

# Summary

As a full-time housewife for 20 years, our Interviewee takes most of the responsibility of the household work. She's happy doing it and if she needs help, she knows how to reach out. As she's very spontaneous, she doesn't like planning tasks but finds it useful to write them down to empty her mind. She however doesn't like if things interfere with her responsibilities and currently doesn't really have time to learn a new system. But is willing to try things out in the future.

## General Information

**Do you work or study?**

*"I'm a full-time housewife"*

## Living situation

**How many people do you live with?**

*"With two children and my husband"*

**How long have you been in this living situation?**

*"For about 20 years"*

**What is your relationship with these people? (Family, shared apartment, colleagues, friends, partners)**

*(see above)*

**How would you rate yourself on a scale from 1 (completely spontaneous) to 10 (everything planned)?**

*"I'm very spontaneous. Probably a 3, but this might be too high"*

## Cohabitation/Communication

**How would you describe your cohabitation?**

*"I'm doing much for the others, but I don't regret it"*

**Is the cohabitation as you imagined it? (What is different?)**

*"It is almost like I've seen in movies when I was younger"*

**How would you describe the current communication in your living situation?**

*"Our communication works because I insisted on working on it"*

**Are expectations clearly communicated?**

*"Yes"*

**How do you handle differing expectations?**

*"They should be respected. Also, it's the person's goal to explain themselves to be understood"*

**How would you describe your relationships with your housemates?**

*"Honest and healthy. Everybody works on themselves, but a relationship without conflicts isn't a healthy one. Every solved problem brings you closer to each other and helps your relationship"*

**How do you deal with conflicts?**

*"As mentioned before, we should explain our perspective. If this doesn't work, then it's best to leave it at that instead of breaking our relationship"*

**How do you handle forgotten tasks?**

*"We help each other out. But they can also lead to misunderstanding, especially if repeated"*

**Are there any wishes you have regarding your communication?**

*"We should let each other finish our thoughts"*

**How do you handle shared spaces and tasks in your living situation?**

*"We taught our children to pick up behind themselves to be more independent. Other shared tasks will be done by me and my husband"*

## Household Work/Tasks

**How is the household work divided?**

*"I think it's divided fairly"*

**Do you think the distribution of tasks is fair? Do others see it that way?**

(see above)

**Are you supported?**

*"Recently, yes"*

**How often do you notice things in the household that still need to be done?**

*"Not often. This leads to confusion and miscommunication, when it does happen"*

**How do you deal with it?**

*"Be more forgiving about it"*

**How is it handled when something isn't done satisfactorily?**

*"In the house, my expectations should be fulfilled. As a housewife, this is my responsibility."*

Personally (e.g., estimates, product opinions, etc.)

**Are there things in the household or living situation that cause you stress?**

*"No, I'm always supported by my husband"*

**Can you think of other reasons for mental load?**

*"No"*

**Can you estimate how large your share of the household planning is?**

*"I don't plan, but all the tasks are under my responsibility. But I don't like people from the outside to interfere"*

**Can you estimate how large your housemates' share is?**

(see above)

Product

**Have you ever tried to track your work in household planning?**

*"I write them down and if needed, I talk about it with my husband. When doing the tasks, I like to take it more slowly to avoid mistakes"*

**Do you think tracking mental load would be helpful?**

*"I'd like to try it, might be helpful in the future. But not now though"*

**What aspects would you find interesting to see or share with others?**

*"I don't know"*

**Are there things that are often underestimated in task distribution?**

*"I don't know"*

# German Transcript: Fragen: Interviewee wohnt mit der Familie

## Person general

- Arbeitest du oder studierst du?

*Ich bin eine Hausfrau, muss aber dauernd arbeiten, auch wenn die Leute es nicht merken. Heute beispielsweise bin ich seit 6 Uhr morgens beschäftigt bis [5 Uhr Abends]. Eine Wohnung hat immer Arbeit, sie hat kein Ende.*

## Wohnsituation

- Mit wie vielen Personen wohnst du zusammen?

*Zusammen sind wir vier Personen: Mein Partner, meine zwei Kinder und ich.*

- Wie lange bist du bereits in dieser Wohnsituation?

*Seit 20 Jahren*

- Welche Beziehungen hast du zu diesen Personen? (Familie, WG, Kolleg:innen, Freund:innen, Partner:innen)

*(Wurde schon oben beantwortet)*

- Wie würdest du dich einschätzen auf einer Skala von 1 (völlig spontan) bis 10 (alles durchgeplant)?

*Ich bin mehr spontan. Ich würde mich auf 3 einschätzen, vielleicht ist das auch zu hoch*

## Cohabitation/Kommunikation

- Wie würdest du euer Zusammenleben beschreiben?

*Ich musste sehr viel für die anderen geben, aber ich bereue es nicht. Auch wenn ich mich nicht komplett verstanden fühle.*

- Ist das Zusammenleben so, wie du es dir vorgestellt hast? (Was ist anders?)

*Wie ich es mir geträumt habe, mit der Zeit habe ich auch gemerkt, dass es wie ich es in den Filmen gesehen habe. Ich lebte ziemlich so wie ich es will, wie ich es mir erträumt habe*

- Wie würdest du die momentane Kommunikation in deiner Wohnsituation beschreiben?

*Die Basis existiert, weil ich seit Anfang viel Aufwand dafür eingebracht habe. Dass man Dinge erklärt, um eine gute Beziehung zu behalten, obwohl die anderen nicht so viel erklärt haben. Es ist wichtig, treu und seriös zu leben. Falls ich wählen müsste [, zwischen das hier und ein anderes Leben], würde ich dieselben Entscheidungen treffen*

- Sind Erwartungen klar kommuniziert?

*Ja, weil ich darauf gedrückt habe. Ich habe immer gesagt, dass wir diskutieren müssen, auch wenn es stört, um zusammenzubleiben. Sonst führt*

*dies zu Konflikten und man weiss nicht, wo man Anfangen soll. Auch wenn die Meinungen nicht von jeden akzeptiert werden.*

- Wie geht ihr mit unterschiedlichen Meinungen um?  
*Das muss man dann respektieren und man muss sich gegenseitig akzeptieren. Nicht immer kommen die eigenen Meinungen an, manchmal braucht es etwas Zeit.*
- Kannst du das weiter erläutern?  
*Ich finde, wenn man von seiner Meinung überzeugt ist, dass sie einem anderen helfen, muss man es weiter versuchen sie zu überzeugen. Wenn man sich liebt, sollte man nicht damit aufgeben, egal wie schwierig es auch sein mag. Man muss es weiter erklären.*
- Wie würdest du deine Beziehungen zu deinen Mitbewohnern beschreiben?  
*Eine ehrliche, gesunde Beziehung, auch wenn ich mich nicht immer emotionell unterstützt fühle. Das Leben ist aber auch nicht gemacht, um die ganze Zeit miteinander zu verbringen, als wären wir in einer Villa. Wir alle haben Aufgaben, die wir erledigen müssen.*
- Wie geht ihr mit Konflikten um?  
*Jeder hat seine eigenen Probleme, an die man selbst arbeiten muss. Darüber wird aber nicht viel miteinander diskutiert.*
  - Habt ihr ungelöste Konflikte?  
*(Wurde schon oben beantwortet)*
  - Wie geht ihr an die Lösungsfindung ran?  
*Wir erklären viel, aber manchmal verstehen die anderen nicht, was man sagen möchte. Man muss seine eigene Meinung erklären und die des Gegenübers ernst nehmen, versuchen zu verstehen. Wenn das nicht funktioniert, sollte man es aber lieber lassen, um eine gute Beziehung behalten.*
  - Wie geht ihr mit vergessenen Aufgaben um?  
*Man hilft sich gegenseitig. Die nächste Person, die Zuhause ist, oder Zeit hat versucht zu helfen. Man sollte sich gegenseitig anrufen und nachfragen. Dafür ist ja eine Familie da. Wenn jede Familie sich gegenseitig hilft, bräuchte es ja auch keine Hilfe von aussen.*
  - Was passiert, wenn man sich aber nicht daran erinnert?  
*Dann erledigt man es für die anderen, dafür helfen sie bei anderen Sachen. Wenn es aber jemand zu häufig vergisst, führt dies zu Problemen, da sie vielleicht auch nur davon profitieren wollen.*
  - Ist das Vergessen also eines der Hauptgründe von Problemen?  
*Ja, ich glaube schon. Ich vergesse viel, die anderen vergessen und das führt dann zu einem Missverständnis.*
- Gibt es Wünsche deinerseits an eure Kommunikation?  
*Man sollte sich gegenseitig ausreden lassen, um sich gegenseitig zu verstehen.*
- Wünschst du dir auch etwas über das Vergessen?  
*Ich arbeite lieber selbst daran. Falls mir etwas einfällt, erinnere ich die anderen so bald wie möglich. Ich habe gemerkt, dass ich persönlich nicht davon profitiere. Jemand erinnert mich, etwas zu machen und kurze Zeit später vergesse ich es trotzdem wieder.*

- Wie geht ihr mit den gemeinsamen Bereichen und Aufgaben in der Wohnsituation um?

*Es funktioniert gut, auch wenn manchmal einige nicht immer ihre Aufgaben erledigen wollen*

- Fragen, die zum User passen über (Schlüsselpunkte):

- Planung, Umsetzung, Aufteilung, Zeit, Ressourcenaufwand, Benutzung von (gemeinsamen) Hilfsmitteln, ~~Arbeiten die nicht im Plan sind~~

- Gibt es einen Plan, wer welche Aufgaben erledigt?

*Ja, ich habe hart daran gearbeitet. Es kam auch zu Diskussionen und Streit, als die Kinder in der Pubertät waren. Aber heutzutage erledigen alle ihre Aufgaben. Das alles liegt auch an der Erziehung.*

*Ich würde das als eine Verantwortung beschreiben: Jeder hat gelernt, hinter sich selbst aufzuräumen, ihre Zimmer aufzuräumen, manchmal selbst kochen... Es klingt zwar egoistisch, ich wollte aber nicht, dass sie sich von den anderen ausgenutzt fühlten. Für mich ist es auch wichtig, dass sie alle Dinge im Haushalt erledigen können. Deswegen aber übernehme ich und mein Mann, abgesehen vom Aufräumen und Putzen nach dem Essen sowie dem Müll, die meisten, wenn nicht alle Aufgaben, von denen alle etwas haben. Die letzten Jahre liess ich mir aber auch viel in der Wohnung helfen, sei es das Badezimmer putzen, Teppich putzen. Früher, als die Kinder jünger waren, musste ich aber schon alles alleine erledigen: Geschirr, ihre Zimmer, Termine in der Schule und ihre Hobbys. Der Mann hatte mir aber sicher zu Hause geholfen, wenn ich Hilfe brauchte. Aber ich liebte es auch, die Verantwortung über die Kinder zu übernehmen*

- allg mental load bereich frage?(Handwerker, Ferien, Garten, Einkäufe, Rechnungen, Haustiere, Pflanzen): Wie sieht es aus mit Ferien? Terminen? Falls man Bauarbeiter anrufen muss? Einkaufen? Finanzen?

*Einkaufen wird aufgeteilt. Die nächste Person, die Zeit hat, erledigt es dann. Sonst habe ich früher immer selbst eingekauft.*

*Anrufe mit Handwerker oder ähnlichen wird von meinem Mann übernommen, ich habe Mühe, so etwas zu machen. Finanzen, Buchhaltung, Verwaltung werden auch von ihm erledigt. Abgesehen vom Einkaufen, erledigt er alles von Aussen und meine Pflichten liegen mehr innen.*

*Ferien wurden immer vom Vater organisiert, und wann wir in die Ferien gehen wurde vom Vater und den Kindern entschieden, da sie entweder freinehmen mussten oder Schulferien hatten.*

- *Kinder (Schule, Hausaufgaben, Hobbies/Events/etc.): Weil der Vater also arbeitet, fühltest du dich als wären die Kinder Teil deiner Arbeit?*

*Ja. Ich fühlte schon immer, dass ich gut gemacht wurde, um für Kinder zu arbeiten, sei es Schule, Adoption oder eigene Kinder. Das habe ich dann auch voller Liebe gemacht.*

## Household work/tasks

- Wie ist die Planung der Hausarbeit aufgeteilt? *(Hinweise, ob der User immer alles erledigen muss, oder die aufwendige mentale Arbeit erledigen muss)*  
*Ja, ich finde es sehr gerecht aufgeteilt*
  - Fällt dir noch etwas ein?  
*(Frage schien nicht zur Interviewee zu passen)*
  - Fühlst du dich bei der Haushaltsplanung unterstützt?  
*Letztens, ja. Mein Mann half mir viel dabei. Wie es aber funktioniert, wird von mir übernommen. Es sind meine Ideen und meine Pläne*
  - Hast du also als Mutter einen Überblick, was erledigt werden muss?  
*Ja, aber mein Mann übersieht die Dinge, welche ich nicht tue.*
  - Ist die Planung fair aufgeteilt? Sehen das alle so?  
*Ja, ich habe es vermeiden, dass die Kinder zu viel übernehmen, das ist ja die Verantwortung der Eltern.*
- Wie oft fallen dir Dinge im Haushalt auf, die noch erledigt werden müssen?  
*Nicht viel, fast nicht. Dadurch wird das auch eher negativ aufgenommen.*
  - Wie gehst du damit um?  
*(Frage schien nicht zur Interviewee zu passen)*
- Wie wird damit umgegangen, wenn etwas nicht zufriedenstellend umgesetzt wird? Häufig kommt so etwas mit dem Thema Sauberkeit vor  
*Ich bin sehr heikel, wenn es um Sauberkeit geht. Ich habe Probleme damit, vor allem mit meinem Partner. Da muss meine Meinung durchgesetzt werden, es liegt auch kulturell und Charaktersache. Auch bei anderen Dingen bin ich über die Jahre heikler geworden.*  
*Meistens kommt dieses Thema reaktiv auf, als Hausfrau bin ich die Chefin im Haus und dann habe ich das Sagen, wie alles sortiert und organisiert wird.*

## Personally (e.g. estimates, product opinions, ...)

- Gibt es Dinge, die dich im Haushalt/Zusammenleben belasten?  
*Nein, ich hatte immer Unterstützung von meinem Mann, wenn ich an meine Grenzen kam.*
- Fallen dir andere Gründe für mentale Lasten ein?  
*Hier habe ich auch Unterstützung von meinem Mann. Ich analysiere viel, aber er hilft mir dabei, wenn auch nicht immer. Ich analysiere beispielsweise den Plan, wo wir hingehen, was wir anziehen, was ich schenken will. Ich analysiere so ziemlich alles.*

- Kannst du einschätzen, wie gross dein Anteil an der Haushaltsplanung ist?  
*Das habe ich alles alleine gemacht. Oben, unten, Terrasse. Mein Mann half nur bei Männersachen, sei es Lampen, Satellit, Gelände der Terrasse. Den Rest, Pflanzen kaufen, schneiden, alles musste ich selbst erledigen. Ausser es wird schwer für mich, dann half der Mann mit.  
 Ich habe vermieden, dass die Kinder ausgenutzt wurden, also habe ich sie davon ferngehalten.  
 Ich fühle mich wie jemanden, der seine Geliebten schützt, analysiere viel am Haushalt und habe es nicht gerne, wenn mir jemand dazwischenkommt. Auch nicht, um mich von aussen mithelfen lassen.*
- Kannst du einschätzen, wie gross der Anteil deiner Mitbewohner ist?  
*(Wurde schon oben beantwortet)*
  - falls kleiner/grösser als eigener Anteil -> nachfragen wieso  
*(Wurde schon oben beantwortet)*

## Product

- Hast du jemals probiert, deine Arbeit in der Haushaltsplanung zu tracken?  
*Ich schreibe die Ideen, welche erledigt werden müssen und rede mit meinem Mann darüber.*
- Hast du auch etwas, was dir sagt, wie viel du für den Haushalt analysiert?  
*Nein, ich mache viel spontan und habe Dinge schnell erledigt. Nach Corona bin ich aber etwas langsamer geworden. Ich lasse mir aber auch gerne Zeit, um Fehler zu vermeiden*
- Falls immer noch: Was gefällt dir an dieser Methode?  
*(Frage schien nicht zur Interviewee zu passen)*
- Falls nicht mehr: Wieso aufgehört? Was würdest du an der Methode ändern?  
*(Frage schien nicht zur Interviewee zu passen)*
- Falls nicht: Glaubst du, es könnte dir helfen?  
*Probieren, gerne. Das könnte mir sicher in der Zukunft helfen. Einfach, wenn meine Kinder langsam eine Familie aufbauen und wir dann mehr Aufgaben haben. Ansonsten würde ich zusätzlichen Aufwand vermeiden. Es gibt aber immer etwas Neues, was man planen könnte. Ich plane aber nicht gerne lange.*
- Was/Welche Aspekte fändest du spannend zu sehen oder/und anderen aufzuzeigen?  
*Nein, ich denke nicht viel darüber. Mein Mann ist gut darin, zu planen.*
- Hättest du Ideen, wie man Probleme in der Aufgabenteilung aufzeigen könnte?  
*Kommunikation und sich selbst bessern... Sonst nicht. Ich möchte nicht gerne, dass jemand kommt zu helfen. Apps könnte ich ausprobieren, habe momentan aber keine Zeit für so etwas.*
- Gibt es Dinge, die oft bei der Aufgabenteilung unterschätzt werden?



*(Die Interviewee hatte keine Ideen) Keine Ahnung. Wir haben alles im Griff.*

## Post-Interview:

*Die Interviewee glaubte, dass es um das tiefere Denken, der Planung und dem Organisieren ging.*