

DO YOU EQUAL CARE @WORK?!

Der Mental Load-Test für den Arbeitsplatz



Im Privaten ist #MentalLoad vielen inzwischen ein Begriff, doch fehlt mancherorts noch das Bewusstsein, dass es auch am Arbeitsplatz Personen gibt, die Verantwortung übernehmen für all die unsichtbaren oder wenig wertgeschätzten Arbeiten, die sonst liegenbleiben, weil sie in niemandes Arbeitsplatzbeschreibung auftauchen. Oft sind es die immer gleichen Personen, die diese Aufgaben dann übernehmen, und so auf unsichtbare Weise dazu beitragen, dass sich andere wohlfühlen, dass das Team arbeitsfähig ist und Projekte vorankommen. Fortschrittlich eingestellte Unternehmen stellen dafür extra Menschen ein; die Position nennt sich ›Feel-Good-Manager*in‹. Diese sorgen dafür, dass das Arbeiten in allen Bereichen nachhaltig verbessert wird. Sie sind dazu da, die Bedürfnisse aller Mitarbeitenden aufzufangen und eine konstruktive Zusammenarbeit zu fördern.

So geht's

Mit dem nachfolgenden Fragebogen könnt ihr gemeinsam im Team auswerten, ob es eine Person gibt, die neben ihren eigentlichen Aufgaben besonders viel Kümmerarbeit übernimmt oder übernehmen muss. Vielleicht gibt es umgekehrt auch eine Person, die sich da ganz heraushält? (Wenn es eine Person gibt, die explizit für die beschriebene Aufgabe zuständig ist und diese auch wahrnimmt, dann lasst den Punkt einfach weg.) Organisiert ein Meeting und findet mit Hilfe der Tabelle heraus, wie die alltägliche Sorgearbeit in eurem Team verteilt ist.

Macht im Anschluss eine Rangliste und diskutiert miteinander:

- War euch vorher klar, dass es all die genannten Aufgaben gibt und dass sich jemand aus eurem Team regelmäßig darum kümmert?
- Was würde passieren, wenn diese Person aufhört, sich verantwortlich zu fühlen?
- Seid ihr zufrieden mit dem, was ihr on top zu eurem eigentlichen Job erledigt?
- Wenn einzelne es nicht sind:
Wie könnt ihr als Team die Aufgaben besser verteilen?
- Diskutiert insbesondere die Spalte mit der relativen Angabe: sehr oft.
Was bedeutet das für den*die Einzelne.

Sollte in eurem Team kein Interesse an der Reflexion bestehen, fülle den Test einfach für dich aus. Es ist erhellend zu sehen, was manche*r zusätzlich leistet und dagegen zu halten, welche Arbeiten wie gewertschätzt werden.

Auswertung

Verteilt einen Fragebogen an jedes Teammitglied und jede*r füllt ihn für sich selbst aus.

Die Bepunktung ist wie folgt:

- sehr oft = 3 Punkte
- öfter = 2 Punkte
- selten = 1 Punkt
- nie = 0 Punkte

#EQUAL
CARE DAY

›Mental Load‹

bezeichnet die Last der alltäglichen, unsichtbaren Verantwortung für das Organisieren von Haushalt und Familie im Privaten, das Koordinieren, Kümern und Vermitteln in Teams im beruflichen Kontext sowie die Beziehungspflege und das Auffangen der Bedürfnisse und Befindlichkeiten aller Beteiligten in beiden Bereichen.

Mental Load Test @Work Patricia Cammarata (dasnuf.de) und Almut Schnerring (wu2k.de)

equalcareday.de/mental-load-work-de.pdf

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 der Autorinnen, jedoch keinerlei Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung.

