

LÁTHATATLAN TEHER

Női egyenjogúság,
gondoskodás és
láthatatlan munka



Magyar helyzetkép
adatokkal és
tapasztalatokkal

Budapest, 2026

“

**Mindenki
rózsaszín felhőről
beszél, közben
senki sem mondta,
hogy ennyire nehéz.”**

2017-es anonim adatfelvétel

Jelen kiadvány legfőbb célja annak vizsgálata, hogyan kapcsolódik össze a család működtetéséhez szükséges fizetetlen munka a nők időfelhasználásával, munkaerőpiaci lehetőségeivel, keresetével, karrierjével és mentális terhelésével. A magyar helyzetet korábbi adatokkal és nemzetközi összehasonlításokkal helyezi tágabb összefüggésbe, miközben olyan külföldi példákat is bemutat, amelyeknél egyes intézkedések bevezetése mellett mérhető változásokat figyeltek meg.

BEVEZETŐ

A család mindennapi működéséhez számos olyan feladat tartozik, mely természetes része az életnek, mégis ritkán jelenik meg önálló munkaként. Bevásárlás, főzés, mosás, a gyermekek és hozzátartozóink ellátása, időpontok és határidők észben tartása, szervezés, egyeztetés, előre gondolkodás. Ezek egy része jól látható, más része viszont szinte észrevétlen marad. A rájuk fordított idő, figyelem és felelősség azonban nagyon is jelentős.

Ez a kiadvány abból indul ki, hogy ezen terhek vizsgálata önmagában keveset árul el, hacsak nem nézzük meg alaposabban azt is, hogy miképpen kapcsolódnak a nők időfelhasználásához, munkavállalásához, keresetéhez, szakmai lehetőségeihez és mentális jóllétéhez.

Az eltérések általában nem egyetlen, látványos pontban jelennek meg.

Kisebb különbségek adódhatnak össze az évek során: ki marad távol hosszabb időre a munkától, ki igazítja a napját a család működéséhez, ki vállal rövidebb munkaidőt, kinek jut kevesebb ideje szakmai fejlődésre vagy regenerációra. A kiadvány mindezek miatt ezeket a területeket összefüggéseikben vizsgálja.

A magyar statisztikai adatok mellett helyet kaptak nemzetközi összehasonlítások és olyan külföldi példák is, amelyek megmutatják, milyen intézményi és munkaerőpiaci környezet mellett figyeltek meg változásokat az apai részvételben, a gyermekellátás hozzáférhetőségében vagy a

munkába való visszatérésben. Ezen példák beszédes összehasonlítási pontok, azonban nem tekinthetők automatikusan Magyarországra átvihető megoldásoknak, hiszen az egyes országok társadalmi, gazdasági és intézményi környezete egyaránt eltér a hazaitól.

A számok mellett női tapasztalatok is megjelennek az oldalakon. A 2017-es anonim anyasági adatfelvétel nem reprezentatív mintán alapult, ezért országos következtetések levonására nem alkalmas. A 813 érdemi szabadszöveges válasz ugyanakkor kvalitatív tapasztalati anyagként mutatja meg, hogyan fogalmazták meg az érintettek saját terhelésüket, a segítség hiányát, a folyamatos készenlétet és a saját idő beszűkülését.

A családok döntéseinek minősítése semmilyen módon nem cél, hiszen a gyermekkel otthon töltött idő, a munkamegosztás vagy a munkába való visszatérés időzítése minden családban más körülmények között alakul. Azonban hangsúlyos kérdés, hogy ezen döntések milyen lehetőségek között születnek meg, és a gondoskodáshoz kapcsolódó idő, munka és felelősség valójában hogyan oszlik meg. A kiadvány adatokra és szakirodalomra épülő szakmai helyzetképként ehhez kíván pontosabb képet adni.

A 2017-es anonim anyasági adatfelvétel 10. évfordulójához kapcsolódva 2026-2027-ben új felmérés készül a nők gondoskodási és mentális terheléséről.

Olvasd be a QR-kódot, és csatlakozz a 2026-2027-es felméréshez!



IDŐTERHEK ÉS SZABADIDŐ MAGYARORSZÁGON

A nők és férfiak közötti különbségek általában nem egyetlen látványos ponton mutatkoznak meg. Gyakoribb, hogy kisebb eltérések épülnek egymásra az évek során. Az időfelhasználás különbsége azért fontos, mert egyszerre befolyásolhatja a fizetett munkára, pihenésre, továbbképzésre, kapcsolatokra és regenerációra rendelkezésre álló időt.

A KSH 2024/2025-ös Időmérlegének előzetes adatai szerint a 15-74 éves népességben a nők napi 174, a férfiak 99 percet fordítottak háztartási és ház körüli munkára. A szabadon végzett tevékenységekre a férfiak napi 300, a nők 273 percet fordítottak. A háztartási és ház körüli munkában 75 perc, a szabadon végzett tevékenységeknél 27 perc különbség látható naponta.

Időterhek és szabadidő Magyarországon

A hivatalos időmérleg-adatok szerint a nők több időt fordítanak házimunkára, miközben kevesebb szabadidővel rendelkeznek.



Napi házimunka



Napi szabadidő



Egy mondatban

A házimunkában

75 perc,

a szabadidőben

27 perc

különbség látható naponta.

1. ábra

Forrás: KSH Időmérleg, 2024/2025.

Ábra 1. Időterhek és szabadidő Magyarországon. KSH Időmérleg 2024/2025, előzetes adatok.

“Apa pihenhet
munka után,
de nekem nincs olyan,
hogy munka után.”

2017-es anonim adatfelvétel



MIT MUTAT AZ IDŐSOR?

A KSH időmérlege szerint a háztartási és ház körüli munkára fordított napi átlagos idő 2009/2010-ben a nőknél 183, a férfiaknál 78 perc volt. A 2024/2025-ös előzetes adatokban ugyanez 174, illetve 99 perc. A napi különbség így 105 percről 75 percre csökkent tizenöt év alatt.

A férfiak napi átlaga 78 percről 99 percre, 21 perccel, 26,9%-kal nőtt; a nőké 183 percről 174 percre, 9 perccel, 4,9%-kal csökkent. A 75 perces napi különbség harminc nappal számolva 37,5 óra, vagyis majdnem egy teljes munkahét.

A 27 perces napi szabadidő-különbség 30 nap alatt 810 perc, azaz 13,5 óra. A népességi átlag mögött természetesen nagyon különböző családok és élethelyzetek vannak, a nagyságrend azonban megmutatja, hogy az időterhek nemek szerint továbbra is jelentősen eltérnek.

A foglalkoztatási ráta csak az egyik mutató. Ugyanilyen fontos, hogy ki mennyi időt dolgozik, milyen munkakörben, milyen fizetésért, milyen megszakításokkal és milyen eséllyel tud előrelépni.

A LÁTHATATLAN MUNKA TÖBB RÉTEGBŐL ÁLL

A család működtetéséhez szükséges munkának csak egy része látható kívülről. A háztartási munka magában foglalja például a főzést, mosást, takarítást, bevásárlást és a ház körüli feladatokat. A gondoskodási munka a gyermekek, idősek, betegek vagy más támogatásra szoruló családtagok ellátását jelenti. Idő kell hozzá, gyakran személyes jelenlétet követel, és sok esetben nehezen igazítható a munkahelyi időrendhez.

A mentális vagy kognitív munka kevésbé látható. Valakinek észre kell vennie, hogy elfogyott a gyógyszer, mikor lesz iskolai kirándulás, időpontot kell kérnie az orvoshoz, előre kell gondolkodnia azon, mi kerüljön másnap az uzsonnás dobozba, ki vigye a gyereket különóra, mikor jár le egy befizetés, vagy milyen méretű cipőre lesz szükség.

A szakirodalom a kognitív háztartási munkán belül több egymással összefüggő elemet különít el. A mostani ábra egy hétköznapi cipővásárlás példáján az észlelést, a tervezést, a szervezést, a beszerzést és az utánkövetést mutatja be. A tényleges végrehajtás ettől elkülönülő feladat is lehet.

“

Arról senki nem tájékoztatott, hogy ez az új szerepkör mennyire lesz hatással a korábbi, gyermektelen életre.”

2017-es anonim adatfelvétel

Hogyan épül fel a láthatatlan munka?

A gondoskodási teher nemcsak az elvégzett feladatból áll, hanem abból a folyamatos háttérmunkából is, amely észleli, megszervezi és fejben tartja a teendőket.



Lényeg röviden

A háttérmunka nagy része nem látható, mégis időt és figyelmet igényel.

2. ábra

Forrás: saját szerkesztés Daminger 2019, Reich-Stiebert et al. 2023 és Wayne et al. 2023 alapján.

Ábra 2. A láthatatlan családi háttérmunka lehetséges lépései egy hétköznapi példán.

A VÁSÁRLÁS LÁTHATÓ. A HÁTTÉRMUNKA KEVÉSBÉ.

Valaki megveszi a gyermek új tornacipőjét. A háttérben azonban valakinek észre kellett vennie, hogy a régi kicsi, meg kellett néznie az iskolai követelményeket, tudnia kellett a méretet, meg kellett keresnie, hol kapható megfelelő cipő, és fejben kellett tartania, hogy péntekre szükség lesz rá.

A családi érzelmi munka külön, részben kapcsolódó terhelési forma lehet: figyelni arra, ki fáradt, kinek van konfliktusa, mikor szükséges beszélgetni, hogyan lehet fenntartani a családi kapcsolatokat, vagy kinek kell segítséget kérni.

A házimunka megosztása lehet látszólag kiegyensúlyozott úgy is, hogy a tervezési és szervezési felelősség nagy része továbbra is egy embernél marad.

GYERMEKVÁLLALÁS ÉS TÉNYLEGES MUNKAVÉGZÉS

A gyermekvállalás különösen jól megmutatja, hogyan kapcsolódhat össze a gondoskodás és a munkaerőpiaci pálya. A kisgyermekes években sok anya hosszabb időre távol marad a tényleges munkavégzéstől. Ez a család számára tudatos és értékes választás is lehet. A kiadvány ezt a döntést nem minősíti, hanem annak egyik lehetséges következménycsoportját, a munkaerőpiaci összefüggéseket vizsgálja.

A magyar családpolitikai rendszer hosszú gyermekgondozási időszakokra épült. A GYES-t 1967-ben vezették be. A gyermekgondozási ellátások fontos anyagi biztonságot adtak és adnak a kisgyermeket nevelő családoknak, és sok szülő számára értéket jelent az otthon tölthető hosszabb idő. Ezzel párhuzamosan kialakult egy olyan gyakorlat, amelyben jellemzően az anya maradt távol hosszabb időre a munkahelyétől.

FOGLALKOZTATOTTI STÁTUSZ ÉS TÉNYLEGES MUNKAVÉGZÉS

A munkaerő-felmérésben a foglalkoztatotti státusz és a tényleges munkavégzés eltérhet. A gyermekgondozási ellátás miatt munkájuktól tartósan távol lévők a statisztikai szabályok szerint bizonyos esetekben foglalkoztatottnak minősülnek akkor is, ha a referenciahéten nem dolgoztak. Emiatt a kisgyermekes anyák helyzeténél a foglalkoztatási ráta mellett külön kell vizsgálni a tényleges munkavégzést.

Az OECD 2022-es összehasonlítása szerint 2020-ban a 15-64 éves, 0-2 éves legkisebb gyermeket nevelő magyar anyák tényleges munkavégzési aránya 12,3% volt, az OECD-átlag 37,9%. Az at-work rate azokat tekinti ténylegesen munkában lévőnek, akik a referenciahéten legalább egy órát dolgoztak fizetésért vagy nyereségért. A foglalkoztatott, de átmenetileg távol lévőket nem sorolja ide.

Két év alatti gyermeket nevelő anyák tényleges munkavégzése

A kisgyermekkorú időszakban a munkába való tényleges bekapcsolódás Magyarországon jóval ritkább, mint az OECD-országok átlagában.



3. ábra

Forrás: OECD 2022. *Reducing the Gender Employment Gap in Hungary*, 2020-as adatok alapján. Az ábrán kerekített értékek szerepelnek.

Ábra 3. A 15-64 éves, 0-2 éves legkisebb gyermeket nevelő anyák at-work rate mutatója, Magyarország és OECD-átlag, 2020. A pontos érték 12,3%, illetve 37,9%.

Két-három év alatt változhat egy szakma technológiája, munkamódszere, jogszabályi környezete és kapcsolati hálójá. Más kollégák kerülhetnek vezető pozícióba, új projektek indulhatnak, amelyekből a távollévő munkavállaló kimarad.

Ha egymás után több gyermek születik, a kiesés jelentősen hosszabb lehet. Az OECD 2026-os jelentése külön is felhívja a figyelmet arra, hogy a hosszabb távollét a humán tőke értékvesztésével, valamint alacsonyabb előléptetési és karrierlehetőségekkel járhat, különösen a magasabb végzettségű nőknél.



A nemzetközi szakirodalom motherhood penalty, vagyis anyasági hátrány néven vizsgálja azt a jelenséget, amelyben a gyermekvállalás után az anyák keresete és karrierpályája eltérhet a hasonló helyzetű gyermektelen nőkéétől és az apákétól.

A FIZETETLEN MUNKA MAI MAGYAR KÉPE

NEM UGYANAZOK A FELADATOK OSZLANAK MEG

A háztartási munkára fordított összes idő mögött az egyes tevékenységek között is nagy különbségek vannak. A KSH 2024/2025-ös Időmérlegének előzetes, a 15-74 éves népesség egészére számított napi átlagai szerint a nők 79, a férfiak 27 percet fordítottak főzésre, terítésre és tálalásra. Lakástakarításra és rendrakásra a nőknél 38, a férfiaknál 16 perc jutott; mosásra

és vasalásra 12, illetve 2 perc. A ház körüli munkáknál a férfiak napi átlaga 18, a nők 8 perc volt.

Az EIGE CARE Survey 2024 magyar adatai szerint a 16-74 éves válaszadók között a nők 76%-a, a férfiak 50%-a végzett mindennap háztartási munkát. A nevező az összes magyar válaszadó.



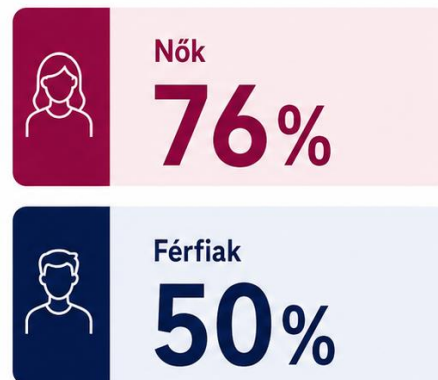
A fizetetlen munka mai magyar képe

Nem ugyanazok a feladatok oszlanak meg.

A KSH 2024/2025 előzetes napi átlagok



B Mindennap háztartási munkát végzők aránya



A nevező az összes magyar, 16–74 éves válaszadó.



Egy mondatban

A napi rendszer működéséért felelős feladatok gyakrabban nehezen halaszthatók.

4. ábra

Forrás: KSH Időmérleg 2024/2025 előzetes adatok; EIGE CARE Survey 2024, Hungary.

Ábra 4. Háztartási munkára fordított napi átlagos idő a KSH Időmérlegben, és a mindennapi háztartási munkát végző 16-74 éves válaszadók aránya az EIGE CARE Survey 2024-ben.

NEM MINDEGY, MILYEN FELADATRÓL VAN SZÓ

A főzés, mosás, rendrakás, bevásárlás és a gyermekhez kapcsolódó szervezés napi vagy heti rendszerességgel visszatér. Nehezen halasztható, és gyakran egy meghatározott

Az otthoni munkamegosztás az összes ráfordított perc mellett a feladatok jellegéről és időzítéséről is szól. Aki a napi rendszer

időpontban kell elvégezni. Egy javítás, kertgondozási vagy karbantartási feladat időigényes lehet, mégis többnyire ritkábban jelentkezik és rugalmasabban időzíthető.

működéséért felel, annak a napja gyakrabban töredezhetsz fel rövidebb feladatokra, megszakításokra és egyeztetésekre.

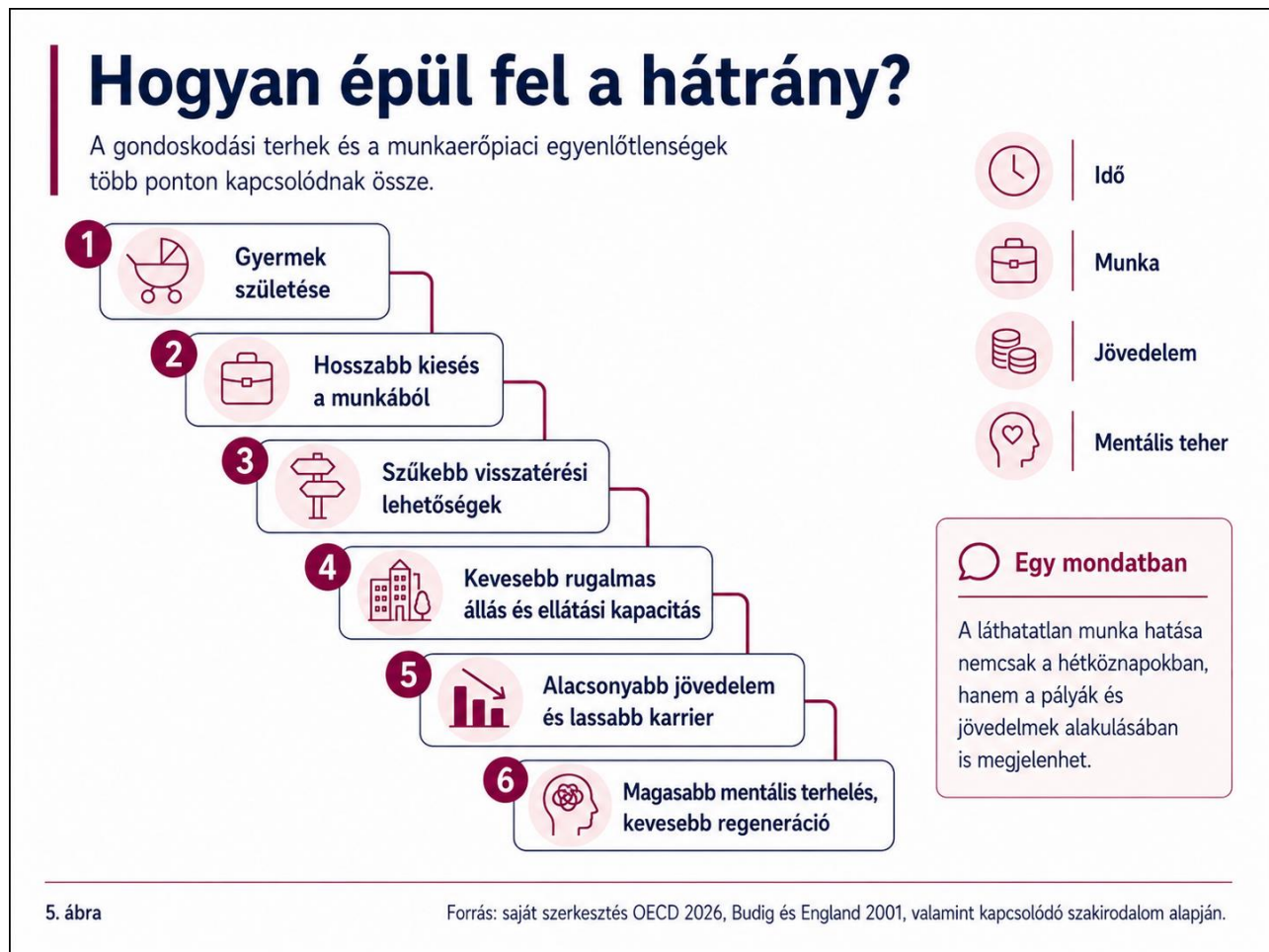
A fizetetlen háztartási munkának gazdasági értéke is van. A háztartási szatellit számlák azt próbálják számszerűsíteni, milyen értéket teremtenek ez a munka, ha a piacon kellene megvásárolni.

HOGYAN ÉPÜLHET FEL A HÁTRÁNY?

A nők és férfiak közötti különbségek gyakran nem egyetlen döntésből következnek. Kisebb eltérések adódhatnak össze: ki marad otthon hosszabb időre a gyermek születése után, ki igazítja a munkáját az óvoda vagy a bölcsőde nyitvatartásához, ki megy el a beteg gyermekért, ki vállal részmunkaidőt vagy rugalmasabb állást, kinek marad kevesebb ideje továbbképzésre, szakmai kapcsolatokra vagy vezetői feladatokra.

A hosszabb távolléthez társulhat a gyermekellátás helyi hozzáférhetősége, a részmunkaidős állások szűk kínálata, a kötött munkaidő, a gyermekes nőkkel kapcsolatos munkáltatói előfeltevések és a családon belüli munkamegosztás. Ezek az elemek az idő, a munka, a jövedelem és a mentális terhelés területén egymással is összekapcsolódhatnak.





Ábra 5. A gondoskodási terhek, a munkaerőpiaci részvétel, a jövedelem és a mentális terhelés kapcsolódási pontjairól. A szemléltető összefüggésábra nem oksági modell.

A gyermek születése önmagában nem jelent szükségszerű munkaerőpiaci vagy mentális hátrányt. Az ábra azt mutatja meg, milyen tényezők kapcsolódhatnak egymáshoz olyan élethelyzetben, ahol az egyik szülő hosszabb

időre kiesik a munkából, kevés rugalmas lehetőség és kevés elérhető ellátási kapacitás mellett tér vissza, majd alacsonyabb keresettel vagy lassabb előmenetellel találkozik.

Jelen kiadvány adatokra és szakirodalomra épülő szakmai helyzetkép. Célja a női gondoskodási és mentális terheléshez kapcsolódó társadalmi és munkaerőpiaci összefüggések bemutatása, a családok egyéni döntéseit semmilyen formában nem értékeli, a nemzetközi példákat összehasonlítási és tanulási céllal mutatja be.

A SZÁMOK MÖGÖTT

A statisztikák megmutatják a csoportszintű különbségeket, a tapasztalati anyag pedig azt, hogyan élték meg az érintettek a terhelést a saját hétköznapi nyelvükön.

A 2017-es anonim anyasági adatfelvételemben 813 érdemi szabadszöveges válasz érkezett. Az

adatfelvétel önkéntes, anonim és nem reprezentatív volt, ezért országos arányok megállapítására nem használható. A válaszok kvalitatív tapasztalati anyagként mutatják meg, hogyan fogalmazták meg az anyák saját terhelésüket.

A számok mögött

A 2017-es anonim adatfelvétel válaszai jól mutatják, milyen élményként jelent meg a láthatatlan teher a hétköznapiakban.



6. ábra. A számok mögött.

Forrás: Gyurkó Helga 2017. Anonim online anyasági adatfelvétel. 813 érdemi szabadszöveges válasz, nem reprezentatív minta.

Ábra 6. Tapasztalati részletek a 2017-es anonim online anyasági adatfelvételtől.

AMIKOR A KÜLSŐ TERHELÉS BELSŐ TEHERRÉ VÁLIK

A család működtetéséhez szükséges háttér munka nem fejeződik be a munkahely ajtajában. Egy dolgozó anya tárgyalás közben is tudhatja, hogy délután gyógyszer kell kiváltani, másnap tornazsák kell, vagy még nem érkezett válasz az óvodából. Munka után bevásárlás, vacsora, másnapi szervezés és esti rutin következhet.

A mental load kutatásai szerint a tervezési, szervezési és utánkövetési felelősség aránytalan megoszlása összefügghet magasabb stresszel, kimerültséggel és kedvezőtlenebb mentális jólléttel. A terhelést fokozhatja, ha a pihenőidőben is ugyanaz az ember marad felelős a család működéséért.

A KSH 2024/2025-ös Időmérlegének előzetes adatai szerint a férfiak napi 300, a nők 273 percet fordítottak szabadon végzett

tevékenységekre. A 27 perces különbség 30 nap alatt 810 perc, azaz 13,5 óra.

A saját idő hiánya nem feltétlenül jelenti azt, hogy valakinek egyáltalán nincs szabad perce. Az is számít, hogy a szabadnak nevezett idő alatt továbbra is ő viseli-e a család működésével járó háttérfelelősséget.

BÖLCSŐDEI HOZZÁFÉRÉS ÉS FORMÁLIS GYERMEKELLÁTÁS MAGYARORSZÁGON

A munkába való visszatérés lehetősége több körülménytől függ. A szülő számára akkor jelent valódi választási lehetőséget a gyermekellátás, ha elérhető, megfizethető, földrajzilag megközelíthető, és a nyitvatartása

összeegyeztethető a munkaidővel. Magyarországon jelentősen bővült a bölcsődei férőhelyek száma az elmúlt években, a hozzáférés azonban területileg továbbra is egyenetlen.

KÜLÖNBÖZŐ KORCSOPORTOK, KÜLÖNBÖZŐ MUTATÓK

Az Eurostat 2024-es adata szerint a hároméves kortól a kötelező általános iskolakezdésig tartó magyar gyermekek 97,9%-a vett részt iskola előtti nevelésben. Ez az ISCED 02 részvételi mutatója, ezért nem azonos a három év alattiak formális gyermekellátási mutatójával.

A KSH adminisztratív adataira épülő OECD 2026-os közlés szerint 2024-ben a három év alatti magyar gyermekek 78%-a nem vett részt formális kisgyermekkorú ellátásban, ennek megfelelően 22% vett részt. Az OECD ugyanarra

az évre az EU-SILC alapján 76,3%-os kimaradási arányt is közöl, de a kiadvány a KSH adminisztratív adatát használja.

2024-ben a három év alatti gyermekek 50%-a olyan járásban élt, ahol a bölcsődei férőhelyek és a három év alatti népesség aránya 25% alatt maradt. A legjobban ellátott budapesti járásokban a férőhelyek száma a három év alatti népesség 45%-ának megfelelő kapacitást jelentett, egyes járásokban ez az arány 5% volt.

“Nekem az egyedüllét, bezártság volt a legrosszabb.”

2017-es anonim adatfelvétel

“Főzök valamit, amit folyamatosan kavargatni kell, közben elkezd ordítani a gyerek. Mi legyen a fontosabb?”

2017-es anonim adatfelvétel

Bölcsődei hozzáférés és formális gyermekellátás Magyarországon

Különböző korcsoportok, különböző mutatók.



7. ábra

Forrás: Eurostat 2026; OECD Economic Surveys: Hungary 2026; KSH adminisztratív adatok.

Ábra 7. Formális gyermekellátás és bölcsődei férőhelyarány Magyarországon, 2024. A 97,9%-os iskola előtti nevelési mutató idősebb korcsoportra vonatkozik.

AZ ORSZÁGOS FÉRŐHELYSZÁM NEM EGYENLŐ A TÉNYLEGES HOZZÁFÉRÉSSSEL

Egy férőhely akkor használható a család számára, ha reálisan elérhető. Számít az utazási idő, a nyitvatartás, a munkahely távolsága, a várólista és az is, hogy a szülő nyolcórás, több műszakos vagy változó munkarendben dolgozik-e.

A gyermekellátás hozzáférhetősége ezért befolyásolhatja, hogy egy kisgyermekes szülő milyen állást tud elfogadni, illetve milyen időpontban tud visszatérni a munkába.



NEMZETKÖZI PÉLDA: NÉMETORSZÁG

A német példa azt mutatja meg, hogyan változhat a szülői ellátás igénybevétele olyan

KIINDULÓ HELYZET

2006-ban az apák 3,5%-a vett igénybe szülői ellátást.

MI VÁLTOZOTT?

2007-ben partnerhónapokat vezettek be.

szabályozás mellett, amely a második szülő saját részvételét is ösztönzi.

MIT FIGYELTEK MEG?

2015-re az apák 36%-a vett igénybe szülői ellátást, vagyis az arány 3,5%-ról 36%-ra nőtt. Ugyanebben az időszakban a 2-3 éves gyermeket nevelő anyák foglalkoztatási rátája 42%-ról 58%-ra emelkedett.

Nemzetközi példa: Németország

A német reform egyszerre mutatott változást az apák részvételében és a kisgyermekes anyák foglalkoztatásában.

- 

Kiinduló helyzet

2006-ban az apák 3,5%-a vett igénybe szülői ellátást.
- 

Mi változott?

2007-ben partnerhónapokat vezettek be.
- 

Mit figyeltek meg?

3,5% → 36%
az apák szülői ellátást igénybe vevő aránya

42% → 58%
a 2–3 éves gyermeket nevelő anyák foglalkoztatási rátája

! Fontos

A foglalkoztatási változás nem kizárólag a reform hatása, hanem azzal egy időben megfigyelt változás.



8. ábra

Forrás: OECD 2018. Is the Last Mile the Longest?; OECD 2022. Reducing the Gender Employment Gap in Hungary.

Ábra 8. Németország: az apák szülői ellátásának igénybevétele és a 2-3 éves gyermeket nevelő anyák foglalkoztatási rátájának egyidejű változása.

Az anyák foglalkoztatási változása nem tekinthető kizárólag a reform hatásának, hanem azzal egy időben megfigyelt változásként értelmezhető.

A nemzetközi vizsgálatokban több körülmény is összefügg az apai igénybevétel mértékével: személyhez kötött-e a rendelkezésre álló idő, milyen mértékű a jövedelempótlás, milyen

hosszú az igénybe vehető időszak, és mennyire elfogadott a munkahelyeken, hogy férfiak is hosszabb gondozási távollétet vesznek igénybe.

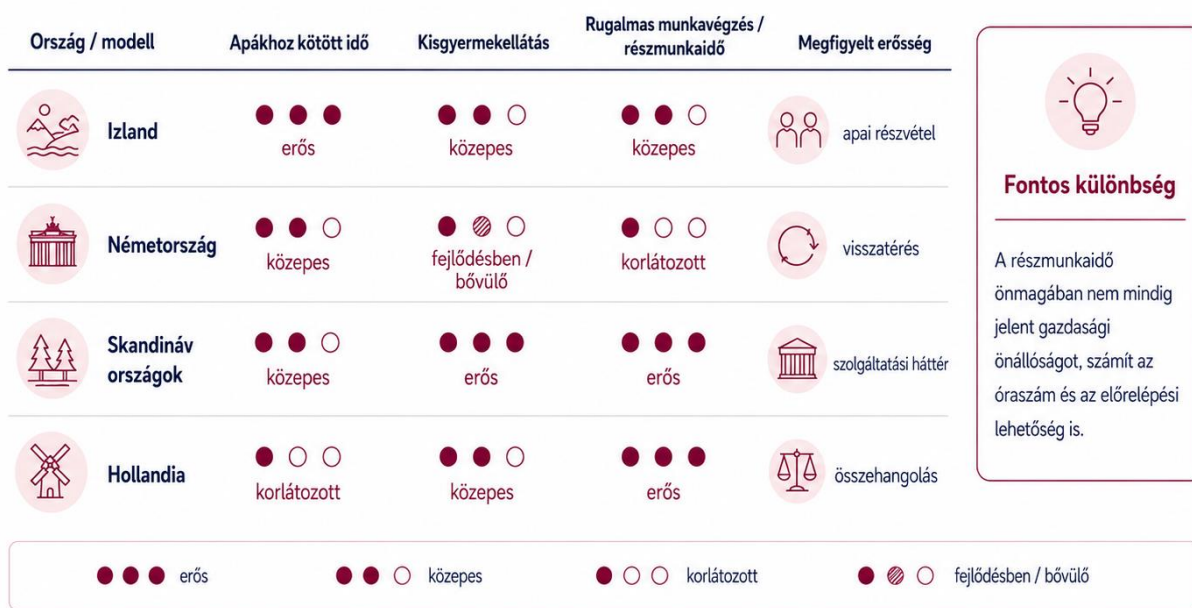
MIT MUTATNAK MÁS ORSZÁGOK?

A nemzetközi példák többféle utat mutatnak, és az egyes országok intézményi rendszere nem egyszerűen másolható. Az összehasonlítás mégis segít megkülönböztetni, mely területeken

erősebb a szolgáltatási háttér, az apákhoz kötött jogosultság vagy a rugalmas munkavégzés szerepe.

Mit mutatnak más országok?

A nemzetközi példák többféle úton, de hasonló területeken mutattak mérhető változást.



9. ábra

Forrás: saját szerkesztés OECD 2018, OECD 2022 és OECD 2026 alapján.
Az erős, közepes, korlátozott és fejlődésben/bővülő kategóriák szerzői kvalitatív összegzések.

Ábra 9. Nemzetközi tapasztalatok összehasonlító összegzése az apákhoz kötött idő, a kisgyermekellátás és a rugalmas munkavégzés szempontjából.

Az ábrán szereplő erős, közepes, korlátozott, illetve fejlődésben vagy bővülő kategóriák szerzői kvalitatív összegzések. Nem

standardizált nemzetközi indikátorok, és nem közvetlenül átvett OECD-minősítések.



SZÉLES KÖRŰ GYERMEKELLÁTÁS - DÁNIA, SVÉDORSZÁG, NORVÉGIA

A koragyermekkorai ellátás hosszú ideje a családpolitika egyik alapvető eleme, a szolgáltatások jelentős közfinanszírozást kapnak. A szülői szabadság után szélesebb körben állhat rendelkezésre intézményi gyermekellátás, így több lehetőség nyílik a

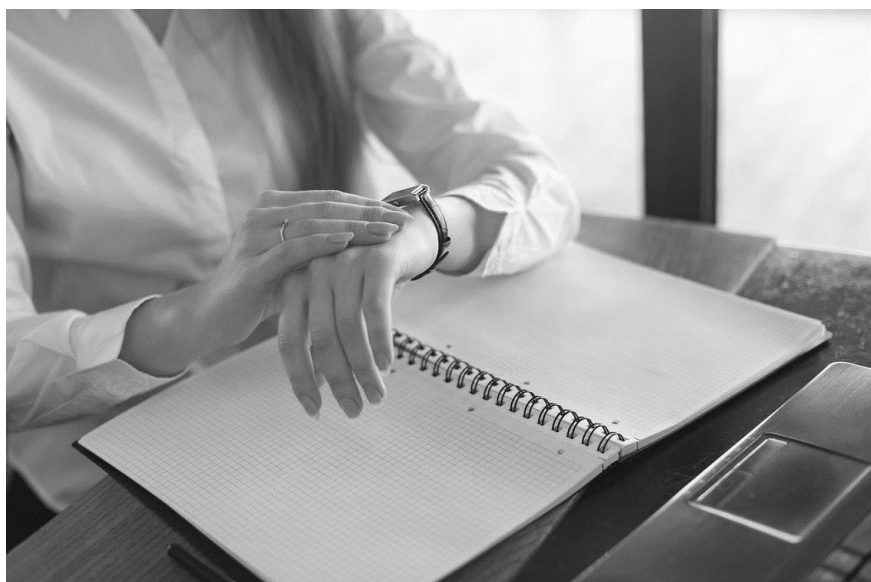
munkába való visszatérés időzítésére. A magas női foglalkoztatottság mellett ezekben az országokban is fennmaradhatnak nemi különbségek, ezért egyetlen intézmény önmagában nem old meg minden eltérést.

RÉSZMUNKAI DŐS MODELL - HOLLANDIA

Hollandiában magas női foglalkoztatottság mellett nagyon sok nő dolgozik részmunkaidőben. Ez sok család számára megkönnyítheti a munka és a magánélet

összehangolását, ugyanakkor a nagyon alacsony óraszámú vagy tartós részmunkaidő kisebb éves keresettel, alacsonyabb nyugdíjjal és szűkebb előrelépési lehetőségekkel járhat.

A részmunkaidő önmagában nem mindig jelent gazdasági önállóságot. Számít az óraszám, a munkakör, a későbbi munkaidő-növelés és az előrelépési lehetőség is.



HOL VOLT MÁR MÉRHETŐ VÁLTOZÁS MÁS ORSZÁGOKBAN?

A korábbi kutatások és nemzetközi példák alapján öt terület tér vissza különösen gyakran: a gondoskodási felelősség megosztása, a kisgyermekellátás hozzáférhetősége, az apai

részvétel, a rugalmas munkaszervezés, valamint a regenerációhoz és saját időhöz szükséges családon belüli tehermegosztás.

Hol volt már mérhető változás más országokban?

A nemzetközi tapasztalatok alapján öt terület különösen gyakran kapcsolódik a gondoskodási és munkaerőpiaci egyenlőtlenségek mérséklődéséhez.



10. ábra

Forrás: saját szerkesztés OECD 2018, 2022, 2026, EIGE 2026 és kapcsolódó szakirodalom alapján.

Ábra 10. Nemzetközi tapasztalatokban visszatérően megjelenő öt terület összegzése.

A gondoskodási felelősség esetében a feladatok elosztása mellett a szervezési felelősség megosztása is számít. A kisgyermekellátásnál az elérhető és megfizethető szolgáltatás bővítheti a visszatérés mozgásterét. Az apák saját jogosultságai erősíthetik a korai bevonódást. A rugalmas munkaszervezés akkor támogatja a tartós munkaerőpiaci jelenlétet, ha előrelepési lehetőséget is hagy. A regeneráció és saját idő szempontjából a családon belüli tehermegosztás fontos háttértényező.

Jelen összefoglaló nem szakpolitikai ajánlás, a nemzetközi példák összehasonlítási pontként szerepelnek. Egy másik országban működő szabályozás hatása nem ültethető át automatikusan Magyarországra, mert a jövedelmi viszonyok, a munkaerőpiac, a családi normák és az intézményrendszer is eltér.

NŐI JELENLÉT A VEZETÉSBEN MAGYARORSZÁGON

A munkaerőpiaci helyzet több annál, hogy van-e állás. Számít a fizetés, az előrelépési lehetőség, a felelősségteljes projektekhez, képzéshez, utazáshoz és hosszabb távú szakmai fejlődéshez való hozzáférés, valamint az is, hogy ki jut vezetői és legfelső döntéshozói szintre.

A nemzetközi kísérleti kutatások régóta vizsgálják az anyasághoz kapcsolódó munkáltatói előfeltevéseket. Egy ismert amerikai kísérletsorozatban azonos szakmai háttérű pályázók megítélése eltért attól függően, hogy a jelentkezőt anyának vagy gyermektelen nőnek érzékelték. Az anyákat bizonyos helyzetekben kevésbé kompetensnek vagy kevésbé elkötelezettnek értékelték, és szigorúbb elvárásokat támasztottak velük szemben. Az apáknál ugyanez a hátrány nem jelent meg hasonló módon. Ez amerikai kísérleti

eredmény, ezért közvetlen magyar arányként nem értelmezhető.

A munkahelyi diszkrimináció statisztikai mérése nehéz. Egy elutasított jelentkezésből ritkán derül ki, milyen szerepet játszott a nem, az életkor vagy a családi helyzet. A döntések eredménye összességében mégis vizsgálható: melyik csoport milyen pozíciókban dolgozik, ki jut vezetői szintre, hogyan alakul a fizetés, és hogyan változik mindez a gyermekvállalás után.

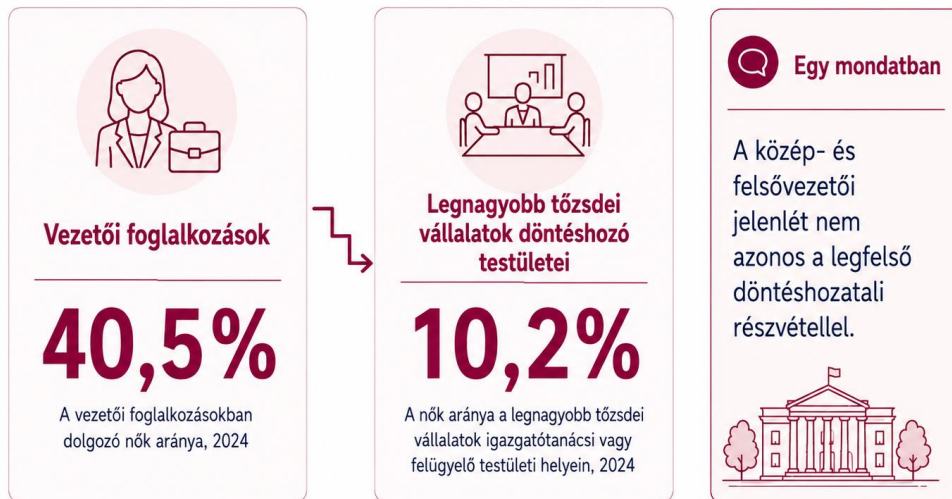
2024-ben a nők a magyar vezetői foglalkozásokban dolgozók 40,5%-át tették ki. A legnagyobb tőzsdén jegyzett vállalatok legfelső döntéshozó testületeiben a helyek 10,2%-át töltötték be nők. A két százalékos eltérő szervezeti szintet ír le.

A közép- és felsővezetői jelenlét nem azonos a legfelső döntéshozatali részvétellel. Családbarát működés az is, ha a munkáltató maga a munkavállalóval egyeztet, milyen munkarendet és felelősséget szeretne vállalni, és nem előzetes feltételezésekből indul ki.



Női jelenlét a vezetésben Magyarországon

A munkaerőpiaci jelenlét és a csúcsszintű döntéshozatal között továbbra is jelentős a különbség.



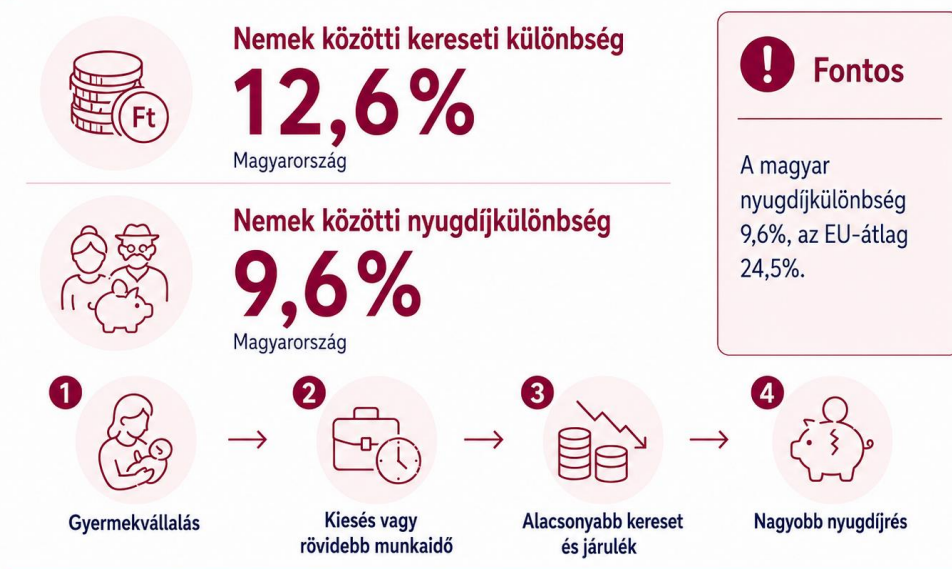
11. ábra

Forrás: OECD Corporate Governance Factbook 2025; OECD Gender data, Hungary, 2024.

Ábra 11. Nők részaránya vezetői foglalkozásokban és a legnagyobb tőzsdén jegyzett vállalatok legfelső döntéshozó testületeiben, Magyarország, 2024.

Kereseti és nyugdíjhátrány

A gondoskodási egyenlőtlenségek hatása hosszabb távon a jövedelmekben is megjelenhet.



12. ábra

Forrás: Eurostat 2026; EIGE 2026; OECD 2022.

Ábra 12. A magyar nemi kereseti rés és a magyar, illetve uniós nemi nyugdíjrés.



KERESETI ÉS NYUGDÍJHÁTRÁNY

A nemek közötti kereseti különbség több tényező eredménye. Hat rá, hogy nők és férfiak milyen ágazatokban dolgoznak, hány órát dolgoznak, milyen pozíciókat töltenek be, mennyi munkatapasztalatot szereznek, milyen gyakran szakítják meg a pályájukat, és milyen eséllyel kerülnek vezetői munkakörbe.

A gyermekvállalás több tényezőt egyszerre mozdíthat el. Ha az egyik szülő marad távol hosszabb időre, abban az időszakban kevesebb szakmai tapasztalatot gyűjt. Ha visszatérés után részmunkaidőben dolgozik, alacsonyabb lehet az éves keresete. Ha a családi logisztika miatt kevésbé mobil, szűkebb álláskínálatból választhat. Ha kimarad vezetői vagy szakmai fejlődési lehetőségekből, később lassabban emelkedhet a bére. Mivel a hosszabb gyermekgondozási távollétet Magyarországon túlnyomórészt nők veszik igénybe, ezek a hatások nemek szerint eltérően jelenhetnek meg.

A kisebb keresetből kevesebb megtakarítás képződhet. A hosszabb vagy ismétlődő munkaerőpiaci kiesés az életpálya-jövedelmet is csökkentheti, és hatással lehet az időskori pénzügyi biztonságra.

Az OECD Data Explorer 2024-re vonatkozó adata szerint Magyarország medián nemi kereseti rése 12,6% volt; 2023-ban 14,2%. Az indikátor a teljes munkaidőben foglalkoztatott bérből és fizetésből élő férfiak és nők korrigálatlan bruttó medián keresetének különbségét a férfiak medián keresetének százalékában fejezi ki. Nem korrigál az iskolai végzettség, a munkatapasztalat, az ágazat vagy más összetételbeli különbségek hatására.

2024-ben a 65 éves és idősebb magyar nők átlagos bruttó nyugdíjjövedelme 9,6%-kal volt alacsonyabb a férfiakénál; az uniós különbség 24,5% volt. Az Eurostat nemi nyugdíjrés mutatója az átlagos bruttó nyugdíjjövedelmek különbségét méri, és az öregségi, hozzátartozói, valamint a rendszeres egyéni magánnyugdíj-kifizetéseket számítja nyugdíjjövedelemnek.

A nemi kereseti rés és az anyasági kereseti hátrány két különböző fogalom. Az előbbi a nők és férfiak keresete közötti eltérést méri egy meghatározott módszertannal. Az utóbbi azt vizsgálja, hogyan változik a nők kereseti pályája a gyermekvállalás után. A nyugdíjkülönbség szintén több tényező együttes eredménye.

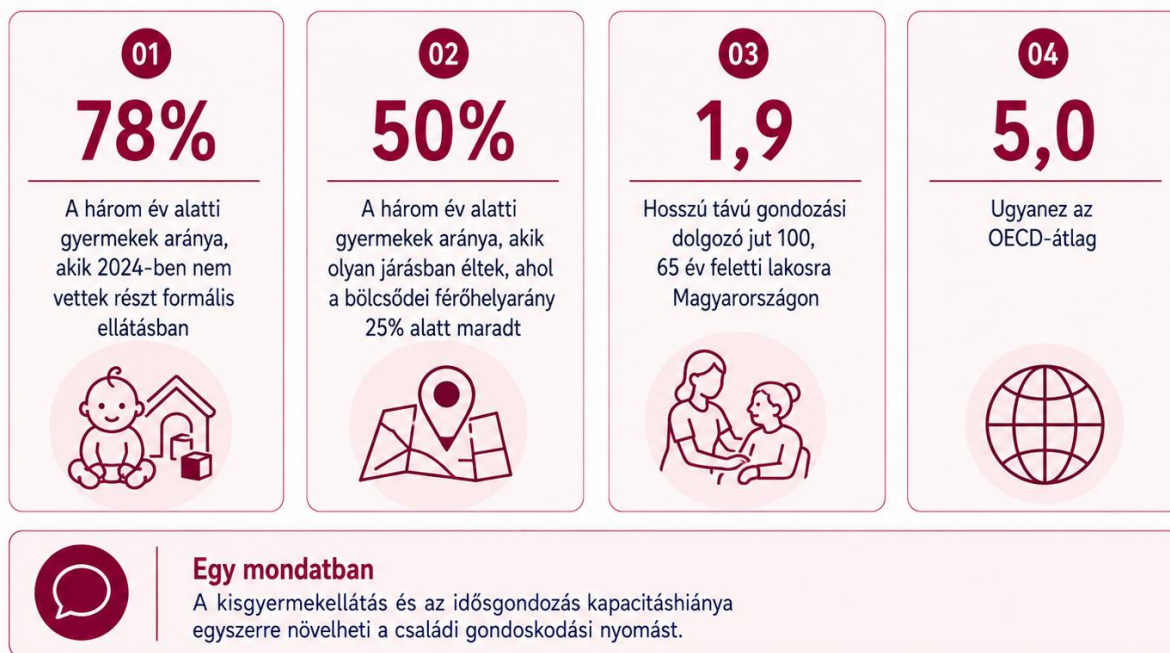
A FORMÁLIS GONDOZÁSI HÁTTÉR KORLÁTAI

A gondoskodás nem ér véget a kisgyermekes évekkel. Gyermek mellett később megjelenhet az idős szülők támogatása, egy beteg családtag ellátása vagy tartós gondozási

szükséglet. A kisgyermekellátás és az idősgondozás kapacitása ezért ugyanannak a családi idő- és gondoskodási rendszernek két külön pontján jelenthet korlátot.

A formális gondozási háttér korlátai

A kisgyermekellátás és az idősgondozás elérhetősége egyszerre hat a családok terhelésére.



13. ábra

Forrás: Eurostat 2026; OECD Health at a Glance 2025; OECD Economic Surveys: Hungary 2026; KSH adminisztratív adatok.

Ábra 13. A formális kisgyermekellátás és a hosszú távú gondozási kapacitás néhány magyar mutatója és OECD-összehasonlítása.

Az EIGE CARE Survey 2024 magyar adatai szerint a 16-74 éves, 12 év alatti gyermekekről gondoskodó válaszadók között a nők 47%-a, a férfiak 22%-a heti 35 óránál többet fordított saját 0-11 éves gyermeke informális gondozására. A 35 órás küszöb napi átlagra átszámítva több mint 5 óra, ha hét nappal számolunk.

A foglalkoztatott, gondozási vagy háztartási felelősséggel rendelkező magyar válaszadók között a nők 30%-a, a férfiak 19%-a tapasztalt

legalább heti négy napon nehézséget a fizetett munka és a gondozási kötelezettségek összehangolásában.

Az OECD Health at a Glance 2025 országprofilja szerint Magyarországon 100, 65 éves vagy idősebb lakosra 1,9 hosszú távú gondozási dolgozó jut, az OECD-átlag 5,0. Az OECD 2025-ös elemzése szerint Magyarországon a hosszú távú gondozási szükséglettel élő idősök mintegy 21%-a részesül valamilyen formális ellátásban; a vizsgált 29 OECD-ország súlyozatlan átlaga 27%.

NAGYÍTÓ ALATT - SZENDVICSGENERÁCIÓ

A helyzet különösen összetett lehet, amikor valaki egyszerre támogat gyermeket és idős hozzátartozót. Az idősgondozási szükséglet sok esetben váratlanul jelenik meg, időtartama nehezen kiszámítható, és az ellátási igény idővel növekedhet. Az intenzív informális gondozás

nemzetközi vizsgálatokban a munkaidő csökkentésével és a korábbi munkaerőpiaci kilépéssel is összefügg. Mivel az informális gondozók között a nők felülreprezentáltak, ennek munkaerőpiaci következményei is gyakrabban érinthetik őket.

A gondozási szolgáltatások elérhetősége az ellátott ember életét és annak a családtagnak a munkavállalási lehetőségeit is befolyásolhatja, aki szolgáltatás hiányában maga végzi a gondozást.

“

Első két hétben: szoptatás, fáradtság, lábadozás a császározás után, utána inkább az, hogy el voltam szigetelve a társaságtól, és a baba mellett a demens anyósomat is gondoznom kellett.

2017-es anonim adatfelvétel



“Szinte semennyi közös idő a férjemmel, mivel segítségünk nincs, a szüleink messze laknak.”

2017-es anonim adatfelvétel

“A folyamatos nem alvás, kimerültség. Mai napig ez a probléma. Nagyszülői segítség teljes hiánya.”

2017-es anonim adatfelvétel

NEMZETKÖZI PÉLDA: IZLAND

Izlandon a szülői szabadság egy részét személyesen az apákhoz kötötték. A kvótarendszer bevezetése előtt az apák az összes felhasznált szülői szabadságnap körülbelül 3%-át vették igénybe.

MI VÁLTOZOTT?

A rendszerben megjelent az apák számára fenntartott, a másik szülőre át nem ruházható idő. Az apák saját jogosultsága mellett a jövedelempótlás mértéke, a jogosultság hossza, valamint a munkahelyi és társadalmi

elfogadottság is összefügghet az igénybevétellel.

MIT FIGYELTEK MEG?

A korábbi OECD-összegzés szerint 2015-ben az apák részesedése az összes felhasznált szülői szabadságnapból közel 30% volt. Az OECD frissebb összefoglalója szerint az arány mára körülbelül 45%-ra emelkedett. Így a hosszabb időtávú változás 3%-ról nagyságrendileg 45%-ra nőtt.

Nemzetközi példa: Izland

Az apák számára fenntartott jogosultságok látványosan növelték a részvételt a szülői szabadságban.

- 
1 Kiinduló helyzet
 A kvótarendszer előtt az apák a felhasznált szülői szabadság körülbelül 3%-át vették igénybe.
- 
2 Mi változott?
 Apák számára fenntartott, át nem ruházható szülői szabadság-jogosultságok erősödtek.
- 
3 Mit figyeltek meg?
3% → kb. 45%
 az apák részesedése a felhasznált szülői szabadságból

! Fontos

A változás intézményi reformok és társadalmi normák együttes alakulása mellett jött létre.



14. ábra

Forrás: OECD Family Database; OECD 2016. Parental leave: Where are the fathers?

Ábra 14. Izland: az apák részesedésének hosszú távú változása a felhasznált szülői szabadságból. A 2015-ös OECD-adat közel 30%, a frissebb OECD-összegzés szerint az arány ma körülbelül 45%.

A változás intézményi reformok és társadalmi normák együttes alakulása mellett jött létre. Egy másik országban megfigyelt eredmény nem tekinthető automatikusan Magyarországra átvihető hatásnak.

MITŐL VALÓBAN TÁMOGATÓ A RUGALMAS MUNKAVÉGZÉS?

A teljes munkaidő és az otthonmaradás között többféle munkaszervezési megoldás létezhet. A részmunkaidő napi vagy heti alacsonyabb óraszámot jelenthet, például heti 20, 24, 30 vagy 32 órát. Ettől külön megoldás a tömörített négynapos munkahét, a részben otthonról végzett munka és a rugalmas munkakezdés.

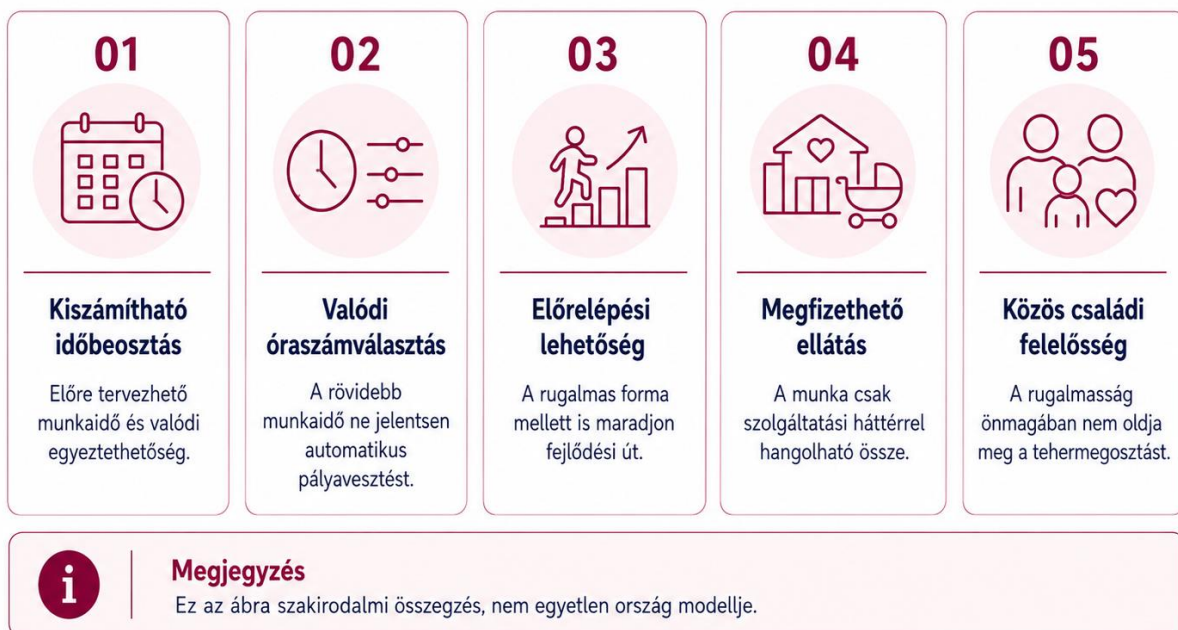
A KSH munkaerő-felmérése szerint 2024 I. negyedévében 241,8 ezer részmunkaidős foglalkoztatott dolgozott Magyarországon:

161,4 ezer nő és 80,4 ezer férfi. A nők a részmunkaidős foglalkoztatottak 66,7%-át tették ki.

Az Európai Unióban 2024-ben a gyermekes, 25-54 éves foglalkoztatott nők 31,7%-a, a gyermekes férfiak 5,1%-a dolgozott részmunkaidőben. Magyarország azok közé az országok közé tartozott, ahol a részmunkaidő aránya gyermekes és gyermektelen nőknél, valamint férfiaknál is 10% alatt maradt.

Mitől valóban támogató a rugalmas munkavégzés?

A rugalmasság akkor segít, ha nem csupán rövidebb óraszámot, hanem kiszámíthatóságot és előrelépést is jelent.



15. ábra

Forrás: OECD 2018, 2022, 2026; EIGE 2026 és kapcsolódó szakirodalom.

Ábra 15. A támogató rugalmas munkavégzés öt, szakirodalomban visszatérő feltétele. Szakirodalmi összegzés, nem egyetlen ország modellje.

A részmunkaidő pusztá elérhetőségén túl a minősége is számít: van-e szakmailag értékes 20, 24, 30 vagy 32 órás állás, később vissza lehet-e térni teljes munkaidőbe, és az érintett

hozzáfér-e képzéshez, előléptetéshez és felelősségteljes projektekhez.

Az otthoni munkavégzés sok irodai munkakörben valódi segítség lehet, egy ápoló,

bolti dolgozó, gyári munkás vagy óvodapedagógus számára viszont többnyire nem elérhető. Az OECD 2026-os elemzése szerint 2024-ben a magyar alkalmazottak mintegy 8%-a dolgozott otthonról, átlagosan heti 1,4 napon. 2015-ben az arány 5% volt; a 2024-es uniós átlag 14%.

A rugalmas munkarend akkor ad nagyobb választási lehetőséget, ha szolgáltatási háttérrel is összehangolható. A szülői szabadság, a gyermekellátás, a munkarend és a későbbi szakmai visszatérés együtt alakítja a családok mozgásterét.

MIT MUTATNAK EGYÜTT AZ ÁBRÁK?

A kutatási eredmények egészéből kitűnik, hogy a gondoskodási és mentális terhelés nem egyetlen mutatóban jelenik meg. Az időterhek, a munkába való visszatérés, a szolgáltatási

háttér, az apai részvétel, a kereset, a nyugdíj, a vezetői lehetőségek és a regeneráció egymással összefüggő területek.

Mit mutatnak együtt az ábrák?

A láthatatlan teher több területen egyszerre jelenik meg, ezért a válaszoknak is több szinten kell működniük.



16. ábra

Forrás: a kiadványban bemutatott KSH, Eurostat, OECD, EIGE és szakirodalmi adatok összegzése.

Ábra 16. A kiadvány fő összefüggéseinek összegzése a bemutatott KSH, Eurostat, OECD, EIGE és szakirodalmi adatok alapján.



NEM MINDEN NŐ UGYANONNAN INDUL

A nők helyzetéről beszélni könnyen elfedi, mennyire különböző élethelyzetek vannak ugyanazon kategórián belül. Más lehetősége van annak, akinek magas jövedelmű, rugalmasan dolgozó partnere van, és annak, aki egyedül nevel gyermeket. Más egy nagyvárosi, több bölcsőde közül választani tudó család helyzete, és más egy olyan kistelepülésé, ahonnan a legközelebbi ellátás napi utazással érhető el.

Más terhet jelent egy egészséges gyermek gondozása, és mást egy tartósan beteg vagy fogyatékossgal élő gyermeké. Más a

mozgástere annak, aki otthonról is elvégezhető, magas képzettséget igénylő munkát végez, és annak, akinek kötött műszakrendben, személyes jelenléttel kell dolgoznia. Az alacsonyabb jövedelmű családok kevésbé tudnak fizetett segítséget igénybe venni. Egy drága bébisitter, magánbölcsőde, takarító vagy magán idősgondozó sok család számára nem reális lehetőség. Az egyedülálló szülőknél a háztartási és gondozási munka eleve kevesebb ember között osztható meg, a kistelepüléseken élőknél pedig az infrastruktúra távolsága önmagában is időterhet jelenthet.

EGYÉNI REGENERÁCIÓ

A tartós terhelés mellett a pihenés, a mozgás, a társas támogatás, a relaxáció, a meditáció vagy a kényelmes, tudatos légzés támogathatja a regenerációt és a stressz szabályozását. Ezek az eszközök az egyén aktuális állapotát segíthetik.

Az időhiány, a gondozási feladatok mennyisége, a munkahelyi körülmények vagy a felelősségmegosztás külön tényezők, ezért az egyéni stresszkezelés ezek hatását önmagában nem szünteti meg.

A gondoskodási egyenlőtlenség nem egyetlen mutatóban, hanem egymást erősítő hatások rendszerében látszik. Az egyéni, családi, munkahelyi és tágabb társadalmi körülmények elkülönítése segít pontosabban megérteni, hol és milyen típusú változásnak lehet hatása.

“
**A magányosság, a magamra utaltság,
időhiány, a soha nem pihenés.**

2017-es anonim adatfelvétel

“
**Nincs szabadidom
annyi amennyit
LEGALABB
szeretnek...pl.
napi egy ora.”**

2017-es anonim adatfelvétel

A SZÁMOK MÖGÖTT

Tapasztalati részletek a 2017-es anonim anyasági adatfelvételtől

“

Elméletben sokmindent elmondták, de amikor a gyerekem sírt a 24-ből 12 órát, arra senki nem készít fel...

2017-es anonim adatfelvétel

“Túlságosan be voltam zárva, s a párom erről nem vett tudomást. A párom szerint minden az én dolgom volt, nehezen találta meg apai helyét. 1 éves kor után mindez megoldódott.”

2017-es anonim adatfelvétel

“

A régi életmód elvesztése

2017-es anonim adatfelvétel

“

A magány érzete, a tehetelenség egyedül”

2017-es anonim adatfelvétel

“Első gyerek után semmi. A második születése után mindketten fáradtabbak voltunk. Kevesebb idő jutott a nagyra, több lett a házimunka, kevesebb időnk volt pihenni. Ja, nem, pihenni nem is volt idő...”

2017-es anonim adatfelvétel

“A bennem lévő feszültség okozott gondot és hogy nincs segítségem. Nem tudtam egyszerre vinni a háztartást, főzést, gyereket, magamra meg egyáltalán nem maradt időm.”

2017-es anonim adatfelvétel

“

Összességében sokszor éreztem magam egyedül a problémákkal. Például: hogyan vigyem el az ikreket egyedül oltásra?”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Nem volt **időm** főzni.
MÉg arra sem volt
időm, hogy **saját**
magam reggelijét
megcsináljam.

2017-es anonim adatfelvétel

“Sokat voltam
egyedül.”

2017-es anonim adatfelvétel

“
A baba születése
utáni alvás-megvonással
járó **feszültség oldása.**
Hogy az első pár hét
TÉNYLEG kőkemény...”

2017-es anonim adatfelvétel

“A férjem nehezen
viselte, hogy
háttérbe szorult.”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Mindent atbeszeltünk,
és szerencsés vagyok,
hogy **megértő** és
segítő a párom!”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Mindenki csak
a **jó dolgokról** beszélt,
a **negatívumokról** is
beszélhettek volna.

2017-es anonim adatfelvétel

“
Férjem
keveset
segített
a baba körül”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Alváshiány, felnőtt társaság
hiánya, sok
"egyedüllét", tapasztalatlanságból
adódó önbizalom hiány és az
ebből adódó, szinte állandó
stressz.

2017-es anonim adatfelvétel

“
A háztartási feladatok. Anyaként elvártam volna, hogy férjem besegítsen a takarításba. Nem tudtuk megérteni egymást. Őszerinte én semmit sem csináltam egész nap, neki bezzeg dolgoznia kell.

2017-es anonim adatfelvétel

“
A leggyakrabban a kialvatlanság okozta türelmetlenség miatt veszünk össze.”

2017-es anonim adatfelvétel

“
A lelkiállapot, az hogy egyedül maradtam egy újszülöttel, segítség nélkül. Hónapokig nem aludtam egy jót, leírhatatlan fáradtság gyötört.

2017-es anonim adatfelvétel

“
A fáradtság, ill. kevesebb közös idő a férjemmel.”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Minden rám volt hagyva. Van. De már megszoktam.

2017-es anonim adatfelvétel

“
A gyerek egy-másfél éves koráig nem tudott mit kezdeni vele.”

2017-es anonim adatfelvétel

“
Mindent túlaggódtam, a férjem szerint. :-) Szerintem meg ő nem aggódott eléggé. :-)

2017-es anonim adatfelvétel

“

A gyermekünk születése után teljesen megváltozott az életünk, legalábbis az enyém, mert a férjem ugyanúgy élte a hétköznapijainkat, mint addig, csak este már nem csak hozzám jött haza. Az a változás, ami az én életemet érintette, neki nem volt olyan nagy mértékű, mint amilyennek szerinte én ezt felfogtam. **Nekem semmire sem maradt időm a baba mellett, és ő nem sokat segített addig, amíg nagyon kicsi volt.**

2017-es anonim adatfelvétel

“

A fáradtság miatt amikor a gyerek elaludt, választhattam: eszek, iszom, zuhanyzom, **háztartást látom el**, beszélgetek a párommal, esetleg alszom. Nem kérdés, hogy az alvás mellett döntöttem (vagy csak néztem magam elé).

2017-es anonim adatfelvétel

Zárszó

Egy család mindennapi működéséhez sok olyan feladat tartozik, amely külön-külön aprónak tűnhet. Bevásárlás, főzés, szervezés, időpontok és határidők észben tartása, a gyermekek vagy hozzátartozók ellátása, előre gondolkodás, egyeztetés - együttesen azonban mindezek jelentős időt, figyelmet és felelősséget jelenthetnek.

A kiadvány annak jár utána, hogyan oszlanak meg ezek az időterhek ma Magyarországon, mi történik a kisgyermekes években a munkába való visszatéréssel, mennyit számít a bölcsődei hozzáférés vagy a rugalmas munkavégzés, és hogyan kapcsolódhat mindez a keresethez, a szakmai lehetőségekhez vagy a későbbi nyugdíjhoz.

A számok sok mindent megmutatnak, mögöttük azonban hétköznapi tapasztalatok is vannak, ezért a statisztikák mellett a 2017-es anonim anyasági adatfelvétel szabadszöveges válaszaiból származó részletek is helyet kaptak. Velük még inkább kirajzolódik a folyamatos női készenlét, a segítség hiányának hatása, a szabadidő lecsökkenése, az egyenlőtlen tehermegosztás és az is, amikor a családon belüli együttműködés jól működik.

A teljes képhez kevés önmagában azt megfigyelni, egy-egy családban ki mennyit dolgozik, vagy ki hány órát tölt otthon.

Ritkábban kerül szóba, de számít az is, hogy ki marad távol hosszabb időre a munkától, aki kimarad milyen lehetőségekkel tud visszatérni, vagy hogy milyen ellátás érhető el a közelben, milyen munkarend fér össze a családi feladatokkal, és mindeközben mennyi idő marad, marad-e egyáltalán a pihenésre, regenerációra.

A nemzetközi sikeres példák sem adnak kész recepteket, viszont azt megmutatják, hogy a hazaitól eltérő intézményi és társadalmi környezetekben milyen változásokat figyeltek meg az apai részvétel, a gyermekellátás vagy a rugalmas munkavégzés területén.

A **Láthatatlan teher** magyar és nemzetközi adatok, kutatási eredmények és női tapasztalatok segítségével azt mutatja meg, hogy valójában hogyan kapcsolódhat egymáshoz a gondoskodás, az idő, a munka és a személyes jóllét.



Szerző és szerkesztő: Gyurkó Helga

Budapest, 2026



FELHASZNÁLT FORRÁSOK

Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E., Liu, J., Rodsky, E., Saxbe, D. (2025). Cognitive household labor: gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing. *Archives of Women's Mental Health*, 28, 5-14.

Budig, M. J., England, P. (2001). The Wage Penalty for Motherhood. *American Sociological Review*, 66(2), 204-225.

Ciciolla, L., Luthar, S. S. (2019). Invisible Household Labor and Ramifications for Adjustment: Mothers as Captains of Households. *Socius*, 5, 1-13.

Correll, S. J., Benard, S., Paik, I. (2007). Getting a Job: Is There a Motherhood Penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297-1338.

Daminger, A. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. *American Sociological Review*, 84(4), 609-633.

European Institute for Gender Equality (2026). Gender gaps in care: Hungary. CARE Survey 2024 country factsheet. DOI: 10.2839/7855253.

Eurostat (2026). Part-time employment by sex, age and presence of children. Dataset: lfst_hhptety; reference year: 2024.

Eurostat (2026). Women's pension 25% lower than men's in 2024. 25 February 2026. Source datasets: ilc_pnp13, ilc_pnp13m.

Eurostat (2026). 95% of EU children in pre-primary education in 2024. 18 May 2026. Source dataset: educ_uoe_enra21.

Gyurkó Helga (2017). Anonim online anyasági adatfelvétel. 813 érdemi szabadszöveges válasz. Saját adatfelvétel.

Központi Statisztikai Hivatal (2011). Időmérleg 2009/2010. Budapest: KSH.

Központi Statisztikai Hivatal (2024). Foglalkoztatottak száma rész- vagy teljes munkaidős foglalkozásuk szerint, nemenként. STADAT 20.2.1.17., 2024. I. negyedév.

Központi Statisztikai Hivatal (2026). STADAT 10.1.1.2. A 15-74 éves népesség napi átlagos időráfordítása nemek szerint. Időmérleg 2024/2025, előzetes adatok. Frissítve: 2026. június 4.

Központi Statisztikai Hivatal. Családtámogatás - történeti áttekintés.

Llena-Nozal, A., Araki, S., Killmeier, K. (2025). Needs assessment and eligibility criteria in long-term care: How access is managed across OECD countries. *OECD Health Working Papers*, No. 181. OECD Publishing, Paris.

OECD (2016). Parental leave: Where are the fathers?

OECD (2018). Is the Last Mile the Longest? Economic Gains from Gender Equality in Nordic Countries. OECD Publishing, Paris.

OECD (2022). Reducing the Gender Employment Gap in Hungary. OECD Publishing, Paris.

OECD (2024). Is Care Affordable for Older People? *OECD Health Policy Studies*. OECD Publishing, Paris.

OECD (2025). Health at a Glance 2025: OECD Indicators. Hungary country note. OECD Publishing, Paris.

OECD (2025). OECD Corporate Governance Factbook 2025. OECD Publishing, Paris.

OECD (2025). Paid leave for fathers. OECD policy brief.

OECD (2026). Gender wage gap. OECD Data Explorer, dataset DSD_EARNINGS@GENDER_WAGE_GAP; 2024 data.

OECD (2026). OECD Economic Surveys: Hungary 2026. OECD Publishing, Paris.

Reich-Stiebert, N., Eichelberger, N., Piskernik, B., Blechert, J. (2023). Gendered Mental Labor:

A Systematic Literature Review and Framework. Sex Roles.

Wayne, J. H., Mills, M. J., Wang, Y.-R., Matthews, R. A., Whitman, M. V. (2023). Who's Remembering to Buy the Eggs? The Meaning, Measurement, and Implications of Invisible

Family Load. Journal of Business and Psychology, 38, 1159-1184.

World Health Organization (2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva: World Health Organization.

ÁBRÁK FORRÁSAI

Ábra 1. Központi Statisztikai Hivatal, STADAT 10.1.1.2. A 15-74 éves népesség napi átlagos időráfordítása nemek szerint. Időmérleg 2024/2025, előzetes adatok, frissítve: 2026. június 4. Az ábra a háztartási és ház körüli munkára, valamint a szabadon végzett tevékenységekre fordított napi átlagos időt mutatja.

Ábra 2. Saját szerkesztés Daminger 2019, Reich-Stiebert et al. 2023 és Wayne et al. 2023 alapján. Szemléltető ábra a családi háttérmunka és a mentális, illetve kognitív szervezési felelősség egymásra épülő elemeiről.

Ábra 3. OECD 2022. Reducing the Gender Employment Gap in Hungary. Adatév: 2020. Mutató: at-work rate, 15-64 éves anyák, akiknek legkisebb gyermeke 0-2 éves. Magyarország: 12,3%, OECD-átlag: 37,9%. Az ábrán a vizuális egyszerűsítés érdekében kerekített 12% és 38% érték szerepel.

Ábra 4. KSH Időmérleg 2024/2025 előzetes adatok, valamint European Institute for Gender Equality 2026. Gender gaps in care: Hungary. CARE Survey 2024 country factsheet. A KSH adatok a főzés, takarítás, mosás és ház körüli munkák napi átlagát; az EIGE adat a mindennap háztartási munkát végző 16-74 éves válaszadók arányát mutatja.

Ábra 5. Saját szerkesztés OECD 2026, Budig és England 2001, valamint a gondoskodási terhek, munkaerőpiaci részvétel és mentális terhelés kapcsolatát vizsgáló szakirodalom alapján. Szemléltető összefüggésábrára, nem bizonyított oksági modell.

Ábra 6. Gyurkó Helga 2017. Anonim online anyasági adatfelvétel. 813 érdemi szabadszöveges válasz. Saját adatfelvétel. Az adatfelvétel önkéntes, anonim és nem reprezentatív volt. Az idézetek kvalitatív tapasztalati példák, országos arányok meghatározására nem használhatók.

Ábra 7. Eurostat 2026; OECD Economic Surveys: Hungary 2026; KSH adminisztratív adatok. A 97,9%-os iskola előtti nevelési mutató idősebb korcsoportra, a 78%, 50% és 5%-45% adatok a három év alattiak formális ellátására és járási férőhelyarányára vonatkoznak.

Ábra 8. OECD 2018. Is the Last Mile the Longest? Economic Gains from Gender Equality in Nordic Countries; OECD 2022. Reducing the Gender Employment Gap in Hungary. Németországban az apák szülői ellátást igénybe vevő aránya 3,5%-ról 36%-ra nőtt 2006 és 2015 között. Ugyanezen időszakban a 2-3 éves gyermeket nevelő anyák foglalkoztatási rátája 42%-ról 58%-ra emelkedett. A foglalkoztatási változás nem értelmezhető kizárólag a szülői ellátási reform hatásaként.

Ábra 9. Saját szerkesztés az OECD 2018, 2022 és 2026 által bemutatott nemzetközi tapasztalatok alapján. Az erős, közepes, korlátozott, illetve fejlődésben vagy bővülő kategóriák szerzői kvalitatív összegzések, nem standardizált nemzetközi indikátorok.

Ábra 10. Saját szerkesztés OECD 2018, 2022 és 2026, EIGE 2026, valamint a gondoskodási és mental load szakirodalom alapján. Az ábra öt területet foglal össze: gondoskodási felelősség,

kisgyermekellátás, apai részvétel, rugalmas munkaszervezés, regeneráció és saját idő.

Ábra 11. OECD Corporate Governance Factbook 2025; OECD Gender data, Hungary, 2024. A vezetői foglalkozásokban dolgozó nők aránya 40,5%, a legnagyobb tőzsdén jegyzett vállalatok legfelső döntéshozó testületeiben a nők aránya 10,2%.

Ábra 12. OECD Data Explorer 2026, Gender wage gap, 2024; Eurostat 2026, ilc_pnp13 és ilc_pnp13m. A magyar medián nemi kereseti rés 12,6%. A magyar 65 éves és idősebb nők átlagos bruttó nyugdíjjövedelme 9,6%-kal volt alacsonyabb a férfiakénál, az uniós különbség 24,5%.

Ábra 13. Eurostat 2026; OECD Health at a Glance 2025; OECD Economic Surveys: Hungary 2026; KSH adminisztratív adatok. A 78% és 50% a három év alatti gyermekek formális ellátási helyzetét, az 1,9 és 5,0 a 100, 65 éves vagy idősebb lakosra jutó hosszú távú gondozási dolgozók magyar és OECD-átlagát mutatja.

MEGJEGYZÉS

A kiadványban szereplő statisztikák eltérő adatforrásokból és különböző mérési módszerekkel készültek. Az időmérés, a foglalkoztatási ráta, a tényleges munkavégzés, a kereseti rés, a gyermekellátási részvétel és a gondozási idő különböző jelenségeket mér. Az összehasonlíthatóságot mindenhol adatév, nevező és indikátordefiníció szerint kezeljük.

A kisgyermekes anyák tényleges munkavégzését az OECD 2022-es at-work rate mutatója alapján közöljük. A 2020-as magyar érték 12,3%, az OECD-átlag 37,9%. A mutató a referenciahéten legalább egy órát fizetésért vagy nyereségért ténylegesen dolgozókat méri, és nem sorolja ide a foglalkoztatott, de átmenetileg távol lévőket.

A 2017-es saját adatfelvétel önkéntes, anonim és nem reprezentatív volt. A 813 érdemi szabadszöveges válaszból a kiadványban megjelenő idézetkártyák kvalitatív tapasztalati

Ábra 14. OECD 2018; OECD 2025 Paid leave for fathers; OECD Family Database; OECD Gender equality and work; Izlandon az apák részesedése a felhasznált szülői szabadságból a kvótarendszer előtti körülbelül 3%-ról 2015-re közel 30%-ra, a frissebb OECD-összegzés szerint mára körülbelül 45%-ra emelkedett.

Ábra 15. Saját szerkesztés OECD 2018, 2022 és 2026, EIGE 2026 és kapcsolódó szakirodalom alapján. Az ábra a támogató rugalmas munkavégzés öt feltételét foglalja össze: kiszámítható időbeosztás, valódi óraszámválasztás, előrelépési lehetőség, megfizethető ellátás és közös családi felelősség.

Ábra 16. Saját szerkesztés a kiadványban bemutatott KSH, Eurostat, OECD, EIGE és szakirodalmi adatok összegzése alapján. A hat kártya az időterheket, a munkaerőpiaci visszatérést, a jövedelmet és nyugdíjat, a szolgáltatási háttérrel, az apai részvételt, valamint a regenerációt és saját időt foglalja össze.

anyagként szerepelnek, országos arányok megállapítására nem használhatók. Az idézetek tartalmát nem változtatjuk meg; a nyilvános megjelenésnél legfeljebb egyértelmű elütések és központosítási hibák technikai javítása történhet.

A nemzetközi példák összehasonlításai és tanulási céllal szerepelnek. Egy adott országban megfigyelt eredmény nem tekinthető automatikusan más országra átvihető hatásnak, mert a társadalmi normák, a munkaerőpiac, a jövedelmi viszonyok és az intézményi környezet eltérnek.

A kiadvány adatokra és szakirodalomra épülő szakmai helyzetkép. Nem pártpolitikai állásfoglalás, nem minősíti a családok egyéni döntéseit, és a bemutatott nemzetközi példák nem magyar szakpolitikai ajánlásként szerepelnek.



