

## Step by Step

### 1. Überdenken Sie die Erwerbstätigkeiten in der Familie

Kommen Sie miteinander über Ihre Lebens- und Berufsziele ins Gespräch. Überlegen Sie langfristig, was es bedeutet, wenn eine Person ihre Berufstätigkeit stark reduziert oder komplett aufgibt. Die Person ist dann im Alter weniger abgesichert und Aufstiegschancen gehen möglicherweise verloren. Gleichzeitig ist die gesamte Familie abhängig vom Job des „Familienernährers“.

Frauen ein existenzsicherndes Einkommen und bessere Chancen im Beruf zu ermöglichen, eröffnet gleichzeitig mehr Spielräume für Männer und Väter, sich stärker in die Übernahme von Sorge-, Hausarbeit und Kindererziehung einzubringen.

### 2. Alle Aufgaben aufschreiben

Erstellen Sie eine Liste aller Pflege- und Haushaltaufgaben. Dies hilft, den Umfang der erforderlichen Arbeit zu verstehen und zu organisieren.

**Tipp:** Kärtchenmethode zur Aufgabenverteilung: Notieren Sie jede Aufgabe auf einem Kärtchen. Diese Kärtchen können dann unter den Familienmitgliedern verteilt werden, um zu zeigen, wer welche Verantwortlichkeiten übernimmt.



### 3. Strukturierung der Care-Arbeit

Behandeln Sie Pflegeaufgaben wie einen Beruf. Das bedeutet, feste Zeiten für bestimmte Aufgaben festzulegen, Pausen einzuplanen und Erholungstage zu berücksichtigen. Eine solche Struktur hilft, Überlastung zu vermeiden und sorgt für eine bessere Balance.

Eine sorgfältige und vorausschauende gemeinsame Planung der kommenden Woche gibt nicht nur einen Überblick über den zeitlichen Aufwand der Sorgearbeit, sondern kann helfen, sich bewusst Freiräume zu schaffen. Wochenpläne mit klaren Verantwortungsbereichen verhindern Streit und Doppelarbeit.

### 4. Fair teilen bedeutet nicht immer halbe-halbe

Berücksichtigen Sie die individuellen Fähigkeiten und zeitlichen Ressourcen jedes Familienmitglieds. Eine faire Verteilung sollte unterschiedliche Lebensumstände und Kapazitäten einbeziehen.

Sie müssen die Sorgearbeit nicht nur unter sich als Paar aufteilen. Beziehen Sie bei der Kinderbetreuung Menschen aus Ihrem Umfeld mit ein.

Überlassen Sie auch Ihren Kindern Aufgaben im Haushalt. Durch das Übertragen von Verantwortungen auf die Kinder werden Sie nicht nur entlastet, sondern Ihre Kinder werden auch selbstständiger.

**Tipp:** Zur Definition und Sichtbarmachung der Aufgaben stellt der Verein klische\*esc e. V. unter <https://equalcareday.de/mentalload-test.pdf> einen Mental Load- & Equal Care-Test zur Verfügung. Zudem gibt es praktische Apps (z. B. WhoCares-App, Care-Rechner-App) oder Care-Arbeit-Rechner als einfache Websites, mit denen Sie die tägliche Sorge- und Pflegearbeit zeitlich erfassen und in Lohn umrechnen lassen können.

## Impressum

Herausgeberin:



Verantwortlich für den Inhalt: Agnieszka Salek

Stand: November 2025

Tel.: 0521 51-2018



# Erwerbs- und Sorgearbeit *fair teilen?*

Ein Leitfaden für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf



## Liebe Eltern, Liebe Familien,

wussten Sie, dass mehr als zwei Drittel aller Mütter mit Kindern unter 18 Jahren in Deutschland teilzeitbeschäftigt sind? Bei Müttern mit Kindern unter 3 Jahren liegt der Anteil sogar bei 73 %. Erwerbstätige Väter reduzieren ihre Arbeitszeit hingegen deutlich seltener – nur 8 % der Väter mit Kindern unter 18 Jahren und 9 % der Väter mit Kindern unter 3 Jahren arbeiten in Teilzeit.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie dazu einladen, gemeinsam über die Verteilung Ihrer Sorgearbeit nachzudenken. Unser Ziel ist es, insbesondere Männer und Väter zu ermutigen, ihre eigenen Anteile an Sorge- und Erwerbsarbeit zu reflektieren und bei Bedarf anzupassen. Gleichzeitig möchten wir Frauen und Mütter dazu einladen, innezuhalten, persönliche Belastungen zu erkennen und mögliche Lösungen zu erkunden.

Eine gerechte Verteilung der unbezahlten Sorgearbeit ist eine wichtige Voraussetzung, um Frauen bessere Chancen im Beruf zu ermöglichen und ihnen ein existenzsicherndes Einkommen zu sichern. Diese Zeit bietet gleichzeitig Vätern und Männern die Möglichkeit, aktiv am Leben ihrer Kinder teilzunehmen und gemeinsam schöne Momente zu erleben.

Der Flyer enthält praktische Tipps und Hinweise, doch es gibt keine allgemeingültige Lösung – jede Situation ist einzigartig.

**Herzliche Grüße**  
**Das Team der Gleichstellungsstelle**

## Ungerechte Verteilung der Sorgearbeit – Was steckt dahinter?

Historisch bedingt prägt das „Familienernährer-Modell“ in Deutschland, bei dem der Mann oft als Alleinverdiener die Familie finanziert, noch immer gesellschaftliche und gesetzliche Strukturen. Obwohl dieses Modell längst veraltet ist, beeinflusst es weiterhin die Verteilung von Erwerbs- und Sorgearbeit sowie das Steuersystem. Das Ehegattensplitting begünstigt Paare mit traditioneller Arbeitsteilung und hohem Einkommen – unabhängig davon, ob sie Kinder haben. Das schafft finanzielle Anreize, die vor allem Frauen schaden, da sie meist weniger verdienen.

### Das ist so Retro! Willkommen im Jahr 2025!

Viele Männer wünschen sich eine Partnerschaft, in der beide erwerbstätig sind und sich beide um Haushalt und Kinder kümmern. Warum nicht alte Strukturen aufbrechen und neue Routinen schaffen?



## Unternehmen können unterstützen

Auch Ihr\*e Arbeitgeber\*in kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass Erwerbsarbeit und unbezahlte Sorgearbeit fair verteilt werden. Trauen Sie sich, das Thema aktiv anzusprechen – manchmal gibt es bereits hilfreiche Maßnahmen oder flexible Modelle, die nur noch nicht ausreichend bekannt sind. Ein offenes Gespräch kann helfen, passende Lösungen zu finden, von denen beide Seiten profitieren.

## Wie wäre es, wenn...

... Sie in die strahlenden Augen Ihrer Kinder blicken, weil die Geburtstagstorte in diesem Jahr von Papa gebacken wird?

... Sie die Verantwortlichkeiten innerhalb der Familie fair aufteilen und dadurch weniger als „Ernährer“ agieren, sondern vielmehr als fürsorglicher Partner?

... Sie sich weniger Sorgen um finanzielle Belastungen machen, weil sowohl Sie als auch Ihre Frau/Partnerin Erwerbs- und Care-Arbeit übernehmen?

... Sie sich in allen Lebenslagen gegenseitig volle Unterstützung geben?

## Care-Arbeit hat viele Gesichter und steht Allen.

## Und wie geht das?

Zunächst verschaffen Sie sich zusammen einen Überblick über die anfallenden Arbeiten aller gemeinsamen Lebensbereiche. Erwerbstätigkeit, Kindererziehung, Hausarbeit und die Pflege von Angehörigen gilt es gleichermaßen fair zu verteilen und zu berücksichtigen.

