Mental Load & unbezahlte Care-Arbeit

Altersgruppe: 15-19 Jahre

Dauer: 50 Minuten

passende Schulfächer:

- Geschichte und politische Bildung
- Geografie und Wirtschaftskunde
- Religion & Ethik
- Deutsch
- Psychologie/Pädagogik/ Philosophie
- Soziales Lernen
- Berufsorientierung

1 Einleitung & Input

ca. 20 Minuten, bei Bedarf auch als ganze Einheit

Kahoot-Quiz: https://kahoot.it/challenge/0033946066

Spiel PIN: 0033946066

Fragen mit richtigen Antworten und Hintergrundinformationen:

- **Wieviel Prozent der unbezahlten Arbeit übernehmen Frauen* in Tirol?**

  ➔ 30% / 50% / 55% / 65 % / 70 %

  Zeitverwendung - STATISTIK AUSTRIA - Die Informationsmanager

- **Wieviel weniger Geld bekommen Frauen* monatlich in ihrer Pension im Vergleich zu Männern* (brutto)?**

  ➔ 877€ (41%) / 421€ (19%) / 268 € (12%) / 589 € (27%) / 945€ (43%)

  Update 2026: Die Pension von Männern beträgt durchschnittlich in Österreich **2.535,- € brutto**, die Pension von Frauen* **1.527,- €.** Das ergibt eine Differenz von **ca. 1.008,- €** und einen Gender Pension Gap von **39,7 %** .

https://www.staedtebund.gv.at/equal-pension-day/

- **Wie viele Väter* gehen nach der Geburt ihres Kindes NICHT in Karenz?**

  ➔ 3 von 10 / 5 von 10 / 8 von 10 / 9 von 10 / 10 von 10

  Warum gehen Männer kaum in Karenz? - Sachpolitik - derStandard.at › Inland

- **Wie hoch ist die Gender Pay Gap in Tirol 2024?**

  ➔ 5% / 9 % / 11% / 13 % / 18%

  Factsheet-EPD-2024_WEB.pdf (equal-pay-day.at)

  Update 2026: Mit einer Lohnlücke von 18,6 % zählt Tirol weiterhin zu den Schlusslichtern in Österreich.

  https://www.top.tirol/news/equal-pay-day-2025-in-tirol-lohnluecke-bleibt-gross-68-tage-unbezahlte-arbeit-fuer-frauen

- **Wie viele Frauen* im Alter (über 65) sind armutsgefährdet?**

  ➔ 5% / 8 % / 12% / 18 % / 21%

  Im Vergleich: Bei den Männern* sind es nur 12%.

  Von der Altersarmut in die finanzielle Unabhängigkeit | Wiener Zeitung

Gemeinsame Auflösung und Besprechung:

- Überrascht euch das?
- Warum / Warum nicht?
- Wie ist das in eurem Umfeld?
- Warum leisten Frauen* den Großteil der Sorgearbeit (Kinderbetreuung und Erziehung, Haushalt, Betreuung von alten Angehörigen)?
- Was ist der „Mental Load“?
- Wer leistet in eurem Umfeld den Hauptteil der Sorgearbeit? Wer hat den Mental Load?

Wer ist in deiner Familie dafür zuständig, nicht nur einzukaufen, sondern sich auch zu überlegen, was auf die Einkaufliste gehört? Wer ist für die Planung von Weihnachts- und Geburtstagsgeschenken für die Großeltern zuständig? Und wer denkt daran, eine neue Jeans für das Kind zu kaufen, weil die alte vor einer Woche gerissen ist?

Oft sind es Frauen*, die in ihrer Familie den **Mental Load** übernehmen. Und dieser hat nie Feierabend. Der sogenannte Mental Load ist die Last der unsichtbaren Aufgaben in der Familie, die viele Frauen* einfach zusätzlich zu ihrer Care- und Lohnarbeit machen.

Die Folgen von zu viel Mental Load können Stress, Überbelastung, Schuldgefühle und im schlimmsten Fall psychische Erkrankungen wie Burn Out oder Depressionen sein.

Können Väter* das auch?

- Väter, die länger als 2 Monate Karenz nahmen und deren Frauen in dieser Zeit erwerbstätig sind, übernehmen auch langfristig mehr Tätigkeiten im Haushalt. *(Bünning 2015 Daddy Months)*
- Je länger Väter in Karenz gehen (mind. 3 Monate), desto intensiver gestaltet sich die Vater-Kind-Bindung und desto egalitärer werden Haushaltsaufgaben und Kinderbetreuung geteilt. *(Väterreport Deutschland, 2023)*
- Gehirne von Schwangeren bzw. Müttern ändern sich, vor allem die Bereiche die für das Empathie, Bindung und Versorgung zuständig sind *(Hoekzema, Eseline, Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structures)*
- Auch die Gehirne von Männern ändern sich in derselben Weise, wenn sie Babys versorgen bzw. involvierte Väter sind. *(Nrton, Elizabeth, "Parenting Rewires the Male Brain" Science, 27.5.2014)*

2 Übung

ca. 20 Minuten, bei Bedarf auch als ganze Einheit

- Welche Vorteile hat es, wenn ein Paar sich die unbezahlte Arbeit 50:50 aufteilt? Wie könnte so etwas aussehen?
- Wie sieht das bei dir zuhause aus? Entwickle einen Plan für deine eigene Familie: Schreibt alle Aufgaben auf, die für deine Eltern/deinen Elternteil/deine Betreuungsperson und dich anfallen, schätze die Zeit pro Tag ein und teile sie neu auf.

Handout, 2x pro Person: 24-Stunden-Uhr
Gemeinsames Gespräch über die Reflexionsfragen auf dem Arbeitsblatt.

3 Abschluss

ca. 10 Minuten

Austausch, Reflexion:

- Wie gut ist der neue Plan gelungen?
- Wo sind die Herausforderungen?
- Wie wünschst du dir das einmal in deiner Zukunft?
- Wie soll deine 24-Stunden-Uhr aussehen?