

## KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

**Handout zur Veranstaltung am 03.06.2026**

**Thema: Mental Load erkennen und Care-sensibel beraten**

**Referentin: Franzi Helms, Coachin, Trainerin und Speakerin für  
Vereinbarkeit und Empowerment**



### **Definition Care-Arbeit**

“Care-Arbeit oder Sorgearbeit genannt beschreibt die unbezahlten und bezahlten (re-) produktiven Tätigkeiten des Sorgens und Sich-Kümmerns, ist Fürsorge und Selbstsorge. Sie beginnt mit der Begleitung und Versorgung Neugeborener und Gebärender, reicht über die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern im Vor- und Grundschulalter, die familiäre und professionelle Pflege und Unterstützung bei Krankheit oder Behinderung, über die Hilfe zur Selbsthilfe, unter Freund\*innen, Nachbar\*innen, im Bekanntenkreis, bis zur Altenpflege, Sterbebegleitung und Grabpflege. Der Care-Begriff, der der Equal Care Day-Initiative zugrunde liegt, meint also auch das ganz alltägliche immer wiederkehrende Kümmern und Versorgen aller Haushaltsmitglieder und das Wissen, die Organisation und die Verantwortung, die es dafür braucht. Care meint nicht nur die körpernahe Care-Arbeit, sondern schließt auch Kochen, Putzen, Reparaturen und alle Arbeiten im Haushalt mit ein.” (Quelle: Initiative Equal Care)

Direkte Care-Arbeit: Die direkten Tätigkeiten an der Person, zu der wir die Fürsorgeverantwortung haben, wie z.B. Wickeln, Füttern, Spielen.

Unterstützende Care-Arbeit: Einkaufen, Kochen, Putzen.

### **Definition Mental Load**

“Die Mental Load (kognitive Care-Arbeit) oder auch anders bezeichnet die mentale Last, die Last des Dran-denken-Müssens oder die Denk- oder Gedankenarbeit ist 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.” (Quelle: Initiative Equal Care) Die Mental Load zeichnet sich durch die Mischung von Verantwortung und Angst aus. Verantwortung für unzählige Aufgaben, gepaart mit der Sorge Termine oder To-Dos zu vergessen. Gerade in der privaten Care-Arbeit hat diese nie endende To-Do-Liste im Kopf nie Feierabend oder Urlaub. Sie ist nicht bezahlt, unsichtbar, nicht greifbar und wird dadurch nicht wertgeschätzt, nicht gesehen und häufig

nicht als Arbeit wahrgenommen. Das ist frustrierend. Aus diesem Grund führt die Mental Load häufig zu Be- und Überlastung.

### **Definition Emotional Load**

Ein Teil der Mental Load ist die Emotional Load. "Sie meint die Last des Ausbalancierens und Managen von Stimmungen und Emotionen mit dem Ziel ein harmonisches Miteinander zu ermöglichen. Emotional Load entsteht z.B. beim Schlichten von Streits oder beim Trösten, aber auch beim sich selbst regulieren." (Quelle: Initiative Equal Care)

### **Gründe für die belastende Mental Load**

- Kombination aus (Fürsorge)Verantwortung und Angst
- Ständige Bereitschaft
- Emotional Load
- Unsichtbarkeit

### **Gender Care Gap**

Mental Load ist kein individuelles Organisationsproblem.

Sie ist eng mit gesellschaftlichen Rollenbildern verbunden.

- Gender Care Gap in Deutschland: ca. 44,3 % (Quelle: BMFSF, Gender Care Gap)
- Frauen übernehmen weiterhin den größeren Teil der unbezahlten Sorgearbeit
- Besonders groß ist die Lücke in der „Rush Hour des Lebens“ (Kinder + Beruf)
- Auch bei der Pflege von Angehörigen leisten Frauen den Großteil der Sorgearbeit. 3/4 der pflegenden Angehörigen sind Frauen (Quelle: Sozialverband VdK Deutschland)

### **Wichtig:**

Fürsorge ist NICHT angeboren oder geschlechterspezifisch, sondern ein Lernprozess und eng mit unserer Sozialisation verbunden.

Durch gesellschaftliche Rollenbilder und Erwartungen fühlen sich Frauen häufig selbstverständlicher für die Care-Arbeit verantwortlich als Männer.

### **Gender Bias**

Gender Bias sind systematische Verzerrungseffekte. D.h. es sind unbewusste Annahmen und Bewertungen über Frauen und Männer, die durch gesellschaftliche Rollenbilder und Vorurteile entstehen. Diese unbewussten Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster können beeinflussen, wie wir Menschen wahrnehmen, beurteilen und Entscheidungen treffen.

Beispiel:

- Eine Mutter sagt einen Termin wegen eines kranken Kindes ab.
- Ein Vater sagt einen Termin wegen eines kranken Kindes ab.

Bewerten wir beide Situationen wirklich gleich?

### **Das Eisbergmodell**

Im Beratungskontext sehen wir häufig zuerst das Verhalten - nicht die Ursache:

- Terminabsagen
- fehlende Unterlagen

- Unpünktlichkeit
- Überforderung
- Maßnahmen werden nicht wahrgenommen

Mögliche spontane Bewertungen:

- „Die Person ist unorganisiert.“
- „Die Person ist unmotiviert.“
- „Die Person übernimmt zu wenig Eigenverantwortung.“

Unter der Oberfläche können liegen:

- Mental Load
- Sorgeverantwortung
- Pflege von Angehörigen
- Schlafmangel
- Trennungssituationen
- fehlende Unterstützung
- finanzielle Belastungen

### **Care-sensible Beratung**

Care-sensible Beratung bedeutet, hinter die sichtbare Spitze des Eisbergs zu schauen:

- Belastungen wahrnehmen
- Rahmenbedingungen berücksichtigen
- Sorgeverantwortung ernst nehmen
- Ressourcen sichtbar machen
- Reflexion der eigenen Haltung

Hilfreiche Fragen

- Welche Sorgeverantwortung tragen Sie aktuell?
- Welche Rahmenbedingungen erschweren die Umsetzung?
- Wer unterstützt Sie im Alltag?
- Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?
- Was würde Ihnen die Teilnahme erleichtern?

### **Perspektivwechsel zu Reflexion der eigenen Haltung**

- Welche Vorstellungen habe ich von Motivation, Leistung und Engagement?
- Welche Geschichte erzähle ich mir gerade über diese Person?
- Welche andere Erklärung könnte es noch geben?
- Würde ich dieselbe Situation bei einer anderen Person genauso bewerten?

### **Ressourcen in den Blick nehmen**

Hilfreiche Fragen:

- Was funktioniert bereits gut?
- Welche Entlastungen sind vorhanden?
- Welche Stärken hat die Person bereits entwickelt?

Care-Arbeitende verfügen in ihrer Care-Arbeit über:

- Organisationskompetenz
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösungskompetenz

- Verantwortungsbewusstsein
- hohe Flexibilität

Diese Fähigkeiten sichtbar zu machen, kann neue Perspektiven eröffnen.

### **Niedrigschwellige Unterstützungsangebote**

Mögliche Anlaufstellen:

- Eltern-Kind-Kuren
- Angebote der Krankenkassen
- Familienberatungsstellen
- Familienzentren
- Frühe Hilfen
- Mehrgenerationenhäuser
- Koordinierungsstellen Frau und Beruf
- lokale Selbsthilfe- und Entlastungsangebote

### **Fazit**

1. Mental Load ist eine reale Belastung – auch wenn sie häufig unsichtbar bleibt.
2. Care-Arbeit beeinflusst Erwerbsarbeit und damit auch Beratungs- und Vermittlungsprozesse.
3. Rollenbilder und Gender Bias beeinflussen unsere Wahrnehmung und Bewertung.
4. Care-sensible Beratung bedeutet, Lebensrealitäten mitzudenken und den Blick über das sichtbare Verhalten hinaus zu erweitern.

### **Nehmen Sie nicht nur die Mental Load Ihrer Kund:innen ernst – sondern auch Ihre eigene!**

Wer täglich Menschen in herausfordernden Lebenssituationen begleitet, trägt oft selbst Verantwortung, emotionale Belastungen und unsichtbare Denkarbeit. Care-sensibles Handeln beginnt nicht nur im Blick auf andere, sondern auch im achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen und Grenzen.

### **Quellen und weiterführende Literatur:**

#### **Mental Load**

Raus aus der Mental Load Falle, Patricia Cammarata  
Die Frau fürs Leben ist nicht das Mädchen für alles, Laura Fröhlich  
Fürsorge, wie Equal Care euer Familienleben rettet, Jo Lücke  
Emotional Load, Susanne Mierau

#### **Equal Care**

Liga für unbezahlte Arbeit  
Es geht nur gemeinsam, Jutta Allmendinger  
Wir sind doch alle längst gleichberechtigt, Alexandra Zykunov  
Was Männer kosten, Boris von Heesen  
Faire Elternschaft, E-Lou Falkenberg  
Initiative Equal Care

### **Geschichte, Sozialisation, Erziehung**

Jungs von heute, Männer von morgen, Anne Dittmann

Die Erfindung der Hausfrau, Evke Rulffes

Es kann nur eine geben, Carolin Kebekus

### **Alleinerziehend**

solo, selbstständig, was Alleinerziehende wirklich brauchen, Anne Dittmann

Stark und Alleinerziehend, Alexandra Widmer

Mama arbeitet, Christiane Finke

Phoenix-Frauen, Rona Duwe

Mutterseelenalleinerziehend, Sarah Wiedenhöft

Mama zwischen Sorge und Recht, Carola Fuchs

### **Für Väter**

Hat die Mutti heute frei?, Felix Schenk

Heiner Fischer, Vaterwelten

Mannigfaltig e.V. - Institut für Jungen- und Männerarbeit in Hannover

### **Pflegende Angehörige**

Gute Pflege braucht Kraft, Nicole Lindner

Überlebenstipps für Elternkümmerer, Petra Wieschalla

Nicht mehr wie immer, Katja Werheid

Was pflegende Angehörige wissen sollten: Absicherung, Entlastungen und gleichzeitige Erwerbstätigkeit, Rolf Winkel

**Wir freuen uns über ein Feedback!**

**Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

[www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/](http://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/)

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: [teamwork@gesundheit-nds-hb.de](mailto:teamwork@gesundheit-nds-hb.de)

