



Neuer Arbeitsplatz: Die Corona-Krise hat das Thema Homeoffice auch in vielen touristischen Unternehmen stark vorangetrieben. Damit das gut funktioniert, müssen Job und Familienleben in Einklang gebracht werden.

FOTO: MARGONESTING

# So klappt das Homeoffice mit Kindern

Mike Bendixen-Liem

**TravelTalk** Haben es Eltern im Homeoffice jetzt besonders schwer?

**Mona Griesbeck** Wenn wir über berufstätige Eltern, vor allem Alleinerziehende, reden, die die Krise zusammengepercht in einer kleinen Wohnung unter schwierigen familiären Bedingungen aushalten müssen, dann ja. Aber insbesondere Familien mit guten Rahmenbedingungen, also mit Garten, Laptops für die Online-Schule und funktionierendem Familienleben, profitieren derzeit sogar durch einen engeren Austausch, der davor nicht mehr stattgefunden hat. Unter solchen Prämissen lässt sich auch in der Krise eine recht gesunde Work-Life-Balance realisieren, wenn man sich organisiert.

**TT** Geht das auch bei einem Vollzeitjob?

**Griesbeck** Es ist sehr wohl möglich, vollumfänglich im Homeoffice zu arbeiten. Allerdings bedarf es einer völlig anderen Organisation als im Bürojob. Und das muss akzeptiert und konsequent umgesetzt werden. Von den Eltern selbst und vom Umfeld, mit dem man zu tun hat.

**TT** Wie strukturiert man das Homeoffice?

**Griesbeck** Zeiten konsequent für die Arbeit zu nutzen, in denen die Kids schlafen, ist ein regelrechter Booster. Ob Frühaufsteher oder Nachtarbeiter, lassen Sie das Geschirr stehen und das Bad ungeputzt, wenn Sie die Zeit zum Arbeiten nutzen können. Es ist

wichtig, den Kindern fixe Zeiten einzuräumen, in denen sie die Aufmerksamkeit der Eltern haben, sonst werden sie noch quenglicher. Man sollte diese vorher vereinbarten gemeinsamen Zeiten nutzen, indem man dann ein Spiel daraus macht, gemeinsam die Wäsche zu sortieren oder das Mittagessen vorzubereiten – und dann das Ge-

„Perfektion sollte man vergessen!“

Mona Griesbeck

Fordernde Kids, fordernder Job: Im Homeoffice mangelt es für berufstätige Eltern an räumlicher Trennung. Wie man beides in Balance bringt, sagt Mona Griesbeck, Chefin von C+W Careandwork, im Interview.

schirr zu spülen. Die Arbeit selbst dauert vielleicht etwas länger, aber unter dem Strich hat man Zeit gespart.

**TT** Viele Eltern haben auch im Homeoffice enorm hohe Ansprüche an sich ...  
**Griesbeck** Perfektionismus sollte man vergessen! Wichtig ist, dass man die Zeiten zusammenverbringt, für die Kinder präsent ist und mit ihnen interagiert. Das muss nicht immer ein pädagogisch super durchdachtes Programm sein. Natürlich kommen je nach Alter noch die ungeplanten „Einsätze“ dazu, aber je konsequenter Eltern sich daran halten, nach den Arbeitseinheiten auch wieder für die Kinder „verfügbar“ zu sein, desto leichter akzeptieren die Kids solche Regeln.

**TT** Haben Sie Tipps zur Kommunikation?  
**Griesbeck** Man kann auch einem kleinen Kind mit einfachen Worten erklären, dass man jetzt arbeitet und nicht spielt. Wenn man nach einer vereinbarten Zeit dann wieder für ein Spiel da ist, wird das auch akzeptiert. Vielleicht braucht das ein paar Anläufe, aber die Konsequenz dahinter macht es für die Kinder glaubwürdig und verlässlich und für Eltern leichter in der Durchsetzung. Dann sind sie auch bereit, sich eine Zeit lang selbst zu beschäftigen. Ein Kind will sie nicht per se ärgern und nerven. Die Grundbedürfnisse sollten natürlich gestillt sein. Ein Junior, dem man seit zwei Tagen verspricht, die Batterie im Lego-Kran zu wechseln, wird zum Nervtöter, wenn man das nicht endlich macht. Warum sollte er sich an die Abmachungen halten, wenn man es selbst nicht tut?

**TT** Haben Sie einen praktischen Tipp, den Eltern heute umsetzen können?  
**Griesbeck** Kinder wollen gern bei Mama oder Papa sein, um so zu „arbeiten“. Nicht im Wohnzimmer und nicht im Kinderzimmer. Sondern gleich daneben. Eine Option wäre also eine Bürostuhlmatte, um den Boden großflächig zu schützen und das Kind unter dem Schreibtisch zum Malen und Spielen zu platzieren.



Mona Griesbeck leitet die Beratungsfirma C+W Careandwork. Sie war selbst alleinerziehend, arbeitete viele Jahre von zu Hause aus.

**TT** Wie vermeidet man es, im Homeoffice zu viel zu arbeiten?

**Griesbeck** Letztlich ist es eine Sache der Organisation, der konsequenten Umsetzung und einer offenen Kommunikation. Primär hat es aber mit der inneren Einstellung zum Wert des Familienlebens zu tun: Wer vorher schon nie rechtzeitig zum Abendbrot aus dem Büro kam und samstags lieber vorm Laptop saß, als einen Ausflug zu machen, weil er die Notwendigkeit solcher gemeinsamen Zeiten nicht erkannt hat, wird es im Homeoffice auch nicht anders machen.

**TT** Ein ewiger Streitpunkt ist das Fernsehen.

**Griesbeck** Es ist völlig okay, Kinder auch mal vor dem TV zu parken, wenn das Programm altersgemäß ist. Man kann als Mama oder Papa nicht ein pädagogisch hochwertiges Ganztagsprogramm im Homeoffice durchziehen. Man sollte seinen Kindern auch mal Aufgaben zutrauen, die sie fordern. Sie können oft mehr, als wir vermuten. – und brauchen meist nur eine kurze Anleitung, um sich etwa nicht mit neuem Werkzeug zu verletzen.

**TT** Was tun, wenn der Stress durch Job und Familie zu groß wird?

**Griesbeck** Grenzen ziehen. Auszeiten konsequent nutzen, mit allen Beteiligten kommunizieren und wenn nötig externe Helfer einsetzen. So kann man Spitzen abfangen, um zum Beispiel Kinder während einer wichtigen Telko zu beaufsichtigen. In vielen Bundesländern sind die Corona-Regelungen ja entsprechend. Man kann dafür steuerfreie Beihilfen bis zu 600 Euro pro Jahr verhandeln, die der Arbeitgeber gewähren kann. Und private Betreuungskosten für eigene Kinder im Haushalt sind bis zu 4000 Euro pro Jahr steuerlich absetzbar.

Wo das Exklusive stets inklusive ist.



Alle Reisen 2020/2021 bereits buchbar! Jetzt Katalog anfordern über Info oder sales@viva-cruises.com



**VIVA All-Inclusive**

- Legerer Lifestyle mit internationalen Gästen
- Perfektes Crew/Gäste-Verhältnis
- Lichtdurchflutete Kabinen mit elegantem Interieur und stets gefüllter Mini-Bar
- Gourmet-Restaurants mit exquisiten Speisen und hochwertigen Getränken
- Exklusive Beauty-Produkte von Rituals
- Trinkgelder inklusive
- WLAN



viva-cruises.com