

Homeoffice

7 Tipps für Arbeit & Familie in Zeiten von Corona

Familien sehen sich in der derzeitigen Coronakrise bisher unbekanntem Herausforderungen gegenüber: sie sind über Wochen den ganzen Tag miteinander, die Schulbildung muss in der Familie organisiert werden und die Eltern arbeiten, wenn sie können, von zuhause. Und derzeit ist

noch kein festes Ende der Situation in Sicht. Wie aber können Sie produktiv im Homeoffice arbeiten, obwohl Kinder im Haus sind – und Letztere dennoch nicht vernachlässigen?

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengetragen:

1 Setzen Sie klare Regeln

Besprechen Sie in der Familie gemeinsam, was Homeoffice bedeutet und welche Regeln sich daraus ergeben. Visualisierung kann dabei helfen: hängen Sie beispielsweise ein rotes Schild an ihren Arbeitsplatz oder Ihre Bürotür, dürfen Sie nicht gestört werden. Lassen Sie auch die Kinder ein paar Regeln aufstellen, so bringen Sie sie in das Geschehen ein und es kommt ein familiärer Teamgeist auf.

2 Erstellen Sie Zeitpläne

Eine klare Struktur hilft: Schulkinder kennen Stundenpläne aus der Schule und auch den Kleineren gibt ein routinierter Tagesablauf Sicherheit und Entspannung. Nutzen Sie das auch jetzt für sich! Entwerfen Sie doch gemeinsam mit der Familie Zeitpläne mit Zeiten für Arbeit, Schulaufgaben, selbständiges Spielen und – wichtig – auch Familienzeit.

3 Arbeiten Sie zusammen

Haben Sie das Glück eines Partners, der auch im Homeoffice ist? Besprechen Sie, wie Sie sich gegenseitig entlasten können, wer wann der Hauptansprechpartner für Ihre Kinder ist und welche Verantwortlichkeiten im Haushalt übernommen werden. Orientieren Sie sich auch an der Arbeitszeitregelung Ihrer Unternehmen, vielleicht können Sie Ihre Arbeitszeiten frei einteilen und sich dadurch mit Ihrem Partner abwechseln.



4 Bleiben Sie positiv

Führen Sie sich bewusst die positiven Seiten Ihrer derzeitigen Situation vor Augen: die intensive Zeit mit der Familie schweiß zusammen, Sie sparen sich Zeit durch das Wegfallen des Arbeitswegs und bei gutem Wetter kann der Arbeitsplatz auch mal in den Garten oder auf den Balkon verlegt werden. Fällt Ihnen noch mehr ein?

5 Vergessen Sie Perfektionismus

Bleiben Sie entspannt, wenn etwas mal doch nicht so abläuft, wie geplant und erwarten Sie nicht zu viel von sich. Jeder hat in der aktuellen Situation Verständnis dafür, wenn beispielsweise ein Kind in eine Videokonferenz platzt. Nicht umsonst nimmt das Angebot an Kindersendungen in den Mediatheken der Öffentlich-rechtlichen zu und auch die lokalen Gastronomien freuen sich, wenn das Kochen am Mittag mal ausfällt und sie sich das Essen bringen lassen.

6 Genießen Sie Familienzeit

Zu klar definierten Zeitplänen gehören auch klar definierte Pausen und Feierabende, in denen Sie selbst auf Emails und Anrufe nicht reagieren müssen. Diese können Sie mit ihrer Familie zusammen gestalten, gemeinsam Essen und bewusst miteinander Zeit verbringen.



7 Wertschätzen und berücksichtigen Sie unterschiedliche Bedürfnisse und Verhaltensstile

Denken Sie daran, dass für jeden ganz unterschiedliche Dinge wichtig sind und es für jeden auch ganz typische Reizthemen gibt, die schnell einen Streit auslösen können. Diese Besonderheiten sind oft direkt verbunden mit den individuellen Stärken und den Beiträgen, die der einzelne im Zusammenleben leistet. Wie in der beruflichen Zusammenarbeit und im Kontakt mit den Kollegen hilft es auch im Homeoffice mit allen Beteiligten mal offen darüber zu reden, was für Sie besonders wichtig ist und worauf sie besonders achten. Eine gute Unterstützung dafür bietet zum Beispiel die LIFO®-Methode (www.lifoproducts.de), die unterschiedliche Werteorientierungen des Einzelnen beschreibt und auch deutlich macht, wie sich das individuelle Verhalten bei Stress oder im Falle eines Konflikts verändert. Dadurch wird die gegenseitige Wertschätzung und eine gute Kommunikation auch im Homeoffice gefördert.

EXTRA Beschäftigungsideen für Ihre Kinder:

Richten Sie den Kleinen, die noch räumliche Nähe zu den Eltern suchen, einen eigenen Homeoffice-Arbeitsplatz ein. Dort können sie sich im selben Raum wie Sie, zu den Arbeitszeiten, beispielsweise mit dem Schreiben von Briefen oder dem Bildermalen für Menschen im Altenheim beschäftigen. Oder bieten Sie Ihrem Kind einen Praktikumsplatz im eigenen Haushalt an – mit anfallenden Haushaltstätigkeiten (z.B. Koch oder Hausmeister). Vergütungen können beispielsweise Taschengelderhöhungen oder Gamingzeiten sein. Lassen Sie Ihr Kind Theateraufführungen gestalten, mit Ihnen als Publikum: die Kinder bereiten sich selbständig und über einige Tage darauf vor und Sie können in dieser Zeit konzentrierter arbeiten.

