

Merkblatt: Homeoffice mit Kindern während Corona-Krise

Die Schweiz befindet sich zurzeit in einer ausserordentlichen Lage und es braucht uns alle, um die Ausbreitung des Corona-Virus möglichst aufzuhalten. Kaum jemand ist sich die häusliche Isolation gewohnt, täglich steigt die Anzahl der Corona-Fälle drastisch und der Bundesrat spricht neue Weisungen aus. Das Arbeiten von zu Hause wird für viele zur Normalität. Doch viele sehen sich im Homeoffice kurzfristig mit verschiedenen Aufgaben konfrontiert; die Arbeit soll innert nützlicher Frist erledigt, Angehörige versorgt und Kinder zu Hause betreut und unterrichtet werden. In diesem Merkblatt haben wir einige Tipps zum Thema Homeoffice mit Kindern für Sie zusammengestellt.

Wir sind für Sie da!

Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen bei Fragen und Unsicherheiten im Umgang mit der Situation per Skype oder Telefon auch in Zeiten von Corona zur Verfügung.

So können Sie uns kontaktieren

Direktnummer Ihrer Beraterin/Ihres Beraters

Kontaktformular

Proitera Onlineberatung

Zuhause bleiben und Homeoffice mit Kindern

Wenn Sie es gewohnt sind, regelmässig Ihre Auszeiten am Arbeitsplatz zu haben kann es eine grosse Umstellung sein, plötzlich 24 Stunden mit der ganzen Familie oder mit den Kindern zuhause zu sein. Gerade für Eltern mit kleinen Kindern, die sich noch weniger selbst beschäftigen können ist diese Situation zuhause eine grosse Herausforderung. Kleine Auszeiten durch Treffen mit anderen Familien, Kinderhütten durch die Grosseltern oder den Babysitter fallen weitgehend weg. Es muss ein neuer, ausserordentlicher Alltag entwickelt werden, den Sie schlimmstenfalls mehrere Monate durchhalten können.

1. Prioritäten setzen

Das wichtigste ist, dass Sie diese Zeit mit wenigen Ausweichmöglichkeiten, weniger Beschäftigungen und viel Verzicht möglichst gut miteinander überstehen. Dazu kann es hilfreich sein, einige sonst geltende Regeln etwas aufzuweichen. Überlegen Sie sich gut, wo Sie Ihre Energie investieren, ob Sie sich zum Beispiel über nicht eingehaltene Tischregeln wirklich ärgern wollen oder über zwei nicht zusammenpassende Socken. Auch in Bezug auf die Schule darf ein Auge zugedrückt werden. Die Bildung Ihrer Kinder ist sicher wichtig, momentan gilt es aber in erster Linie auf die Gesundheit aller zu achten, auch auf die psychische Gesundheit. Das Erreichen von Lernzielen kann und soll sich dem unterordnen. Wenn die Kinder das Lesen, Schreiben und Rechnen nicht verlernt haben bis die Schulen wieder öffnen, dann reicht das. Denken Sie daran: alle sitzen im gleichen Boot.

2. Gemeinsamer Alltag

Da Sie nun weniger Freiräume haben, um Ihre Pflichten zu erledigen, und gleichzeitig die Kinder beschäftigen müssen ist es sinnvoll, möglichst viele gemeinsam zu erledigen oder die Kinder miteinzubeziehen. Gemeinsames Kochen, Putzen, Tischdecken, Aufräumen, Wäsche machen kann nun einfacher umsetzbar sein, da viele Eltern nun mehr Zeit zur Verfügung haben und ausserdem weniger Kontakt mit anderen besteht, sie also viel weniger den Beurteilungen und Beobachtungen anderer unterliegen. Wenn es also nicht ganz so sauber ist, mittags statt Croutons mal eine Schüssel Popcorn auf dem Tisch stehen und die Wäsche nicht perfekt gefaltet ist, dann stört das momentan niemanden. Versuchen Sie, den Alltag zu strukturieren indem Sie die Essenszeiten beibehalten, genauso das Zähneputzen und wenn möglich die Schlafenszeiten. Gestalten Sie auch den restlichen Tag mit einem sich wiederholenden Plan, so dass die Kinder wissen, was wann dran ist. Das gibt den Kindern Sicherheit und erspart Ihnen viele Diskussionen. Tauschen Sie sich regelmässig mit dem anderen Elternteil aus, sprechen Sie über Ihre Wünsche, Ängste und Vorstellungen, über die Herausforderungen des Alltags und über kleine Erfolge. Achten Sie darauf, dass sie an einem Strick ziehen und dass die Bedürfnisse aller gehört werden, auch wenn nicht alle erfüllt werden können.

3. Kreativität

Vieles geht momentan nicht, aber es ist immer noch einiges möglich. Wenn Sie sich über Dinge ärgern, die Sie momentan nicht unternehmen können dann fragen Sie sich, was davon Ihnen besonders fehlt und wie Sie das momentan trotzdem umsetzen können. Ihre Kinder brauchen Bewegung, Sie möchten momentan aber keine Spielplätze besuchen? Gehen Sie mit ihnen auf eine Wiese und spielen Sie Fangen, Verstecken, lassen Sie sich von den Kindern draussen Spiele zeigen. Ihr Kind hat ein Lieblingsthema? Setzen Sie sich gemeinsam kreativ damit auseinander, Basteln Sie, Singen Sie, probieren Sie sich wieder mal in einem Rollenspiel aus.

Ihr Kind vermisst seine Kameraden? Neben einem Telefonanruf oder Skype können Sie ihrem Kind vorschlagen, dem Gspänli einen Brief zu gestalten, ein Bild zu malen oder eine Karte zu schreiben. Und diese eventuell auf einem gemeinsamen Spaziergang beim Freund oder der Freundin in den Briefkasten zu werfen.

Weitere nützliche Links:

- [stressNostress: Stressabbau und Stressprävention](#)
- [Blogartikel Corona-Krise: Umdenken und Neuorientierung in einer schwierigen Zeit](#)
- [Blogartikel Umgang mit Veränderungen](#)
- [Blogartikel Stress: alles psychisch – wirklich?](#)
- [Homeoffice wegen Corona: Wie es mit Kindern gelingt](#)