doch nicht.

Leider ist es normal, dass es am Anfang nicht sofort super funktioniert und alles gleich besser wird. Was sich über Jahre oder sogar Jahrzehnte eingeschlichen hat, braucht Zeit, um sich zu ändern. Auch wir Frauen müssen lernen, Verantwortung abzugeben. Und auch der oder die andere muss lernen verlässlich zu sein.

Es kann natürlich sein, dass der_die Partner_in mit anderen Dingen, z.B. im Job, bereits überfordert ist. Dann lohnt es sich zu überlegen, welche Aufgaben lassen sich auslagern? Können die Großeltern kurzfristig helfen? Gibt es langfristig eine andere Lösung? Sind die Prioritäten richtig verteilt? Kann man etwas streichen?

Wenn der_die Partner_in einfach keine Lust hat, etwas zu verändern, muss er_sie verstehen, dass es hier keine Alternativen gibt, weil Mental Load Frauen und Beziehungen nun mal krank und unglücklich macht.

Laura: „Ich kann mittlerweile Kaffee trinken neben einem vollen Wäschekorb. Das habe ich jetzt gelernt.“

Meine Tochter fängt schon an sich um alle und alles zu kümmern. Was tun?

Erst einmal ist es ja eine schöne Eigenschaft Verantwortung zu übernehmen. Aber klar ist: Unsere Kinder sehen uns als Vorbilder und verinnerlichen unsere Rollen zum Teil. In unserer Gesellschaft denken wir leider noch sehr in Gegensätzen wie Mann vs.



Frau, rosa vs. blau, Geld verdienen vs. Hausarbeit. Da ist es an uns als Eltern aufzuklären, dass es so nicht sein muss und selbst ein anderes Beispiel zu geben. Beide Elternteile können der Hausarbeit *und* Erwerbsarbeit nachgehen. Auch Papa kann sich kümmern und Mama am Wochenende mit Freund_innen ausgehen. Da müssen wir natürlich uns selbst hinterfragen und ggf. ändern.

Sogar die Wissenschaft zeigt, dass Väter sich genauso gut kümmern können wie Mütter!

Die Netflix-Dokumentation „Das erste Lebensjahr“ (2020) zeigt, dass sich die Hormone auch im Körper eines (werdenden) Vaters verändern. Babys sind also bei Vätern auch bestens aufgehoben, nicht nur bei Müttern:

<https://www.netflix.com/de/title/80117833>.

Die Wissenschaftsjournalistin und Youtuberin Mai-Thi Nguyen hat sich auch des Themas Papa vs. Mama angenommen. Anschaulich erklärt sie, dass der Mensch, der sich mehr kümmert, auch mehr Erfahrung und mehr entsprechender Hormone entwickelt. Also könnten es die Väter genauso gut, sie müssten nur loslegen. Aber seht selbst: „Sind Väter schlechter Eltern? (2020) https://www.youtube.com/watch?v=TkkHKU_ILqU.”

Übrigens: Väter, die von Anfang an sich um das Baby kümmern und ggf. Elternzeit nehmen, werden auch später eher für eine gerechte Rollenverteilung (Partnerschaftlichkeit) in der Familie sein: sie haben es ja von Anfang an so gemacht! Deshalb sprecht euch möglichst früh ab, wie ihr die Elternzeitmonate aufteilt! Auch Väter brauchen hier Mut, mehr Familienzeit im Job einzufordern, auch wenn es noch nicht als „normal“ angesehen wird. Dadurch können sie vielleicht sogar ein Role Model für andere Väter im Betrieb sein.

Wie steht es um Frauen und Self Care?

Frauen sind so sozialisiert, dass es vielen tendenziell schwer fällt, **ohne schlechtes Gewissen um sich selbst zu kümmern**, Grenzen zu setzen, sich nicht aufzuopfern. Viele haben oft das Gefühl, dass sie für gute Stimmung und positive Atmosphäre sorgen müssen. Das ist auch viel emotionale Arbeit. Sie selbst bleiben dabei oft auf der Strecke. **Nehmt euch Zeit für euch selbst!** Auch das will geübt sein.

Gibt es Tipps speziell für junge Paare bzw. für Frauen, die keine Kinder oder keine Beziehung haben?

Auch im Beruf spielt Mental Load eine Rolle. Viele Frauen erklären sich bereit für zeitraubende „Fleißaufgaben“ oder übernehmen die Sorgearbeit: an Geburtstage denken, Blumensträuße besorgen, die Spülmaschine ausräumen... **Im beruflichen Kontext** gibt es für Frauen noch viel mehr „Fallen“.



Hierzu hilft euch unsere **Webinar-Doku: „Mach dich stark! So setzt du dich als Frau durch“** mit Tina Groll weiter:
www.was-verdient-die-frau.de/webinare/webinar-mach-dich-stark.

Passt auf, dass ihr die beschriebenen Tätigkeiten nicht von Anfang an, ob im Job oder in einer neuen Beziehung, übernehmt. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Was sind einmal einspielt, ist schwer zu ändern. **Sowohl „Schönwetterverantwortung“ als auch Hausarbeit ist gemeinsame Sache!** Und fragt euch auch, ob ihr nicht mal die Reifen wechseln oder das Regal anbringen wollt?

Wenn es dann doch an die Familienplanung geht, **sprecht frühzeitig ab, wie ihr die Elternzeit und Familienaufgaben gerecht aufteilen wollt!** Wenn ihr als Frau längere Zeit nicht erwerbstätig sein werdet, **überlegt Lösungen, wie ihr gemeinsam auch für die Rente der Frau privat vorsorgt.** Denn Care Arbeit ist wichtig und wertvoll, gut und gerne ein Vollzeitjob, jedoch unbezahlt. Und das birgt für Frauen das Risiko der Altersarmut.

Buchtipps:

„**The Mental Load: A Feminist Comic**“ von Emma (ISBN-10: 1609809181)

„**Er sagt – Sie sagt. Kommunikationspsychologie für Partnerschaft, Familie und Beruf**“ von Friedemann Schulz von Thun (Hrsg.) und Dagmar Kumbier (Autorin) (ISBN-10: 349961698X)

„**Fair Play**“ (engl.) bzw. „**Auch Männer können bügeln: Mit Fair Play gehen Familie und Haushalt wie von selbst**“ (dt.) von Eve Rodsky (ISBN-10: 342679070X)

Weitere Tipps:

Unsere **Webinar-Doku: „Sharing is caring! So geht faire Arbeitsteilung privat & im Job“** passt sehr gut zum Thema
<https://www.was-verdient-die-frau.de/webinare/webinar-sharing-is-caring>

Der Mental Load Selbsttest: <https://equalcareday.de/mentallload-test.pdf>