

Care-Arbeit, Mental Load und der Equal Care Day 2025: Ein Text in Leichter Sprache



In diesem Text erfahren Sie:

1. Was bedeutet **Care-Arbeit**?
2. Was ist **Mental Load**?
Und was hat **Mental Load** mit der **Care-Arbeit** zu tun?
3. Warum ist **Care-Arbeit** und **Mental Load** wichtig
für die **Gleichberechtigung** von Männern und Frauen?
4. Was wir tun können: **Equal Care Day 2025**



1. Was bedeutet Care-Arbeit?

Care ist ein englisches Wort.

Das Wort spricht man so: Kär.

Auf Deutsch heißt Care: sorgen.

Care-Arbeit bedeutet:

Sich um andere Menschen kümmern und für sie sorgen.

Deshalb sagen manche dazu auch: Sorge-Arbeit



Care-Arbeit wird oft **nicht** bezahlt.

Aber Care-Arbeit ist für unser Leben sehr wichtig.

Care-Arbeit ist zum Beispiel:

- Kinder versorgen
- kranke Menschen pflegen
- alten Menschen helfen

Care-Arbeit machen oft Frauen.

Aber viele Menschen sehen Care-Arbeit **nicht**.

Care-Arbeit ist oft unsichtbar.

2. Was ist Mental Load?

Und was hat Mental Load mit der Care-Arbeit zu tun?

Mental Load ist ein wichtiger Teil der Care-Arbeit

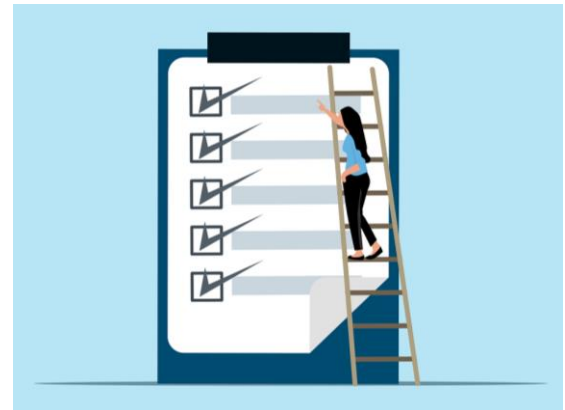
Das spricht man so: Mentl-loud.

Mental Load bedeutet:

- an viele Dinge gleichzeitig denken
 - die Verantwortung haben
- Das ist für viele Menschen belastend.

Mental Load ist zum Beispiel:

- die Planung von Aufgaben
- die Organisation von Aufgaben
- die Verteilung von Aufgaben
- das Fach-Wissen zu den Aufgaben



Vielleicht teilen sich 2 Personen Aufgaben im Alltag auf.

Bei Mental Load unterscheidet man zwischen 2 Personen:

- Zwischen der Person, die Aufgaben erledigt.
Diese Person hat oft **keinen** Mental Load.
- Und der Person, die Aufgaben verteilt und die Verantwortung trägt.
Diese Person hat oft Mental Load.

Mental Load ist eine ständige Anstrengung im Kopf.

Zum Beispiel:

Wir denken immer mit und behalten den Überblick über alle Aufgaben.

So stellen wir sicher: Alles läuft gut.

Mental Load ist der Teil der Care-Arbeit,
der unsichtbar ist.

Viele Menschen merken **nicht**: Mental Load ist auch Arbeit.

Diese Arbeit wird oft **nicht** bezahlt.

Ein Beispiel für Mental Load

Stellen Sie sich vor:

Ihr Kind ist zu einer Geburtstags-Party eingeladen.

Sie müssen **nicht** nur die Einladung beantworten.

Sie müssen auch noch diese Dinge tun:

- den Termin planen
- die Fahrt organisieren
- ein Geschenk ausdenken und einkaufen

Oft macht eine Person diese Aufgaben.

Meistens machen Frauen diese Aufgaben.

Aber viele Menschen sehen **nicht**:

Mental Load ist auch Arbeit.



3. Warum ist Care-Arbeit und Mental Load wichtig für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen?

Die Care-Arbeit und Mental Load ist oft **nicht** gerecht verteilt.

Oft machen Frauen mehr Care-Arbeit und haben mehr Mental Load als Männer.

Dabei ist egal, ob die Frauen auch einen anderen Job haben.

Care-Arbeit und Mental Load können zu Hause oder auch im Beruf wichtig sein.

Das ist **nicht** gut für die Gleich-Berechtigung von Männern und Frauen.

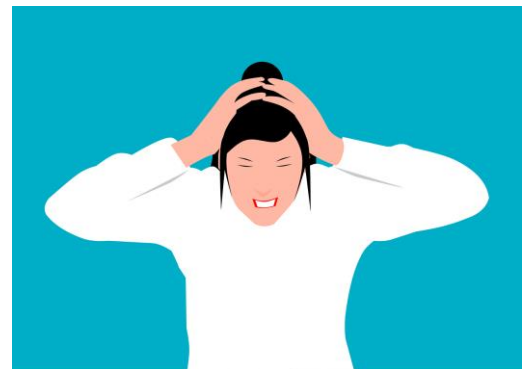
Oft haben immer die gleichen Menschen den Mental Load.

Diese Menschen werden davon oft sehr müde.

Oft haben diese Menschen **keine** Zeit mehr für sich selbst.

Sie haben **keine** Zeit mehr zum Ausruhen.

Das kann schlecht für die Gesundheit sein.



Manchmal bekommen die Frauen für diese Arbeit **keine** Anerkennung.

Vielleicht wissen die anderen **nicht**, wie viel Arbeit das ist.

Das kann die Frauen sehr traurig machen.

Und es kann Streit geben.

Zum Beispiel mit dem Partner oder der Partnerin.

4. Was wir tun können: Equal Care Day 2025

Zu den Themen Care-Arbeit und Mental Load gibt es einen besonderen Tag.

Dieser Tag heißt: Equal Care Day.

Equal Care Day ist englisch.

Equal Care Day spricht man so: Ik-wel Kär Däi.

Equal Care bedeutet:

Gerechte und gleichwertige Verteilung von Care-Arbeit.

Der Equal Care Day findet in vielen Ländern statt.

In Deutschland findet der Equal Care Day jedes Jahr am 29. Februar oder am 01. März statt.

Das Ziel vom Equal Care Day ist:

Alle Menschen sollen daran erinnert werden:

- Care-Arbeit bedeutet:
Sich um andere Menschen kümmern und für sie zu sorgen.
- Care-Arbeit ist wichtig.

Beim Equal Care Day wollen wir darüber nachdenken:

Wie können wir die Care-Arbeit gerechter aufteilen?

Eine gerechte Aufteilung ist wichtig für alle Menschen.

Und es ist wichtig für unsere Gesellschaft.

Denn wenn die Arbeit gerecht aufgeteilt ist, geht es allen besser.

Dann sind alle gesünder und glücklicher.

Das ist ein guter Weg in die Zukunft.



Dieser Text ist eine Zusammenfassung und Übersetzung von Informationen aus mehreren Texten und einer Ton-Aufnahme.

Aus diesen Texten und dieser Ton-Aufnahme kommen die Informationen:

- [Über Mental Load mit Patricia Cammarata \(Wh.\) - Frauenstudien München e.V.](#)
- [Equal Care Day - Mental Load](#)
- [Equal Care Day - Die Idee zu einem Aktionstag am 29.2.](#)

Die Petra-Kelly-Stiftung ist verantwortlich für die Inhalte vom Text.



**Übersetzung und Prüfung in Leichter Sprache:
Fach-Zentrum für Leichte Sprache**

CAB Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH
Alter Postweg 92
86159 Augsburg

□ leichte-sprache@cab-caritas.de

Stand: 2025

Wir sind nach DIN EN ISO
9001:2015 zertifiziert.
Wir sind Mitglied im Verein
Netzwerk Leichte Sprache e.V.

Bildnachweise:

Grafiken: [*pixabay.com*](https://pixabay.com)

