



# DO YOU EQUAL CARE?!

## Mach den Selbsttest!



**Beta-Version. Offizielles Update kommt März 2021.**

### So geht's:

Betrachte alle Aufgaben in der nachfolgenden Tabelle. Hinter jeder Aufgabe befinden sich zwei Kästchen: Das erste Kästchen darfst du ankreuzen, wenn du die Aufgabe bei euch zuhause übernimmst. Das zweite Kästchen darfst du ankreuzen, wenn du an diese Aufgabe auch denkst, das heißt, wenn du den Mental Load für diese Aufgabe selbst trägst.

Nimm dir am besten gleich zwei Kopien des Tests – eine für dich und eine für deine Partner\*in, damit ihr die Tabelle unabhängig voneinander ausfüllen und im Anschluss vergleichen könnt.

Die Aufgaben sind nach Bereichen wie Haushalt und Freizeit (u.a.) 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 euch nicht anfallen, lass das Kästchen frei.
- Wenn du dir eine Aufgabe teilst, kreuze das Kästchen an. Beim Vergleichen kannst du schauen, ob ihr übereinstimmt.
- Sollten dir Aufgaben fehlen, kannst du sie in den leeren Zeilen unter „ERGÄNZUNGEN“ (grau) hinzufügen.

Der erste Abschnitt (orange) ist für Paare oder Gemeinschaften ohne Kinder. Habt ihr Kinder, nehmt den zweiten Abschnitt (blau) dazu. Der Test für pflegende Angehörige ist derzeit in Arbeit und kommt im März 2021!

### 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 des Mental und Physical Loads führen.

### Bedenke:

Equal Care bedeutet auch, dass Fürsorgearbeit ebenso wertgeschätzt wird wie Erwerbsarbeit. Die Fürsorge für ein Kind, das weder zur Kita noch in die Schule geht, ist ein Vollzeitjob. Doch während die erwerbstätige Person X nach der 40-Stunden-Woche nach Hause kommt und mit der Arbeit „fertig“ ist, geht der Job von Person Y täglich von (beispielsweise) 6 bis 20 Uhr (und ggf. auch nachts noch weiter), was mind. 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.

### 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:

ERGEBNIS		
NAME:	Care-Punkte	Mental Load-Punkte
Punkte Täglich		
Punkte Wöchentlich		
Punkte Monatlich		
Punkte Jährlich		
Gesamt		

**Also – do you equal care? Los geht's!**

CC: Dieser Test ist lizenziert unter den Bedingungen der Creative Commons Public License CC BY-NC-ND.

Sie erlaubt lediglich Download und Weiterverteilung des Werkes unter Nennung Ihres Namens, jedoch keinerlei Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung.



## DO YOU EQUAL CARE?! Der Selbsttest Beta-Version. Offizielles Update kommt März 2021.

ALLE SORGEGEMEINSCHAFTEN											
<b>HAUSHALT</b>											
Wäsche waschen+aufhängen			Saugen			Betten frisch beziehen			Fenster putzen		
Wäsche falten+wegräumen			Wischen			Putzmittel/Staubsaugerbeutel nachkaufen			Küchenschranke abwischen		
Betten machen			Bad putzen			Abflüsse reinigen			Steuererklärung		
Kochen			Blumen gießen			Kleinreparaturen			Maschinen entkalken		
Küche aufräumen/spülen			Staub wischen			Zahlungen veranlassen für Miete, Strom, etc.			Kühlschrank+TK+ Backofen putzen		
Einkaufsliste pflegen			Bügeln			Altglas wegbringen			Sperrmüll entsorgen		
Müll rausbringen			Wocheneinkauf			Deko+Gemütlichkeit zuhause			Recherchen für Strom/Internet/Versicherung		
Aufräumen			Mahlzeiten planen			Garten/Balkon			Medizinschrank sortieren+updates		
Haustiere versorgen			Obst/Gemüse frisch nachkaufen			Schrauben+Bohren (Möbel, Regale, Bilder aufhängen...)					
						Schuhe putzen					
<b>FAHREN+FREIZEIT</b>											
			Entertainment/Familienausflüge am Wochenende			Fahrräder instandhalten			Auto zum TÜV		
						Tanken			Autoreparaturen		
						Auto waschen			Urlaubsplanung		
						Feiertagsplanung			Koffer packen für Urlaub		
<b>BEZIEHUNGSPFLEGE</b>											
			Paartermine organisieren			Kontaktpflege zu Angehörigen			Erinnerungen/Fotos aufbewahren		
			Geburtsgrüße an Freunde/Familie senden			Geburtsstagsgeschenke für Freunde/Familie besorgen					
<b>MIT KINDERN</b>											
<b>KITA+SCHULE</b>											
Brotboxen vorbereiten			Wechselkleidung prüfen			Schul-/Kita-/ sonst. Bedarf besorgen.			Teilnahme an Eltern-/Angehörigenabenden		
Bringen+abholen			Turn- und Sportbekleidung packen/mitgeben			Dienste bei Sonderveranstaltungen					
Hausaufgaben betreuen						Ansprechpartner*in/ Notfallkontakt sein					
<b>KLEIDUNG+TRANSPORTHILFEN</b>											
Kleidung auswählen						Kleidergrößen prüfen+sortieren			Ungenutzte Kleidung verschenken/verkaufen		
Kind(er) anziehen						Schuhe prüfen+einkaufen			Kinderwagen/Tragehilfen waschen/instandhalten		
						Neue Kleidung einkaufen			Kindersitze Auto+Rad		
						Reparieren kaputter Kleidung			Pflege von Rollstuhl / Prothese		
						Fahrradhelmgröße prüfen+ kaufen					
<b>SCHLAF+BEZIEHUNG</b>											
Einschlafbegleitung			Gespräche mit ält. Kindern (Liebeskummer, Zukunft, ...)			Nachtschichten bei Krankheit			Erinnerungen/Fotos aufbewahren		
Wecken+Aufwachbegleitung						Regelvereinbarungen mit Kindern					
<b>KÖRPER+PFLEGE</b>											
Haare kämmen			Wickelbedarf/ Drogerieeinkäufe			ÄrztInnentermine vereinbaren			Sehhilfe aktualisieren		
Zähne putzen			Nägel schneiden			ÄrztInnenbesuche					
			Baden+Haare waschen			Haarschneidebegleitung					
<b>GEBURTSTAGE +FESTE</b>											
						Freunde/Familie über Kinderwünsche informieren			Kindergeburtstage planen+durchführen		
						Kindergeschenke besorgen					
<b>FREIZEIT</b>											
Spielverabredungen treffen			BabysitterInnen- Orga+Kommunikation			Recherche für Sport/Vereine/ Freizeitaktivitäten					
Nachmittagsbetreuung+ Fahrdienste						Taschengeldausgabe/-verwaltung					
<b>ERGÄNZUNGEN</b>											
<b>AUSWERTUNG</b>											
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 Punkt für jährlich =		