

# EŞİT | BAKIM ZİHİN YÜKÜ

FARKINDALIK  
REHBERİ



# Önsöz

Fiba İşimiz Eşitlik Platformu olarak amaçlarımız arasında toplumsal cinsiyet eşitliğini hayatımızın her alanına taşımak ve daha eşitlikçi bir toplum için farkındalık oluşturmak önemli bir yer tutuyor.

Bugün dünyanın her yerinde ve hayatın her alanında toplumsal cinsiyete dayalı bakış açısının getirdiği sorumluluk ve beklentilerde eşitsizliği gözlemliyoruz.

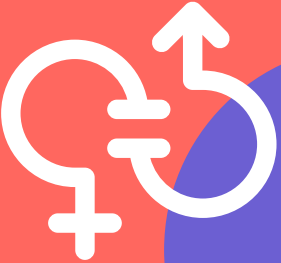
Gündelik hayatın içinde basit ve olağan gördüğümüz pek çok eylem, üst üste eklendiğinde görünmeyen, devasa ve eşitsiz emek yüklerine dönüşüyor.

**Hayatımıza kök salan bu eşitsizlikleri değiştirebilmek için daha çok bilgi sahibi olmak ve farkındalıkla hareket etmek gerekiyor.**

Başta Fibalılar olmak üzere tüm paydaşlarımızın kendilerini iş ve özel yaşamlarında daha eşit ve dengeli var edebilmesi için "Eşit Bakım Eşit Zihin Yükü Farkındalık Rehberi"ni hazırladık. Bu rehber ile yerleşmiş toplumsal cinsiyet kodları yüzünden çoğu zaman kadınların üstlenmek zorunda kaldığı bakım emeği ve bu emeğin yarattığı görünmeyen zihinsel yük üzerine farkındalığımızı artırmayı hedefliyoruz.

Özyeğin Üniversitesi bünyesinde toplumsal cinsiyet eşitliğinin yaygınlaşması için faaliyetlerini sürdüren ÖzU Gender Office'in danışmanlığında hazırladığımız rehberi ve bu alandaki çalışmalarımızı paydaşlarımızın katkılarıyla zenginleştirmeyi sürdüreceğiz. Herkesi, kendinden başlayarak yakınlarının ve çalışma arkadaşlarının iyilik halini gözetmek için zihinsel iş yükünü paylaşmaya davet ediyoruz.

**Fiba İşimiz Eşitlik Platformu**



# Bakım Emeği Herkesin Görevi

Aile, çocuk, ev ve diğer konularda fiziksel ve duygusal bakım veren herkes bakım emeğini üstlenir ve günün büyük bir kısmında zihinsel iş yüküne maruz kalır.

çocuk  
bakımı

ütü yapmak

yemek pişirmek

köpeği  
gezdirmek

hastaya düzenli  
ilaç vermek



## Nedir Bakım Emeği?

Aynı evi paylaşan kişilerin ev içinde yaşamlarını sürdürebilmeleri için ortaya koyması gereken insan emeği olarak tanımlayabiliriz. Ev içinde özel bakıma ihtiyaç duyan bireylerin (hastalar, yaşlılar, çocuklar gibi) ve hayvanların fiziksel, duygusal ihtiyaçlarının karşılanması da bu emeğin bir parçasıdır.

# Paha Biçilmez Bakım Emeği

Bakım emeği, doğumdan ölüme kadar sürer, ücretli ve ücretsiz olarak üstlenilir. Hane halkı arasında bölüşürülmesi ve bakım emeğinin değer görmesi eşitlikçi toplumların olmazsa olmazıdır.

Bakım emeğinin kapsamı geniş

## Ev Bakımı

- Genel temizlik (Malzeme satın alma, süpürme, paspas, toz almak)
- Çamaşır işleri (Yıkamak, ütölemek, yerleştirmek)
- Pişirme işleri (Hazırlık öncesi, hazırlık sonrası işler)
- Market alışverişi (Alışveriş listesi, taşıma, yerleştirme)
- Mutfak işleri (Yemek, bulaşık, çöpün atılması)
- Yatak odası ve banyo düzeni/temizliği
- El işleri ve küçük onarımlar
- Fatura ve vergilerin ödenmesi
- Geri dönüşüm ve tasarruf işleri
- Pencere, mutfak dolapları, makinelerin temizliği ve bakımı

## Hobiler

- Çocuklar için oyun zamanları ve hobiler belirleme
- Hafta sonları eğlence/aile gezileri
- Bebek bakıcısını organize etme
- Boş zaman etkinlikleri için spor/kulüp araştırma
- Harçlık harcama ve yönetme
- Tatil planlaması ve valiz hazırlama

## Kıyafet Bakımı

- Yeni kıyafet satın alma/seçme
- Beden kontrolü/kıyafetleri ayırma
- Giysileri onarma
- Kullanılmış kıyafetleri elden çıkarma

## Uyku ve İlişki Yönetimi Bakımı

- Çocukları uyutma/uyandırma
- Hastalık sırasında bakım
- Büyük çocuklarla anlaşma sağlama
- Akraza ziyaretleri
- Anıları kaydetme

## Özel Günler Bakımı

- Doğum günü tebrikleri gönderme/hediye alma
- Çocukların doğum günü partilerini planlama ve yürütme
- Bayram ziyaretleri ve yolculuk planlama
- Büyüklelerini arama ve hatırlama

## Kreş/Okul ve Çocuk Bakımı

- Atıştırma malzemelerinin ve kıyafetlerin hazırlanması
- Ödevlerin kontrol edilmesi
- Okul/kreş malzemelerinin alınması
- Duygusal ihtiyaçların karşılanması
- Ebeveyn/aile etkinliklerine katılım
- Yeni kıyafet satın alma/seçme
- Beden kontrolü/kıyafetleri ayırma

## Ulaşım Bakımı

- Bisiklet/scooter bakımı ve donanımı takibi
- Araba yakıt ikmali ve bakımı/kasko güncelleme
- Bebek arabalarının/taşıyıcılarının yıkanması
- Araba/bisiklet için çocuk koltuğu satın alma

## Yaşlı ve Hasta Bakımı

- Doktor kontrollerini sağlama
- Kıyafet ve yaşama alanı bakımını sağlama
- Bedensel bakımını sağlama
- Beslenmesini takip etme
- Duygusal ihtiyaçlarını karşılama

## Pet Bakımı

- Sağlıklı mama seçimi
- Tuvalet ve hijyen bakımı
- Veteriner randevusu/ziyareti

## Beden Bakımı

- Evcil hayvanların bakımı
- Bebek bezi değiştirme
- Eczane ve bakım malzemesi alışverişi ve istif
- Doktor randevusu/ziyareti

Bakım emeği sadece fiziksel eylemleri içermez. Fiziksel eylemleri içeren bakım emeğinin, zihinsel iş yükünün olduğu da unutulmamalıdır.

# Bakım Emeği Paylaştıkça Azalır

Dünyada ücretsiz bakım emeğini sıklıkla kadınlar üstleniyor. Toplumsal cinsiyet normları ve kültürel sistemler bakım emeğinin gönüllü olarak verilmesi yönünde en çok kadınların üzerinde baskı kuruyor.

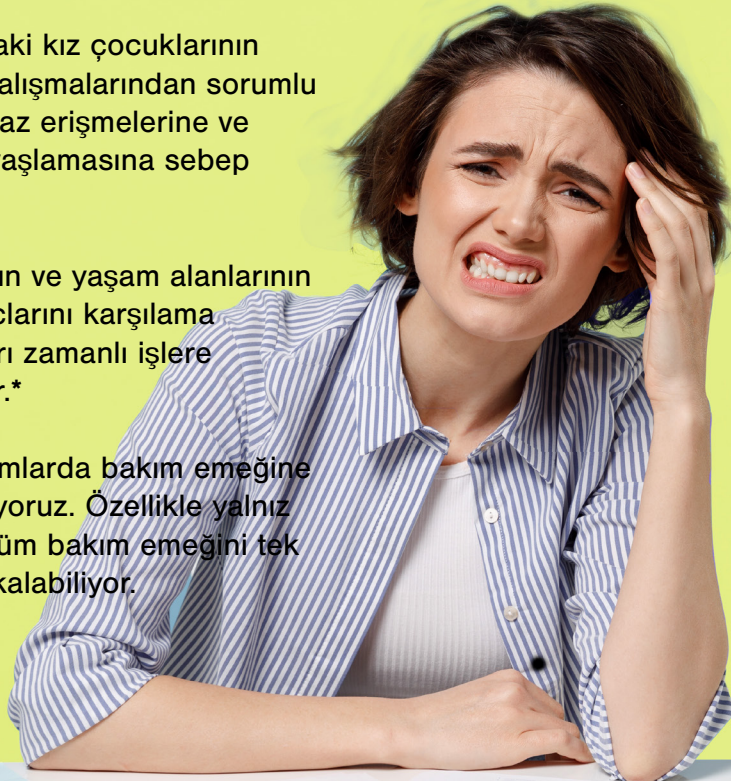
## Bakım Emeği Kadınların Omuzlarında

Gelişmiş ekonomilerde tam zamanlı mesaisinin dışında bakım ihtiyaçlarını karşılayan kadın oranı oldukça yüksek. Araştırmalara göre, dünyada kadınlar karşılıksız olarak ortalama **12 milyar saat** çalışıyor.\*

Dünyanın dört bir yanındaki kız çocuklarının karşılıksız bakım emeği çalışmalarından sorumlu tutulmaları, eğitime daha az erişmelerine ve mesleki gelişimlerinin yavaşlamasına sebep oluyor.\*

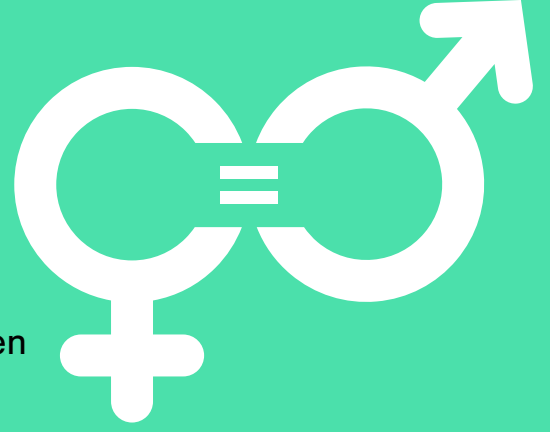
Pek çok kadın, yakınlarının ve yaşam alanlarının oluşturduğu bakım ihtiyaçlarını karşılama zorunluluğu sebebiyle yarı zamanlı işlere yönelmek zorunda kalıyor.\*

Erkeklerin de çeşitli durumlarda bakım emeğine dahil olduklarını gözlemliyoruz. Özellikle yalnız babalar hane içerisinde tüm bakım emeğini tek başına sunmak zorunda kalabiliyor.

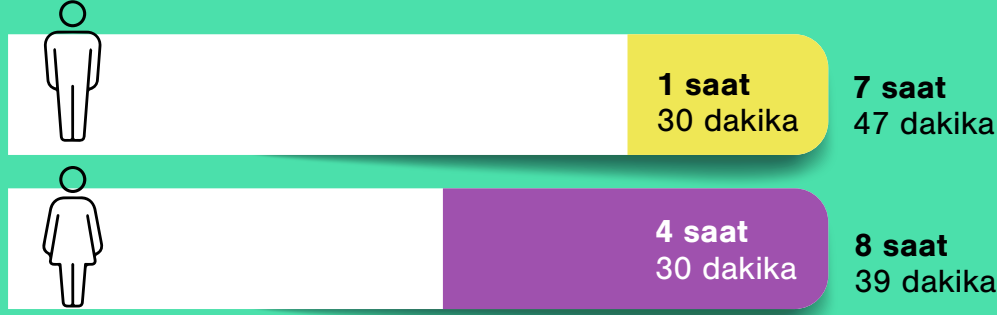


\*OXFAM, "Bakım Zamanı: Ücretlendirilmeyen ve Eksik Ücretlendirilen Bakım Emeği ve Küresel Eşitlik Krizi"

# Kadınlar Evde Yoğun Emekçi

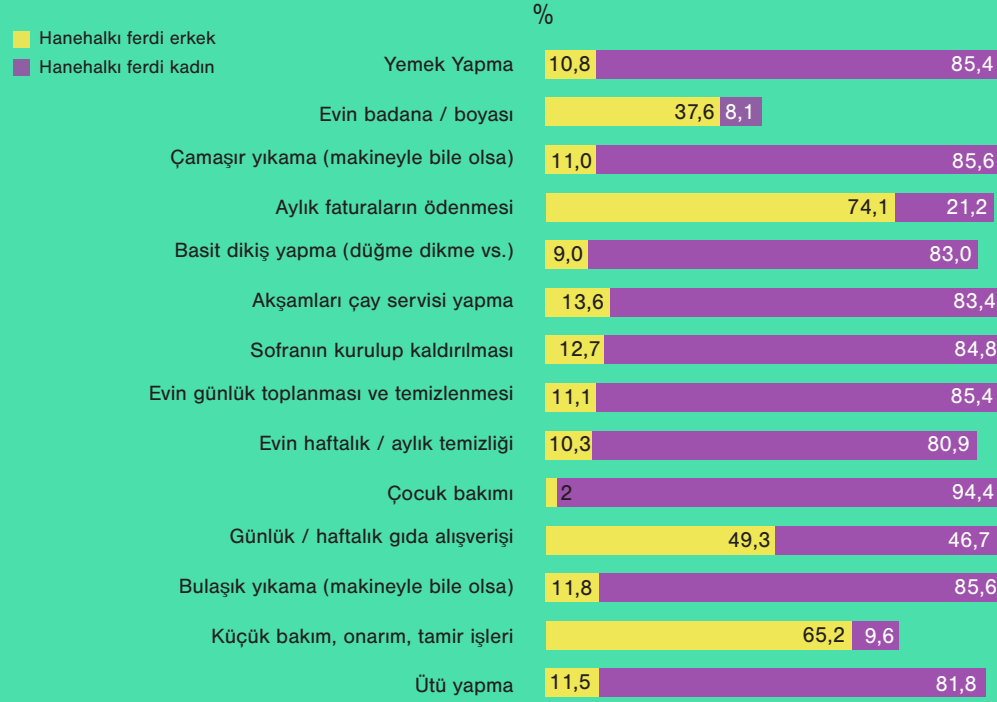


Erkekler iş dışında evde 1 saat 30 dakika çalışırken kadınlar ise evde 4 saat 47 dakika çalışıyor.\*



Karşılığı ödenen ve ödenmeyen faaliyetler bir arada değerlendirildiğinde kadınlar, erkeklerden neredeyse 1 saat kadar fazla olarak, günde ortalama 8 saat 39 dakika çalışıyor.

## Hanedeki işlerden genellikle sorumlu olan kişiler\*\*



Yukarıdaki tabloda yer alan tüm iş kalemleri değerlendirme, karar verme, planlama, uygulama yöntemi ve uygulama aşamalarını kapsıyor.

\*World Economic Forum, Think you believe in gender equality? Your brain might disagree

\*\*Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Kadın, 2022

# Bakım Emeğinin Saklı Yüzü: Zihinsel Yük

Zihinsel yük, görünür bakım eylemlerinin arkasında yatan tüm karar, planlama, uygulama yani yönetim süreçlerini kapsar.

Sıklıkla görünmez olan zihinsel yük kapsamında, bir adımın atlanması süreçte önemli bir aksama yaşanmasına yeter. Günlük yaşamda birçok kez yinelenen basit ve karmaşık yapılacaklar listesi ve sorular görünmez bakım alanından kaynaklı zihin yüküne ait sorular olarak karşımıza çıkar.

**Bazı bakım işleri dışarıdan çok basit gözükse de altında devasa bir proje yönetim süreci gerektirebilir.**



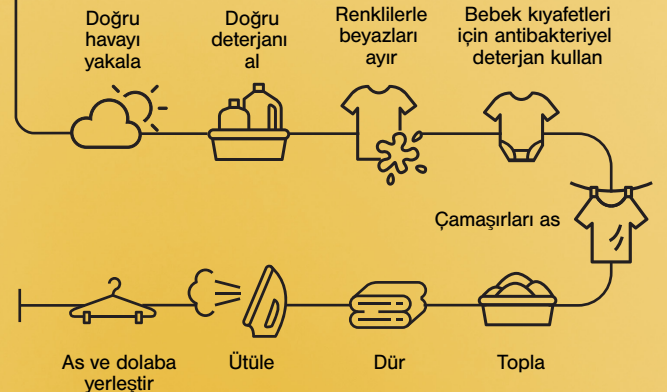
Ev sahibine yaz!

Hangi faturaların ödenmesi gerekiyor?

Marketten neler almalıyım?

Diş macunu satın al!

**Çamaşır yıkamak bile bir dizi plan gerektirir.**



# Evde Kadınlar Üzerindeki Yük Ağır

Kadınların **%85**'i makine kullanarak bile olsa çamaşır ve bulaşık yıkıyor, günlük temizlik işlerini yerine getiriyor.

Günlük alışveriş konusundaki kararları **%78** oranla kadınlar alıyor.

Evde ne pişirileceğinin kararını **%93** oranla kadınlar veriyor.



## Erkeklerin Düzenli Olarak Ev İşlerine Katılımı;

Çamaşır ve bulaşık yıkamak **%16**,

Yemek yapmak **%17**,

Ev toplamak **%18**,

Temizlik yapmak **%17** oranıyla oldukça düşük düzeyde kalıyor.



## Ev ve araç bakımını planlama indeksinde ise erkeklerin zihinsel yükünün yüksek olduğu görülüyor.

Araba yıkamanın organize edilmesi konusunda çiftlerin **%60**'ında,

Araç tamiri/muayene işlerinde çiftlerin **%74**'ünde,

Araç trafik sigortasını yenileme için çiftlerin **%69**'unda,

Tamir işlerinde çiftlerin **%42**'sinde erkeklerin aktif olarak yükü üstlendiği göze çarpıyor.



# Zihinsel Yük Fenomenleri ile Karşı Karşıya

Gündelik pratiklerde, kadınların bakım veren olarak tanımlanmasından ötürü zihin yükleri erkeklere kıyasla daha fazla. Özellikle çocuklu ailelerde, bakım emeği açığı %83,3 ile en yüksek orana ulaşıyor. Bakım emeği açığının yüksek düzeylerde olması ise alışıldık toplumsal cinsiyet etiketleriyle açıklanabilir.

Toplumsal cinsiyet etiketlerinin her biri eşitliksizliği destekler ve besler nitelikte:

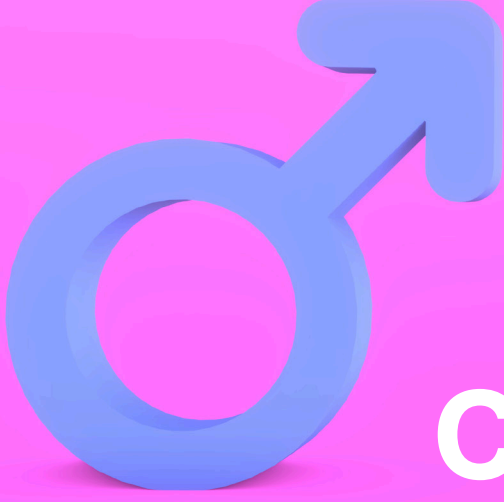
**“Yuvayı dişi kuş yapar! Çocuğa en iyi annesi bakar! Erkek yemek yapmaktan ne anlar? Erkek fatura öder!”**

Erkeklerin farkındalık noksanlığının, paylaşılarak hafifletilebilecek bakım emeğine en belirgin darbeyi vurduğunu söylemek yanlış olmaz.

**“Söylemedin ki! Fenomeni”** ile gerçekleşen yaklaşım, kadınların görünmeyen iş yükünü ne yazık ki daha da katlamakta.

Bu yaklaşım, zihinsel iş yükünü paylaşma girişimi olarak görünse de, kadınlara bakım konusunda kolaylık sağlamanın yolu talebi beklemeden destek sunmaktan geçiyor.





# Cinsiyet Kodları

Motivasyon  
Düşmanı



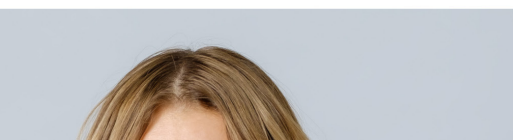
Tıpkı kadınların yaşadığı problemler gibi klişeleşmiş toplumsal cinsiyet kodları sebebiyle hasta yakını ya da yalnız baba olan erkekler de bakım konularında zihinsel iş yüklerinin fark edilmediği bir pozisyona düşüyorlar.

Kadınlara kodlanmış konularda aksiyon almayı başaracağına inanan erkek, çevrelerinden gelen destekleyici olmayan reaksiyonlar nedeniyle sorumluluk kapasitelerinin ve becerilerinin göz ardı edildiği durumlar yaşayabiliyor.

Mevcut hızla ilerlemeye devam edersek, kadınlar gelecekte de erkeklerden ortalama olarak günde 2,3 saat daha fazla ücretsiz bakım ve ev işi yapmayı sürdürecektik.\*

Gündelik hayatın içinde basit ve olağan gördüğümüz pek çok eylem,

**üst üste  
eklendiğinde  
görünmeyen,  
devasa ve eşitsiz  
emek yüklerine  
dönüşüyor.**



# Bakım emeği ile ağırlaşan zihinsel yükü hafifletme zamanı...

## Farkındalığa EVET!

Öncelikle nelerin bakım emeğinden kaynaklı zihinsel iş yükü olduğunun farkına varalım, emek ve zihin yükünü paylaşalım. Kadınlara atanmış; annelik, eř ve evle ilgilenme gibi konuların gerektirdiği planlama ve kararların tek kişinin yükü olmaması gerektiğinin bilincinde olalım.



## Dilde eşitliğe EVET!

'ocuk bakımı annenin işi, ben ev işinden ne anlarım?, bu erkek işi' gibi söylemleri geride bırakalım. Yaşam alanımız içinde etkileşim içinde olduğumuz her detayın bizim de sorumluluğumuz olduğunu unutmayalım. Eşitliğin dilde başladığını unutmadan kullandığımız cümlelere dikkat edelim.



## Görev paylaşımına EVET!

Uzaktan alışma ile bakım emeğinin birleştiği noktada oluşan zihinsel iş yükünün farkına varalım, aile bireyleriyle görev paylaşımı yapmaya zen gösterelim.



# Sorumlulukları paylaşmaya EVET!

Eşitlikçi yaşam düzenini kurmak ve yerleştirmek, dilde ve eylemde gerçek bir kavramsal devrim gerektiriyor. O da şudur ki, bakım emeğine katkı sağlamayı erkeklerin bireysel isteğine ve keyfiyetine dayalı “yardım etme” başlığı altında çıkarıp, kadın ve erkek arasında adil bir “görev paylaşımı” haline getirmektir. Teklif ve talep olmaksızın, herkesin görev sorumluluklarını yerine getirdiği bu düzen, ideal olanıdır.



# Destek almaya EVET!

Bakım verenler olarak kendimizi iyi tanıyıp ihtiyaçlarımıza yönelik yaşayalım. Bakım emeğinin paylaşılabilir olduğunu unutmayalım ve günlük yaşamımızı sürdürülebilir şekilde planlayalım. Onaylanma, takdir görme ihtiyacı ve diğer yanlış toplumsal kodlardan dolayı paylaşabileceğimiz işi tek başımıza sahiplenmek zorunda hissetmeyelim.

# Takdir etmeye ve açık iletişime EVET!

Bakım verenlerin zihinsel iş yükünün farkında olduğumuzu dile getirelim ve emeklerini takdir edelim. Bununla da kalmayıp açık iletişim kuralım ve yükü nasıl hafifletebileceğimizi konuşalım. Bakım emeği sorumluluğunu paylaşırken, zihinsel iş yükünü de dahil ettiğimizden emin olalım.



# Farkındalığımıza Katkı Sağla

Şimdi sıra,  
kendi yaşamlarımızdan  
pay biçerek rehberimizi  
zenginleştirmeye geldi.

Bakım emeği ve zihinsel iş yükünüzü  
yukolmasin.com.tr web sitemizden hesaplayabilir  
ve kontrol listesine katkı sağlayabilirsiniz.



[www.yukolmasin.com.tr](http://www.yukolmasin.com.tr)



Fiba'dan

# “Eşit Bakım, Eşit Zihin Yükü”ne

## Sonuna Kadar Destek

Türkiye'nin kadın çalışan ve yönetici oranı en yüksek gruplarından biri olarak, toplumsal cinsiyet eşitliğinin hanelerden başlayarak hayatımızın her alanında tesis edilmesi gerektiğine inanıyoruz.

Bu nedenle, iş ve özel yaşam dengesini bütüncül olarak değerlendirerek; farkındalığımızı artıracak, iyilik halimizi destekleyecek, her alanda eşitliği sağlayacak çalışmalar yürütüyoruz.

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği  
Farkındalık Eğitimi

Çalışan Destek Programı

- Psikolojik Danışmanlık
- Finansal Bilgi Danışmanlığı
- Tıbbi Bilgi Danışmanlığı
- Hukuki Bilgi Danışmanlığı
- Veteriner Danışmanlığı

Fiba Kresş ve Çocuk Bakım Desteği

Zindelik Çalışmaları

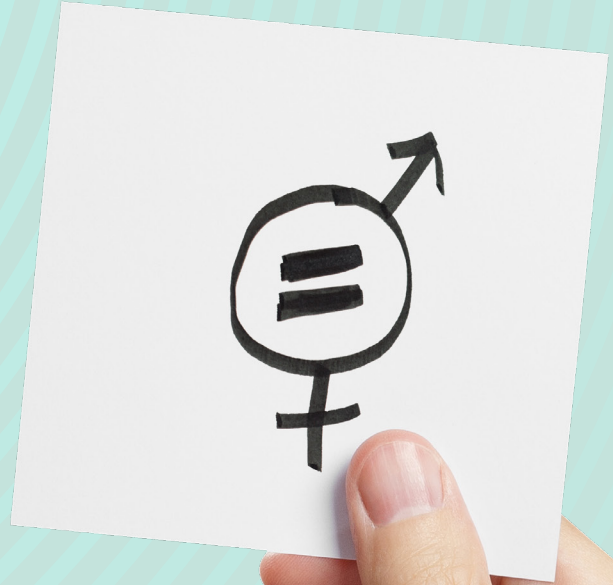
Fiba Sosyal Kulüpleri

Fiba İzinleri

İş ve Özel Hayat Dengesini

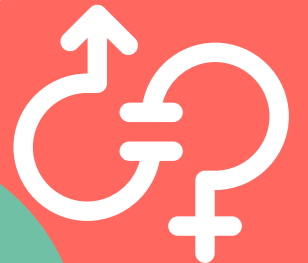
Gözetilen Gelişim Programları

Eşit bakım eşit zihin yükü ile daha dengeli bir yaşam ve iş ortamı için çalışmaya devam!



# Kaynakça

- Initiative Equal Care, Esit Bakım Manifestosu, Ebeveynler için Zihinsel Yük Testi Ev İşlerinde ve Eğitimde,  
<https://equalcareday.de/tr/esit-bakim-emeji-manifestosu/>
- Con Wright, Gülçin & Çakıroğlu Çevik, Aylin. (2022). Bakım Emeginin Görünmeyen Yüzü: Zihinsel Yük. 146. 77-85.
- OXFAM, “Bakım Zamanı: Ücretlendirilmeyen ve Eksik Ücretlendirilen Bakım Emeği ve Küresel Eşitlik Krizi”,  
<https://www.kedv.org.tr/public/uploads/files/raporlar/Oxfam%202020%20Es%CC%A7itsizlik%20Raporu-Bak%C4%B1m%20Zaman%C4%B1.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Kadın, 2022  
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2022-49668>
- World Economic Forum, Think you believe in gender equality? Your brain might disagree  
<https://www.weforum.org/agenda/2016/12/think-you-believe-in-gender-equality-your-brain-might-disagree/>
- Çakıroğlu Çevik, Aylin, ve Gülçin Con Wright. “Hane İçi Karşılıksız Emeğin Zihinsel Yük Boyutu”. Fe Dergi 15, sy. 2 (Aralık 2023): 50-83.  
<https://doi.org/10.46655/federgi.1183599>.
- UN Woman & UN DESA, Progress on the Sustainable Development Goals: The gender snapshot 2023  
<https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/09/progress-on-the-sustainable-development-goals-the-gender-snapshot-2023>







15.Yıl

