

# DO YOU EQUAL(LY) CARE @HOME?!

Ebeveynler için zihinsel yük testi  
ev işlerinde ve eğitimde



## Nasıl yapılır?

Aşağıdaki tablodaki tüm görevlere bakın ve evde yaptıklarınızın yanına çarpı işareti koyun. [Testi biri sizin için diğeri partneriniz için olmak üzere iki adet yazdırırsanız, tabloyu birbirinden bağımsız olarak doldurabilir ve ardından karşılaştırabilirsiniz.]

Bu görevler, ev işleri ve boş zamanlarda yapılan etkinlikler olarak sıralanmıştır. İlk sütun tüm günlük görevleri, ikincisi tüm haftalık görevleri, üçüncüsü aylık ve dördüncüsü yıllık görevleri içerir.

- Belirli görevleriniz yoksa kutuyu boş bırakın.
- Bir görevi paylaşıyorsanız, kutuyu işaretleyin. Partnerinizle karşılaştırma yapın, karşılaştırma sonucunda partnerinizde sizinle aynı düşünüyor mu diye bakın.
- Eksik görevleriniz varsa, bunları boş satıra ekleyebilirsiniz.

## Değerlendirme:

Her sütunda işaretlediklerinizi toplayın ve ilgili sütundaki puan ile çarpın. Ardından, tüm puanları toplam puanınıza ekleyin. Bu tabloya sonuçlarınızı yazın:

## Sonuç

İSİM.....  
Günlük Puan.....  
Haftalık Puan.....  
Aylık Puan.....  
Yıllık Puan.....  
Toplam.....

## Ve ayrıca:

Eşit bakım, bakım işi oranının tam olarak eşit (50:50) olması gerektiği anlamına gelmez. Ücretli istihdamın dağılımı dahil diğer modeller, zihinsel ve fiziksel yükün eşit dağılımına yol açabilir.

## Hatırlatma:

Eşit bakım aynı zamanda bakım işinin ücretli istihdam kadar değerli olduğu anlamına gelir. Kreşe veya okula gitmeyen bir çocuğa bakmak tam zamanlı bir iştir. Ancak çalışan bir X ebeveyni haftanın 40 saati çalıştıktan sonra eve gelir ve işi "biterken", Y ebeveyninin işi her gün sabah 6'dan akşam 8'e kadar sürer (ve muhtemelen geceleri de devam eder). Bu haftalık en az 98 saate karşılık gelir. Bu nedenle ücretli istihdam ve çocuk bakımı tek başına 50:50'ye denk gelmez. Her şeyden önce, bu modelde günlük ev işleri henüz dikkate alınmıyor.

Ulaşılabilir maksimum puan sayısı 200'dür. Anketteki tüm görevler evinizde yapılıyor ise, evdeki bu tüm görevleri siz yaptığınızda ve hepsinden siz sorumlu olduğunuzda maksimum puana ulaşılır. Ancak bu durum pek olası değildir - daha ilginç olan, bunu partnerinizle veya bakımı birlikte yaptığınız kişi/kişiler ile karşılaştırmanızdır.



klische\*esc e.V.

GEMEINNÜTZIGER VEREIN  
ZUR FÖRDERUNG VON WAHLFREIHEIT  
JENSEITS LIMITIERENDER ROLLENKLISCHEES

www.klischeesc.de

Öyleyse- sizde bu zihinsel yükü kim taşıyor? Eşit misiniz? İşte başlıyoruz!!

Mental Load Test @Home by Johanna Lücke (feministmotherhood.de) [equalcareday.de/mental-load-home-trk.pdf](https://equalcareday.de/mental-load-home-trk.pdf)

CC:Bu test, yazarın adıyla ticari olmayan kullanım için Creative Commons Public Lisans koşulları ve aynı koşullar altında Remixen dağıtımı kapsamında lisanslanmıştır.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>



## EV İŞLERİ

Çamaşır yıkamak + Asmak .....	<input type="checkbox"/>	Evi süpürmek .....	<input type="checkbox"/>	Nevresimleri değiştirmek .....	<input type="checkbox"/>	Cam silmek .....	<input type="checkbox"/>
Çamaşır katlamak + Yerleştirmek .....	<input type="checkbox"/>	Yerleri silmek .....	<input type="checkbox"/>	Temizlik malzemeleri satın almak .....	<input type="checkbox"/>	Mutfak dolaplarını temizlemek .....	<input type="checkbox"/>
Yatakları toplamak .....	<input type="checkbox"/>	Banyoyu temizlemek .....	<input type="checkbox"/>	Gider borusunu temizlemek .....	<input type="checkbox"/>	Vergi beyanı .....	<input type="checkbox"/>
Yemek yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Çiçekleri sulamak .....	<input type="checkbox"/>	Tamir işleri yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Makinaların kirecini temizlemek .....	<input type="checkbox"/>
Mutfağı toplamak/Bulaşık yıkamak .....	<input type="checkbox"/>	Toz almak .....	<input type="checkbox"/>	Faturaları ödemek .....	<input type="checkbox"/>	Buzdolabı+ Fırın temizliği .....	<input type="checkbox"/>
Alışveriş listesi yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Ütü yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Cam şişeleri geri dönüşüme atmak .....	<input type="checkbox"/>	Büyük ev atıklarını atmak .....	<input type="checkbox"/>
Çöpü dışarı çıkarmak .....	<input type="checkbox"/>	Haftalık alışveriş .....	<input type="checkbox"/>	Dekorasyon yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Elektrik / İnternet / Sigorta	
Evi toplamak .....	<input type="checkbox"/>	Öğünleri ayarlamak (planlamak) .....	<input type="checkbox"/>	Bahçe/Balkon işleri .....	<input type="checkbox"/>	araştırması yapmak .....	<input type="checkbox"/>
		Taze meyve/sebze alışverişi yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Vidalama + delme .....	<input type="checkbox"/>		

## KREŞ/ OKUL

Beslenme çantası hazırlamak .....	<input type="checkbox"/>	Değişik (Yedek) kıyafetleri kontrol etmek .....	<input type="checkbox"/>	Kreş/Okul için ihtiyaçlarını almak .....	<input type="checkbox"/>	Veli toplantılarına gitmek .....	<input type="checkbox"/>
Kreşe bırakmak/almak .....	<input type="checkbox"/>	Spor kıyafetlerini hazırlamak .....	<input type="checkbox"/>	Özel etkinliklerde yer almak .....	<input type="checkbox"/>		
Ödevlere yardım etmek .....	<input type="checkbox"/>			İrtibata geçilen ebeveyn olmak .....	<input type="checkbox"/>		

## KIYAFET

Kıyafet seçmek .....	<input type="checkbox"/>	Kıyafetlerin bedenlerini kontrol etmek/Düzenlemek .....	<input type="checkbox"/>	Kullanılmayan kıyafetleri başlatmak/Satmak .....	<input type="checkbox"/>
Çocuk/Çocukları giydirmek .....	<input type="checkbox"/>	Ayakkabıların numaralarını takip etmek/Ayakkabı almak .....	<input type="checkbox"/>		
		Yeni kıyafetler almak .....	<input type="checkbox"/>		
		Sökülmüş/Yırtılmış kıyafetleri dikmek .....	<input type="checkbox"/>		

## KİŞİSEL BAKIM

Saç taramak .....	<input type="checkbox"/>	Eczane/Kişisel bakım alışverişi .....	<input type="checkbox"/>	Doktor randevularını ayarlamak .....	<input type="checkbox"/>	Ecza dolabını güncellemek/	
Diş fırçalamak .....	<input type="checkbox"/>	Tırnak kesmek .....	<input type="checkbox"/>	Doktora gitmek .....	<input type="checkbox"/>	Düzenlemek .....	<input type="checkbox"/>
Evcil hayvanlara ilgilenmek .....	<input type="checkbox"/>	Çocukları yıkamak .....	<input type="checkbox"/>				

## DOĞUM GÜNLERİ + KUTLAMALAR

Arkadaşların/ Aile bireylerinin doğum günlerini kutlamak .....	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlara / Aile bireylerine hediye almak .....	<input type="checkbox"/>	Çocukların doğum günlerini planlamak + İlgenmek .....	<input type="checkbox"/>
		Arkadaşları / Aile bireylerini çocukların istekleri hakkında bilgilendirmek .....	<input type="checkbox"/>		
		Çocuklar için hediyeler almak .....	<input type="checkbox"/>		

## ARAÇ

Yakıt ikmali .....	<input type="checkbox"/>	Bisikletlerin bakımı ile ilgilenmek .....	<input type="checkbox"/>	Aracı muayeneye götürmek .....	<input type="checkbox"/>
		Bisiklet kaskının ölçüsünü bilmek ve ona göre kask satın almak .....	<input type="checkbox"/>	Aracın tamiri yapmak .....	<input type="checkbox"/>
		Araba yıkamak .....	<input type="checkbox"/>	Çocuk oturma aracı + bisiklet için temin/Monte etmek .....	<input type="checkbox"/>
		Çocuk arabasını/ Puseti temizlemek .....	<input type="checkbox"/>		

## BOŞ VAKİT

Oynamak için buluşmak .....	<input type="checkbox"/>	Aile ile birlikte hafta sonu gezileri/ Eğlenceleri .....	<input type="checkbox"/>	Yaşlı akrabalarla iletişimi sürdürmek .....	<input type="checkbox"/>	Tatil planı yapmak .....	<input type="checkbox"/>
Öğleden sonra bakım hizmeti + Taşıma hizmeti (servis) .....	<input type="checkbox"/>	Çocuk bakıcısı için iletişime geçmek + Organize etmek .....	<input type="checkbox"/>	Çift randevuları + İlişki gelişimi için organizasyon yapmak .....	<input type="checkbox"/>	Tatil için valiz hazırlamak .....	<input type="checkbox"/>
		Harçlık verilmesi/ Miktarın belirlenmesi .....	<input type="checkbox"/>	Spor / Kulüp / Boş zaman etkinlikleri için araştırma yapmak .....	<input type="checkbox"/>		

## İLAVELER

.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>	.....	<input type="checkbox"/>

## DEĞERLENDİRME

Bu sütuna çarpı işareti koy	Bu sütuna çarpı işareti koy	Bu sütuna çarpı işareti koy	Bu sütuna çarpı işareti koy
Günlük puan için x 4 .....	Haftalık puan için x 3 .....	Aylık puan için x 2 .....	Senelik puan için x 1 .....