



Homeoffice mit Kind

Überlebens-Tipps für Eltern mit Kita- und Grundschulkindern im Homeoffice

Erstmal ist festzuhalten, dass Homeoffice mit Kindern schwierig ist und je nach Alter der Kinder manchmal auch schlicht unmöglich. Darüber braucht man nicht diskutieren.

Insbesondere je jünger die Kinder sind, umso schwieriger ist eine Organisation des Homeoffice. Homeoffice mit Kindern im Alter zwischen 2 und 5 Jahren ist in der Regel nicht möglich ohne Betreuungsperson, die jederzeit ansprechbar ist und ihre zumindest geteilte Aufmerksamkeit auch auf den Kindern hat. Damit sind Homeoffice-tätigkeiten, die die ungeteilte Aufmerksamkeit des Arbeitnehmers fordern raus.

Für Tätigkeiten, die nicht ganz so viel Konzentration und Aufmerksamkeit benötigen und die auch mal unterbrochen werden können, kann man Überlebens-Tipps zur Gestaltung des Homeoffices mit paralleler Kinderbetreuung geben. Nicht mehr und nicht weniger. Es sind Tipps um eine Krisenzeit zu überstehen, nicht um dauerhaft angewandt zu werden. Diese sind also ausdrücklich als solche zu verstehen und nicht als „pädagogisch wertvoll“ oder „sinnvoll“ anzusehen. Das kann aber auch nicht Ziel des Projekts Homeoffice mit Kindern sein. Jeder der dies versucht, würde die Arbeit und die Wertschätzung für unsere Erzieher und Pädagogen, die normalerweise in den Kitas und Kindergärten und Grundschulen großartige und wirklich pädagogisch wertvolle Arbeit leisten, unterschlagen. Und dies möchte ich ausdrücklich nicht tun. Und es heißt auch nicht, dass Eltern keine pädagogisch wertvolle Arbeit und Erziehung leisten können. Nein das können sie und das tun sie auch die allergrößte Zeit – aber eben nicht im Homeoffice. Sich von diesem Anspruch zu verabschieden ist schon mal der erste Schritt.

Und andersrum müssen sich Arbeitgeber derzeit einfach ebenfalls davon verabschieden, dass Mütter und Väter im Homeoffice mit Kindern dieselbe Leistung zeigen können, wie ohne Kinder. Genauso, wie Lehrer einsehen sollten, dass im Homeschooling nicht dieselbe Masse an Stoff bewältigt werden kann, wie in der Schule.

Mit dieser etwas entspannteren Haltung kann man sich dann der Organisation des Homeoffice-Alltags zuwenden.

Eine gewisse Planung macht Sinn und entstresst, was mit das wichtigste in der Krisenzeit ist. Nicht nur weil Stress ungesund ist, sondern auch, weil die Hauptaufgabe der Eltern im Homeoffice mit Kindern ist die Stimmung und Motivation aller Beteiligten so hoch wie möglich zu halten. Nur bei halbwegs guter Stimmung und ausreichender Motivation, können Kinder und Eltern ihr Arbeitspensum bewältigen und so gut durch die Krise komme. Dies ist ab einem gewissen Stresspegel aber einfach nicht mehr möglich. Darum ist es gerade jetzt wichtig für Entspannung zu sorgen. Eine feste Tagesstruktur hilft Eltern wie Kinder sich in dem Wust von zu bewältigend Aufgaben und unklaren Regeln, Rollen und Grenzen zurechtzufinden.

Zunächst sollte man daher hergehen und die Arbeitsaufgaben einteilen in zeitlich flexible Aufgaben (Aufgaben, die jederzeit unterbrochen werden können, die nicht um eine bestimmte Uhrzeit erledigt



werden müssen) und zeitlich unflexibel (wie Telkos, Videokonferenzen und Meetings mit Kollegen oder Geschäftspartnern...).

Die zeitlich unflexiblen Aufgaben müssen im Homeoffice auf zwei Ebenen vorbereitet werden. 1.) Für die eigentliche Aufgabe und 2.) für die Beschäftigung der Kinder für diese Zeit. Dies sollte auch Arbeitgebern klar sein und die hierfür benötigte Planungszeit sollte berücksichtigt werden. Idealerweise können sich Eltern, die beide im Homeoffice sind, die Betreuung der Kinder aufteilen oder Arbeitszeiten flexibilisieren. Auch können Arbeitszeiten, wo das möglich ist umgelegt werden, und z.B. abends erledigt werden oder am Wochenende. Hier ist aber unbedingt anzumerken, dass dies keine Dauerlösung darstellen kann. Eltern brauchen ebenso wie alle anderen Arbeitnehmer ihre Aus- und Erholungszeiten, jetzt (durch die Zusatzbelastung der Betreuung und des Homeschoolings) mehr denn je. Von Alleinerziehenden ist hier nicht das gleiche Ausmaß an Flexibilität zu erwarten, wie von zusammenlebenden Elternpaaren. Dennoch sind auch bei alleinerziehenden möglicherweise kreative Betreuungsmodelle denkbar, wie z.B. eine Co-Betreuung mit einer/m Bekannten, deren Kinder im selben Alter sind, zu organisieren. Auch dies verlangt ein hohes Maß an Logistik und Absprache. Der Versuch lohnt sich aber, wenn damit alle Eltern mal Zeiten haben, in welchen sie ungestört arbeiten können oder auch einfach mal kurz Pause haben. Auch sorgt der Austausch mit anderen Eltern für Entlastung. Dies sollte unbedingt weiter gefördert werden, auch wenn der persönliche Austausch gerade nur mit Mundschutz und auf Distanz stattfinden kann. Der Infektionsschutz ist wichtig, gleichzeitig gilt es aber immer auch abzuwägen, was von wem noch bewältigbar ist und was nicht mehr. Mütter und Alleinerziehende gelten auch ohne Covid19 als eine der größten Risikogruppen für Burnout und Depressionen. Dies sollte man insbesondere jetzt während der Coronakrise im Blick behalten und diese Gruppe nicht unnötig überfordern. Nachsicht, Toleranz und Verständnis sind gefragt. Und eine Mutter, die bei Homeschooling und Homeoffice aus der Haut fährt und ihr Kind anschreit, braucht keine Anzeige beim Jugendamt, sondern Hilfe und Unterstützung. Vielleicht können sich auch Menschen ohne Kinder, die nicht zu den Covid-Risikogruppen zählen fragen, wo sie in ihrem Umfeld etwas für belastete Eltern tun können: Mit den Kindern eine Stunde auf den Spielplatz gehen (wenn die Kinder die Personen gut kennen) ist mit Abstand und etwas Improvisation durchaus möglich. Für eine Familie einkaufen gehen oder mal ein Mittagessen vorbeibringen, kann Erleichterung schaffen. V.a. aber gilt es, den Eltern das Gefühl zu geben, nicht völlig allein gelassen zu werden. Dies ist in der momentanen Situation fast noch wichtiger als die eigentliche Hilfe. Manchmal tut das vielleicht auch einfach eine nette Geste in Form eines Blümchens oder einer Postkarte.

Möglichkeiten Kleinkinder (2-5 Jahre) und Kinder im Alter von 6-9 Jahren zu beschäftigen, während die Mama an einer wichtigen Telefonkonferenz teilnimmt und nicht unterbrochen werden darf, gibt es insbesondere für die kleineren Kinder wenig: Und hier kommen wir zu den ersten unpädagogischen Vorschlägen: Fernsehen. Jawohl sie haben richtig gehört. Fernsehen ist leider eine der wenigen Beschäftigungen, welche in der Regel die Aufmerksamkeit ziemlich zuverlässig bindet. Legen sie also die Fernseh- bzw. bei größeren Kindern die Medienzeiten unbedingt auf die Arbeitszeiten, in welchen ihre ungeteilte Aufmerksamkeit für die Arbeit verlangt ist und die Kinder nicht anderweitig betreut werden können. Achten sie auf altersgerechte Inhalte, umso mehr, da sie nicht gemeinsam mit ihren Kindern

Fachbeitrag zum Homeschooling von der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal – Kinder-Jugend-Familie gGmbH, Ansprechpartnerin Diol. Psychologin Frau Milinski



fernsehen können. Informationen hierzu liefern Internetseiten wie <https://www.flimmo.de/>. Die ARD hat in ihrer Mediathek u.a. Bildungsangebote für Kinder ab 3 Jahren bis Grundschulalter eingerichtet, welche verschiedene Wissensthemen aufbereitet haben. Ebenso das ZDF über <https://www.zdf.de/kinder>.

Auch die Internetseite <https://www.schau-hin.info/corona-krise> bietet tolle Informationen zur Mediennutzung und zu sinnvollen und altersgerechten Inhalten in der Coronakrise.

Für ältere Kinder hilft die Seite <https://www.spieleratgeber-nrw.de/> PC- und Konsolenspiele besser einordnen zu können und abschätzen zu können, ob das Spiel für das eigene Kind geeignet ist oder nicht. Wenn Kinder schon in der Lage sind Hörspiele anzuhören sind diese natürlich vorzuziehen. Auch hierzu gibt es tolle, z.T. auch kostenlose Angebote. Z.B. auf WDR 5 „Märchenmarathon“.

Sie merken ich spreche ausdrücklich von Medienzeiten. Auch in der Coronazeit sollte die Glotze oder die Tonybox nicht ununterbrochen und ohne Limit laufen. Legen sie auch hier ein festes Zeitpensum fest. Dieses darf gerne etwas umfangreicher als zu nicht lockdown Zeiten ausfallen, dennoch sollten es bewusst gewählt werden und dann auch eingehalten werden. Medienzeiten sollten immer durch entsprechende Draußen- und Bewegungszeiten ergänzt werden, welche einen Ausgleich zur Medien Berieselung bieten und Kindern auch ermöglichen das Gesehene spielerisch (z.B. im Rollenspiel) zu be- und verarbeiten. Wie wäre es dann z.B. die Kinder selbst einen Film drehen zu lassen? „Dinner for one“ nachspielen zu lassen? Oder einen Film über das eigene Meerschweinchen zu drehen?

Feste Medienzeiten einzuhalten empfehle ich auch noch aus einem anderen Grund: durch den Wegfall der Schulen und Kindergärten fehlt ganz viel Struktur im Tag. Dies ist für Kinder eine enorme Herausforderung, weil sie ohne feste Tagesstruktur oft nicht wissen, was wann von ihnen verlangt ist. Sie fahren auf einen Standby-Modus, in welchem die Konzentrationsfähigkeit der Kinder deutlich abnimmt, Aufforderungen der Eltern überhört werden. Auf Seiten der gestressten Eltern kommt es dann zu Genervtheit und Ungeduld und infolgedessen schneller zu Konflikten. Deshalb gilt es unbedingt eine gewisse Tagesstruktur zu erhalten. Feste Aufsteh- und Bettgehzeiten gehören ebenso dazu, wie feste Homeschooling- und Medien- Zeiten. Diese können gerne in einem Plakat an der Wand festgehalten werden und durch einen Wecker, der den Wechsel von der einen in die nächste Phase ankündigt, ergänzt werden. Schön und oft hilfreich ist es auch, die unterschiedlichen Phasen mit einem Ritual zu beginnen oder auszuleiten, das täglich wiederholt wird. Z.B. gemeinsam ein bestimmtes Lied zu singen oder zum Abschluss der Homeschoolingphase immer eine Runde Uno zu spielen oder oder oder...

Die Tagesstruktur und die Motivation der Kinder aufrecht zu erhalten, sehe ich als Hauptaufgabe und Herausforderung der Eltern im Homeoffice mit Kindern im Kindergarten und Grundschulalter an. Die Aufgaben sind durch das Homeschoolings z.T. vorgegeben und liefern bereits eine gewisse Struktur. Sie sollten ebenfalls möglichst zu festen Zeiten erledigt werden (z.B. vormittags zw. 9:00 und 13:00 Uhr). Soweit möglich sollten Kinder ihre Aufgaben selbständig bearbeiten und Eltern nur im Hintergrund für Rückfragen oder zur Kontrolle da sein. Gleichzeitig sollte allen klar sein, dass dies keine gewohnte Hausaufgabenzeit ist. Kinder brauchen die Rücksprache, das Interesse an ihren Lerninhalten, um motiviert zu bleiben. Dies fordert Eltern deutlich mehr als bei den üblichen Hausaufgaben. Wichtiger als die richtige Bearbeitung der Aufgaben ist also daher der Erhalt der Motivation der Kinder. Zeigen sie als Eltern daher v.a. Interesse an

Fachbeitrag zum Homeschooling von der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal – Kinder-Jugend-Familie gGmbH, Ansprechpartnerin Diol. Psychologin Frau Milinski



den Inhalten und an der Art der Bearbeitung weniger an dem Ergebnis. Schauen sie sich gemeinsam das ein oder andere YouTube Video zu dem Lernstoff an, googlen sie zusammen, basteln sie gemeinsam etwas zum Thema Passendes. Bestärken sie ihr Kind in seinen Bemühungen im Homeschooling seine Aufgaben zu bewältigen. Loben sie ausdrücklich nicht das Ergebnis und kritisieren sie es nicht für Fehler (bzw. wägen sie ab, wieviel Kritik kann ihr Kind verkraften und rudern sie gegebenenfalls zurück). Auf Perfektion kommt es nun nicht an. Die Sorgen vieler Eltern, dass ihre Kinder den Anschluss verlieren oder im Homeschooling zu wenig lernen, übersehen die Tatsache, dass 1. Alle Kinder derzeit auf diese Art lernen müssen und 2. Dass nicht der Lerninhalt an sich die Herausforderung darstellt, sondern die Tatsache, dass es viel schwieriger ist, sich allein zu motivieren und ohne andere Kinder zu lernen. Dies sollten Eltern als ihre Hauptaufgabe ansehen. Denn ohne Motivation lernt es sich viel schwerer und es kostet unendlich mehr Kraft (für Eltern und Kinder). Und 3.) sollten sich Eltern bewusst machen, dass das was Kinder im Moment v.a. verpassen weniger der Lernstoff ist als die sozialen und emotionalen Inhalte, die normalerweise tagtäglich im Schul- und Kindergartenalltag vermittelt werden.

Auf der anderen Seite birgt es auch die Chance seinen Kindern Dinge zu vermitteln, die sonst nicht möglich sind. Z.B. wie man eine Waschmaschine bedient? Wie das Lieblingsessen gekocht wird? Oder auch indirekt, wie man mit Krisen und den damit verbundenen Gefühlen umgeht. Hier können Kinder im Moment sehr viel fürs Leben lernen. Und wir Erwachsenen bestimmen entscheidend mit, was unsere Kinder da lernen.

„Gefühlsdurchbrüche“ treten im Moment aufgrund von Frust, weniger Rückmeldung durch Lehrer oder fehlendem Austausch mit Klassenkameraden viel häufiger auf als sonst. Auch flippen die meisten Kinder Zuhause in Gegenwart einer wichtigen Bezugspersonen leichter aus als in Schule oder Kindergarten. Abzufangen und auszuhalten haben das im Moment die Eltern. (Andererseits müssen Kinder im Moment auch ihre gestressten Eltern aushalten- Bleiben sie also nachsichtig 😊.)

Es geht also darum geduldig zu bleiben, die Bearbeitung der Aufgaben, wenn es zu einem Gefühlsdurchbruch kommt, auch mal zu unterbrechen, etwas Schönes zu machen/ raus zu gehen und später weiter zu machen- notfalls auch mal ein paar Aufgaben unbearbeitet zu lassen- davon stirbt niemand und deshalb macht auch kein Kind seinen Abschluss nicht.

Die Hauptaufgabe von Eltern ist es ihre Kinder emotional durch die nächsten Jahre zu begleiten und in einer guten Beziehung zu diesen zu bleiben. Dies bleibt sie auch in Corona Zeiten. Denn nur eine sichere Bindung und gute Vorbilder macht ihre Kinder stark genug irgendwann selbständig mit den kleineren und größeren Krisen des Lebens umgehen zu können. Homeschooling ist nicht primär die Aufgabe der Eltern, sondern weiterhin der Schulen. Bleiben sie in einem guten Austausch mit den Lehrern ihrer Kinder, scheuen sie sich nicht auch mal die Rückmeldung zu geben, dass es gerade zu viel Stoff war. Auch für Lehrer ist die Situation neu. Um das Homeschooling und die Nutzung der digitalen Medien zu verbessern und weiter zu entwickeln ist der Erfahrungsaustausch zwischen Elternhäusern und Schulen wichtig.

Es hilft ihrem Kind gar nichts, wenn es zwar mit ihrer Hilfe die Homeschooling Zeit mit einer Gymnasialempfehlung beendet, aber gleichzeitig gelernt hat, dass es mit seinen Ängsten und Sorgen nicht zu ihnen kommen kann, weil das Lernen und die Leistung vorgehen. Dies wäre fatal. Lassen sie sich nicht in ihre Hauptaufgabe als Eltern reinreden. Diese ist es ihr Kind fürs Leben stark zu machen und das heißt in Fachbeitrag zum Homeschooling von der Evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal – Kinder-Jugend-Familie gGmbH, Ansprechpartnerin Diol. Psychologin Frau Milinski



erster Linie emotional und nicht leitungstechnisch- auch nicht zu Corona Zeiten. Sprechen sie daher mit ihren Kindern über ihre Gefühle über ihren Frust und die Anspannung. Und überlegen sie gemeinsam, wie sie mit diesen umgehen können. Nicht das Vermeiden von schlechten Gefühlen ist das Ziel, sondern einen guten Umgang mit diesen zu finden.

Für die zeitlich flexibleren Homeoffice Zeiten bietet es sich an den Kindern Angebote, welche sie größtenteils allein bewältigen können, zu machen (Z.B. Bastel- und Malaufgaben oder kleinere Aufgaben im Haushalt zu übernehmen). Diese bedürfen aber auch ein wenig Vorbereitung, um nicht permanent wegen Kleinigkeiten, wie einem fehlenden Klebstift o.ä. in der Arbeit unterbrochen zu werden. D.h. alle Materialien müssen zur Verfügung stehen, das Kind muss motiviert sein die Aufgabe zu bearbeiten und das Kind muss bereits in der Lage sein, diese Aufgabe eigenständig zu bearbeiten. Dies ist ab 5-6 Jahren teilweise möglich. Kleiner Kinder benötigen hierbei in der Regel zu viel Unterstützung als dass sie allein eine solche Aufgabe bearbeiten könnten. Schöne Ideen finden sich z.B. auf <https://www.koki-landkreis-neumarkt.de/userdata/Familiennetz%20KJR%20-%20Freizeittipps.pdf>.

Allen sollte klar sein, dass diese Art der Homeoffice Gestaltung ein Maximum an Präsenz und Kraft von den Eltern abverlangt und dass auch diese ihre Grenzen haben und Auszeiten brauchen. Und ja es wird Eltern geben die dies nicht schaffen oder die phasenweise völlig ausgelaugt und erschöpft sind. Seien sie auch hier zu sich selbst und all den Eltern da draußen nachsichtig und liebevoll. Sie bleiben gute Eltern auch wenn sie ihr Tagesziel mal nicht erreichen. Und denken sie immer daran „Es geht vorbei“.

Wenn Eltern sich bewusstwerden, dass sie wohl nie wieder in ihrem Leben und dem ihrer Kinder eine so große Bedeutung füreinander haben werden, wie im Moment, kann diese Krisenzeit, bei allen Herausforderungen, auch zu einer der intensivsten (und vielleicht schönsten) Beziehungserfahrungen werden, die sie mit ihren Kindern erleben.