



Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Arbeiten von zu Hause verspricht mehr Flexibilität, Eigenständigkeit und vor allem eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Was in der Theorie nach einem attraktiven Arbeitsmodell klingt, sieht für viele Familien in der Realität anders aus. Die großen Herausforderungen bei der Organisation des Familienalltags auf der einen und die Erwartungen und Anforderungen beim Erfüllen beruflicher Pflichten auf der anderen Seite machen es vielen Menschen nicht einfach, beides miteinander zu vereinbaren.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familienalltag mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen bedeutet eine enge Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt.

Beruf und Familie

Eine der größten Hürden bei der Arbeit von zu Hause ist, den Kindern beizubringen: Mama und Papa sind zwar da, jedoch müssen sie arbeiten. Je älter die Kinder, desto einfacher dürfte die Vereinbarkeit mit der Arbeit werden. Bei kleineren Kindern kann die oftmals gelobte Vereinbarkeit jedoch zu einem Ding der Unmöglichkeit werden. Befinden sich zwei Elternteile oder Großeltern im Haus, dann können diese sich gegenseitig den Rücken freihalten. Gelingt dies nicht, dann wird es schwieriger.

Beruf und Pflege

Neben der Notwendigkeit einer guten Kinderbetreuung bestimmt die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zunehmend den Alltag von Beschäftigten: Bereits heute gibt es mehr Pflegebedürftige als Kinder unter drei Jahren. Pflege und deren Verlauf ist – anders als Elternschaft – in der Regel nicht vorhersehbar, sondern tritt unvermittelt ein. Plötzlich





muss man eine verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen, welche mit vielfältigen Herausforderungen verbunden ist. Viele Betroffene gelangen hierbei an ihre Grenzen, da die Mehrfachbelastung einfach zu groß wird.

Doch so herausfordernd das Arbeiten von zu Hause auch sein mag: Mit den nachfolgenden sechs Tipps kann es gut klappen, den Spagat zwischen Beruf und Familie erfolgreich zu meistern!



Tipps 1: Offene Kommunikation

Informieren und sensibilisieren Sie Ihr Team, Ihre Arbeitskollegen sowie Ihre Vorgesetzten regelmäßig über Ihre aktuelle familiäre Situation. Die interne Kommunikation spielt eine wichtige Schlüsselrolle bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Sie erhöht das gegenseitige Verständnis und fördert das Vertrauen untereinander. Zudem können Lösungen zur besseren Vereinbarkeit nur durch eine offene und transparente Kommunikationskultur im Betrieb gefunden werden.

Klare Absprachen und eine gute Organisation sind entscheidend, um die Arbeit mit der Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen gerecht zu vereinbaren.



Tipps 2: Regelmäßige Pausen

Zu den klar definierten Arbeitszeiten gehören auch klar definierte Pausen. Ein Vorteil beim Arbeiten von zu Hause: Sie haben mehr Gestaltungsmöglichkeiten für Ihre Pausen. Sie können Ihrem Nachwuchs oder zu pflegenden Angehörigen Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Wie wäre es mit einem gemeinsamen gesunden Mittagessen oder einem kurzen Spaziergang an der frischen Luft?

Diese Pausen sind es, um die es bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie wirklich geht. Dadurch gewinnen Sie viele Stunden Zeit mit Ihrer Familie. Nutzen Sie außerdem die frühen Morgenstunden oder den späteren Abend für sich selbst und Ihre Gesundheit, um Kraft zu sammeln.



Tipp 3: Feste Arbeitszeiten

Die Arbeitszeitregelung beim Arbeiten von zu Hause ist je nach Betrieb individuell. Vielleicht müssen Sie sich nach festen Zeiten richten oder Sie können sich Ihre Arbeitszeit frei einteilen. Egal wie – für die Vereinbarkeit ist es wichtig, Ihre Arbeitszeiten zum einem flexibel und zum anderen planbar und zuverlässig zu gestalten. Dadurch bewahren Sie sich Ihre Produktivität, erhöhen die Planungssicherheit für die gesamte Familie und können eine sorgfältigere Tagesplanung erstellen.

Verschriftlichen Sie die Planung am besten (auch mit Bildern oder Symbolen) und hängen Sie diese an einem gut sichtbaren Ort in Ihrem Zuhause auf, sodass jeder Einsicht hat. Eine Ampel oder ein Schild an der Bürotür können ebenfalls hilfreich sein, um zu wissen, wann das Arbeitszimmer betreten werden darf.

Sie sollten zudem nach Ihrer Arbeitszeit den Arbeitstag auch wirklich beenden und abschalten und nicht „noch schnell die E-Mails checken“.



Tipp 4: Eingerichteter Arbeitsplatz

Für das Arbeiten von zu Hause ist es essenziell, einen richtigen (ungestörten) Ort für Ihren Arbeitsplatz zu finden und diesen so gut es geht ergonomisch einzurichten. Er sollte, wenn möglich, vom Wohnbereich getrennt sein – kein Arbeiten am Küchentisch oder auf dem Sofa.

Gerade mit Kindern ist ein separater, abschließbarer Raum natürlich ideal. So schaffen Sie nicht nur eine Abgrenzung zwischen Beruf und Familie, sondern sorgen zugleich dafür, dass wichtige Dokumente oder andere Arbeitsutensilien nicht in Kinderhände geraten. Falls das nicht möglich ist, dann können Sie vielleicht Ihren Arbeitsplatz mit Pflanzen vom Rest des Zimmers abtrennen. Suchen Sie wenn möglich einen Platz in Fensternähe, denn Sonnenlicht und Helligkeit fördern Produktivität und gute Laune.



Tipp 5: In der Ruhe liegt die Kraft

Trotz sorgfältiger Tagesplanung kann es beim Arbeiten von zu Hause immer wieder einmal passieren, dass etwas nicht nach Plan verläuft. Besonders bei kleinen Kindern lässt es sich nicht vermeiden, mal während der Arbeit oder einer Telefonkonferenz gestört zu werden. Sie tun gut daran, Ruhe zu bewahren oder die Dinge mit Humor zu nehmen. Bedanken Sie sich zudem für das Verständnis Ihres Gegenübers.

Dies gilt auch für die Pflege eines Angehörigen, denn die Pflege und deren Verlauf ist in der Regel nicht vorhersehbar, sondern tritt unvermittelt ein. Sie werden sehen: Kolleginnen und Kollegen, die selbst Eltern sind oder Angehörige pflegen, können Ihre Probleme beim Arbeiten von zu Hause gut nachvollziehen. Und wenn es nicht klappt, dann gönnen Sie sich bitte eine Auszeit.

...❖ Für pflegende Angehörige gibt es verschiedene Freistellungsmöglichkeiten. Informationen finden Sie auf der Webseite [„Wege zur Pflege“](#).



Tipp 6: Gemeinsam statt einsam

Sie müssen nicht alles alleine stemmen! Auch für die Arbeit von zu Hause ist es sinnvoll, sich zusätzliche Unterstützung bei der Betreuung der Kinder oder der oder des pflegenden Angehörigen zu holen. Ganz egal, ob durch Freunde, Großeltern, Nachbarinnen oder Nachbarn oder durch eine professionelle Betreuungskraft: Sie profitieren bei der Arbeit von zu Hause von der gewonnenen Ruhe und können ungestört Ihrer Tätigkeit nachgehen. Zudem ist es für Sie eine Entlastung, wenn Sie wissen, dass Ihnen eine zuverlässige helfende Hand zur Verfügung steht.

Es ist deutlich geworden, dass nur mit einem **gut eingerichteten Arbeitsplatz**, **Selbstdisziplin** und einer **durchdachten Aufteilung der Familienarbeit** die Vereinbarkeit gefördert wird.

Haben Sie fachliche Fragen?

...❖ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

...❖ E-Mail: gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de ...❖ Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

