



Die Equaly App

Care-Arbeit per App besser aufteilen

„Im Job sind alle für Gleichberechtigung, Frauen in Führungspositionen, Diversity. Aber zu Hause verfallen Paare oft ungewollt und unbewusst in ziemlich traditionelle Rollen.“ – so Co-Gründerin der Equaly-App Louisa Plasberg.

Diese Entwicklung und die Diskrepanz zwischen Gleichberechtigungsanspruch im Job und zu Hause hat Louisa schon lange fasziniert. „Ich habe viele Artikel, Studien und Interviews dazu gelesen, war schockiert von den Zahlen, dass [Frauen im Schnitt 1,5 Stunden mehr Care-Arbeit täglich machen](#) und bis zu [70% ihres gesamten Lebenseinkommens verlieren](#), wenn sie Mutter werden.“

Irgendwann wurde aus Faszination Tatendrang und Louisa schrieb auf einer Seite Ideen runter, wie man Paaren helfen könnte, die sich die Care-Arbeit rund um Haushalt und Kinderbetreuung gleichberechtigter aufteilen wollen. Darauf folgte die Entwicklung der Equaly App mit ihrer Co-Gründerin Ronja Hoffacker.

Sichtbarkeit, Verantwortlichkeiten und Check-Ins

Nach einer kurzen Angabe zu ihrer Situation (z.B. ob das Paar Kinder hat), zeigt equaly alle typischen Aufgaben, die in dieser Lebenssituation anfallen. Dadurch sehen beide Partner:innen Aufgaben, die vermutlich häufig die andere Person erledigt und ein erster Schritt Richtung Wertschätzung für Care-Arbeit ist getan.

In der Who-Cares-Session, einer ca. 60-minütigen Selbstcoaching-Session, verteilen die Partner:innen untereinander klar definierte, von equaly vorgeschlagene, Aufgabenpakete und definieren Minimalstandards – die Definition of Done – dafür. Diese Verantwortlichkeiten führen dazu, dass die einzelnen Partner:innen weniger Mental Load tragen, da sie ganze Aufgabenbereiche komplett aus ihrem Kopf streichen, weil der/die andere End-to-End-Verantwortung dafür übernimmt

Alle 1-2 Wochen treffen sich die equaly-Paare zum Check-in und besprechen aktuelle Aufgaben, verteilen To-Dos um und steigen zu weiterführenden Themen im Bereich gleichberechtigte Beziehungen tiefer ein (z.B. Paarfinanzen). Mit diesem klaren Termin für die Care-Arbeits-Besprechung sinkt das Streitpotential im Alltag – es gibt weniger Diskussionen zwischen Tür und Angel.

Mehr Informationen und den Link zur App findest Du [hier](#).

Kostenlose Alternative

Diesem Link folgend kannst Du Dir das Steuerboard von der Mental Load- Expertin Laura Fröhlich downloaden.

Es ist nötig, dafür den Newsletter von Laura Fröhlich zu abonnieren. Dieser lohnt sich. Laura Fröhlich schickt nicht ständig Werbung und hat in jedem Fall Angebote, die Deinen Interessen als Alltagsfeministin sicher nahe kommen:

[Hier geht es zum Steuerboard](#)