



## Work Life Balance

Im Homeoffice arbeiten bei gleichzeitiger Kinderbetreuung: das geht nicht so einfach. Dabei sollten wir nicht aus dem Blick verlieren, dass unsere Belastbarkeit Grenzen hat. Es besteht das Risiko der mentalen Doppelbelastung zu Hause. Dies gilt in alle Familien-Szenarien – macht sich aber noch mehr bei zerbrechlichen Familienmodellen bemerkbar: alleinerziehende Väter oder Mütter zum Beispiel oder auch getrennte Eltern, die sich abwechselnd um ihre Kinder kümmern.

Es besteht das Risiko für einen Burn-out. Sagen Sie sich selbst, dass Sie das Beste zu erreichen versuchen, aber dass Manches unvereinbar sein kann. Vermeiden Sie also, sich schuldig zu fühlen, wenn Sie nicht perfekt als Eltern oder in der Arbeit im Homeoffice sind

Sie können eine Vielzahl von Artikeln und Ratschlägen (diesen hier eingeschlossen) lesen und zu sich sagen: « leicht gesagt... » Zuerst einmal: machen Sie es vom Alter Ihrer Kinder abhängig, was möglich ist. Es ist nicht möglich, Dinge in der gleichen Art und Weise zu erledigen, wenn ein oder zwei Kinder im Haushalt leben – ob es sich nun um Babys, Kindergartenkinder oder Grund- oder Sekundarschüler handelt. Nehmen Sie die Ihnen wichtig erscheinenden Dinge und ordnen Sie diese in Ihren Kontext ein. Und schlussendlich gilt: seien Sie nicht perfektionistisch. Dies zu akzeptieren erleichtert die Situation...

Mit Kindern, die jünger als 6 Jahre alt sind können Sie nicht mehr als 2 Stunden Tele-Arbeit pro Tag erledigen – und dies in halbstündige Einheiten aufgeteilt. Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren erlauben zwei Arbeitszeiten von zwei bis drei Stunden, was aber schon sportlich anmuten kann. Die Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren können noch etwas mehr erwarten aber auch da ist die Durchführung eines achtstündigen Arbeitstages ein eher unwahrscheinlicher Planwert.

Aus organisatorischen Gründen kann man morgens früh oder spätabends arbeiten, sich abwechseln, wenn man zu zweit ist um Tele-Arbeit durchführen zu können. Was auch immer Ihre Wahl sein wird, versuchen Sie einen Plan aufzustellen wo immer es möglich ist.

## Tricks und Tipps zur Erreichung der wöchentlichen Tele-Arbeit

- Wo immer es möglich ist, organisieren Sie sich einen vom persönlichen Bereich getrennten Arbeitsbereich (einen Arbeitsraum/-Platz)
- Planen Sie eine gute Internetverbindung und Kommunikationsausrüstung mit Ihren Kollegen ein (chat-Raum, Zugriff auf gemeinsam zu bearbeitende Dokumente...)
- Grenzen Sie feste Zeiten ein, die ausschliesslich Ihrer Arbeit zugesprochen werden – so als würden Sie sich auf Ihrem Arbeitsplatz befinden und warnen Sie Ihre Familie vor, dass Sie nicht gestört werden können. Schalten Sie idealerweise Ihr privates Smartphone aus und vermeiden Sie jegliche potentielle Ablenkung.



- Ersetzen Sie Ihre vorherige Anfahrts- oder Vorbereitungszeit mit einem morgendlichen Moment für Sie – zum Frühstück oder einer Runde an der frischen Luft um sich nicht direkt aus dem Bett vor den PC zu begeben.
- Wenn Sie Lust haben sich chic zu machen oder zu schminken... weiter so!

Interessante Internetseiten:

- <https://references.lesoir.be/article/confinement-8-conseils-pour-un-bon-equilibre-entre-vie-professionnelle-et-vie-privee/>
- <https://www.cnbc.com/2020/03/23/how-to-deal-with-productivity-related-anxiety-during-covid-19.html>
- <https://www.now.be/confinement-32-astuces-pour-mieux-vivre-son-teletravail/>

Ideen zur Beschäftigung Ihrer Kinder zu Hause – damit Sie sich besser Ihrer Arbeit im Homeoffice widmen können:

- <https://zuhause.triki.de/>
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause-212678>
- <https://www.one.be/public/detailarticle/news/coronavirus-idees-dactivites-pour-occuper-les-enfants-pendant-le-confinement/>
- <https://www.one.be/public/detailarticle/news/coronavirus-comment-concilier-teletravail-et-garde-denfants/>

Zum Abschluss bleibt zu sagen, dass es nicht unmöglich ist, dass diese seltsame Zeit Sie dazu einlädt, einen neuen Blick auf die Art Ihres Funktionierens, des Verständnisses Ihrer Familie, Ihrer Arbeit, Ihres Lebens zu werfen. Haben Sie keine Scheu sich die Zeit zu nehmen, Ihre Kinder zu beobachten, Ihnen aufmerksam zuzuhören und Sie aufwachsen zu sehen. Werden Sie kreativ, erfinden Sie sich neu, machen Sie sich bewusst, was Sie verpassen und wieviel diese Situation uns ermöglichen kann, uns wieder miteinander zu verbinden. Dies kann ermöglichen, den Ausgleich zu finden oder wiederzufinden, den wir benötigen.

Denn in der Realität findet der Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben nicht in der Zeit der Quarantäne statt aber auch in der Zukunft... denn die Quarantäne wird beendet werden und es wird Änderungen geben. Das Leben wird nicht wie bisher weitergehen sondern sich geändert haben und dies im positiven Sinne – wenn man sich dazu entscheidet.