



TI INTERESSA LO STESSO?!

L'autotest del carico mentale

Ecco come:

Guardate tutti i compiti nella tabella qui sotto e mettete una croce dietro a quelli che svolgete a casa. È meglio prendere/fare due copie del test, una per voi e una per il vostro partner, in modo da poter completare la tabella in modo indipendente e confrontarle successivamente.

I compiti sono suddivisi per aree come la casa e il tempo libero. Nella prima colonna ci sono tutti i compiti che devono essere svolti quotidianamente, nella seconda tutti quelli che devono essere svolti settimanalmente, nella terza quelli mensili e nella quarta quelli annuali.

- Se non si hanno determinati compiti, lasciare la casella vuota.
- Se si condivide un compito, spuntare la casella. Quando si fa il confronto con il partner, si può vedere se è d'accordo.
- Se mancano dei compiti, è possibile aggiungerli nelle righe vuote sotto "SUPPLEMENTI".

E per il resto:

La parità di assistenza non significa necessariamente che la proporzione del lavoro di assistenza debba essere esattamente 50:50. Altri modelli, che includono anche la distribuzione dell'attività lavorativa, possono portare a una divisione equa del carico mentale e fisico.

Considerate:

Equal Care significa anche che il lavoro di cura è valutato tanto quanto il lavoro retribuito.

Prendersi cura di un bambino che non va all'asilo o a scuola è un lavoro a tempo pieno. Ma mentre il genitore X torna a casa dopo una settimana di 40 ore e ha "finito" di lavorare, il lavoro del genitore Y va (per esempio) dalle 6 alle 20 tutti i giorni (e forse anche di più la sera), il che corrisponde ad almeno 98 ore settimanali. La ripartizione tra <lavoro> e <figli> non è quindi di per sé 50:50. Soprattutto, il lavoro casalingo non viene nemmeno considerato in questo modello.

Valutazione:

Contate le vostre croci per colonna e moltiplicatele per il punteggio della rispettiva colonna. Poi sommate tutti i punti al vostro punteggio totale. Potete inserirli qui:

Risultato:	
Nome:	
Punti giornalieri	
Punti settimanali	
Punti mensili	
Punti Annuale	
Totale	

Il punteggio massimo che si può ottenere è 216, che si otterrebbe se tutte le attività di cui sopra si svolgessero a casa vostra e voi foste responsabili di tutte le attività. Tuttavia, questo è improbabile: ciò che è interessante è il confronto con il vostro partner o con la persona o le persone con cui svolgete il lavoro di cura.

Allora, chi porta il carico mentale con voi? Vi interessa lo stesso? Andiamo!

CC: Questo test è concesso in licenza secondo i termini della Creative Commons Public License per **uso non commerciale** con attribuzione all'autore e distribuzione di remix secondo gli stessi termini. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>

Scaricate il test su equalcareday.de/mentalload-test.pdf

Lavori di casa				
Lavare + stendere il bucato	Aspirapolvere	Rifare i letti	Pulire le finestre	
Piegare il bucato + mettere via	Pulire il pavimento	Acquistare prodotti per la pulizia	Pulire zona cottura / armadi da cucina	
Preparare i letti	Pulire il bagno	Pulire gli scarichi	Dichiarazione dei redditi	
Cucinare	Annaffiare i fiori	Riparazioni minori	Decalcificazione delle macchine	
Riordino e lavaggio della cucina	Spolverare	Organizzare i pagamenti per affitto, elettricità, ecc.	Pulire frigorifero + congelatore + forno	
Mantenere la lista della spesa	Stiratura	Portate via il vetro usato	Smaltimento dei rifiuti ingombranti	
Eliminare la spazzatura	La spesa settimanale	Deco+comodità in casa	Ricerca per contratti elettricità / Internet / assicurazioni	
Pulire	Pianificare i pasti	Giardino/balcone		
	Acquisto frutta / verdura fresca	Viti + foratura (mobili, scaffali, appendere quadri...)		
Microstruttura - asilo / scuola / struttura di assistenza				
Preparare box pane/pausa	Controllare il cambio vestiti	Organizzare/acquistare il necessario per scuola / asilo / altro	Partecipazione agli incontri/serate per genitori	
Accompagnare+andare a prendere bambini	Preparare e dare abbigliamento per ginnastica / sport	Servizi ad eventi speciali		
Supervisionare compiti casa		Essere la persona di contatto per emergenze		
abbigliamento				
Scegliere vestiti		Taglie dei vestiti: controllare + ordinare	Abbigliamento inutilizzato regalare / vendere	
Vestire il/I bambino/i		Controllare + acquistare scarpe		
		Acquisto di nuovi vestiti		
		Riparazione dei vestiti rotti		
Sonno + relazione/i				
Accompagnamento al sonno	Dialoghi e ascolto a bambini più adulti (cuore spezzato, domande circa il futuro...)	Turni di notte in caso di malattia		
Accompagnamento del risveglio	Organizzare incontri per la coppia	Accordi con bambini più anziani		
		Mantenere i contatti con i parenti		
Corpo e cura di sé				
Pettinare i capelli	Acquistare pannolini/prodotti per la cura di sé	Programmare visite mediche	Gestire la farmacia di casa	
Pulire I denti	Tagliare le unghie	Accompagnare alle visite mediche		
Gestire animali domestici	Fare il bagno+lavare I capelli			
Feste e compleanni				
	Mandare saluti di compleanno a amici/amiche e parenti	Acquistare regali di compleanno per amici/familiari	Organizzare e svolgere feste di compleanno	
		Informare amici / familiari circa desideri del bambino della bambina		
		Acquistare i regali per i bambini/le bambine		
Gestione bici / machine ed altro				
		Manutenzione delle biciclette	Revisione annuale macchina ecc.	
		Controllo taglia del casco da bicicletta + acquistare caschi	Riparazioni macchina ecc.	
		Fare rifornimento carburante	Seggiolino macchina+bici	
		Autolavaggio		
		Passeggino/imbrago da baby lavaggio		
Tempo libero				
organizzare incontri per giocare tra bambini/e	Attività per il tempo libero gite in famiglia / weekend	Ricerca per sport / club / attività ludiche tempo libero	Organizzazione ferie	
Gestione tempo libero (pomeriggio) e disponibilità "tassista"	Organizzazione / comunicazione baby sitter	Organizzazione e gestione della paghetta	Fare le valigie per le ferie / week end	
Attività altre				
Valutazione				
Croce in questa Colonna:	Croce in questa colonna:	Croce in questa colonna:	Croce in questa Colonna:	
x 4 punti per il giorno =	x 3 punti per la settimana =	x 2 punti per il mese =	x 1 punto per l'anno =	