



**BARMER**

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](http://www.barmer.de/7mind)



### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement

[miriam.ohrem@barmer.de](mailto: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.