

Homeoffice mit Kindern – 10 Tipps für ein gutes Gelingen

Liebe Eltern, Sie befinden sich gerade im Homeoffice und haben Kinder? Vielleicht (und hoffentlich) können Sie dieser Situation etwas Positives abgewinnen. Sie haben mehr Zeit mit Ihren Kindern, verbrauchen nicht so viel Zeit mit der Fahrt zur und von der Arbeit, können Ihre Arbeit zu einem größeren Teil selbst organisieren und einteilen ...

Und doch ist Ihre aktuelle Situation eine große Herausforderung, vermischen sich doch plötzlich Bereiche in Ihrem Leben. Aus Ihrer Wohnung ist nun neben dem Lebensmittelpunkt gleichzeitig Büro, Schule oder Kita entstanden. Für ein gutes Gelingen muss diese Situation gut organisiert sein.

Dazu möchten wir Ihnen einige Empfehlungen geben:

1. Erstellen Sie einen Tages- und Wochenplan

Wichtig ist, dass Arbeits- und Freizeit klar geregelt ist, wann beginnt die Arbeitszeit und wann endet sie. Halten Sie sich daran, auch wenn Sie nicht alles geschafft haben, was Sie sich vorgenommen haben. Orientieren Sie sich bei der Erstellung der Zeitpläne an bekannten Routinen und Ritualen.

Insbesondere mit kleinen Kindern macht es Sinn, schon früh eine erste Arbeitseinheit zu absolvieren, wenn die Kinder noch schlafen, oder auf die Abendstunden auszuweichen.

2. Machen Sie regelmäßige Pausen

Wann Pausen? Bewährt hat sich, ca. 25 Minuten konzentriert an einem Arbeitsschritt zu arbeiten und dann eine kurze Pause (5-10 Minuten) zu machen. Die Länge der Arbeitsphasen sollte sich am Alter der Kinder orientieren. Für kleinere Kinder ist es eine große Herausforderung, sich 15-30 Minuten allein zu beschäftigen, für größere Kinder sind 45 Minuten (Schulstunde) eine gute Orientierung.

Die Pausen können Sie dafür nutzen, nach Ihren Kindern zu schauen und ansprechbar zu sein. Auch sollte Zeit für ein kleines Spiel oder eine andere gemeinsame Beschäftigung sein. Planen Sie ungefähr alle drei Stunden eine längere Pause ein. Diese können Sie für eine gemeinsame Aktivität mit Ihren Kindern nutzen (Bewegung an der frischen Luft, gemeinsame Sporteinheit, Einkaufen fürs Mittagessen, gemeinsam Kochen ...)

Andererseits versuchen Sie, sich an die gemeinsamen Pausen zu halten und dann nichts anderes zu tun. Telefonate mit Oma oder Freund/Freundin sind in dieser Zeit tabu.

Nutzen Sie die eine oder andere Pause nur für sich. Das ist nicht egoistisch, sondern dient Ihrer Sozialhygiene. Sie werden dadurch ausgeglichener sein.

3. Zeichensprache

Wann darf ICH nicht gestört werden?: Markieren Sie sichtbar für Ihre Kinder, wann Sie trotz Arbeitsphase ansprechbar sind und wann nicht (weil Sie z.B. eine Videokonferenz haben) bzw. benennen Sie Gründe, wann und warum Sie auch in vereinbarten Pausen ans Telefon müssen (z.B. Chef ruft an). Hier hilft es, sich vorher Zeichen zu vereinbaren, wann die Kinder nicht reinreden oder anderweitig stören dürfen.

Hilfreich ist es, wenn Sie ein Headset zum Telefonieren nutzen, dadurch können Sie Störungen minimieren.

4. Kinderbeschäftigung

Haben Sie **Kita-Kinder**? Orientieren Sie sich nach Möglichkeit an den Rhythmus der Kita. Haben Sie **Schulkinder**: Wichtig ist es, mit Ihren Kindern feste Aufgaben im Vorfeld abzusprechen und klare Regeln für das Homeschooling zu vereinbaren. Wann sind die Schularbeiten zu machen, wann haben Ihre Kinder selbstorganisierte Pausen, wann haben Sie gemeinsame Pausen.

Die Aufgaben von der Schule sollten so verfasst sein, dass Sie diese als Eltern nicht erst erklären müssen. Je nach Leistungsfähigkeit Ihrer Kinder wird es aber auch notwendig sein können, dass Sie Aufgaben erst mit Ihren Kindern besprechen und Sie diese zur Aufgabenerledigung motivieren müssen.

Sprechen Sie miteinander ab, ob und wann Sie die Aufgaben kontrollieren.

5. „Homeoffice“ für Ihre Kinder

Wenn notwendig und möglich, schaffen Sie einen Arbeitsplatz für Ihre Kinder in Ihrer Nähe. Dadurch schaffen Sie eine „Bürogemeinschaft“ und Ihre Kinder können besser zwischen der Arbeits- und Freizeitwelt wechseln.

6. Fernseher, Tablet oder Handy, Freizeitbeschäftigung

Sicher sollten Sie Ihre Kinder nicht den ganzen Tag vor dem Fernseher, Tablet oder Handy parken. Andererseits: nur auf „pädagogisch wertvoll“ zu achten werden Sie nicht schaffen. Hilfreich wird sein, wenn Sie bestimmte Fernsehsendungen vorher miteinander aussuchen.

Beteiligen Sie Großeltern oder gute Bekannte an die Kinderbetreuung. Auch wenn es keinen persönlichen Kontakt geben darf, können sich die Großeltern täglich zu einer festen Vorlesezeit per Telefon oder Videotelefonie anmelden.

Dies hilft im Übrigen auch gegen die Vereinsamung der Großeltern.

7. Perfektionismus/ Entlastung

Homeoffice mit Kindern heißt automatisch: Sie müssen Abstriche machen. Sie werden sich weder 100-prozentig auf die Arbeit konzentrieren können und gleichzeitig der perfekte Mama/ der perfekte Papa sein können. Finden Sie einen guten Kompromiss.

Gönnen Sie sich ab und zu eine kleine Auszeit, belohnen Sie sich, wenn Sie den Tag gut gemeistert haben und keine ganz großen Katastrophen geschehen sind.

8. Spannungen in der Familie

Seien Sie gewiss: Es wird zu Spannungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern kommen. Reden Sie miteinander über die aktuelle Situation, sprechen Sie über Ihre Ängste, Ihre Sorgen, erklären Sie Ihren Kindern die aktuelle Welt.

Seien Sie mit Ihren Kindern nachsichtig, Loben Sie, wo es geht.

9. Rückzugsmöglichkeiten

Jeder sollte die Möglichkeit haben, sich ab und zu zurück zu ziehen. Schaffen Sie solche Rückzugsmöglichkeiten für sich und ihre Kinder.

10. Austausch und Unterstützung

Suchen Sie sich Ansprechpartner zum Austausch. Rufen Sie regelmäßig Freunde und Bekannte an, nutzen Sie aber auch bei Bedarf telefonische Beratungsangebote.

Wir sind für Sie da

Da persönliche Beratung aktuell nur im Ausnahmefall möglich und sinnvoll ist, haben wir unsere telefonische Erreichbarkeit erweitert.

Sie erreichen unsere Beraterinnen und Berater telefonisch von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 12:00 Uhr ohne Voranmeldung.

Sie können uns auch schreiben: Ein sicherer E-Mail-Zugang ist:

<https://www.evangelische-beratung.info/Beratungsstelle-Dresden>

Weitere Unterstützung bekommen Sie auch hier:



Elternberatung: <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Jugendberatung: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>