

Mental load liste/tjekliste:

Her er en omfattende tjekliste over pligter og gøremål, der bidrager til mental load. Denne tjekliste er designet til at hjælpe dig med at identificere alle de små og store opgaver, der kan akkumulere og skabe mental overload og stress. Listen kan hjælpe dig med at få et klart overblik. Tit og ofte er det summen af små ting, der skaber et overvældende hele. Listen er udarbejdet af [parterapeut Ulf Iarsen](#) fra Larsen og Ravn til fri afbenyttelse.

Personlige Pleje rutiner:

- Morgenrutine (bade, klæde på, morgenmad)
- Aftenrutine (fjerne makeup, børste tænder, forberede til næste dag)
- Regelmæssig motion (løb, fitness, yoga)
- Medicin og vitaminer (købe, tage regelmæssigt)
- Lægebesøg (årlige check-ups, specialistbesøg)

Huslige Pligter:

- Daglig rengøring (oprydning, støvsugning, støvtørring)
- Vask af tøj (sortering, vask, tørring, lægning på plads)
- Opvask (vaske op, fylde/tømme opvaskemaskine)
- Madlavning (planlægning, indkøb, tilberedning, oprydning)
- Affaldshåndtering (sortering, udsmidning, genbrug)

Familieansvar:

- Børnepasning (hente/bringe fra skole, læse lektier, puttetid)
- Børneopdragelse
- Pleje af ældre familiemedlemmer (besøg, medicinhåndtering, transport)
- Familietid (planlægning af aktiviteter, fællesspisning)
- Husdyrpleje (fodring, gåture, dyrlægebesøg)
- Ferie planlægning
- planlægning af weekends

Arbejdsrelaterede opgaver:

- Arbejdsmails (læse, besvare)
- Møder (planlægning, deltagelse, opfølgning)
- Deadlines (planlægning, udførelse)
- Dokumentation og rapportering
- Netværksaktiviteter (møder, konferencer, social networking)
- Projekter (Projektansvar)
- Eustress (positiv stress)

Sociale forpligtelser:

- Venner og sociale aktiviteter (planlægning, deltagelse)
- Fødselsdage og andre mærkedage (gaveindkøb, kortskrivning, deltagelse i fejringer)
- Frivilligt arbejde og samfundstjeneste
- Planlægning af vennemiddage og gæster

Økonomi og Administration:

- Budgettering (planlægning, overvågning af udgifter)
- Betaling af regninger (husleje, forsyningselskaber, abonnementer)
- Bank- og skatteopgaver (kontoafstemning, skatteangivelser)
- Forsikringer (gennemgang, betaling, fornyelser)
- Håndtering af økonomiske udfordringer/ dårlig økonomi

Transport og logistik:

- Pendling (arbejde, skole, aktiviteter)
- Vedligeholdelse af køretøjer (service, reparationer, rengøring)
- Planlægning af rejser og ture (booking, pakning, rejseplaner)

Personlig udvikling og fritid:

- Læring og uddannelse (kurser, læsning, træning)
- Hobbies og interesser (planlægning, deltagelse)
- Personlige mål og projekter (planlægning, opfølgning)

Hus, vedligeholdelse og administration

- Reparationer og vedligeholdelse (planlægning, udførelse eller bestilling af håndværkere)
- Havearbejde (plæneklipping, beplantning, vanding)
- Hjemme organisering (rydning af rod, organisering af opbevaring)
- Servicering og drift af bil, cykler mm.

Teknologisk vedligeholdelse:

- Software- og hardwareopdateringer (computere, telefoner)
- Backup af data (dokumenter, fotos)
- Organisering af digitale filer og e-mails

Diverse:

- Planlægning og deltagelse i begivenheder (bryllupper, begravelser)
- Indkøb (dagligvarer, tøj, husholdningsartikler)
- Administration af abonnementer og medlemskaber (streaming, fitness, klubber)

Denne mental load liste/tjekliste er designet til at være udtømmende og dække så mange af de områder som muligt, der kan bidrage til mental load.

Ved at gennemgå listen kan du identificere hvilke specifikke opgaver og ansvar, der fylder i dit liv, og derefter arbejde på at organisere, delegerer eller simplificere dem for at reducere din mentale belastning.

Har du brug for en hjælpe-hånd?

Det, at du lige nu sidder her med mental Load listen og læser den igennem, er et sikkert og positivt tegn, - Du er ved at handle på din situation.

Hvis du ikke rigtig ved hvordan du kan komme videre herfra kan det være måske være en god ide at kigge nærmere på vores ressource liste:

Ressource listen er direkte, sikre links til indhold på vores hjemmeside, som kan hjælpe dig med de ressourcer du behøver for at håndtere din Mental Load situation.

- [Parterapi](#)
- [Online parterapi](#)
- [Par coaching](#)
- [360 graders metoden](#)
- [Parforhold test](#)
- [Parforhold i krise](#)
- [Artikler om parforholdet](#)
- [Parforhold øvelser](#)
- [Sådan ved du om I skal gå fra hinanden \(Inkl. TEST\)](#)

Med venlig hilsen

Larsen og Ravn.dk