

KÜCHENGESPRÄCHE

LASST UNS ÜBER SORGEARBEIT REDEN!



1 STECKBRIEF

ART/TYP	Gesprächsformat Workshopkonzept
ZIELE	Bewusstsein für die Wichtigkeit und Wertigkeit hinter unbezahlter und unterbezahlter Haus- und Sorgearbeit zu schaffen. Ebenfalls soll Interesse für politisches Engagement zur Veränderung im Großen geschaffen werden.
GEEIGNET ALS	Gespräch/Workshop mit Freund*innen und Bekannten vormittags, nachmittags oder abends
ZIELGRUPPE	Alle Menschen unabhängig von Geschlecht und Alter, vorrangig Personen in heterosexuellen Partnerschaften mit und ohne Kinder
GRUPPENGROSSE	4 – 8 Personen
DAUER	2 – 3 Stunden
RAHMEN/RAUM	Rund um einen Tisch, eventuell zu Hause
MATERIAL	Küchengespräch-Box, Zahlen-Daten-Fakten (siehe: www.fairsorgen.at/kuechengespraech)
ENTWICKELT VON	FairSorgen! Regionalgruppe Steiermark (Johanna Marcher, Anna Majcan)

BESCHREIBUNG

Das Format

Mit dem Gesprächsformat „Küchengespräch“ soll ein Raum für Austausch über Themen rund um Care-Arbeit eröffnet werden, mit dem Ziel, ein Bewusstsein für die Wichtigkeit und Wertigkeit hinter unbezahlter und unterbezahlter Haus- und Sorgearbeit zu schaffen. Ebenfalls soll Interesse für politisches Engagement zur Veränderung im Großen geweckt werden.

Das Format soll sich, ähnlich wie ein Schneeballsystem, selbst verbreiten. Dabei werden die Küchen der Gastgeber*innen bespielt; die eingeladenen Personen (= Teilnehmer*innen) können im Anschluss die nächsten Gastgeber*innen sein.

Multiplikator*innen (Aktivist*innen von fair sorgen! und Interessierte) können die Workshops abhalten.

Zielgruppe

Das Küchengespräch ist geeignet für alle Menschen – unabhängig ihres Geschlechts und/oder Alters. Die Zielgruppe sind vorrangig Menschen in heterosexuellen Partnerschaften: Küchengespräche für Frauen, Küchengespräche für Männer oder Küchengespräche für geschlechterdiverse Gruppen.

Küchengespräche für Männer sollen diese dazu ermutigen, aktiv an Care-Arbeit teilzunehmen und somit stereotype Geschlechterrollen in der Sorgearbeit zu hinterfragen. Dies trägt dazu bei, dass Männer sich als „Caring Masculinities“ – fürsorgliche und engagierte Partner und Väter – erkennen und sich aktiv an der Schaffung einer gerechteren Verteilung von Care-Arbeit beteiligen.

Zu den Begriffen Care-Arbeit & Mental Load

Care-Arbeit beschreibt **unbezahlte und bezahlte (re-)produktive Tätigkeiten der Fürsorge**, des Sich-Kümmerns und der Pflege von anderen Personen (Kinder, pflegebedürftige Angehörige), schließt unter anderem Kochen, Putzen, Reparaturen und alle Arbeiten im Haushalt mit ein.

Care-Arbeit beinhaltet gleichermaßen das **Alltagsmanagement**, also zum Beispiel die Beziehungspflege mit Freund*innen der Familie, die Organisation von Ärzt*innenterminen der Kinder, Geburtstagsfeiern oder Urlauben. Diese oft **unsichtbare Last der alltäglichen Verantwortung** wird unter dem Begriff „**Mental Load**“ zusammengefasst.

3 DIE KÜCHENGESPRÄCH-BOX

Inhalt

- 14 Moderationskärtchen für Einstieg, Diskussion, Schluss
- 6 Kategoriekarten
- „Aktiv werden & weiterlesen“-Infoblätter
- Flyer & Folder von fair sorgen!

Außerdem

- 8 Bleistifte
- Weißes A4-Papier
- 2 wasserlösliche Marker zur Beschriftung der Kategoriekarten
- Mikrofaserstuch zur Reinigung der Kategoriekarten



4 ABLAUF

Ablauf	Botschaft	Methode	Material	Zeit
Ankommen & Vorstellungsrunde	Willkommen, Ankommen, erste Begegnungen	Begrüßung durch Moderation, Vorstellungsrunde (Name, Alter, aktuelle Care-Situation – Haushalt? Kinder? Pflegebedürftige Angehörige?)	-	15 Min.
Einstieg ins Thema Care-Arbeit	Care-Arbeit ist vielfältig, alltäglich und oft unsichtbar	Einzelreflexion (10 min) + gemeinsames Sammeln & Diskussion (10 – 20 min)	Moderationskärtchen, weißes A4-Papier, Bleistifte, Kategoriekarten, wasserlösliche Marker	20 - 30 Min.
Bewusstsein für gesellschaftliche Dimension	Care-Arbeit und strukturelles Ungleichgewicht lassen sich mit Zahlen und Fakten belegen	Besprechung der Zahlen-Daten-Fakten	Zahlen-Daten-Fakten ausgedruckt oder auf elektronischem Gerät	10 Min.
Eigene Erfahrungen und Perspektiven austauschen	Jede*r hat etwas zur Diskussion beizutragen	Moderierte Diskussion mit Moderationskärtchen	Moderationskärtchen	35 Min.
Handlungsmöglichkeiten aufzeigen	Es gibt bereits Initiativen – Veränderung ist möglich	Kurzvorstellung „fair sorgen!“	Fair sorgen! Flyer & Folder	10 Min.
Gemeinsamer Abschluss & Stimmungsbild	Reflexion & emotionaler Ausklang	Schlussreflexion „Wie geht’s mir jetzt?“	Moderationskärtchen	20 Min.
Info mitnehmen & Kontakt halten	Du bist nicht allein – bleib am Thema dran!	Möglichkeiten zur weiteren Arbeit besprechen	„Aktiv werden & weiterlesen“-Infoblatt	offen (am Ende)

5 METHODEN 1/4

Methode – Begrüßung durch Moderation & Vorstellungsrunde

Dauer: 15 Minuten

Themen: Kennenlernen, Care-Situation der Teilnehmenden

Zeitpunkt & Bedingungen: Zu Beginn des Workshops

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Teilnehmende fühlen sich willkommen und erhalten ein erstes Bewusstsein für die Vielfalt von Care-Arbeit.

Benötigtes Material: -

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Gastgeber*in und Moderator*in heißen die Teilnehmenden willkommen.
2. Jede*r Teilnehmer*in nennt Name, Alter und aktuelle Care-Situation (z. B. Haushalt, Kinder, pflegebedürftige Angehörige).
3. Auf Wunsch kann dies in einer lockeren Runde mit Kaffee, Snacks und Co. geschehen, um einen offenen Start zu fördern.

Methode – Einzelreflexion & Gemeinsames Sammeln

„Welche Sorgetätigkeiten habe ich im Laufe meines Lebens geleistet oder leiste ich derzeit?“

Dauer: 20 - 30 Minuten

Themen: Lebenslaufbezogene Care-Arbeit, Selbstreflexion, Rollenbilder

Zeitpunkt & Bedingungen: Nach dem Einstieg, sobald die Gruppe aufgewärmt ist

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Eigene Care-Biografie bewusst machen und für die Vielfalt an Sorgearbeit sensibilisieren

Benötigtes Material: Moderationskärtchen „Einstiegsfrage“, weißes A4-Papier, Bleistifte, Kategoriekarten, wasserlösliche Marker

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Jede*r Teilnehmende schreibt auf weißem Papier mit Stiften für sich eine Liste:
„Welche Sorgetätigkeiten habe ich im Laufe meines Lebens geleistet oder leiste ich derzeit?“
2. Im Anschluss sammelt die Moderation die Antworten und überträgt sie mit wasserlöslichen Markern auf folierte Kategoriekarten.

6 METHODEN 2/4

Methode – Besprechung der Zahlen-Daten-Fakten

Dauer: 10 Minuten

Themen: Statistiken zur Care-Arbeit, gesellschaftliche Dimension

Zeitpunkt & Bedingungen: Nach dem biografischen Einstieg, als Brücke zur strukturellen Ebene

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Faktenwissen zur Verteilung und Sichtbarkeit von Care-Arbeit vermitteln

Benötigtes Material: Zahlen-Daten-Fakten ausgedruckt oder auf elektronischem Gerät

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Für die Zielgruppe passende Grafiken werden hergezeigt.
2. Moderation bespricht die Grafiken mit der Runde und erklärt Statistiken, Zahlen und Fakten zur Care-Arbeit.

Methode – Moderierte Diskussion mit Moderationskärtchen

Dauer: 35 Minuten

Themen: Care-Erfahrungen, Reflexion, Geschlechterrollen, Werte

Zeitpunkt & Bedingungen: Nach der Wissensvermittlung, wenn die Gruppe bereit ist für tiefergehenden Austausch

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Perspektivenvielfalt sichtbar machen, Reflexion der eigenen Care-Erfahrung

Benötigtes Material: Moderationskärtchen

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Moderationskärtchen werden in der Mitte des Tisches ausgelegt.
2. Jede*r Teilnehmende sucht sich eine Frage aus.
3. Nach kurzer Bedenkzeit beantworten die Teilnehmenden nacheinander ihre Frage im Plenum.
4. Die Moderation achtet auf die Zeit und achtet auf wertschätzenden Austausch.

7 METHODEN 3/4

Methode – Vorstellung Bündnis fair sorgen! & Regionalgruppen

Dauer: 10 Minuten

Themen: Engagement, politische Dimension von Care, regionale Mitgestaltung

Zeitpunkt & Bedingungen: Nach der Diskussion und vor der Schlussrunde, als motivierender Ausblick

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Teilnehmende erfahren, wie sie sich aktiv für faire Care-Bedingungen einsetzen können.

Benötigtes Material & Vorbereitung: fair sorgen! Flyer & Folder

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Die Moderation stellt das Bündnis „fair sorgen!“ und dessen Ziele kurz vor.
2. Es wird erklärt, wie Regionalgruppen funktionieren und eine Einladung an die Teilnehmenden ausgesprochen, selbst aktiv zu werden und bei Interesse Kontakt aufzunehmen.
3. Verteilen der Flyer und Folder mit Kontaktinformationen.

Methode – Schlussreflexion „Wie geht es mir jetzt?“

Dauer: 10 - 20 Minuten

Themen: Reflexion, Gefühlslage, Ermutigung

Zeitpunkt & Bedingungen: Ganz am Ende des Workshops

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Eigene Entwicklung reflektieren, Abschluss finden

Benötigtes Material & Vorbereitung: Moderationskärtchen „Abschlussfrage“

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Moderation stellt folgende Reflexionsfragen:
 - *Wie geht es mir?*
 - *Wo möchte ich jetzt ansetzen?*
 - *Was will ich tun?*
2. Entsprechendes Moderationskärtchen wird ebenfalls auf den Tisch gelegt.

8 METHODEN 4/4

Methode – Möglichkeiten zur weiteren Arbeit besprechen

Dauer: Offen (je nach Interesse)

Themen: Weiterarbeit, Vernetzung, Information

Zeitpunkt & Bedingungen: Am Ende des Workshops oder beim Verlassen des Raumes

Bildungsziel & vermitteltes Wissen: Ermutigung zur Selbstorganisation und Weiterbildung

Benötigtes Material & Vorbereitung: „Aktiv werden & weiterlesen“-Infoblatt

Schritt-für-Schritt Ablauf:

1. Die Moderation teilt Flyer aus und weist auf Möglichkeiten zur Vertiefung hin:

- Nächstes Küchengespräch veranstalten (Alle Infos dazu: www.fairsorgen.at/kuechengespraech)
- Newsletter abonnieren: www.fairsorgen.at
- Vertiefen: www.fairsorgen.at/blickwinkel
- Buchempfehlungen einsehen
- Anschluss an oder Gründung einer Regionalgruppe
- Alle Möglichkeiten: www.fairsorgen.at/aktiv-werden

9 MATERIALIEN CHECKLISTE

CHECK: “X”

X

4 – 8 Freund*innen, Kolleg*innen, Familienmitglieder, die teilnehmen möchten

X

Küchengespräch-Box

X

**Anleitung zur Durchführung des Gesprächs
(diese liest du gerade! 😊)**

X

**Zahlen-Daten-Fakten – entweder selbst ausgedruckt oder
zum Herzeigen auf einem elektronischen Gerät**

X

optional: Verpflegung

10 NOTIZEN