

Tipps zum Home Office

So klappt's – auch mit Kindern

Home Office ist für viele eine ganz neue Herausforderung, die unerwartet und kurzfristig auf einen zugekommen ist. Wir möchten Ihnen Tipps geben, damit Sie sich schnell ins Home Office einleben und auch von Zuhause aus optimal arbeiten können.

Allgemeine Tipps

(Quelle: eigene Ideen i.V.m. https://media.t3n.de/redaktion/homeofficeguide/t3n_Homeoffice_Guide.pdf)

- Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein. Dies sollte ein Platz sein, den Sie nicht mit Entspannen und Freizeit verbinden.
- Ihr Arbeitsplatz sollte ergonomisch eingerichtet sein. Stellen Sie Stuhl und Tisch korrekt ein und richten Sie die Geräte ergonomisch aus.
- Wechseln Sie ab und zu Ihre Sitzhaltung, um einseitigen Belastungen vorzubeugen.
- Nutzen Sie Software-Tools, die Ihnen das Home Office erleichtern:
 - CAS genesisWorld Webclient oder Mobile dient als zentrale Datenbank für Ihr gesamtes Beziehungsmanagement zu Kunden, Partnern, Lieferanten usw. Durch die digitalen Kundenakten, Aufgaben, Terminkalender usw. können alle Mitarbeiter Hand in Hand weiterarbeiten, als ob sie zusammen im Büro wären.
 - Die externe Kommunikation lässt sich über verschiedene Tools als Videokonferenzen, Telefonate, Meetings etc. gestalten. Hier sind Produkte wie Microsoft Teams, Zoom, Skype, Facetime gestalten.
 - Für Fernwartungen nutzen wir Teamviewer oder PC Visit.
 - Messenger-Programme helfen bei der internen Kommunikation mit den Kollegen, um so auch das Teamgefühl zu stärken.
 - Für die Übermittlung größerer Datenmengen lässt sich Wettransfer nutzen.
 - Um die Zeit im Home Office beim Surfen nicht aus dem Blick zu verlieren, können Tools wie Rescue Time, Stay Focused oder Manic Time eingesetzt werden.
- Halten Sie feste Arbeitszeiten ein. Dies hilft einen strukturierten Tag zu organisieren sowie Beruf und Freizeit klar voneinander zu trennen.
- Kommunizieren Sie Ihre Arbeitszeiten und Pausen allen Menschen, die mit Ihnen zusammenleben.
- Kleiden Sie sich, als ob Sie ins Büro gehen. Dies bewirkt psychologisch, dass Sie auch innerlich auf den Arbeitsmodus schalten.
- Schalten Sie Ihr privates Smartphone auf lautlos oder aus und legen Sie es zur Seite.
- Umgebungsgeräusche können Sie mit Ohrstöpseln oder mit Musik auf Noice-Cancelling-Kopfhörer (nur wenn Sie mit Musik arbeiten können) ausblenden.



- Kommunizieren Sie klar An- und Abwesenheiten Ihren Kollegen, damit diese Bescheid wissen.
- Halten Sie Pausen ein. Regelmäßige Pausen erhalten die Produktivität. Wenn Sie dazu neigen, sich leicht in Ihre Arbeit zu vertiefen, stellen Sie sich einen Wecker, um regelmäßig kurze Pausen zu machen.
- Nutzen Sie Pausen um frische Luft zu schnappen, an Ihrem Arbeitsplatz zu lüften, ein paar Schritte zu gehen, etwas zu trinken, vielleicht sogar ein paar Streck- und Dehnübungen zu machen.

Tipps bei Home Office mit Kindern

(Quelle: eigene Ideen i.V.m. <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html#>)

Organisatorisches

- Sich so zu kleiden, als wenn man zur Arbeit geht, hilft auch Kindern zu erkennen, dass Sie jetzt arbeiten müssen.
- Besprechen Sie mit Ihren Kindern genau, zu welchen Zeiten Sie arbeiten (müssen) und wann Sie für die Kinder Zeit haben.
- Planen Sie Ihre Pausen so, dass Sie diese mit Ihren Kindern gemeinsam verbringen (z. B. zu Zeiten, in denen in der Kita oder Schule auch Pausen wären).
- Mit Grundschulkindern könnte man am Abend vorher die am nächsten Tag zu bearbeitenden Aufgaben aus der Schule besprechen. Diese werden dann auch vormittags von den Kindern bearbeitet. Fragen könnten in den Pausen geklärt werden.
- Kinder können sich je nach Alter unterschiedlich lange allein beschäftigen. In der Regel schaffen unter einem Jahr alte Kinder 5 bis 10 Minuten, 2- bis 3jährige schaffen zumeist 15 bis 20 Minuten. Dies ist aber sehr individuell. Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu!
- Richten Sie bei kleineren Kindern eine Spielecke in Sichtweite ein, damit das Kind Sie in der Nähe hat und Sie das Kind im Blick haben.
- Wenn möglich, nutzen Sie die Schlafphasen Ihres Kindes aus: Verlegen Sie einige Arbeitszeit in den frühen Morgen und/oder in den Abend.
- Bereiten Sie morgens kleine Snacks für die Kinder vor, die dann in den Pausen zur Verfügung stehen.
- Für etwas größere Kinder könnte man auch Bastelsachen oder Fimo bereitstellen. Hier ist jedoch darauf aufzupassen, dass die Kinder mit den Sachen nicht zu viel Quatsch anrichten können.
- Mit Kindern sollte man Handzeichen verabreden, z. B. Finger vor dem Mund für „Bitte sei leise“, Tippen auf das Headset „ich telefoniere gerade“ usw.
- Klären Sie mit Grundschulkindern ab, wann diese Sie bei der Arbeit stören dürfen und in welchen Fällen nicht.
- Erklären Sie Ihren Kindern, wie Sie bei der Arbeit telefonieren und kommunizieren. Gerade kleinere Kinder nehmen ein Gespräch nicht wahr, wenn der Gesprächspartner, das Gegenüber, nicht zu sehen ist.



- Wenn Sie mehrere Kinder haben, legen Sie Streitregeln fest (meist aus der Kita bekannt), gehen Sie diese mit ihnen durch. Am besten hängen Sie sie in die Zimmer, in denen sich die Kinder tagsüber aufhalten.
- Nutzen Sie die Mittagspause dazu, gemeinsam das Essen zuzubereiten. Übertragen Sie den Kinder kleinere Aufgaben wie z. B. das Tischdecken.

Beschäftigungsideen

- Sollten Sie eine längere Konzentrationsphase benötigen oder ein wichtiges Telefonat anstehen, könnten bei Kleinkindern Puzzle, Ausmalbilder oder ein Buch hilfreich sein, damit das Kind in dieser Zeit sich selbst beschäftigen kann.
- Eine weitere Möglichkeit ist, dass das Kind sein Lieblingshörspiel mit Kopfhörer hört (Achten Sie dabei auf die Lautstärke!).
- Manche Kleinkinder finden es toll, auch „Büro“ zu spielen, wenn Mama oder Papa arbeiten müssen. Richten Sie – wenn möglich – also Ihrem Kind auch ein Arbeitsplatz mit einem kleinen Tisch einen aus einem Karton selbstgebastelten Computer oder einen Spiel-Handy ein.
- Bauen Sie einen kleinen Parcours durchs Wohnzimmer für die Kleinkinder auf. Passen Sie aber darauf auf, dass keine Verletzungsgefahr dabei besteht.
- Begeistern Sie die Kinder für Bücher. Ein spannendes Buch kann ein Kind eine längere Zeit in seinen Bann ziehen und ist eine gute Alternative zu Fernsehen oder Computer. Als Anreiz können die Kinder dann zu den Büchern auf <https://antolin.westermann.de/> Fragen zum Inhalt beantworten und Punkte sammeln. Viele Grundschulen unterstützen dieses Angebot.
- Wenn Sie einen Garten besitzen, lassen Sie die Kinder draußen spielen oder Sportübungen machen (Dribbeln üben, Slalom laufen, Seilspringen usw.)
- Sollte es nicht anders gehen, können natürlich gute Fernsehprogramme und Online-Angebote auch helfen, die Kinder sinnvoll zu beschäftigen. Einige Tipps (bitte auf das Alter achten!):
 - Lernplattformen:
 - ANTON Lern-App (<https://anton.app/>)
 - Schlaukopf.de (<https://www.schlaukopf.de/>)
 - Wissenseiten:
 - <https://www.fragfinn.de/>
 - <https://www.helles-koepfchen.de/>
 - <https://www.zdf.de/kinder/logo/>
 - Wissens-Sendungen:
 - Woozle Goozle:
<https://www.toggo.de/videos/woozle-goozle/index-232.htm>
 - auf KIKA: <https://www.kika.de/wissen/besser-wissen-102.html>

○ Interaktive Seiten:

- Eine Kirche entdecken:
<https://www.kirche-entdecken.de/>
- Lesen und Schreiben verbessern:
<https://www.legakids.net/kids/geheimnisvolle-villa/>
- Geschichte erleben:
<https://www.kinderzeitmaschine.de/>

Natürlich gibt es noch andere Angebote, die sicherlich auch gut für Kinder sind. Diese hier aufgezählten Beispiele sollen nur als Anregung dienen.

