

Mental load I danske husstande

En kvantitativ undersøgelse i
samarbejde med
Dansk kvindesamfund

September 2025



Hvorfor er der brug for en kvantificering af mental load?

Mental load er et emne der har været omdiskuteret længe. Forskellige forståelser og (mis)forståelser gør det udfordrende at diskutere og handle på – både i den private og offentlige sfære.

For at forstå graden af problemet og håndtere konsekvenserne er evidens og forskning afgørende.

Undersøgelsen skal skabe et evidensbaseret grundlag for at forstå:

- Hvilke områder inden for mental load, der fylder i danske husstande
- Den oplevede grad og konsekvenser af mental load
- Forskelle og nuancer på tværs af demografi



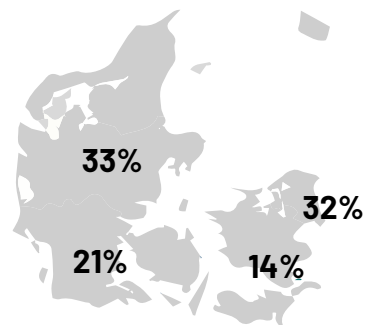
Hvem har deltaget i undersøgelsen?

Respondenter

I alt **1.000 personer**, heraf:



Region



Husstanden



Bor med en partner og
hjemmeboende barn/børn

32%



Bor alene

30%



Bor med en partner

24%



Bor alene med
hjemmeboende barn/børn

9%

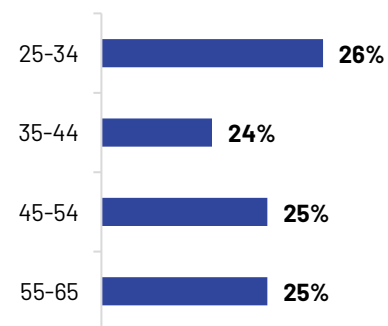
Andet

Andet

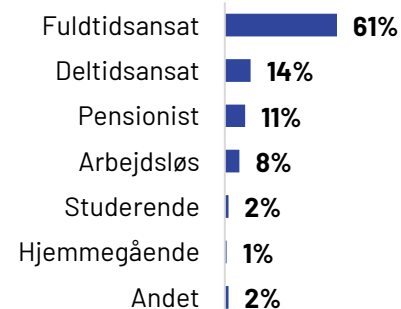
5%

57 % har været sammen
med deres partner i
mere end 10 år

Aldersfordeling



Beskæftigelse



Undersøgelsens opbygning

Undersøgelsen belyser 2 hovedemner



1. Den oplevede arbejdsfordeling i husstanden

- At sætte standarden i hjemmet
- Planlægning af opgaver i hjemmet
- Udførelse af opgaver i hjemmet
- Opfølgning på opgaver, ens partner har udført

2. Den oplevede grad og konsekvenser af mental load

- Hyppighed
- Graden af mental load
- Konsekvenser og håndtering
- Aldersgrupper og udvikling
- Husstandstyper

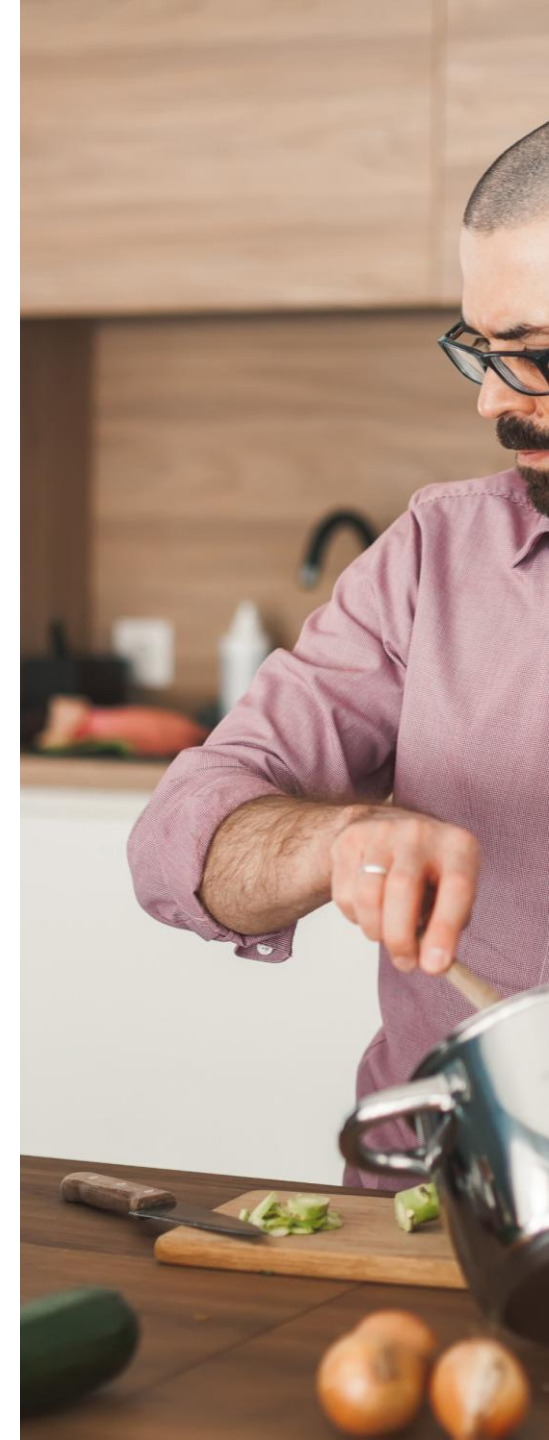
MENTAL LOAD I DANSKE HUSSTANDE DEL 1:

Den oplevede arbejdsfordeling i husstanden

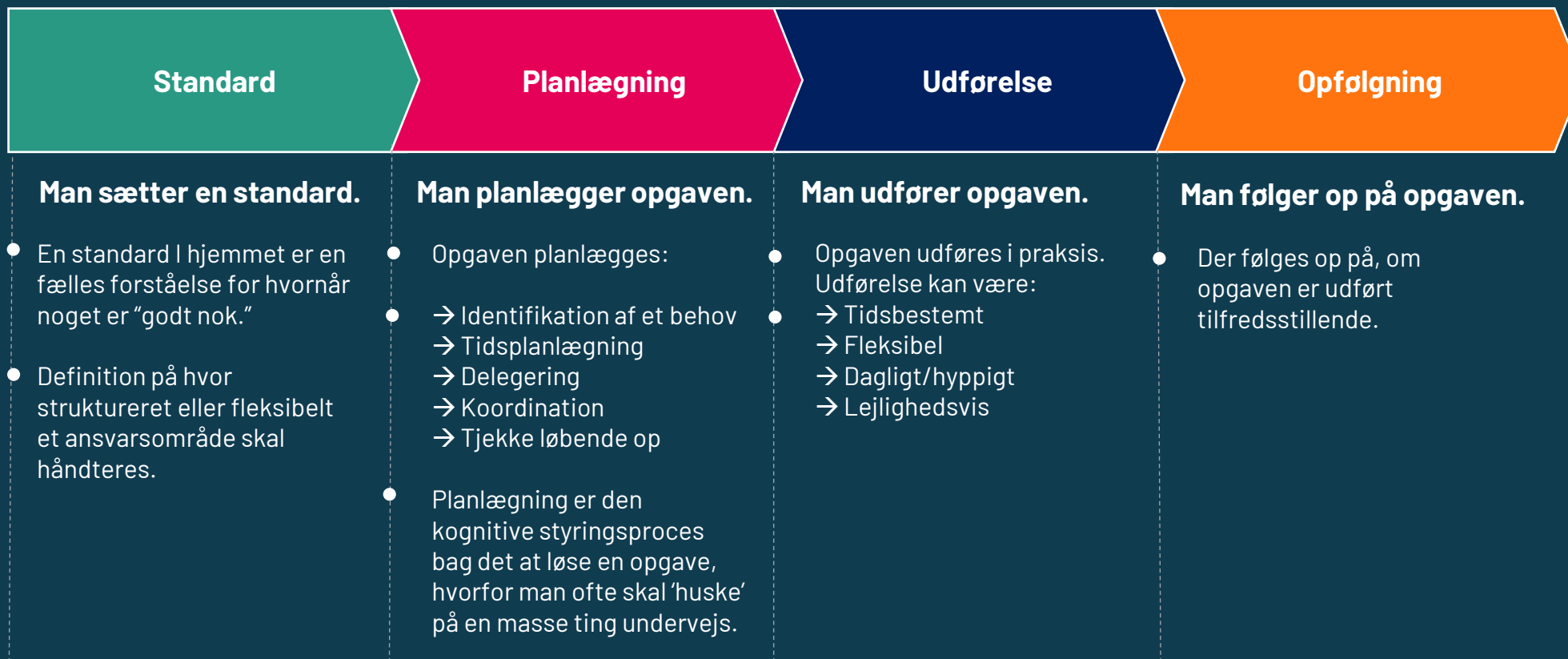
Definition på arbejdsområder i hjemmet

Vi har på baggrund af kvalitativ research (KU, 2025) defineret nedenstående arbejdsområder som respondenterne i denne undersøgelse er blevet spurgt ind til:

Rengøring og opvask	—————→	Fx. Gøre badeværelset rent, vaske op efter måltider
Tøjvask	—————→	Fx. Sætte vasken over, ligge vasketøj sammen
Madlavning	—————→	Fx. Indkøb i supermarked, lave aftensmad
Vedligehold af hjem	—————→	Fx. Udskiftning af defekte pærer, maling, havearbejde
Sociale aktiviteter	—————→	Fx. Planlægge sammenkomster med venner o.lign.)
Romantik/Intimitet	—————→	Fx. Romantisk middag, initiativ til sex
Økonomi	—————→	Fx. Lave budget, huske på vigtige deadlines, betale regninger
Højtider	—————→	Fx. Arrangere juleaften, planlægge påskefrokost
Familie	—————→	Fx. Udføre praktisk hjælp, besøge familie
Aktiviteter i husstanden	—————→	Fx. Planlægning af aktiviteter, såsom ferier, ture, hyggelige stunder
Børnelogistik	—————→	Fx. Aula administration, huske legeaftaler, skolearrangementer



For hvert arbejdsområde har vi spurgt ind til den oplevede fordeling af ansvar indenfor 4 aspekter:



De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)

Sætte standarden

1



De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)

Sætte standarden

Hvad er succeskriteriet for opgaven eller et domæne i hjemmet?

Som prædefineret i tidligere studier (KU, 2025), er der forud for opgaven, i hjemmet typisk blevet sat en standard for, hvornår noget er "godt nok."

Denne standard definerer, hvor **grundigt, struktureret eller fleksibelt** et ansvarsområde skal håndteres.

EKSEMPEL

Det kan være vigtigt for den ene i forholdet at man spiser økologisk derhjemme, mens det kan være vigtigt for den anden, at der er en høj rengøringsstandard.



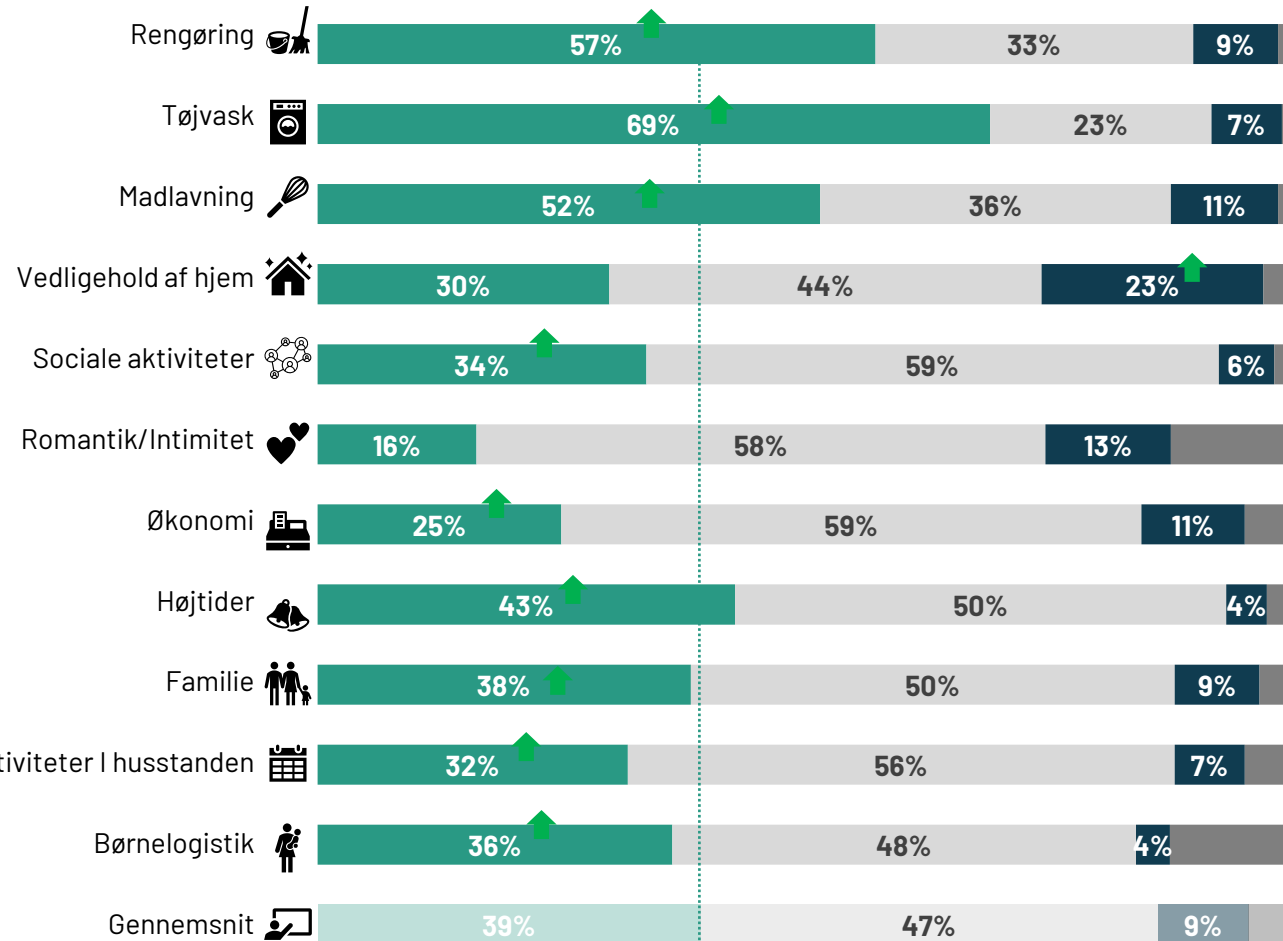
Selvom mange par er fælles om at sætte standarden, oplever kvinder i højere grad end mænd, at være den der sætter standarden i hjemmet.



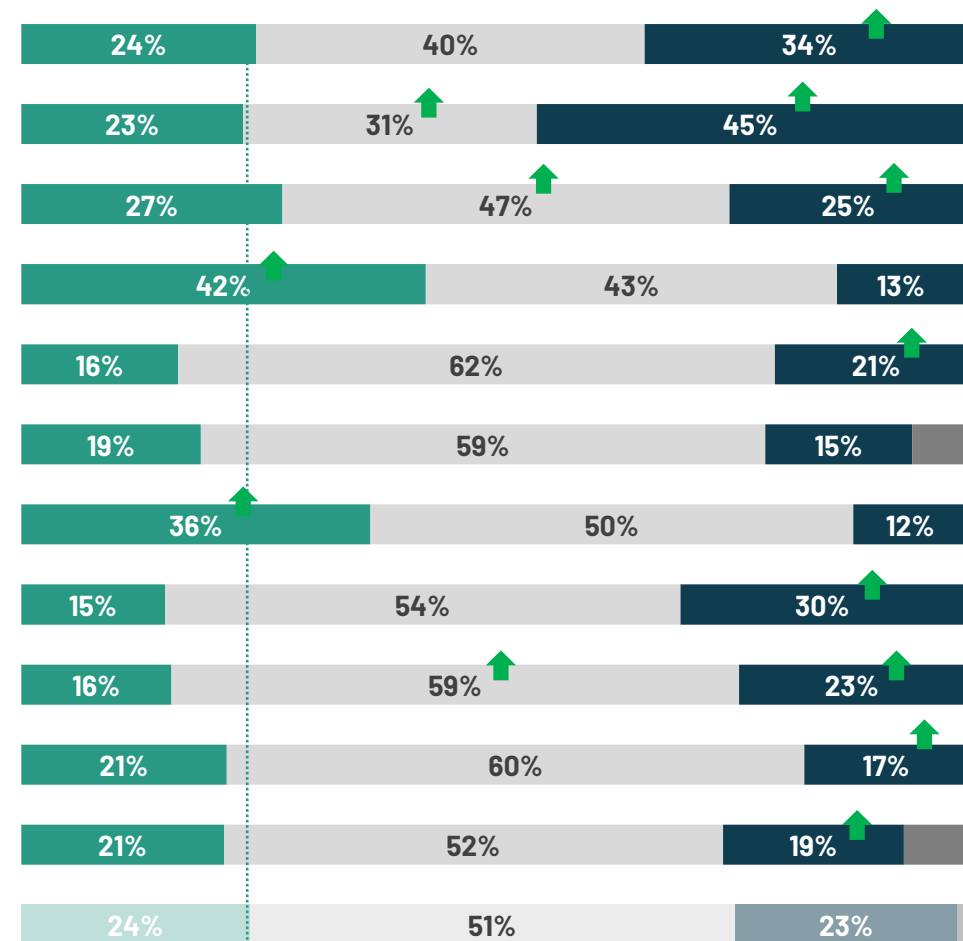
Kvinder oplever i højere grad end mænd at sætte standarden i hjemmet

↑ Signifikant højere resultat (mænd >> kvinder)

Kvinder



Mænd



Jeg gør det altid/oftest

Opgaven deles mellem os

Min partner gør det altid/oftest

Ved ikke / Ikke relevant

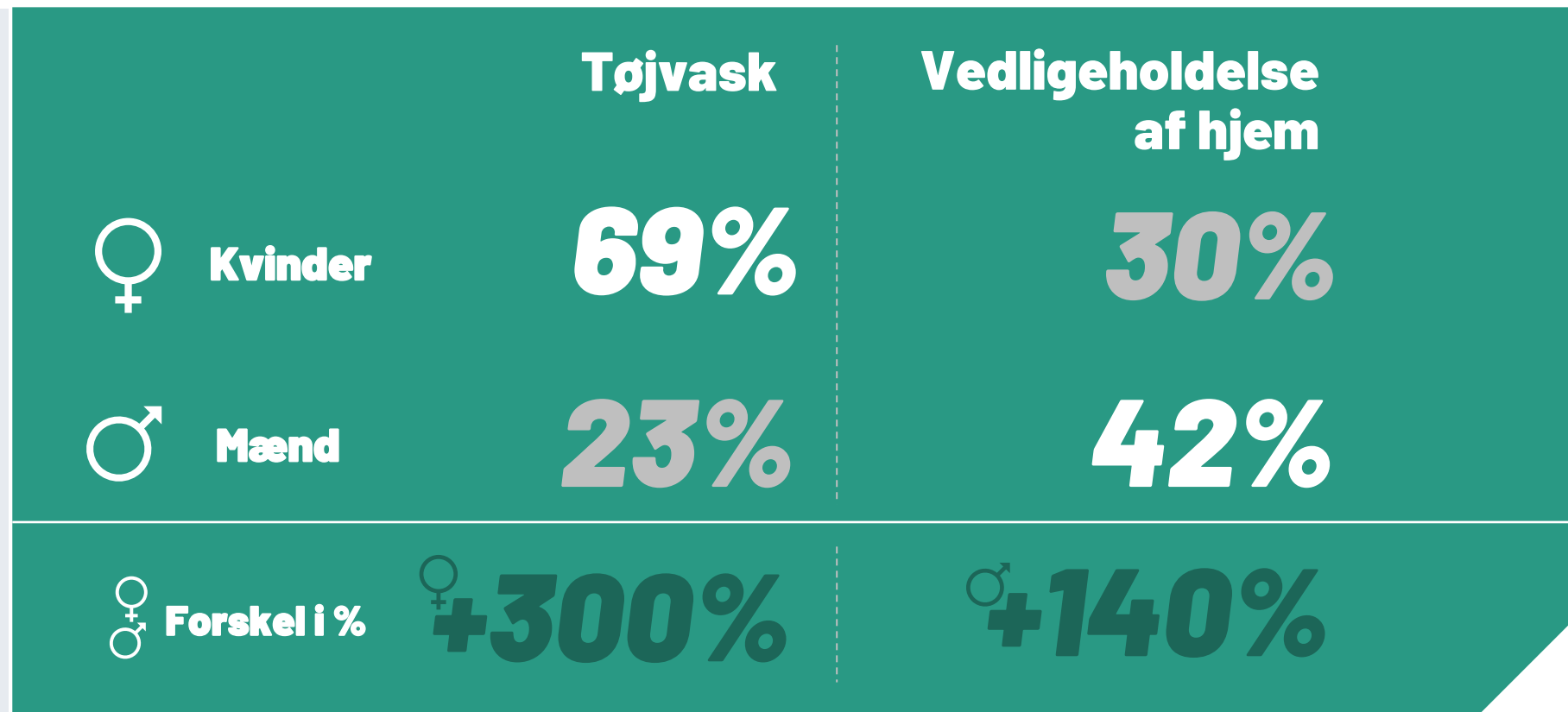
Q: I nogle hjem er der forskel på, hvor ofte, fleksibelt, grundigt, sundt, varieret eller struktureret tingene skal være (fx "Hjemme hos os skal der støvsuges minimum en gang om ugen"), hvilket bliver en standard i hjemmet. Hvordan er fordelingen af ansvaret for at sætte disse standarder/normer i jeres hjem? Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælger du blot "ved ikke/ikke relevant"



Sætte standarden

For nogle opgaver er der store forskelle på, hvem der sætter standarden.

Tøjvask og vedligeholdelse af hjem, er de områder hvor der er størst kønsforskel for kvinder henholdsvis mænd på, hvem der altid/ofte sætter standarden.



Q: I nogle hjem er der forskel på, hvor ofte, fleksibelt, grundigt, sundt, varieret eller struktureret tingene skal være (fx "Hjemme hos os skal der støvsuges minimum en gang om ugen"), hvilket bliver en standard i hjemmet. Hvordan er fordelingen af ansvaret for at sætte disse standarder/normer i jeres hjem? Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælger du blot "ved ikke/ikke relevant"

Sætte standarden

Under ansvarsområder, hvor mange mænd og kvinder har angivet, at de er fælles om at sætte standarden, oplever de ikke altid, at være fælles om arbejdsbyrden.

Oversigten viser hvilke arbejdsområder, hhv. mænd og kvinder oplever at tage større del i **planlægning** og **udførelse** af opgaver – selvom standarden i højere grad er sat i fællesskab.

Mænd

- Økonomi
- Vedligeholdelse af hjem

Kvinder

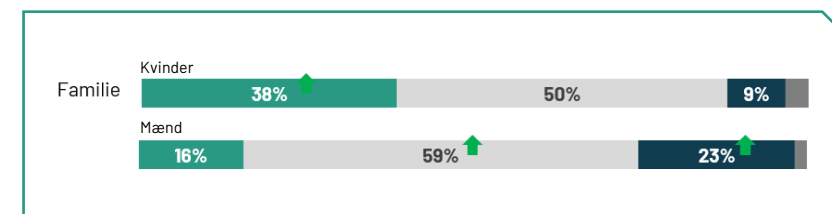
- Rengøring
- Tøjvask
- Madlavning
- Sociale aktiviteter
- Højtider
- Familie uden for husstanden
- Aktiviteter i husstanden
- Børneopdragelse

↑ Signifikant højere resultat
(mænd >> kvinder)

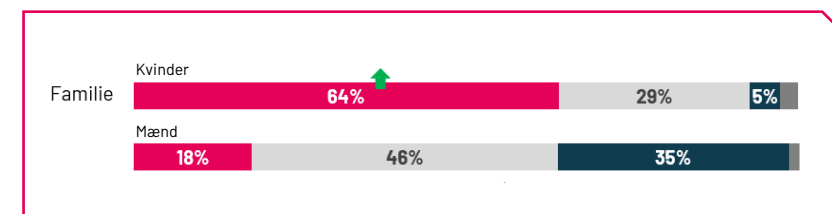
EKSEMPEL: FAMILIE UDEN FOR HUSSTANDEN

I dette eksempel sættes standarden i højere grad i fællesskab, men planlægningsdelen sker i mindre grad i fællesskab.

Q: Hvordan er fordelingen af ansvaret for at sætte standarder/normer i jeres hjem relateret til familien uden for husstanden?
(fx hvor hyppigt man skal se familien)



Q: Hvem i din husstand står for at planlægge, huske og koordinere opgaver relateret til familien uden for husstanden?
(fx huske fødselsdage, arrangere sammenkomster)



■ Jeg gør det altid/ofte ■ Opgaven deles mellem os ■ Min partner gør det altid/ofte ■ Ved ikke / Ikke relevant



Planlægning

2



De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)



Planlægning

At planlægge, huske, koordinere og uddelegere opgaver udgør kernen i den mentale arbejdsbyrde.

Som prædefineret i tidligere studier (KU, 2025), (Cathrine Katzmann, 2024) indebærer planlægning af en opgave, at man kontinuerligt skal tage højde for parametre uden for selve udførelsen af opgaven.

Det vil sige, at man agerer som en slags "projektleder" for opgaven fra start til slut, hvor man strukturerer, koordinerer, delegerer og styrer en proces.

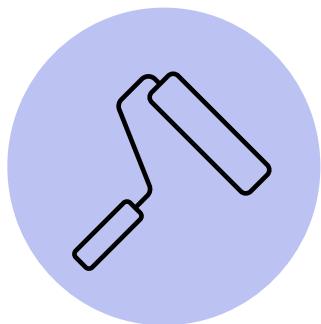
I planlægning ligger der en mængde usynlige huskeopgaver og mentale arbejdsbyrder.



Planlægning

Hvad indgår i at planlægge en opgave?

EKSEMPEL
DER SKAL MALES
I SOVEVÆRELSET



**UDOVER SELVE
DET AT MALE
SOVEVÆRELSET**



Hvornår har vi
begge fri?
(Stine arb. 18+19)

Hvem kan passe
børnene?
(Husk Astrid fodbold lørdag
SØNDAG)

Hvornår kan vi
flytte møbler
tilbage?

Vi skal hente
luftmadrassen på
loftet hvis vi skal
sove i stuen
(Nøgle??)

Hvilken farve?
- Tjek tilbud
loftmaling

Har vi pensler?
Hvornår har
butikken åbent?

Hvilken
rækkefølge?

Husk at gulvet
skal dækkes af

Skal det have et
ekstra lag?

Husker min partner
at tage kanterne?

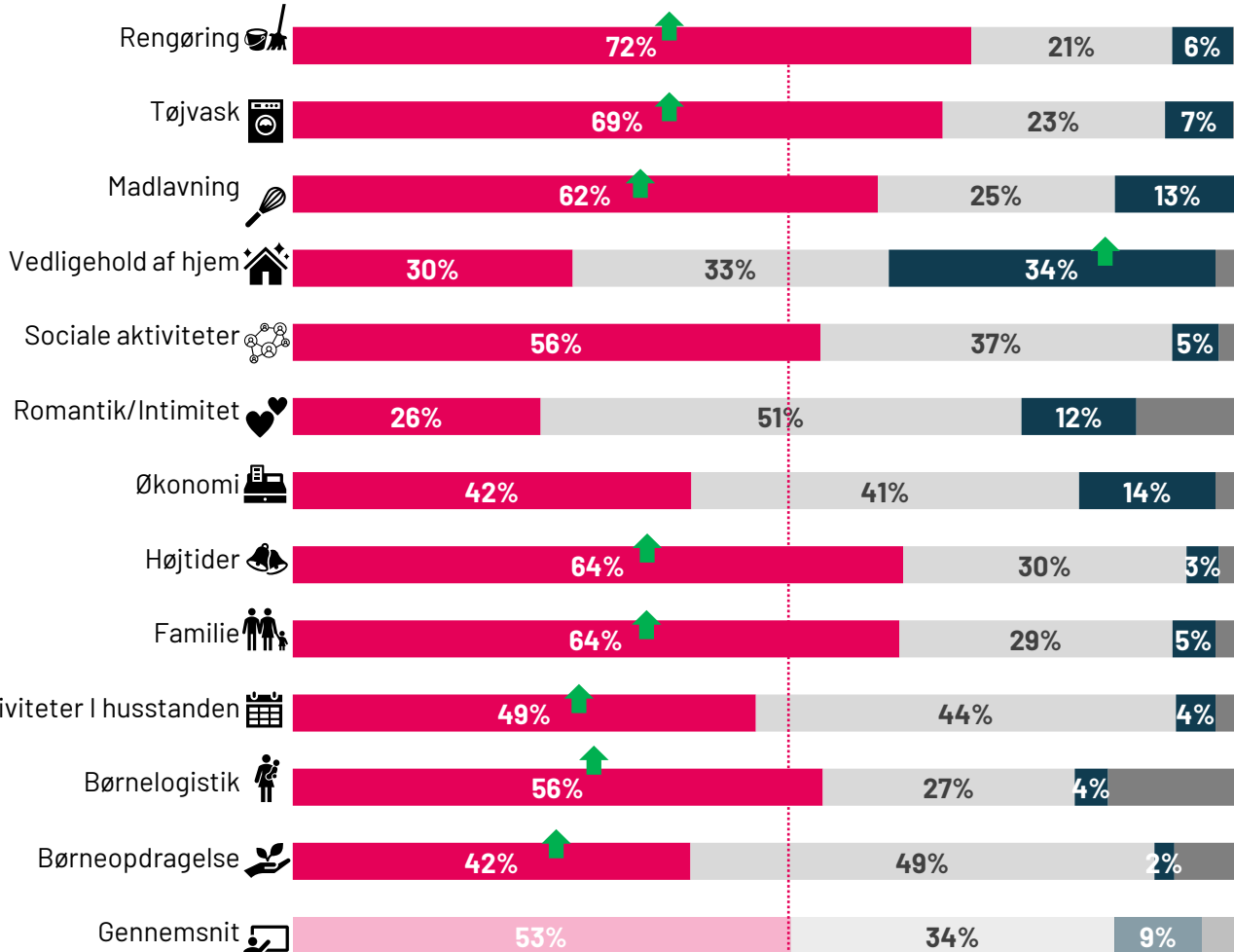
Skal panelerne
slibes først? Kan
man leje en
trekantssliber?

Kvinder oplever i højere grad altid/ofte at stå for planlægningen

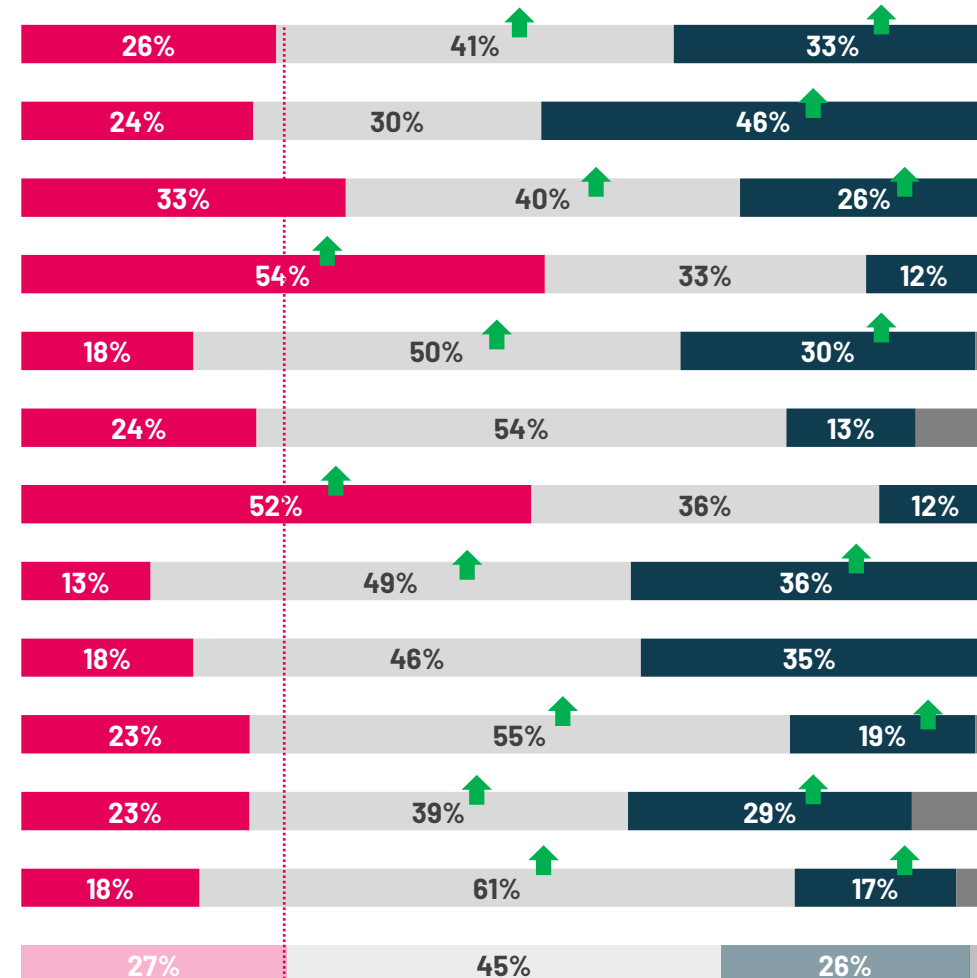
Mænd oplever i højere grad end kvinder at ansvaret deles lige mellem dem

↑ Signifikant højere resultat (mænd > kvinder)

Kvinder



Mænd



■ Jeg planlægger det altid/ofte
 ■ Planlægningen deles mellem os
 ■ Min partner planlægger det altid/ofte
 ■ Ved ikke / Ikke relevant

Q: Til forskel fra at udføre opgaver i praksis, bedes du nu tage stilling til, hvem der står for at planlægge, huske og koordinere opgaver i husstanden. Bemærk: Dette omhandler den mentale arbejdsbyrde forbundet med opgaven. Det refererer til at planlægge, huske og koordinere opgaven - ikke selve udførelsen af opgaven. Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælges "ved ikke/ikke relevant"

Kvinder, n=264
Mænd, n=294



Planlægning

Ved planlægning ses der forskellige opfattelser af, hvem der altid/ofte står for det i hjemmet.

F.eks. Inden for *planlægning af sociale aktiviteter*, oplever mænd ikke, at det altid/ofte er deres partner der står for det.

EKSEMPEL

Hvem står for planlægning af sociale aktiviteter?

(fx planlægge sammenkomster med venner o.lign.)



56%

af kvinder, oplever at det altid/ofte dem der står for det



30%

af mænd, mener at det altid/ofte er deres partner der står for det

Q: Til forskel fra at udføre opgaver i praksis, bedes du nu tage stilling til, hvem der står for at planlægge, huske og koordinere opgaver i husstanden. Bemærk: Dette omhandler den mentale arbejdsbyrde forbundet med opgaven. Det refererer til at planlægge, huske og koordinere opgaven - ikke selve udførelsen af opgaven. Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælges "ved ikke/ikke relevant"



Planlægning

Den forskellige opfattelse gør sig gældende for både mænd og kvinder.

F.eks. under 'planlægning relateret til økonomi', oplever kvinder ikke, at det altid/ofte er deres partner der står for det.

EKSEMPEL

Hvem står for planlægning relateret til økonomi i husstanden?
(fx planlægning af fremtidigt budget, huske på vigtige deadlines og regninger)



14%

af kvinder, mener at det altid/ofte er deres partner der står for det



52%

af mænd, oplever at det altid/ofte dem der står for det

Q: Til forskel fra at udføre opgaver i praksis, bedes du nu tage stilling til, hvem der står for at planlægge, huske og koordinere opgaver i husstanden. Bemærk: Dette omhandler den mentale arbejdsbyrde forbundet med opgaven. Det refererer til at planlægge, huske og koordinere opgaven - ikke selve udførelsen af opgaven. Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælges "ved ikke/ikke relevant"

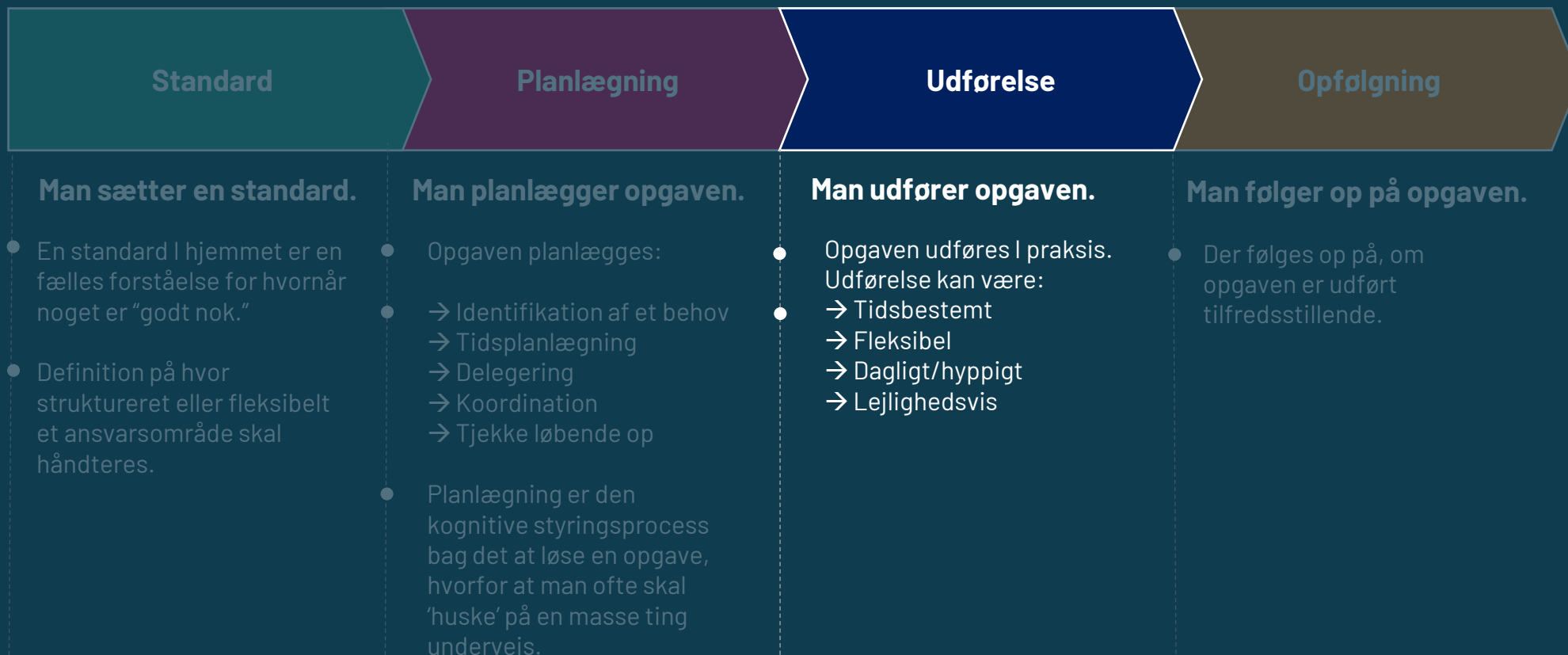


Specielt planlægningsdelen kan være *usynlig*, og derfor kan det være svært for begge parter at se, hvor meget deres partner reelt set bruger af energi på det – da det er kognitiv energi, og dermed en *mental arbejdsbyrde*.



Udførelse

3



De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)



Udførelse

Udførelse af opgaver dækker over hvem der praktisk set udfører opgaverne derhjemme.

En kvantitativ undersøgelse fra Rockwoolfonden (2018) viser, at kvinder i Danmark i gennemsnit udfører 1 times mere arbejde dagligt i hjemmet end mænd.

Udførelse af opgaver karakteriseres som enten cirkulære eller fleksible:

Cirkulære

Tidsbestemte opgaver

- Hente børn
- Lave aftensmad

Daglige/hyppige opgaver

- Vaske op
- Gøre rent

Fleksible

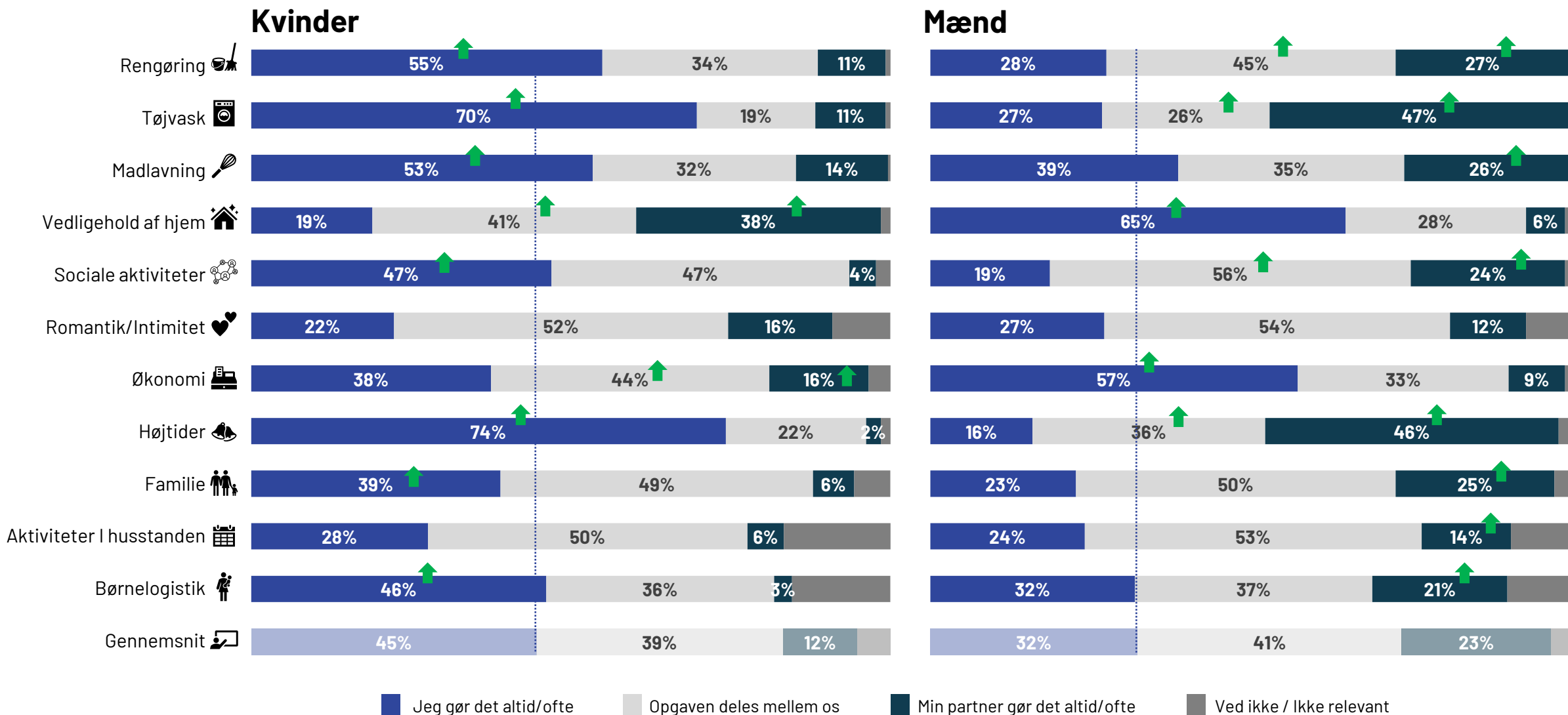
Lejlighedsvis opgaver

- Slå græs
- Vaske vinduer
- Male hegn



Kvinder oplever i højere grad at stå for udførelsen af mange opgaver selv

↑ Signifikant højere resultat
(mænd >> kvinder)



■ Jeg gør det altid/oftest
 ■ Opgaven deles mellem os
 ■ Min partner gør det altid/oftest
 ■ Ved ikke / Ikke relevant

Q: I de følgende spørgsmål vil vi gerne høre om, hvordan fordelingen af opgaver ser ud hjemme hos jer, ift. hvem der rent faktisk udfører de forskellige opgaver i praksis. Hvordan fordeles udførelsen af praktiske opgaver i din husstand? Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælger du blot "ved ikke/ikke relevant".



Udførelse

Kvinder oplever i højere grad end mænd, altid/oftest at stå for udførsel af daglige huslige pligter og relationelt arbejde.



Kvinder oplever i højere grad altid/oftest at udføre gøremål ved:

8/11
arbejdsområder



Mænd oplever i højere grad altid/oftest at udføre gøremål ved:

2/11
arbejdsområder



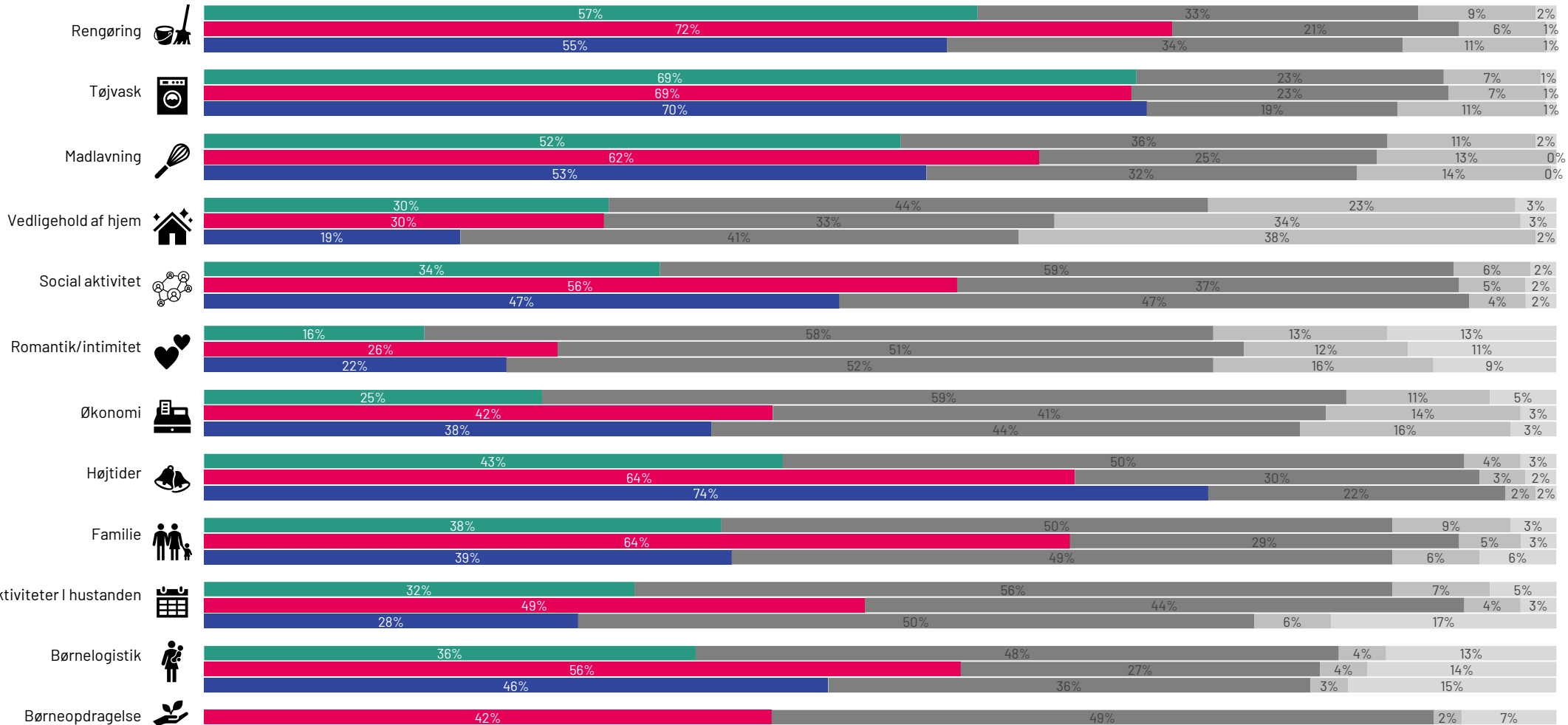
Både mænd og kvinder oplever, at arbejdsfordelingen er mere ligelig fordelt ved arbejdsområder, som deres partner er hovedansvarlig for.

Q: I de følgende spørgsmål vil vi gerne høre om, hvordan fordelingen af opgaver ser ud hjemme hos jer, ift. hvem der rent faktisk udfører de forskellige opgaver i praksis. Hvordan fordeles udførelsen af praktiske opgaver i din husstand? Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælger du blot "ved ikke/ikke relevant".





Kvinder: Planlægningen fylder mest for rengøring, madlavning, social, familie, aktiviteter, børnelogistik. For højtider fylder udførelsen mest



Standarden
Ø: Ansvar for at sætte disse standarder/normer i husstanden.

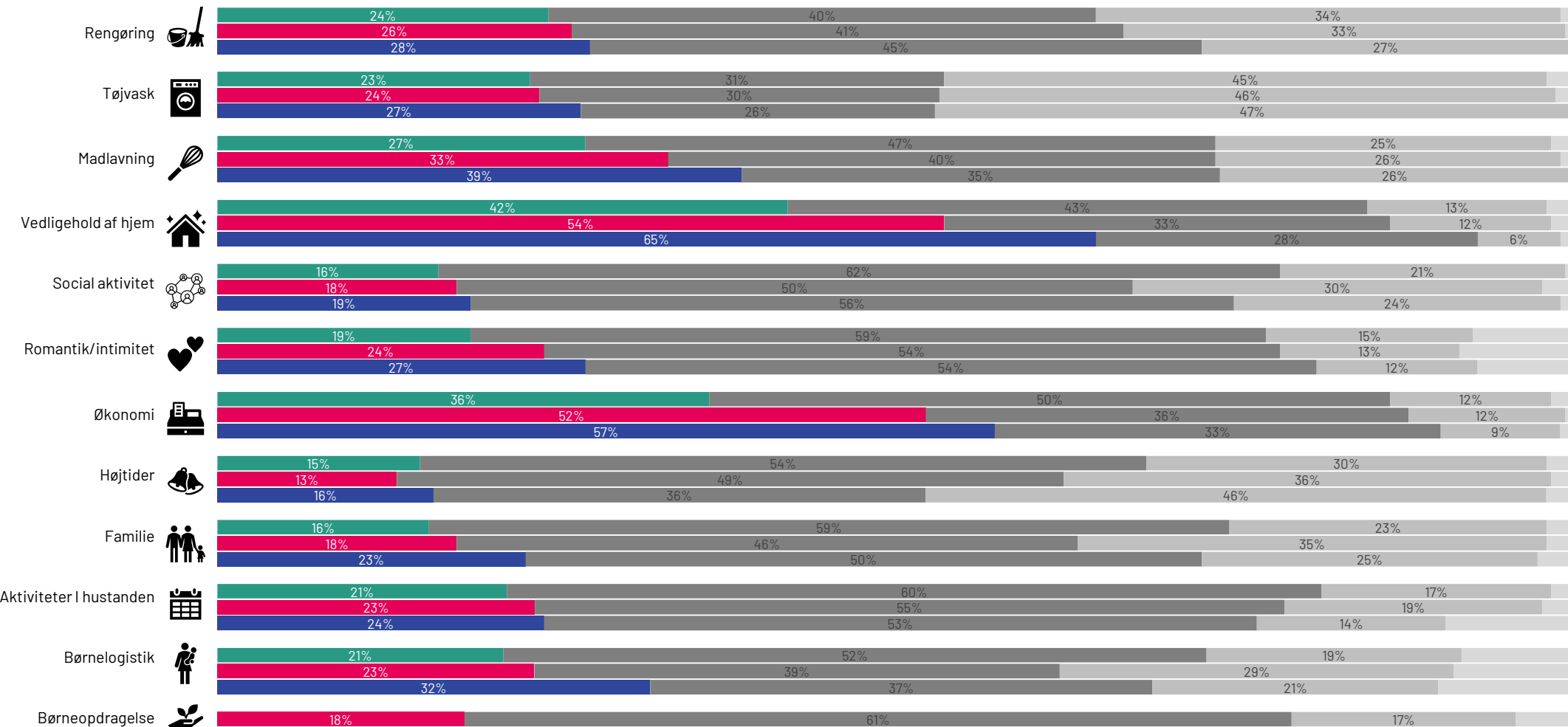
Planlægningen
Ø: Hvem der står for at planlægge, huske og koordinere opgaver i husstanden.

Udførelsen
Ø: Hvem der rent faktisk udfører de forskellige opgaver i praksis.

Jeg gør det altid/ofte Opgaven deles mellem os Min partner gør det altid/ofte Ved ikke / Ikke relevant



Mænd: Selve udførelsen er dét, der fylder mest for madlavning, vedligehold af hjem, økonomi og børnelogistik



Standarden
Ø: Ansvar for at sætte disse standarder/normer i husstanden.

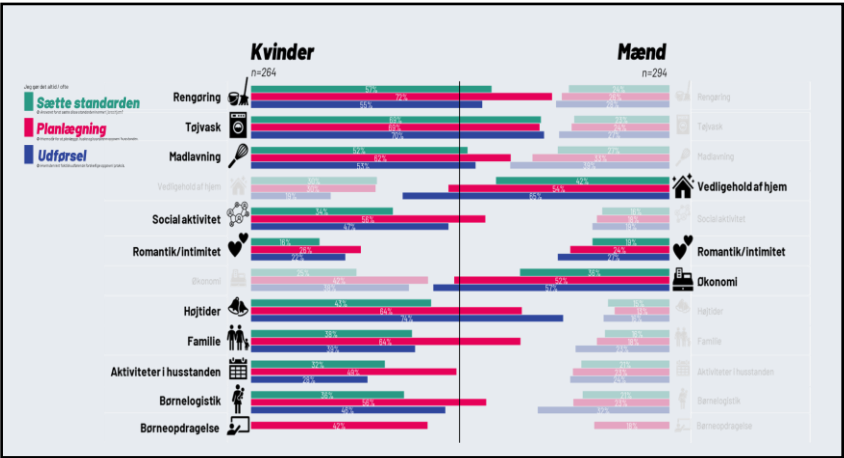
Planlægningen
Ø: Hvem der står for at planlægge, huske og koordinere opgaver i husstanden.

Udførelsen
Ø: Hvem der rent faktisk udfører de forskellige opgaver i praksis.

Jeg gør det altid/ofte Opgaven deles mellem os Min partner gør det altid/ofte Ved ikke / Ikke relevant

Hvordan ser den oplevede fordeling af ansvar ud i det store billede?

Antal opgaver hvor kvinder oftere oplever at sætte standarden, planlægge og udføre er flere end mænds.



Kvinder		Mænd	
	Rengøring		
	Tøjvask		
	Madlavning		
	Vedligehold af hjem		
	Social aktivitet		
	Romantik/intimitet		→ Deles lige
	Økonomi		
	Højtider		
	Familie		
	Aktiviteter i husstanden		
	Børnelogistik		
	Børneopdragelse		

Opfølgning

4



De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)



Opfølgning

Er opgaven løst rigtigt?

Som prædefineret i tidligere studier (KU, 2025), (Cathrine Katzmann, 2024) er der i forlængelse af 'udførelse' af opgaver, er danskerne blevet spurgt ind til, hvor ofte at de føler behov for at følge op på opgaver, deres partner har udført.

EKSEMPEL

Et eksempel på opfølgning kunne være i forbindelse med indkøb:

- ✓ Har min partner glemt noget?
- ✓ Er det de rigtige ingredienser der er blevet købt?
- ✓ Har de husket at købe økologisk?



25%
**følger ofte op på de
opgaver deres
partner har udført**

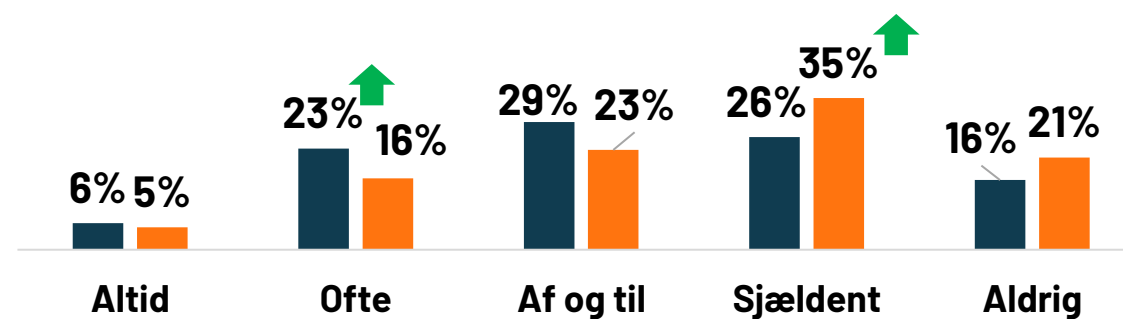
**... og par med børn
gør det hyppigere
end dem uden børn**

Q: Hvor ofte føler du dig nødsaget til at følge op på de praktiske opgaver i hjemmet, som din partner har udført (fx rengøring, tøjvask, indkøb mv.)?

© Ipsos | Mental Load i danske husstande | September 2025 | Public |

Opfølgning

Kvinder oplever oftere end mænd et behov for at følge op på opgaver udført af deres partner.



Signifikant højere/ resultat
(mænd >> kvinder)

■ Kvinder ■ Mænd

Kvinder = n= 264
Mænd, n=294



Standard

Planlægning

Udførelse

Opfølgning

Hovedkonklusioner: Arbejdsfordelingen i husstanden

De 4 arbejdsaspekter er defineret i: Making the invisible visible (KU, 2025), Mental Load & Ligestilling (Cathrine Katzmann, 2024)



Der tegner sig et mønster af usynlige opgaver, som begge i parforholdet påtager sig, uden at de anerkendes af modparten.

- **Når den ene part oplever at gøre mest, oplever den anden ofte, at den mentale og praktiske arbejdsbyrde deles lige mellem dem.**



**De usynlige opgaver *påvirker i højere grad kvinder,*
da de oplever at være hovedansvarlig på flere
arbejdsområder.**



**Kvinder oplever at være
hovedansvarlig for
8/11 arbejdsområder.**



**Mænd oplever at være
hovedansvarlig for
2/11 arbejdsområder.**

Den klare *kønsopdeling* af opgaver kan betyde at der opstår lav synlighed af arbejdsbyrderne for partneren.

- **Når ansvaret er opdelt i adskilte domæner, udvikler hver part manglende indsigt i de processer og den usynlige indsats, der ligger inden for partnerens ansvarsområde.**



MENTAL LOAD I DANSKE HUSSTANDE DEL 2:

Graden og konsekvenser af mental load

Hvordan påvirker det danskerne at have mental load?

Udover fokus på arbejdsfordelingen i danske husstande, belyser dette studie også graden og konsekvenserne af at have mental load.

Respondenterne er derfor blevet spurgt ind til:

- **Hvor hyppigt** der opleves mental load
- **Hvilke arbejdsområder** der fylder mest som mental load
- **Hvilke konsekvenser** det har på ens trivsel og overskud at have mental load, og hvordan at man håndterer det.

Data er analyseret med inddragelse af **demografi og husstandstyper**. Dette gør det muligt at se, hvordan faktorer som køn, alder og familiesituation spiller ind på omfanget og konsekvenserne af mental load.



Hyppighed:

Hvem rammes og hvor tit?





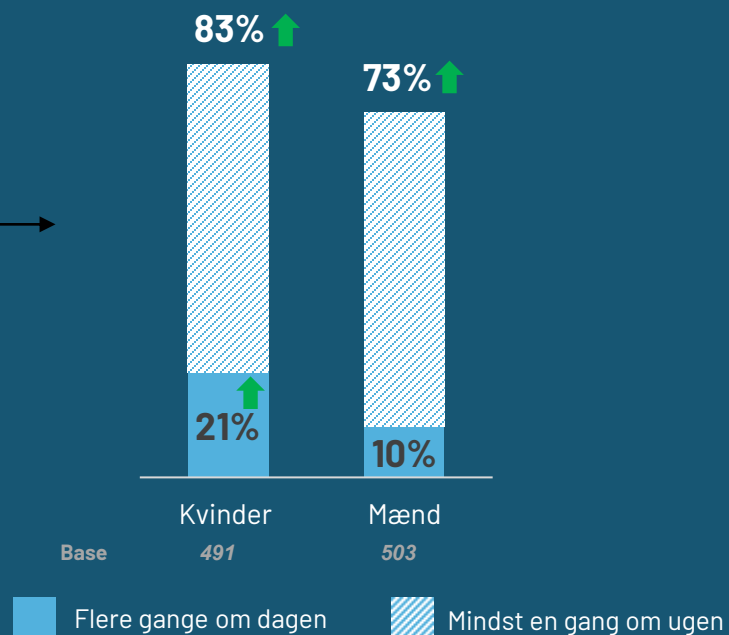
78%
oplever mental load mindst én
gang om ugen

Ø: "For mange, beskrives arbejds- og ansvarsområder i hjemmet som at have 1000 post-its notes i hovedet.
Hvor ofte har du en følelse af at have mange ting i hovedet, som du skal huske at gøre omkring hjemmet eller for din husstand?"

Hyppighed

Kønssforskelle

Procentvis oplever dobbelt så mange kvinder som mænd at have mental load flere gange dagligt.



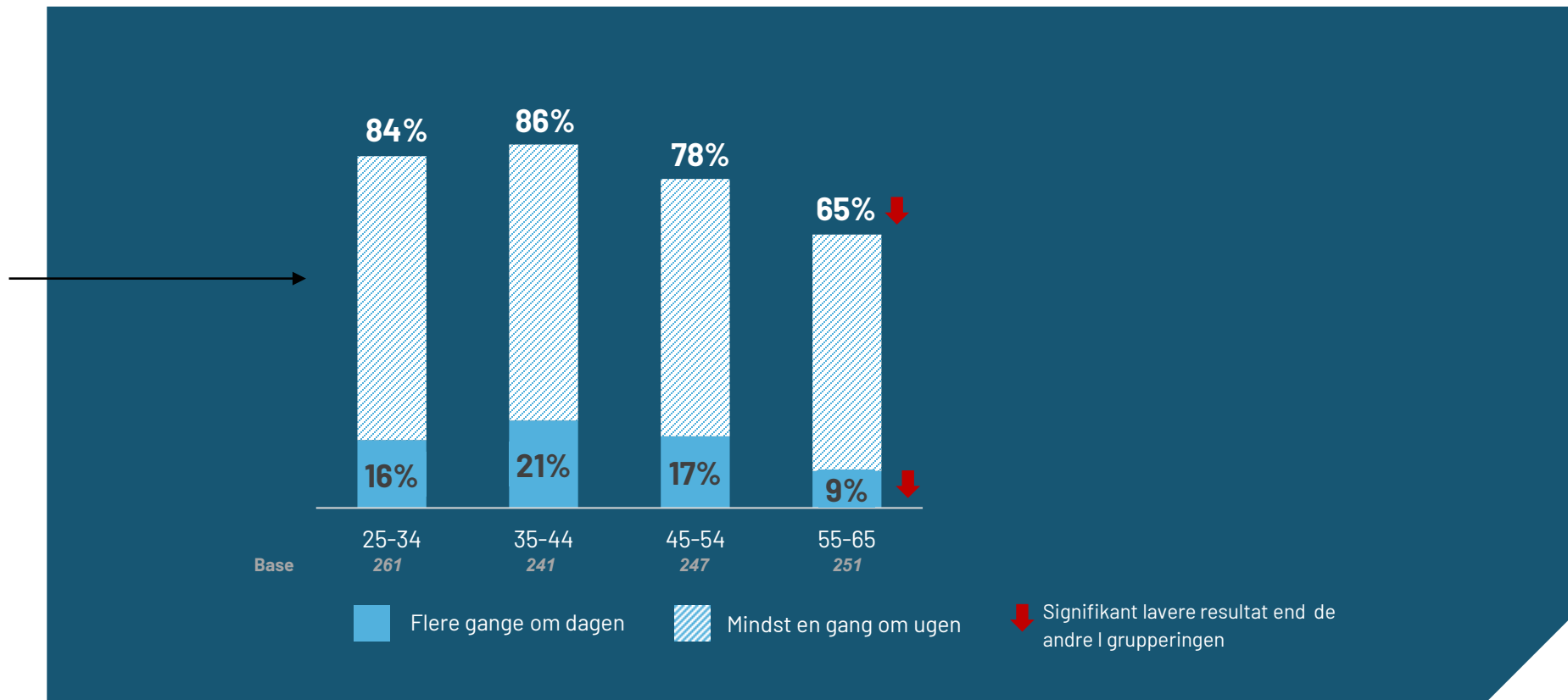
Resultaterne er baseret på, hvor hyppigt danskerne har angivet at have mental load.

↑ Signifikant højere resultat (mænd > kvinder)

Q: "For mange, beskrives arbejds- og ansvarsområder i hjemmet som at have 1000 post-its notes i hovedet. Hvor ofte har du en følelse af at have mange ting i hovedet, som du skal huske at gøre omkring hjemmet eller for din husstand?"

Hyppighed Aldersgrupper

Mental load er mest udbredt i aldersgruppen 35-44 år, og falder med alderen.

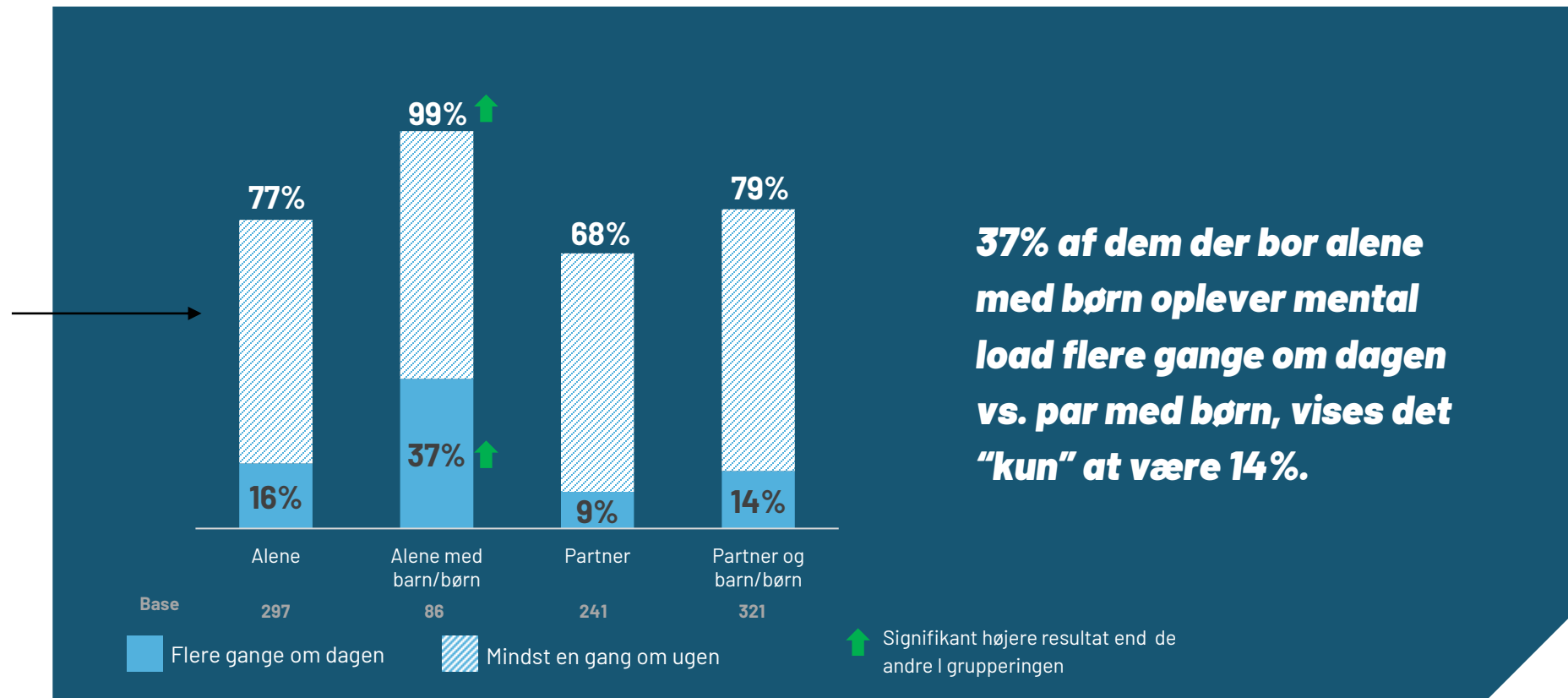


Q: "For mange, beskrives arbejds- og ansvarsområder i hjemmet som at have 1000 post-its notes i hovedet. Hvor ofte har du en følelse af at have mange ting i hovedet, som du skal huske at gøre omkring hjemmet eller for din husstand?"

Hyppighed Husstande

Folk der bor alene med børn oplever hyppigst mental load

Dem i parforhold uden børn oplever færrest

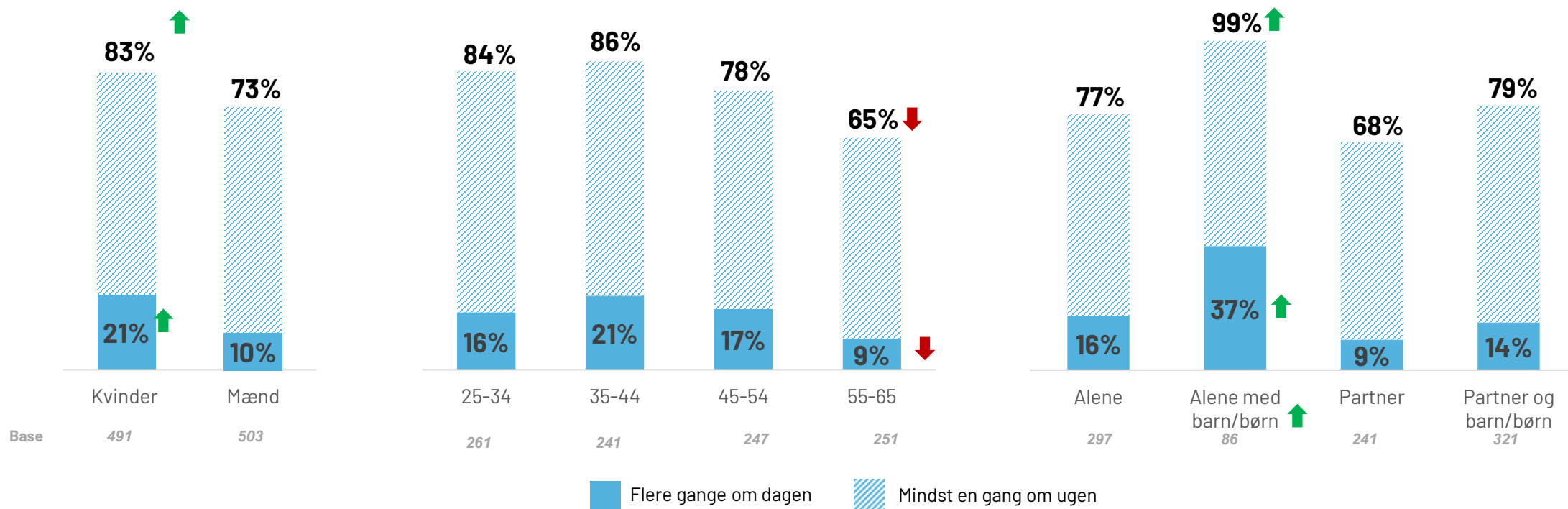


37% af dem der bor alene med børn oplever mental load flere gange om dagen vs. par med børn, vises det "kun" at være 14%.

Q: "For mange, beskrives arbejds- og ansvarsområder i hjemmet som at have 1000 post-its notes i hovedet. Hvor ofte har du en følelse af at have mange ting i hovedet, som du skal huske at gøre omkring hjemmet eller for din husstand?"

Opsummering Hyppighed:

Kønssforskelle, aldersgrupper og husstande



Q: "For mange, beskrives arbejds- og ansvarsområder i hjemmet som at have 1000 post-its notes i hovedet. Hvor ofte har du en følelse af at have mange ting i hovedet, som du skal huske at gøre omkring hjemmet eller for din husstand?"

↑ ↓ Signifikant højere/lavere resultat end de andre i grupperingen

Arbejdsområder:

Hvad fylder mest som mental load?



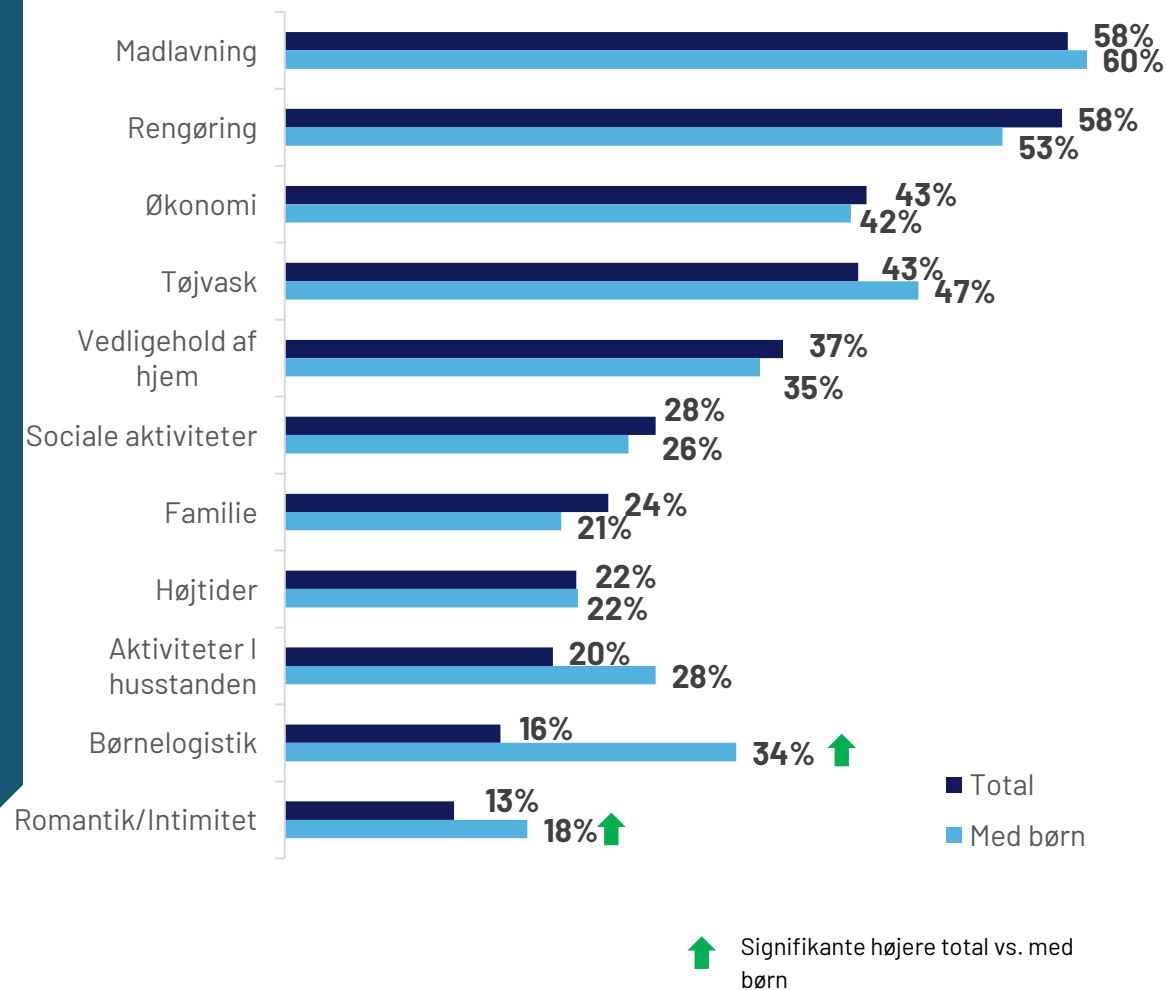
Arbejdsområder

Madlavning og rengøring fylder mest.

Når parforhold bliver til børnefamilie, bliver romantik og huslige opgaver en større mental udfordring.

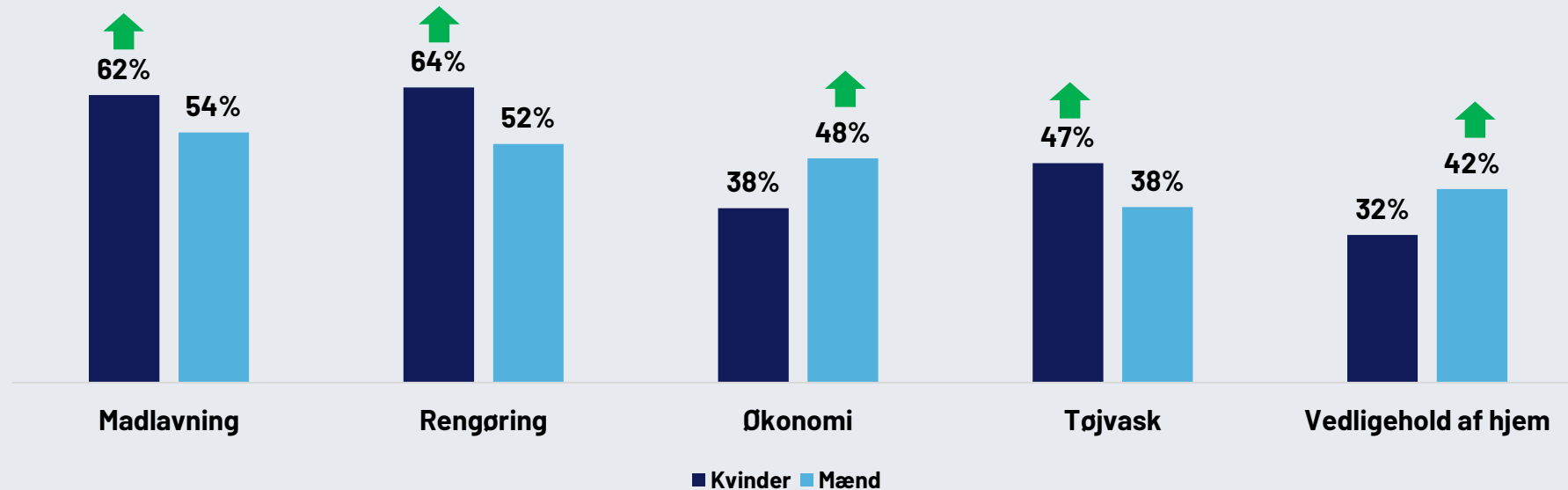
Q: Når du har mange ting at huske derhjemme, hvilke områder fylder så mest? Vælg max 5 svarmuligheder.

Arbejdsområder:



Arbejdsområder:

Mental load følger oplevelsen af ansvar for arbejdsområder



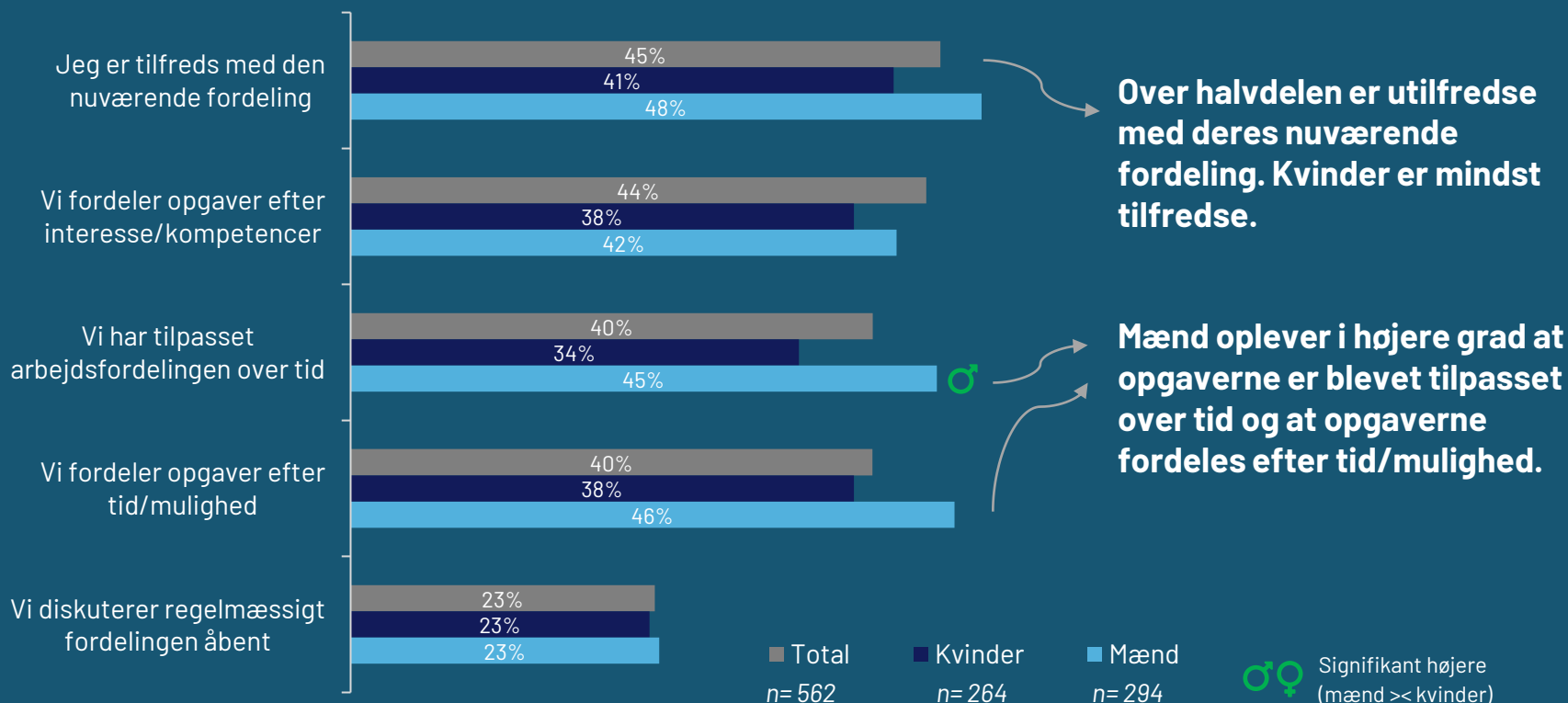
De opgaver man står for at udføre, planlægge og sætte standarten for, er også dem, der fylder mest mentalt hos de respektive køn

Q: Når du har mange ting at huske derhjemme, hvilke områder fylder så mest? Vælg max 5 svarmuligheder.

↑ Signifikant højere
(mænd >> kvinder)

Arbejdsområder:

Over halvdelen er utilfredse med, hvordan opgaverne er delt op nu.



Hvad hvis man har børn?

Undersøgelsen viser, at par med børn:

- I mindre grad er tilfredse med deres nuværende fordeling
- I højere grad påtager sig opgaver for at undgå konflikter
- I højere grad oplever at uenighed om fordeling af arbejdsopgaver fører til konflikter

Q: Hvilke af følgende udsagn vedrørende kommunikation og løsninger på arbejdsfordeling passer på dig og din partner? Vælg alle relevante udsagn.

Konsekvenser af mental load: ***Mental trivsel og håndtering***



Konsekvenser af mental load: Kvinder rammes hårdere

↑ Signifikant højere/lavere
(mænd >< kvinder)

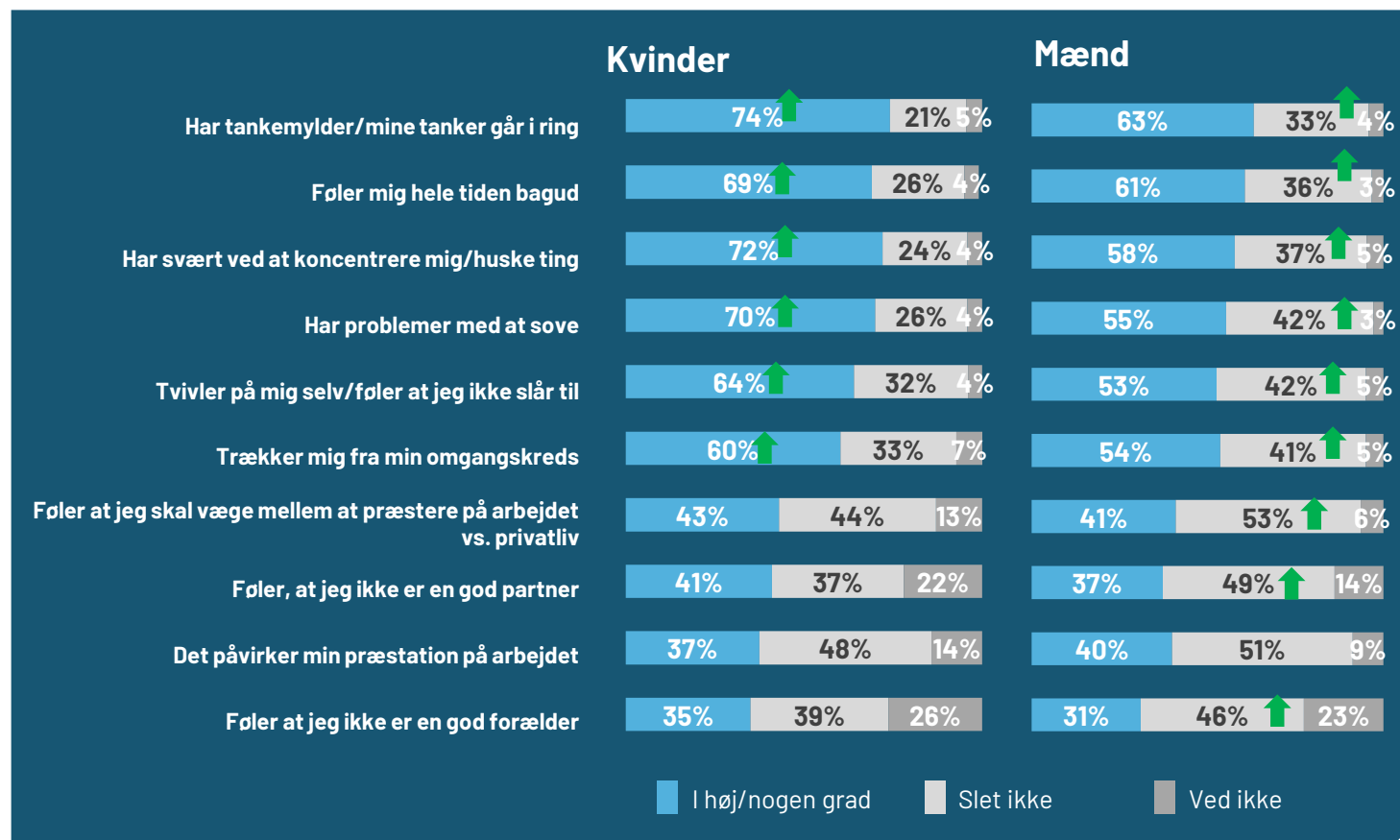
Tankemylder er den største byrde

Den mest udbredte konsekvens af mental load er tankemylder, efterfulgt af en følelse af at være bagud og at have problemer med koncentration og hukommelse.

Kvinder rammes markant hårdere

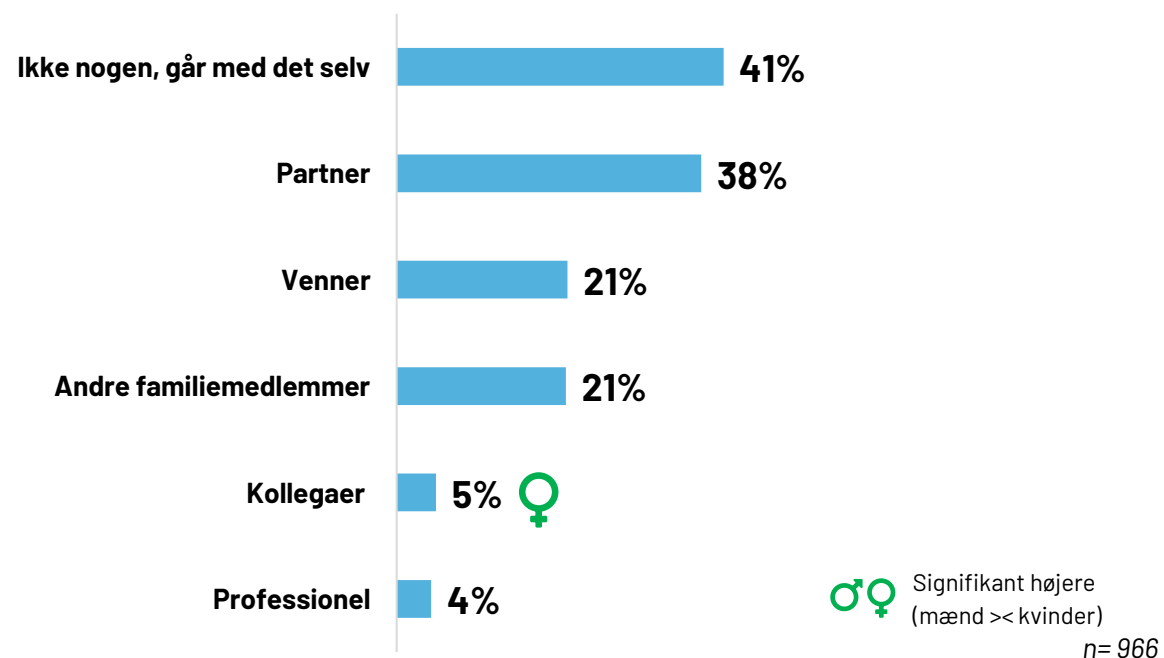
Kvinder oplever generelt konsekvenserne i højere grad, og forskellen er også tydelig på følgende områder:

- **Søvn:** 70% af kvinder oplever søvnproblemer i nogen/høj grad, mod 55% af mænd.
- **Selvtillid:** 64% af kvinderne tvivler på sig selv eller føler sig utilstrækkelige, sammenlignet med 53% af mænd.



Q: I hvilken grad påvirker det at have mange ting kørende i hovedet din trivsel og overskud?

Konsekvenser af mental load: 41% går med det selv



Q: Når du overvældes af følelsen af at have for mange ting kørende i hovedet, hvem henvender du dig så til for at få hjælp?



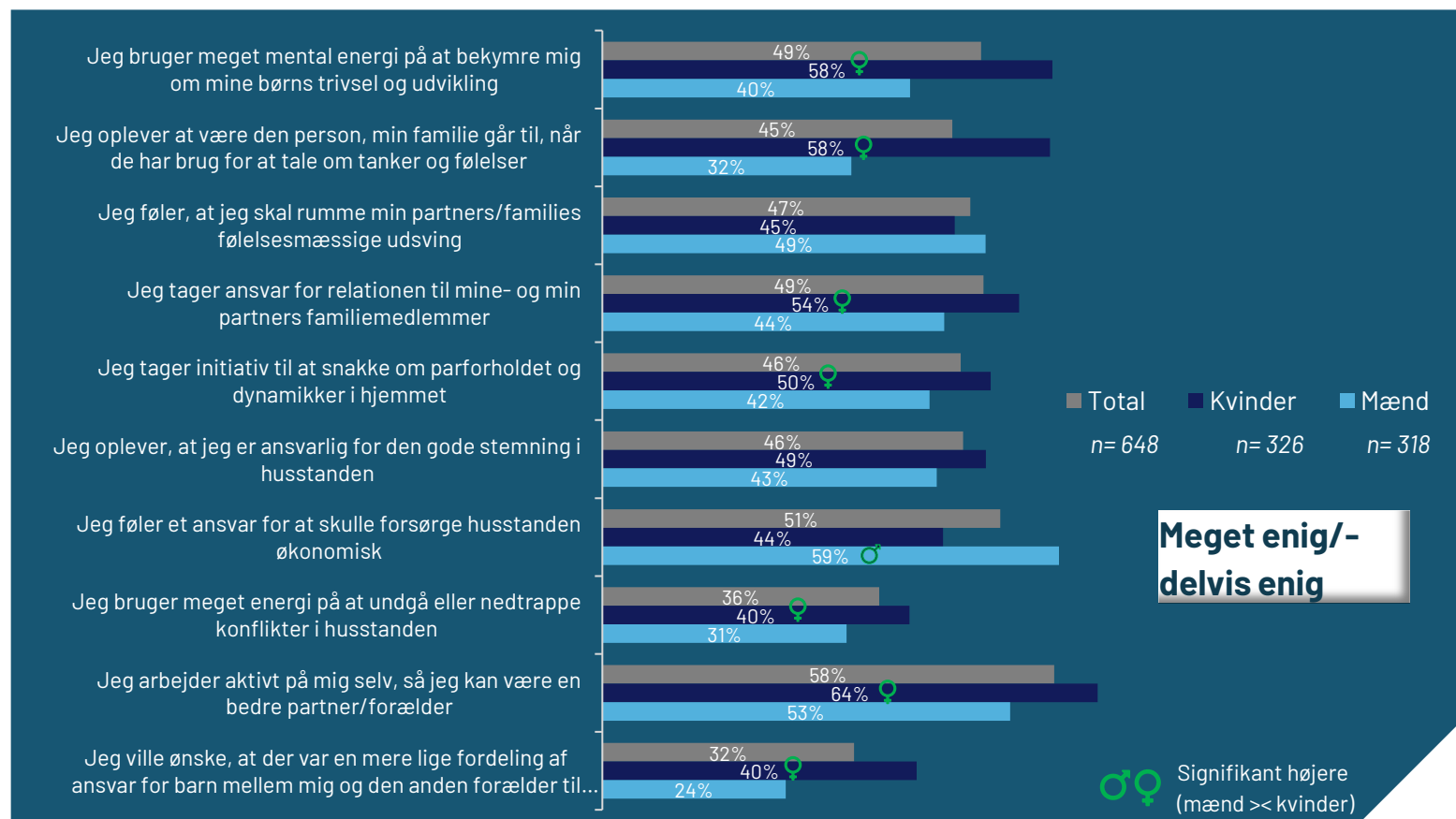
Konsekvenser af mental load: Håndtering

Det relationelle ansvar fylder mere blandt kvinder

Kvinder oplever i højere grad end mænd, at være den i familien man går til, når man har brug for at tale om tanker og følelser – som kan hænge sammen med, at kvinder også i højere grad end mænd, bekymrer sig om deres børns trivsel og udvikling, samt arbejder aktivt på dem selv, for at kunne være en bedre partner/forældre.

Mænd føler et større ansvar for at skulle forsørge husstanden økonomisk

Ansvar for at forsørge familien økonomisk, er det mental load der vægter højest blandt mænd. I lidt højere grad end kvinder, føler de også at de skal rumme deres partners/familiens følelsesmæssige udsving.



Q: I dette spørgsmål skal du bedømme hvor enig/uenig du er i følgende udsagn: Ved udsagn, som ikke passer på dig/din husstand, vælger du blot "ved ikke/ikke relevant".

Hovedkonklusioner: Den oplevede grad og konsekvenser af mental load



Mental load fylder meget blandt både mænd og kvinder

78% oplever mental load mindst én gang om ugen. Dette indikerer, at mental load er en udbredt udfordring for hovedparten af befolkningen.

Kvinder rapporterer oftere at opleve mental load end mænd. Dette kan skyldes den oplevede ulige fordeling af oplevet husholdningsansvar.

Oplevelsen af mental load falder med alderen. De 55-65-årige oplever sjældnere mental load.

Personer, der bor alene med børn, oplever den højeste grad af mental load, hvilket kan sættes i forbindelse med det øgede ansvar, der følger med både at styre husholdningen og opfostre børn alene.



Mental load har store implikationer for den enkelte – både i og uden for hjemmet

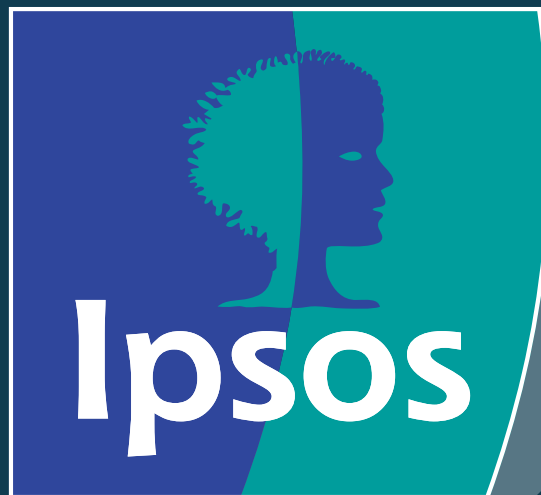
Når arbejdsfordelingen indebærer **usynlige aspekter**, er det vanskeligt at fastslå, om deres oplevelse svarer til den faktiske arbejdsfordeling.

Dog er det bemærkelsesværdigt, at kvinder oplever **yderligere konsekvenser** af mental load.

Dette inkluderer hyppigere episoder af **tankemylder, koncentrationsbesvær, og søvnproblemer**.

Konsekvenser indebærer oplevelser af **social isolation, belastning af forældreskab samt reduceret præsentation på arbejdet**.

Et studie publiceret af



Laura Pedersen

Insight Executive, Ipsos UU

Laura.Pedersen@ipsos.com

Ursula Glissman

Director, Ipsos UU

Ursula.Glismann@ipsos.com

Mie Wright

Research Executive, Ipsos MSU

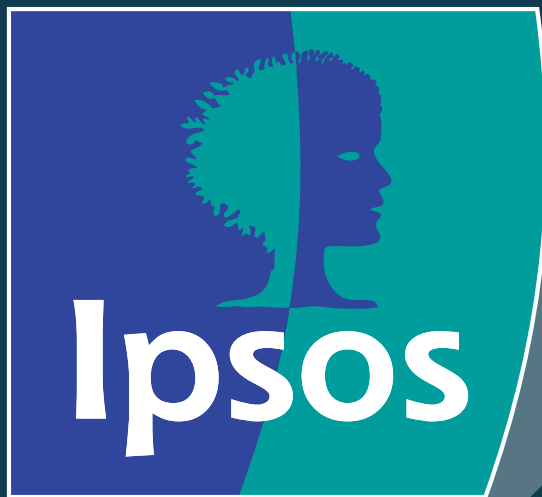
Laura.Pedersen@ipsos.com

Dorthe Ibinger

Head of Ipsos MSU

Dorthe.ibinger@ipsos.com

Bilag



Læsevejledning

Undersøgelsens opbygning:

DEL 1 – 4 aspekter inden for ansvarsfordelingen af opgaver:

I undersøgelsen er der testet 4 aspekter inden for ansvarsfordelingen af opgaver.

1. Sætte standarden:
2. Planlægning
3. Udførelse
4. Opfølgning

Under hvert aspekt, er respondenterne blevet spurgt ind til arbejdsområder inden for hjemmet:

- Rengøring og opvask
- Tøjvask
- Madlavning
- Vedligehold af hjem
- Sociale aktiviteter
- Romantik/Intimitet
- Økonomi
- Højtider
- Familie
- Aktiviteter i husstanden
- Børnelogistik
- Børneopdragelse

- OBS: Børneopdragelse er kun testet i fasen "planlægning", da test af spørgeskemaet blandt en referencegruppe inden Ipsos' spørgeskemaundersøgelse viste, at børneopdragelse var svært at adskille fra de forskellige aspekter inden for ansvarsfordelingen af opgaver. For resultater ang. børneopdragelse henvises til s. 17.

DEL 2 – Konsekvenser og grad af mental load:

Oplevelsen af konsekvenser og graden af mental load er testet både direkte i forbindelse med arbejdsområderne, samt evalueret generelt.

Tegn:

På graferne vises der pile som indikation på signifikant højere/lavere resultater end de andre i grupperingen.



= Signifikant højere resultater end andre i grupperingen



= Signifikant lavere resultater end andre i grupperingen

Arbejdsområder

Signifikant højere (mænd >< kvinder)

	Kvinder	Mænd
Jeg er tilfreds med den nuværende fordeling	41%	48%
Vi fordeler opgaver efter interesse/kompetencer	38%	42%
Vi har tilpasset arbejdsfordelingen over tid	34%	45%
Vi fordeler opgaver efter tid/mulighed	38%	46%
Vi diskuterer regelmæssigt fordelingen åbent	23%	23%
Jeg foretrækker selv at have kontrol over opgaverne	23%	18%
Jeg påtager mig opgaver for at undgå konflikter	17%	21%
Min partner tager ikke initiativ til huslige opgaver	25%	11%
Vi har faste aftaler om arbejdsfordelingen	13%	21%
Vi taler ikke om fordelingen	19%	13%
Uenighed om fordeling fører til konflikter	14%	15%
Vi inddrager eksterne til nogle opgaver	10%	12%
Jeg har reduceret min arbejdstid for at varetage hjemmet	8%	7%
Ingen af ovenstående	1%	2%



Konsekvenser af mental load: Håndtering

Signifikant højere (mænd >> kvinder)

		Kvinder	Mænd
Jeg bruger meget mental energi på at bekymre mig om mine børns trivsel og udvikling	Meget/delvist enig	58%	40%
	Hverken enig eller uenig	15%	25%
	Meget/delvist uenig	10%	20%
	Ved ikke/ikke relevant	17%	15%
Jeg oplever at være den person, min familie går til, når de har brug for at tale om tanker og følelser	Meget/delvist enig	58%	32%
	Hverken enig eller uenig	24%	32%
	Meget/delvist uenig	13%	32%
	Ved ikke/ikke relevant	5%	4%
Jeg føler, at jeg skal rumme min partners/families følelsesmæssige udsving	Meget/delvist enig	45%	49%
	Hverken enig eller uenig	21%	23%
	Meget/delvist uenig	23%	22%
	Ved ikke/ikke relevant	11%	5%
Jeg tager ansvar for relationen til mine- og min partners familiemedlemmer	Meget/delvist enig	54%	44%
	Hverken enig eller uenig	26%	32%
	Meget/delvist uenig	12%	21%
	Ved ikke/ikke relevant	8%	2%
Jeg tager initiativ til at snakke om parforholdet og dynamikker i hjemmet	Meget/delvist enig	50%	42%
	Hverken enig eller uenig	25%	29%
	Meget/delvist uenig	13%	24%
	Ved ikke/ikke relevant	12%	4%
Jeg oplever, at jeg er ansvarlig for den gode stemning i husstanden	Meget/delvist enig	49%	43%
	Hverken enig eller uenig	30%	39%
	Meget/delvist uenig	17%	14%
	Ved ikke/ikke relevant	4%	3%
Jeg føler et ansvar for at skulle forsørge husstanden økonomisk	Meget/delvist enig	44%	59%
	Hverken enig eller uenig	26%	23%
	Meget/delvist uenig	26%	17%
	Ved ikke/ikke relevant	4%	2%
Jeg bruger meget energi på at undgå eller nedtrappe konflikter i husstanden	Meget/delvist enig	40%	31%
	Hverken enig eller uenig	27%	33%
	Meget/delvist uenig	27%	32%
	Ved ikke/ikke relevant	7%	3%
Jeg arbejder aktivt på mig selv, så jeg kan være en bedre partner/forælder	Meget/delvist enig	64%	53%
	Hverken enig eller uenig	22%	30%
	Meget/delvist uenig	7%	13%
	Ved ikke/ikke relevant	7%	4%
Jeg ville ønske, at der var en mere lige fordeling af ansvar for barn mellem mig og den anden forælder til barnet	Meget/delvist enig	40%	24%
	Hverken enig eller uenig	20%	40%
	Meget/delvist uenig	25%	29%
	Ved ikke/ikke relevant	15%	7%

