



TRIPLE P RATGEBER

Vereinbarkeit von Familie und Beruf in Zeiten von COVID-19

COVID-19 beeinflusst uns in vielerlei Hinsicht. Für viele Eltern haben sich die Grenzen zwischen Beruf und Familie verändert, und die Vereinbarkeit von beidem war noch nie so wichtig. Darüber hinaus sind viele Familien mit zusätzlichen Belastungen konfrontiert, wie Arbeitsplatzunsicherheit, finanzieller Druck und Unsicherheit über die aktuelle Situation.

Routinen immer wieder neu anzupassen, z.B. an Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, eine Quarantäne, oder die Arbeit von zu Hause aus, kann schwierig und mühsam sein. Es gibt keinen perfekten Weg, um die richtige Balance zu finden. Was am besten funktioniert, kann für verschiedene Familien und zu verschiedenen Zeitpunkten ganz unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass Eltern sich um sich selbst kümmern, auf eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf hinarbeiten und ein Gefühl der Ruhe und Kontrolle haben. Es ist eine herausfordernde Zeit für alle, vor allem für Familien. Dieser Leitfaden bietet Vorschläge, die Ihnen helfen, Lösungen für Ihre Familie zu finden. Vor uns liegen noch harte Tage, aber wenn Sie aus den folgenden Vorschlägen diejenigen Strategien auswählen, die Sie hilfreich finden, wird es etwas leichter.



Erkennen, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine Herausforderung ist

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf kann in den besten Zeiten schwierig sein. In der sich ständig verändernden Landschaft von COVID-19 ist sie besonders schwer. Viele Kinder sind zu Hause

und benötigen Betreuung, Hilfe beim Lernen und andere Unterstützung. Viele Familien kümmern sich auch um ältere Familienmitglieder oder sorgen sich um sie. Zeiten der Isolation, der Instabilität am Arbeitsplatz und der wirtschaftlichen Unsicherheit sowie die Sorge um Gesundheit und Sicherheit sorgen für zusätzlichen Stress. Eltern, die von zu Hause aus arbeiten, können die soziale Interaktion vermissen, die Arbeit normalerweise bietet. Eltern, die außerhalb des Hauses arbeiten, stehen vor unterschiedlichen Herausforderungen. Die Arbeit an der „Front“ (z. B. Gesundheitsbereich, Bildung und Betreuung, Einzelhandel, Raumpflege und Reinigung) und Arbeitswege können Sorgen über eine mögliche Ansteckung auslösen. Für diese Eltern kann es besonders schwierig sein, Kinder und Jugendliche beim Lernen zu unterstützen.

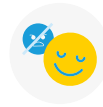
Viele Kinder und Jugendliche, die Distanzunterricht haben, sind irgendwann gelangweilt vom Daheimbleiben, verbringen mehr Zeit vor dem Bildschirm und vermissen den Kontakt zu Gleichaltrigen und manchen fällt es schwer, die Einschränkungen zu verstehen. Viele Kinder verhalten sich zunehmend herausfordernd, und das setzt die Eltern zusätzlich unter Druck.

All dies wirkt sich unweigerlich auf das eigene Wohlbefinden der Eltern aus. Sich besorgt, reizbar, schuldig, frustriert, wütend und erschöpft zu fühlen, macht es noch schwieriger, den Alltag zu bewältigen. Eltern stehen vor der Herausforderung, zu überlegen, wie sie ihren Kindern in dieser Zeit helfen können, während sie gleichzeitig auch Zeit finden, eine Pause einzulegen und sich um sich selbst zu kümmern. Je entspannter Eltern sind, umso besser können sie ihren Kindern die Sicherheit und Stabilität bieten, die diese in unsicheren Zeiten benötigen.



Kümmern Sie sich um sich selbst, so gut Sie können

Sich um sich selbst zu kümmern, ist daher eine Verantwortung und kein Luxus. Das Wichtigste, was Sie für Ihre Familie oder Ihre Arbeit tun können, ist, sich um sich selbst zu kümmern. Finden Sie etwas Zeit, um sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren. Nutzen Sie beispielsweise die Zeit, die Sie normalerweise mit dem Pendeln verbringen würden, für etwas, das Ihnen guttut. Dies kann ein Gespräch mit einer nahestehenden Person sein, ein Videotreffen mit Freunden, etwas frische Luft und Sonnenschein, oder die Beschäftigung mit etwas, das Sie interessiert. Versuchen Sie, negative Emotionen wie Sorge, Schuld oder Wut zu bewältigen. Stressmanagement-Strategien wie Achtsamkeit, Meditation, Entspannung und/oder Bauchatmung können auch helfen, Stress zu reduzieren. Stellen Sie negativen Gedanken positive Alternativen entgegen wie — *Es ist eine schwere Zeit, aber wir stehen sie durch, oder Es ist normal, mich ein wenig überwältigt zu fühlen, ich muss mich auf eine Sache zu einer Zeit konzentrieren.* Wenn Sie sich auf Ihr eigenes Wohlbefinden konzentrieren (z.B. Bewegung; gut essen; ausreichend schlafen; Alkohol oder Drogen zum Stressabbau vermeiden) bleiben Sie eher gesund und stehen für Ihre Arbeit und Ihre Familie zur Verfügung.



Realistische Erwartungen

Seien Sie realistisch, was Sie jeden Tag schaffen können. Es kann gut sein, dass dies anders ist als zu normalen Zeiten, und das ist okay. Versuchen Sie, das zu tun, was zu schaffen ist, und vermeiden Sie unrealistisch hohe Erwartungen, die nur zur Frustration und Schuldgefühlen führen. Wir alle möchten gute Eltern sein, aber das Streben nach Perfektion (sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz) ist nicht hilfreich und setzt Sie unter unnötigen Stress. Geben Sie sich die Erlaubnis, Dinge "gut genug" zu tun. Überlegen Sie, wie Sie arbeitsfreie Zeit verbringen, um sicherzustellen, dass Ihre wichtigsten Prioritäten erfüllt werden. Vermeiden Sie, Ihre ganze Freizeit mit unnötigen Aufgaben zu verbringen. Überlegen Sie, ob etwas aufgeschoben werden kann, und ermutigen Sie Ihre Kinder zur Selbstständigkeit und Mitarbeit im Haushalt. Vergessen Sie unrealistisch hohe Standards und konzentrieren Sie sich auf das Wichtigste.



Familienzeiten schaffen

Wenn die Grenzen zwischen Arbeit und Familie verwischt sind, passiert es leicht, dass die Arbeit die Oberhand gewinnt und Eltern ein schlechtes Gewissen haben, weil sie so wenig Zeit mit ihrer Familie verbringen. Indem Sie bestimmte Familienzeiten festlegen, fühlen Sie sich wieder sicherer, dass Ihre Familie nicht zu kurz kommt, und können sich während des Arbeitens besser auf die Arbeit konzentrieren. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie zu Zeiten arbeiten, die normalerweise der Familie gehören, wie abends oder an den Wochenenden. Sorgen Sie dafür, dass Sie Zeit haben, um miteinander zu sprechen, zu spielen und gemeinsam aktiv zu sein, wie spazieren zu gehen, an Projekten zu arbeiten oder als Familie zu kochen. Möglicherweise müssen Sie besonders kreativ sein, wenn die gewohnten Möglichkeiten für soziale Aktivitäten begrenzt sind.



Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und Kollegen

Stimmen Sie sich mit Ihrem Arbeitgeber ab, um Lösungen zu finden, die sowohl für Sie als auch für Ihren Arbeitgeber funktionieren. Verhandeln Sie nach Möglichkeit Arbeitszeiten, die zu den Bedarfen Ihrer Familie passen (z.B. Kinderbetreuung). Dies kann zum Beispiel bedeuten, bestimmte Schichten zu erbitten oder Besprechungen zu Zeiten zu vermeiden, in denen Ihr Kind Sie besonders braucht. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber darüber, ob flexible Arbeitszeiten möglich sind. Vermeiden Sie zusätzliche Arbeit und reduzieren Sie unnötige Verpflichtungen. Wenn ein Ablehnen von Arbeit nicht möglich oder riskant ist, bitten Sie um zusätzliche Zeit, um Aufgaben abzuschließen, wenn Sie diese benötigen. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über ihre familiären Verpflichtungen, z. B. die Unterstützung ihrer Kinder beim Distanzunterricht. Viele Arbeitgeber werden sich selbst mit ähnlichen Fragen befassen und können Ihnen vielleicht mit Hilfe einiger kleiner Veränderungen deutlich entgegenkommen. Sie selbst können am besten einschätzen, welche der Vorschläge hilfreich für Ihre aktuelle Situation sind.

Teilen Sie Ihre Erfahrungen auch mit Kolleginnen und Kollegen. Unterstützung aus dem Team kann sehr hilfreich sein und Ihre Kolleg/-innen bringen vermutlich mehr Verständnis für Veränderungen Ihrer Arbeitsweise auf, wenn sie wissen, was Sie gerade alles jonglieren. Wenn Sie aus der Ferne arbeiten und keine Möglichkeiten für informelle Chats haben, könnten Sie eine Videokonferenz oder eine Chatgruppe vorschlagen, in der Mitarbeiter sich über ihre Erfahrungen austauschen können.



Schaffen Sie Klarheit, wo und wann Sie arbeiten

Teilen Sie Ihrer Familie mit, wann Sie arbeiten und unter welchen Bedingungen Sie unterbrochen werden können. Besprechen Sie einige klare Grundregeln, wie z.B. ruhig und respektvoll zu sein, wenn andere arbeiten, und wie man höflich unterbrechen und bei Bedarf um Hilfe bitten kann. Versuchen Sie, zu festgelegten Zeiten zu arbeiten, wenn Sie können, um zu vermeiden, dass die Arbeit ihre ganze Woche bestimmt. Wenn möglich, richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein, so dass Sie nicht überall in Ihrem Zuhause an die Arbeit erinnert werden.



Sicherstellen, dass Kinder eine angemessene Betreuung haben

Wenn Sie wissen, dass Ihr Kind sicher und gut versorgt ist, können Sie sich besser auf die Arbeit konzentrieren. Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, könnten Sie versuchen, Zeiten zu finden, in denen kleine Kinder weniger Aufsicht benötigen, oder sich mit Ihrem Partner abzuwechseln. Jugendliche benötigen weniger Aufsicht, aber es ist immer noch wichtig, ihre Aktivitäten im Blick zu behalten.





Fördern Sie Verhalten, das Ihnen gefällt

Loben Sie Ihre Kinder, um Verhaltensweisen zu fördern, die Sie gerne öfter sehen würden. Zum Beispiel, wenn Ihre Kinder ruhig spielen, während Sie eine Telefonkonferenz haben, können Sie beschreibend loben — *Vielen Dank, dass ihr so leise wart, als ich telefoniert habe. Das war wirklich toll!* Handeln Sie frühzeitig, um herausforderndes Verhalten zu verhindern und zu bewältigen. Helfen Sie Ihrem Kind, eine Beschäftigung zu finden, wenn Sie wissen, dass Sie sich auf etwas konzentrieren müssen, und ermutigen Sie es, selbstständig zu spielen oder zu lernen. Sie können sogar einige kleine Anreize oder Leckereien für einzelne Zeitabschnitte einrichten, in denen Ihr Kind sich an die Regeln gehalten hat. Wenn Regeln gebrochen werden, sagen Sie Ihrem Kind klar und ruhig, womit es aufhören soll und was es stattdessen tun kann. Loben Sie Ihr Kind, wenn es tut, wofür Sie es gebeten haben. Möglicherweise müssen Sie auf Ihre Anweisung eine kurze Konsequenz folgen lassen (z. B. Wegnahme eines Privilegs wie Bildschirmzeit für kurze Zeit), wenn die Probleme anhalten. Achten Sie nach dieser Konsequenz darauf, ob Ihr Kind sich angemessen verhält, und loben Sie es so bald wie möglich dafür. Je schneller ein Lob folgt, umso besser motiviert es Ihr Kind, besonders wenn Ihr Kind noch klein ist. Aber Sie können ein Lob auch nachholen.

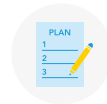
Wenn Ihre Kinder schon etwas älter sind, versuchen Sie, die gleichen (oder ähnliche) Regeln, Belohnungen und Konsequenzen zu nutzen, die in Ihrer Familie vor der Pandemie galten. Halten Sie ähnliche Routinen und Schlafenszeiten aufrecht, um ein Gefühl der Struktur zu schaffen und die Dinge so normal wie möglich zu halten. Behalten Sie Bildschirmzeit und Social-Media-Nutzung im Auge, indem Sie bildschirmfreie Familienzeiten schaffen und andere ansprechende Aktivitäten ermöglichen. Loben Sie Jugendliche für verantwortungsvolles Handeln.

Privilegien können für kurze Zeit entzogen werden, wenn Regeln gebrochen werden. Reagiert Ihr Teenager sehr emotional, benennen und akzeptieren Sie seine Gefühle. Nehmen Sie sich Zeit, ihm zuzuhören und zu verstehen, was er empfindet. Helfen Sie ihm zu benennen, was er fühlt, und fragen Sie, ob es etwas gibt, was Sie tun können, um zu helfen.



Konzentrieren Sie sich auf die Arbeit, wenn Sie arbeiten

Sie können effizienter arbeiten, indem Sie sich während der Arbeitszeit nur auf die Arbeit konzentrieren. Vermeiden Sie Ablenkungen wie das Lesen von Nachrichten oder der sozialen Medien. Aufgabenlisten und die Festlegung spezifischer Ziele, die Sie erreichen können, können Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit zu konzentrieren und effizienter zu arbeiten. Wenn Sie unterbrochen werden, versuchen Sie, so schnell wie möglich wieder in die Aufgabe einzusteigen, an der Sie gearbeitet haben. Wenn Sie effizient arbeiten, können Sie in weniger Zeit mehr erledigen. Das reduziert Stress und verschafft Ihnen mehr Freizeit.



Pausen einplanen

Regelmäßige Pausen zu planen hilft der Konzentration. Für viele Menschen funktioniert eine Abfolge von 20-30 Minuten konzentrierter Arbeit und einer 5-minütigen Pause gut. Wenn Kinder zu Hause sind, ist die Pause eine gute Zeit, um ein paar Minuten mit Ihrem Kind zu verbringen oder nachzuschauen, was Teenager tun. So wissen Ihre Kinder, dass Sie für sie da sind und sich dafür interessieren, was sie tun, auch wenn Sie mit der Arbeit beschäftigt sind. Nehmen Sie sich Zeit, um den Tag zu planen und sich mit Ihrem Partner oder einer anderen unterstützenden Person abzustimmen.



Entwickeln Sie klare Routinen für die Übergänge

Ganz gleich, ob Sie zu Hause oder anderswo arbeiten, die Entwicklung einer klaren Routine für den Übergang zwischen Arbeit und Privatleben hilft Ihnen, sich auf die Arbeit zu konzentrieren. Tun Sie die gleichen Dinge in der gleichen Reihenfolge täglich. Vorhersagbare Routinen helfen Kindern auch zu wissen, was passiert und was Sie von ihnen erwarten. Wenn Sie zu Hause mit Kindern arbeiten, werden auch Mini-Übergänge in den Pausen helfen. Etwas so Einfaches wie Ihrem Kind eine Ankündigung zu geben, dass Sie in fünf Minuten arbeiten werden, und sich dann zu verabschieden, kann helfen.

Beenden Sie Ihren Arbeitstag gut. Es kann schwierig sein, von der Arbeit abzuschalten, wenn sie direkt in Ihrem Haus stattfindet. Machen Sie einen klaren Schnitt, wenn der Arbeitstag vorüber ist, und versuchen Sie, danach nicht mehr an die Arbeit zu

denken. Versuchen Sie, am Ende des Tages einen klaren Übergang in den Feierabend zu schaffen. Dies kann beinhalten, eine Liste zu machen, was am nächsten Arbeitstag zu tun ist (damit Sie sich keine Gedanken darüber machen müssen), oder zu duschen oder einen Spaziergang zu machen. Wenn Sie Technologie für die Arbeit verwenden, sorgen Sie dafür, dass diese nicht in die Familienzeit eindringt (z. B. Push-Benachrichtigungen deaktivieren, E-Mail-Programme schließen). Sofern Sie nicht rund um die Uhr erreichbar sein müssen, erwägen Sie, Computer und Telefone für einen bestimmten Zeitraum wegzuräumen, damit Sie eine richtige Pause von der Arbeit haben. Wenn Ihre Gedanken während der Familienzeit dennoch zur Arbeit wandern, erkennen Sie den Gedanken kurz an und lassen ihn dann los damit Sie sich auf den Moment konzentrieren und das Familienleben genießen können.

Holen Sie sich online weitere Tipps und Strategien: triplep-eltern.de

Die folgenden Triple P-Materialien stehen zur Verfügung:

- *Triple P Ratgeber: Elternsein in Zeiten von Covid-19*
- *Tipps für Eltern und andere Bezugspersonen in Zeiten von Covid-19*
- *Unterstützung gesunder Beziehungen und Umgang mit Meinungsverschiedenheiten während Covid-19*
- *Tipps für Eltern von Schulkindern in Zeiten von Covid-19*
- *Teen Triple P Ratgeber: Elternsein in Zeiten von Covid-19*
- *Stepping Stones Triple P Ratgeber: Elternsein in Zeiten von Covid-19*
- *Digitales Elternmagazin: www.positiv-elternsein.de*
- *Triple P Online*



Divna Haslam, PhD — ist klinische Psychologin und Autorin von Workplace Triple P. Sie hat ein besonderes Interesse daran, arbeitende Familien zu unterstützen.



Karen MT Turner, PhD — ist klinische Psychologin, Co-Autorin von Triple P und Experte für innovative Erziehungsunterstützung in diversen Gemeinden.



Matthew R Sanders, AO, PhD — ist klinischer Psychologe, Entwickler von Triple P und einer der weltweit führenden Experten zum Thema Elternschaft und Erziehung.

© 2020 Triple P International Pty Ltd