

Nächsten Monat
geht es um die
Männergesundheit!

Gesundheitstipp

Mental Load – der unsichtbare Stress

Rund 70 Prozent der Frauen bis 64 Jahre sind erwerbstätig. Sie sind es aber auch, die neben Arbeit und Karriere meist alles andere stemmen: Familie, Einkäufe, Haushalt, die Alltagsorganisation. Vor allem junge oder alleinerziehende Mütter sowie Frauen, die Angehörige pflegen, sind besonders belastet. Obwohl sich heute viele Männer gleichberechtigt für die Familie engagieren, sind es die Frauen, die neben der Berufstätigkeit die überwiegende Care-Arbeit leisten, sogar dann, wenn beide Partner Vollzeit arbeiten.

Damit dieser Alltag funktioniert, braucht es eine immense unsichtbare Denkarbeit in den Köpfen der Frauen. Dieser ständige Mental Load kann zu Stress und Überlastung führen und sich auf das Berufsleben von Frauen auswirken. So werden Frauen häufiger aufgrund psychischer Belastungen arbeitsunfähig als Männer. Bei Frauen sind psychische Erkrankungen sogar die häufigste Ursache für Krankschreibungen.

Was bedeutet Mental Load?

Es sind vor allem die vielen Kleinigkeiten im Alltag, dieses „Immer-an-alles-Denken“, was den Mental Load ausmacht: Denn Frauen bringen täglich volle Leistung im Job – und kümmern sich anschließend um Familie, Arzttermine, Angehörige und Geburtstagsgeschenke. Trotz aller Gleichstellungsbemühungen tragen die Frauen die meiste Care-Arbeit. Auch am Arbeitsplatz sind es oft Frauen, die an die entscheidenden Kleinigkeiten denken, damit die Arbeit läuft und sich alle wohl fühlen. Die eigentliche Belastung ist unsichtbar: Die nie enden wollenden privaten und beruflichen To-do-Listen im Kopf. Die Folge: Man steht unter Dauerstrom, schläft schlechter, fühlt sich gestresst und überfordert – auf Dauer kann das zu gesundheitlichen Problemen wie Erschöpfung oder Burnout führen. Die gute Nachricht: Trotz allem Mental Load bewerten 68 Prozent der Frauen in Deutschland ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leistet auch ein erfülltes Berufsleben. Denn Studien zeigen, dass erwerbstätige Frauen ihren Gesundheitszustand häufig besser einschätzen als Frauen, die nicht arbeiten.

Was hilft dagegen?

Mental Load lässt sich nicht einfach abschalten, aber Sie können einiges dagegen tun: Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Kolleginnen und Kollegen über die mentale Belastung. In welchen Situationen brauchen Sie Hilfe und Unterstützung, welche Aufgaben können Sie abgeben? Erstellen Sie regelmäßig gemeinsame To-do-Listen und notieren Sie, wer welche Aufgaben übernimmt. Dann ist es aus Ihrem Kopf und die Verantwortung ist gerechter verteilt. Ein spannendes Projekt steht an, aber es ist eigentlich zu viel? Trauen Sie sich, auch mal Nein zu sagen. Gönnen Sie sich regelmäßig Zeit für sich, eine Runde Yoga in der Mittagspause oder einen Spaziergang im Grünen.

Wohlbefinden am Arbeitsplatz senkt Stress

Auch eine Unternehmenskultur, in der sich Frauen wohl und willkommen fühlen, Wertschätzung für die geleistete Arbeit und Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung können den Mental Load am Arbeitsplatz senken: Besonders beliebt bei Frauen sind Themen wie Entspannung, Ernährung oder Yoga. Frauen nutzen auch häufiger Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung als Männer, beispielsweise zur Stressbewältigung. Ebenso flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten und eine Anpassung der Arbeitszeiten von Männern zugunsten der Familie ermöglichen die bessere Vereinbarkeit von Job und Privatleben. Das macht alle zufriedener, leistungsfähiger – und gesünder.



Finden Sie Ruhe mit der 7Mind-App – ganz einfach zu mehr Ausgeglichenheit.

Meditation ist der Schlüssel für mehr Konzentration und Kreativität.

Mit der kostenfreien 7Mind-App für BARMER-Versicherte schaffen Sie es nach kurzen und gezielten Pausen, Ihren Fokus wieder richtig zu setzen und Stresssituationen erfolgreich zu meistern.

Wir machen Sie stark!

www.barmer.de/7mind



Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement

miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2

83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



BARMER

Next month it's all about
men's health!

Health Advice

Mental Load – The invisible stress

Approximately 70 per cent of women below the age of 64 are in employment. In addition to their work and career, however, they often find themselves also having to take care of everything else: the family, the shopping, the household and other everyday tasks. Young and single mothers, as well as women who care for relatives, are particularly under significant stress. Although many men play an equal role in sharing the family duties these days, in the main, women continue to do most of the care work alongside their careers,

even when both partners work full-time. For this kind of an everyday life to work, a huge amount of "behind the curtains" mental work is required on the part of women. This never-ending mental load can lead to stress and overload and have a negative impact on women's working lives. This is the reason it is more often the case that women are unable to work due to mental stress than men. In fact, mental illness is the most widespread cause of sick leave among women.

What does “mental load” actually mean?

Above all else, mental load refers to the many little things in everyday life, it's that “always having to think about everything”: after all, women give their all at work every day – and also take care of the family and things like doctor's appointments, relatives and birthday presents. Despite all the efforts to achieve equality, women do most of the care work. At the workplace, too, it is often women who think of the crucial little things to ensure that the work runs smoothly and everyone feels comfortable. The actual load is invisible, and consists of the never-ending personal and professional to-do lists in women's mind. As a consequence, many women are under constant pressure, do not sleep well, feel stressed and overwhelmed – and in the long term, this can lead to health problems such as exhaustion or burnout. The good news: despite this, 68 per cent of women in Germany rate their state of health as being either good or very good. A fulfilling professional life also makes a key contribution to health. Indeed, studies show that working women often rate their state of health better than women who don't go to work.

What can you do?

Although your mental load can't just be switched off, you can certainly do something about it. For instance, you can talk to your family and colleagues about your mental load. In which situations do you need help and support, and which tasks would you rather hand over to others? Compile regular joint to-do lists, and make a note of who is responsible for which tasks. That means you don't need to worry so much – and responsibilities are shared more fairly. An interesting project is coming up, but it feels like too much? Have the courage to say “no” sometimes. Treat yourself to regular “me-time” for yourself, such as a yoga session during your lunch break or a walk in the park.

Well-being in the workplace reduces stress

Mental load in the workplace can also be reduced through a corporate culture in which women feel comfortable and welcome, which appreciates them for the work they do and which provides services for the promotion of health in the workplace. Topics such as relaxation, nutrition and yoga are especially popular with women. Women also use workplace health promotion programmes more frequently than men, for stress management, for instance. Flexible working hours as well as mobile working – and allowing men to adapt their working hours so that they can spend time with the family – also help to improve the work-life balance. This makes everyone happier, more hardworking – and also healthier.



Find peace of mind with the 7Mind app – and simply achieve more balance.

Meditation is the key to more concentration and creativity.

With the free 7Mind app for BARMER members, you can take short, targeted breaks to regain your focus and successfully master stressful situations.

We make you strong!

www.barmer.de/7mind



Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2,

83301 Traunreut

Illustration

Getty Images: © Westend61

© BARMER 2024

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.