

Was ist Care-Arbeit?

Zur Care-Arbeit zählen auch **Mental Load** und **Emotional Load**.

Care-Arbeit: zum Beispiel Kinderbetreuung, Abholen/Bringen zu Schule & Terminen, Arzttermine für Kinder ausmachen & wahrnehmen, Organisation von Kindergeburtstagen, Festen und Geschenken, Erledigung von Aufgaben für Schule und Hobbys (Eltern-Chatgruppen, e-mails beantworten, Zettel unterschreiben, Brotbox richten, Sachen für Schule und Ausflüge besorgen, Kuchen für Bazar backen, Schulessen bestellen...), Organisation von Unterlagen, Verträgen, Hobbys und Mitgliedschaften (unterschreiben/bezahlen, ablegen, zurückschicken), Kinderkleidung / Schuhe kaufen und aussortieren, Hausaufgaben betreuen, Trösten, starke Gefühle und Krisen begleiten, Angehörige pflegen, Pflege organisieren, bei Krankheit kümmern und zu Hause bleiben, Stillen / Wickeln / Füttern / Körperpflege, mit Kindern spielen, Schul- und Kindergartenplätze suchen und organisieren, Gespräche mit Lehrer*innen/Erzieher*innen wahrnehmen, Krisenhilfe organisieren, Verabredungen der Kinder organisieren... ..

Mental Load: Die unsichtbare Denkarbeit, die Haushalt und Familie am Laufen hält, das ständige Behalten und Planen im Hinterkopf. Zum Beispiel: Familienkalender führen, Wissen, welche Vorräte noch da sind, wissen, welche Kleidung die Kinder als nächstes benötigen und welche Größen sie haben, wissen, wann die nächste U-Untersuchung fällig ist, wissen, dass dem Kind ein unterschriebener Zettel für die Klassenfahrt mitgegeben werden muss, die Abhollogistik koordinieren, wenn Auto und Zeit knapp sind, wissen, dass die Handtücher/ Bettwäsche gewechselt werden muss, wissen, welche Ferienbetreuung für die Kinder notwendig ist, Urlaub nicht nur recherchieren und buchen, sondern alles Drumherum mitdenken, alle Kleinigkeiten rund um die Kinder im Kopf haben und dran denken,....

Emotional Load: Beziehungspflege und die unsichtbare Arbeit, die Gefühle anderer wahrzunehmen, aufzufangen und zu regulieren, zum Beispiel: merken, dass ein Kind traurig oder bedrückt ist, nachfragen und das Gespräch sensibel führen, Konflikte zwischen Geschwistern entschärfen, bevor sie eskalieren, eigene Grenzen bemerken und verteidigen, emotionales Ungleichgewicht zwischen Familienmitgliedern bemerken und ansprechen, den Partner nach einem schlechten Tag auffangen, obwohl man selbst erschöpft ist, eine schwierige Nachricht so überbringen, dass sie die andere Person nicht zerstört,... ..

Diese drei Bereiche werden auch heute in Deutschland noch zum großen Teil von Frauen geleistet.
Dies muss sich ändern. Und Care-Arbeit gehört entlohnt. Denn sie kostet Zeit und Kraft.

Care-Arbeit ist Arbeit. Care-Arbeit gehört bezahlt.

- Eine Initiative Deiner Nachbarin zum Internationalen Frauentag 2026. -