

# HOMEOFFICE

Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen, und das alles in den eigenen vier Wänden auf engem Raum, ist alles andere als einfach. Hier sind ein paar Tipps, wie's trotzdem klappen kann.



## WICHTIG!

Geliebte Mitmenschen, vor allem Kinder, sind wunderbare, aber auch schwierige BürokollegInnen. Nicht immer wird alles klappen wie geplant. Seid nicht zu streng mit euch selbst und mit anderen. Jeder macht es so gut, wie er oder sie kann. Und die Zusammenarbeit mit neuen KollegInnen braucht schließlich immer eine Eingewöhnungsphase.

## STRUKTUR, STRUKTUR, STRUKTUR

Den ganzen Tag im Pyjama zu verbringen klingt erstmal toll, ist aber tatsächlich wenig hilfreich.

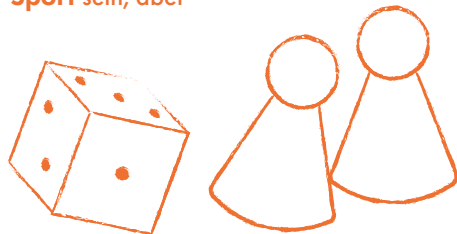
Behalte deine Morgenroutine bei. Das gilt für Groß ebenso wie für Klein. **Mach dir einen Plan.** Wann müssen welche Aufgaben erledigt werden? Wann beginnt unser Arbeits- und Schultag? Wann machen wir Pausen? Wann haben wir „Dienstschluss“ und wann gehen wir schlafen?

Einen Plan an einem gut sichtbaren Platz aufzuhängen, hilft allen dabei, sich auch gut an Vereinbartes zu halten.

## ARBEITS- UND LERNPAUSEN SIND WICHTIG!

Unsere Konzentrationsfähigkeit ist begrenzt und ohne Pausen nehmen unsere Leistungsfähigkeit und auch unsere gute Laune schnell ab. Wie die Pausen geplant werden, ist abhängig von den „KollegInnen“.

Mit kleinen Kindern müssen die Arbeitseinheiten kürzer ausfallen als „Schulstunden“ für ältere Kinder. Dazwischen sollte **Zeit für Fragen, eine kleine Spieleinheit oder Sport** sein, aber vor allem für ein Mittagessen – idealerweise fernab des Arbeitsplatzes.



## MEDIENKONSUM

Für Alleinerziehende ist Homeoffice bei gleichzeitiger Kleinkindbetreuung besonders herausfordernd. Ganz ohne mediale Unterstützung wird es aber ohnehin für niemanden klappen und muss es auch nicht. Lieber eine Sendung mehr erlauben, als in die familiäre Krise zu schlittern.

Und: Es muss klar sein, dass es sich um einen multimedialen Ausnahmezustand handelt. **Kleiner Tipp:** Hörbücher sind eine gute Alternative, oder auch Oma und Opa eine Geschichte übers Handy vorlesen zu lassen.

## WER LERNT ODER ARBEITET WO?

Sei kreativ und probiere unterschiedliche Möglichkeiten aus. Auch der Couchtisch oder die Kommode im Schlafzimmer können zum Arbeitsplatz umfunktioniert werden.

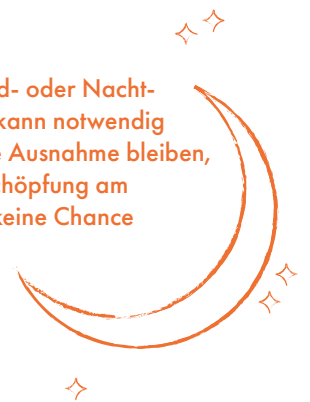
Auch kleine Kinder können sich über ihr eigenes Homeoffice freuen. Eines ist aber klar: am Arbeitsplatz sollte nach Möglichkeit **nur gearbeitet** werden.

## ARBEITSTEILUNG

Wer sich die Betreuung kleiner Kinder teilen kann, sollte das auch tun. Natürlich sind manche Arbeiten wichtig und zeitgebunden, aber bleib fair.

## NACHTARBEIT

Die Arbeit in die Abend- oder Nachtstunden zu verlagern, kann notwendig werden, sollte aber die Ausnahme bleiben, um Ermüdung und Erschöpfung am nächsten Tag erst gar keine Chance zu geben.



## DURCHHALTEN!

— ES KOMMEN AUCH —  
WIEDER ANDERE ZEITEN