



# Mein neuer Arbeitsplatz ist vorerst mein Zuhause – Umdenken im Home-Office

Teil 2  
Familie und Arbeiten @HOME

Vortrag für die Universität der  
Bundeswehr Neubiberg

Stefan Völkl  
Referent Gesundheitsmanagement  
Gesundheitszentrum München Süd  
BAD GmbH



## Inhalte

- Einleitung
- Folgen
- Familiäre Bedürfnisse & Tagesstruktur
- Umgang mit Paarkonflikten
- Umgang mit Unsicherheit bei Kindern
- Hausaufgabenbetreuung
- Hinreichend gute Eltern



## Einleitung

## Problematik in Zeiten von Corona (Stand April 2020)

- Schulen und Kindergärten sind wegen des Ausbruchs von COVID-19 geschlossen
- Alternative Betreuungsmöglichkeiten brechen weg (z. B. Großeltern)
- In vielen Fällen werden die Kinder daher zu Hause betreut
- Eltern (-paare) und ihre Kinder verbringen viel mehr Zeit als üblich in ihrem (oft engem) Wohnraum
- Unsicherheiten für Eltern, wie sich ihre berufliche und damit finanzielle Situation entwickelt
- Anstieg häuslicher Gewalt (vgl. <https://bit.ly/346kVli>)
- Wie bekommt man Beruf, Kinderbetreuung, Ängste und Sorgen unter einen Hut, ohne dass das System Familie kollabiert?



## Neue Herausforderungen

- Ohne Schule, Kinderbetreuung und Verabredungen mit Freunden müssen Kinder einen Großteil der Zeit zu Hause verbringen.
- Das kann schnell zu einer großen Belastung für Mütter und Väter werden – gerade wenn die Arbeit auch noch erledigt werden muss!
- Fehlende Sozialkontakte, insbesondere herausfordernd für Kinder
- Viele verschiedene Bedürfnisse prallen aufeinander – häufig auch synchron

## Neue Herausforderungen für berufstätige Mütter und Väter

- Besteht die nötige Transparenz meiner Familiensituation gegenüber der Führungskraft (FK)?
- Werden meine zeitlichen Ressourcen von der FK berücksichtigt?
- Besteht Rückhalt durch meine FK und durch das Team?
- Wie werden Kunden reagieren?
- Entstehen finanzielle Einbußen?
- Wenn ja, wie kommen wir als Familie damit zurecht?

## Neue Herausforderungen für das Paar

- Wie gestalten wir unsere Tagesstruktur, wenn wir beide zu Hause arbeiten?
- Wann räumen wir uns Zeit für Absprachen und Austausch ein?
- Wie gehen wir mit der neuen Rolleneinteilung um?
- Wer übernimmt welche Aufgaben?
- Wie gehen wir mit Unstimmigkeiten / Streitigkeiten in der Paarbeziehung um, wenn alle fast immer zu Hause sind?
- Wie gehen wir mit Unstimmigkeiten in der Kindererziehung bzw. Kinderbetreuung um?

## Neue Herausforderungen für Eltern

- Wie vermittele ich meinem Kind die Situation?
- Wie strukturieren wir unseren Alltag?
- Wie koordiniere ich meine Arbeit mit der Kinderbetreuung?
- Wie beschäftige ich mein Kind sinnvoll?
- Wie betreue ich mein Kind bei den Hausaufgaben?
- Wie kann ich mich von der Arbeit abgrenzen und bei meiner Familie „sein“?
- Wie kann ich eine schöne Zeit mit den Kindern haben - trotz Sorgen und Ängsten?



Folgen

## Was sind mögliche Folgen in der aktuellen Situation?

Auseinandersetzungen in der Eltern/Partnerbeziehung aufgrund:

- Streit über die Prioritätensetzung
- Unzureichender / fehlender Kommunikation
- Indifferentem Umgang mit Regeln und Konsequenzen
- Neuer Rollenzuordnungen in der Corona-Situation; insbesondere als „frischgebackene Eltern“
- Intensivierung alter (Partner-) Streitthemen



## Was sind mögliche Folgen in der aktuellen Situation? / 2

- Zeitgleicher, sehr unterschiedlicher Bedürfnisse aller Familienmitglieder
- Beruflicher und finanzieller Sorgen bis hin zu existenziellen Notlagen

*(vgl. Bodenmann, Guy (2000). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe)*



## Was sind mögliche Folgen in der aktuellen Situation?

Mögliche Reaktionen bei Kindern:

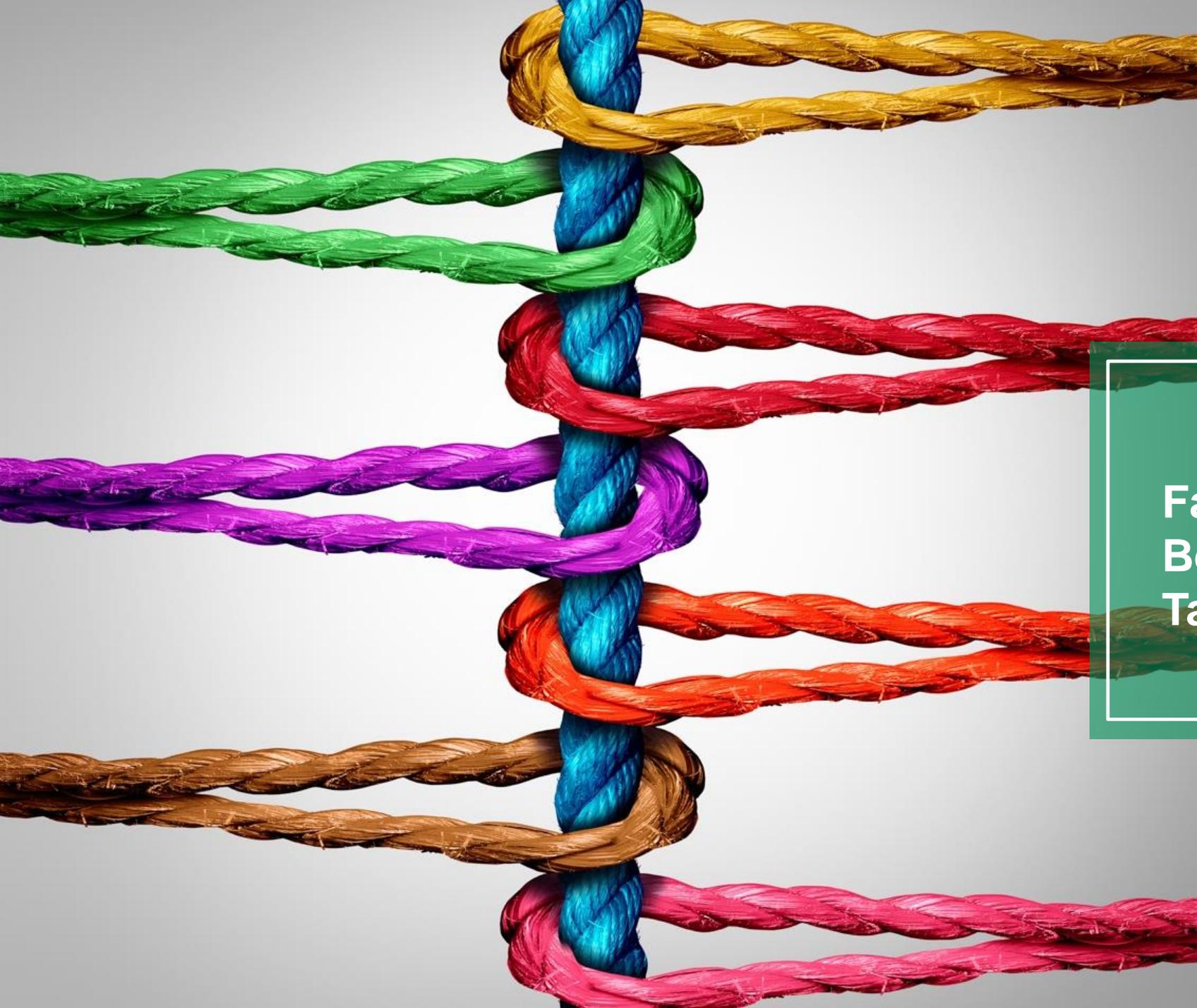
- Gereiztheit und Aggressivität
- Starke Reaktion auf Abschieds- oder Trennungssituationen
- Appetitlosigkeit und verringerte Konzentration
- Veränderung der Einschlaf- und Schlafroutine
- Andere körperliche Symptome: Übelkeit, Bauch- oder Kopfschmerzen.



## Was sind mögliche Folgen in der aktuellen Situation? / 2

- Nicht dem Entwicklungsstand entsprechende Verhaltensweisen:
  - Anhänglichkeit
  - Babysprache
  - Einnässen





## Familiäre Bedürfnisse & Tagesstruktur

## Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe

- Bindung und Zugehörigkeit
- Lustgewinn- und Unlustvermeidung
- Orientierung und Kontrolle
- Selbstwerterhöhung und Schutz



Quelle: [www.klaus-grawe-institut.ch](http://www.klaus-grawe-institut.ch)

## Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe

### ■ Bindung

- Eltern wollen für die Familie da sein
- Ihrer Elternrolle gerecht werden
- Den dienstlichen Rollen als Mitarbeiter/in oder Führungskraft gerecht werden
- Kinder brauchen ihre Eltern in diesen unsicheren Zeiten in einem erhöhten Maße und wollen in ihren Bedürfnissen gesehen werden
- Kinder wollen in der Familie wahrgenommen und sich eingebunden fühlen.

## Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe

- **Lustgewinn / Unlustvermeidung**
  - **Eltern** (-paare) und Kinder benötigen Auszeiten, Spiel und Freizeit neben Homeoffice und Homeschooling
  - **Kinder** wollen spielen, ausprobieren und kreativ sein
  - Die eigenen Emotionen in der aktuellen Ausnahmesituation wollen so gut es geht reguliert werden

## Die vier Grundbedürfnisse nach Grawe

### ■ Orientierung und Kontrolle

- Die normalen Regeln und Rituale geben Stabilität und Sicherheit für die ganze Familie
- Eltern wollen ihre dienstliche Rolle weiterhin erfüllen und ihr gerecht werden
- Ebenso wollen sie ihrer Elternrolle gerecht werden
- Kinder benötigen überschaubare Tagesabschnitte und altersentsprechende Fürsorge, Betreuung und Austausch/Beziehungserhaltung zu den Eltern

### ■ Selbstwerterhöhung und Schutz

- Eltern definieren sich über das Gelingen dieser schwierigen Situation
- Kinder brauchen viel Ermutigung, altersgemäße Erklärung und Hoffnung

## Die vier Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe

- Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu berücksichtigen, ist ein Balanceakt!
  - Bleiben Sie daher im Gespräch miteinander:
    - Was braucht jeder einzelne?
    - Wo dürfen „Lücken“ sein, Fehler zugestanden und Rücksicht geübt werden?
    - Auf welche Regeln kann sich die Familie einigen? (Weniger ist mehr)
    - Wie kann jeder zu einem gelingenden neuen Alltag beitragen?
  - Um das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle zu berücksichtigen, ist beispielsweise eine klare Tagesstruktur hilfreich. Entwickeln Sie diese – je nach Alter der Kinder – gemeinsam oder geben sie diese vor.

## Eine neue Tagesstruktur entwickeln

- Wie geben Sie Ihrem neuen Familienalltag eine Struktur?
  - Definieren Sie „familiäre und dienstliche Arbeitspakete“ sowie Kinderbetreuungszeiten und teilen Sie diese unter sich auf (erst auf Elternebene absprechen, um im Schulterschluss auf die Kinder zuzugehen)
  - Ein Zeitplan – vielleicht grafisch gestaltet und an prominenter Stelle platziert – kann helfen, den Tag für alle Familienmitglieder zu strukturieren

## Eine neue Tagesstruktur entwickeln

- Wie geben Sie Ihrem neuen Familienalltag eine Struktur?
  - Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein:
    - Welche Rituale/Lieder/Spiele gibt es in der Krippe/Kita? Wie laufen diese genau ab? Welche davon möchten Sie – ggf. abgewandelt – zu Hause übernehmen?
    - Welche Spiele/Angebote gibt es in der Krippe/Kita, die Ihrem Kind gefallen, und die ggf. auch zu Hause umgesetzt werden können?
    - Ältere Kinder – Medienzeiten vereinbaren und verfolgen
    - Im Kontakt bleiben, den anderen im Blick halten, sich Zeiten dafür freistellen
    - Gemeinsame Mahlzeiten
    - Machen Sie ein Brainstorming mit Ihrem Kind zu möglichen Beschäftigungen

## Spielideen für zuhause



(Weitere Beispiele im Kapitel „weitere Anregungen zur Gestaltung der Kinderbetreuung zu Hause“)

## Eine neue Tagesstruktur entwickeln – mögliche Vorlage

Uhrzeit	Name Elternteil 1	Name Elternteil 2	Kind 1	Kind 2	Kind 3	Kind 4



## Umgang mit Paarkonflikten

## Welche Ansätze gibt es bei Paarkonflikten?

- Raum für Gespräche möglich machen
- Am besten abends oder in anderen kinderfreien Zeiträumen, falls dies möglich ist
- Kurzen Tagesrückblick: Was lief gut? Was wünsche ich mir anders? Was brauche ich von Dir?
- Mal „Danke“ sagen!
- Sich an schöne Dinge erinnern und schöne Dinge planen
- Fehler beim anderen, wenn es geht, auch mal verzeihen



## Welche Ansätze gibt es bei Paarkonflikten? / 2

- 5 grade sein lassen (wenn es mit sich selbst vereinbar ist)
- Wenn es doch mal vor den Kindern „knallt“ auch versöhnliche Gesten zeigen, wenn es wieder möglich ist



## Welche Ansätze gibt es bei Trennungsgedanken

- In der Corona-Krise sollten keine großen Entscheidungen (wie z.B. Trennung, oder auch Umzug, Arbeitswechsel) getroffen werden)
- Ausnahmen: häusliche Gewalt – an dieser Stelle ist eine temporäre lokale Trennung für die Familie anzuraten
- Alte Konfliktherde neigen dazu aufzubrechen, das Paar ist gereizter und kommt schnell an seine Grenzen
- Trennungsgedanken sollten ernst genommen werden



## Welche Ansätze gibt es bei Trennungsgedanken?

- Eine Vereinbarung über ein Gespräch dazu sollte auf die Zeit nach Corona getroffen
- Hilfestellung kann bei z.B. Beratungsstellen, Frauen-häusern, Jugendamt (auch Nummer B·A·D bei Buchung) telefonisch eingeholt werden





## Umgang mit Unsicherheit bei Kindern

## Wie kann ich meinem Kind helfen? 1/3

- Bezugsperson in der Nähe
- Routinen beibehalten oder neue Routinen schaffen
  - Feste Schlaf- und Essenszeiten
  - Beibehalten von Gewohntem
  - Einhalten von Absprachen und Zusagen
  - Aktivitäten- und Lernphasen trennen
  - Zeiträume zum Entspannen und Spielen



## Wie kann ich meinem Kind helfen? 2/3

- Keinen intensiven Konsum von Berichterstattungen, sondern Kindern die Situation altersgerecht erklären (z. B. Angebote von Planet Wissen oder der WDR Maus nutzen)
- Wenn ein Kind im Elternbett einschlafen möchten, kann dies sinnvoll sein
- Offen, aber kindgerecht, über eigene Unsicherheiten reden, um damit auch Kinder den Zugang zur eigenen Unsicherheit zu erleichtern und diese besprechbar zu machen



## Wie kann ich meinem Kind helfen? 3/3

- Erklären, dass Eltern zwar nicht für alles eine Lösung haben, aber Hoffnung geben, dass wieder schönere Zeiten kommen





## Wie kann ich meinem Kind die Situation erklären?

- Zuwendung und Geduld zur Verarbeitung der Situation
- Besprechung der aktuellen Situation
- Ehrliche Beantwortung von Fragen
- Klar verständliche und altersgerechte Informationen
- Erklärung: Warum kann ich Oma und Opa, Onkel, Tante... nicht sehen?
- Eigene Ängste / Besorgtheit / Stress mit Kindern gemeinsam besprechen

# Tipps zum Umgang mit verunsicherten Kindern

## Corona Erklärvideo





## Hausaufgaben- betreuung



## Herausforderungen bei der Hausaufgabenbetreuung

- Allgemein ungewohnte und ungeübte Situation, da Kinder häufig in der Ganztagesbetreuung ihre Hausaufgaben erledigen
- Fehlende Informationen und Materialien
- Nicht funktionierende Technik
- Fehlende Kompetenzen bei den Eltern
- Fehlende Zeit der Eltern zur Unterstützung
- Fehlende Kompetenzen des Kindes
- Motivationsprobleme bei Kindern und Eltern

## Empfehlungen zur Hausaufgabenbetreuung

- Sich auf eine feste Struktur einigen
  - Wochenplan erstellen, übersichtliche, „kindgerechte“ Arbeitsblöcke planen, möglichst vormittags, individuelle Pausen ermöglichen, auf einen aufgeräumten Arbeitsplatz achten
- Materialien vorbereiten
- Kurze Erklärung der Aufgaben und Rückfragen klären – Ziel ist, dass die Kinder selbstständig arbeiten (abhängig vom Alter!)
- Wiederholungen in den Vordergrund stellen, weniger das Ziel haben, dass Kinder Neues lernen
- Aufgaben kontrollieren, loben! Individuelles Lerntempo beachten!



## Hinreichend gute Eltern

## Sie brauchen nicht perfekt sein!

- Es reicht aus, wenn Sie hinreichend gute Eltern sind!  
(angelehnt an das „good enough mother-Konzept“ von Donald Winnicot, 1965)
- Achten Sie gut auf Ihre Bedürfnisse!
- Loben Sie sich für jeden gelungenen Tag!
- Gehen Sie liebevoll und wertschätzend mit Ihren und den Fehlern der anderen Familienmitglieder um!
- Tauschen Sie sich aus!
- Bleiben Sie in Kontakt!
- Zeigen Sie Ihre Liebe!

**Mal angenommen, es gäbe was Gutes für Ihre Familie in der Coronazeit, was wäre das bei Ihnen?**

## ...und wenn noch Fragen offen sind

- Erste Anlaufstelle sollten in der Regel immer die Klassenleitung bzw. die zuständigen Fachlehrkräfte sein. Hier können Sie im Idealfall folgende Unterstützung bekommen:
  - Weiterführende Aufgaben für fixe Kinder
  - Hilfreiche Tipps, wenn es Schwierigkeiten bei der Aufgabenbewältigung gibt
  - Zusendung fehlender Materialien (Sekretariat)
- Familiäre und schulpsychologische Beratungsstellen bieten telefonische Beratung an und unterstützen bei offenen Fragen zum häuslichen und/oder digitalen Lernen.
- Entspannt bleiben, da Kinder unter Druck schlechtere Leistungen bringen 😊



Stefan Völkl

Dipl. Soz. Päd. (FH), B.A. Sozialversicherung

Berater Gesundheitsmanagement

Gesundheitszentrum München Süd

Tel. mobil 0179/5468112

[stefan.voelkl@bad-gmbh.de](mailto:stefan.voelkl@bad-gmbh.de)

[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)

**Hinweis:**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

**SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN**





## Weitere Anregungen für die Gestaltung der Kinderbetreuung zu Hause

## Rituale für Kleinkinder

### ■ Beispiele für Eröffnungslieder

- „Hallo, hallo, wer ist heute da? Der/die .... , der / die ist heute da.“ (*Geht reihum, bis alle mit Namen genannt wurden, die am Morgenkreis teilnehmen*) Dabei wird sich zugewunken.
- "Guten morgen, guten morgen, wir winken uns zu (wdh.), Guten morgen, guten morgen, erst ich und dann du. Der / die [Name] ist da. Hallo [Name]. Der / die [Name] ist da. Hallo [Name]. (*Bis alle mit Namen genannt wurden, die am Morgenkreis teilnehmen, z.B. auch Plüschtiere, Puppen*). Guten morgen, guten morgen, wir winken uns zu. Guten morgen, guten morgen, erst ich und dann du.“
- „Hallo, hallo, schön dass du da bist (wdh.). Die Hacken und die Spitzen, die wollen nicht länger sitzen, die Fersen und die Zehen, die wollen nicht länger gehen. Hallo, hallo, schön dass du da bist (wdh.).“
- [https://www.youtube.com/watch?v=l3\\_KYWev2U4](https://www.youtube.com/watch?v=l3_KYWev2U4)

## Rituale für Kleinkinder

- Beispiele für Bewegungslieder
  - Meine Hände sind verschwunden, ...
  - Aramsamsam, aramsamsam, ...

<https://www.youtube.com/watch?v=k1QbiCtvxbQ> u.v.a.m.

## Kitakinder: Tipps zum Lernen

- Gemeinsame kurze Lernzeiten sowie Einzelspiel-Lernzeiten
- Lernen spielerisch gestalten
- Alltagsbezüge herstellen
- Kurze Lerneinheiten in den Alltag integrieren, z.B. am Esstisch
- Fragen stellen, Kinder anregen eigene Ideen und Antworten zu finden
- Ideen von Kindern wertschätzen
- Mehrere Perspektiven anbieten

## Hilfreiche Tools

- TipToi-Bücher
- Was ist was-Bücher
- Kindergartenblöcke
- Vorschul-Blöcke / -Hefte

## Kitakinder: Tipps zum Basteln

- **Malen**  
Mit Wasserfarben, Fingerfarben, Kreide oder ganz normalen Stiften, Mandalas, Ausmalbilder
- **Washi Tape**  
Leicht von Hand zu reißendes Klebeband aus Reispapier ist vielseitig einsetzbar: z.B. leere Gläser verzieren, auf dem Boden Straßen für Spielzeugautos kleben.
- **Kneten**  
Oder auch mal Knete selber basten: 1/2 Tasse lauwarmes Wasser, 1/4 Tasse Salz, 1 EL Öl und zwei Tassen Mehl vermischen.
- **Perlen auffädeln oder bügeln**  
Aus bunten Perlen entstehen schöne Ketten, lustige Schlangen oder schöne Untersetzer.
- **Gärtnern für Groß und Klein**  
Einsäen, gießen und beobachten, Gärtnern macht Freude. Besonders eignet sich Kresse, da man dieser wunderbar beim Wachsen zuschauen kann. Und obendrein schmeckt sie super lecker auf Brot oder im Salat
- uvm., z.B. [www.besserbasteln.de](http://www.besserbasteln.de)

## Vorschulkinder / Schulkinder: Wertvolle Online-Links

- ARD-virtuelles Klassenzimmer:  
<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>
- ARD-Mediathek:  
<https://www.ardmediathek.de/ard/more/74JdEMykrGtE37CpWmS2Cg/lernen-wenn-die-schule-zu-ist?fbclid=IwAR0P4TnAbyUJ8I9IJFXun9m7jNNTSn9Ksqf4siceehOOzHVpQazshgFlejU>
- ZDF-Schulersatzprogramm:  
<https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-lernen-erdkunde-100.html>
- Bayerischer Rundfunk (BR):  
[https://www.br.de/alphalernen/neu-portal-alpha-lernen-100.html?fbclid=IwAR1I\\_7LI1Ci3j0KG9ilius95v2kknsR6ZADmjLkZoQkevtVv43MCHxg7KZw](https://www.br.de/alphalernen/neu-portal-alpha-lernen-100.html?fbclid=IwAR1I_7LI1Ci3j0KG9ilius95v2kknsR6ZADmjLkZoQkevtVv43MCHxg7KZw)
- WDR-Schule digital:  
<https://www1.wdr.de/schule/digital>

## Anregungen für Lernangebote außerhalb der Hausaufgaben

### TV

- SWR: ab 10.45 Uhr „Planet Schule“ und „Planet Wissen“
- WDR: täglich die „Sendung mit der Maus“
- KIKA: „logo“! 11.05 Uhr & 19.50 Uhr; „Die beste Klasse Deutschlands-Spezial“ 13.30Uhr;
- Bayerischer Rundfunk: 9-12 Uhr Lernformate

### Radio

- NDR: „Mikado“ 9-11 Uhr und ab 13 Uhr eine Wiederholung

## Anregungen für Lernangebote außerhalb der Hausaufgaben

### E-Learning/Apps

- fächerübergreifende Lernportale
  - wie „Sofatutor“; hier werden Schülerinnen und Schüler von Nachhilfelehrern mit Übungen und Tests versorgt
  - Scoyo bietet zudem interaktive Lernvideos und Übungen für die erste bis siebte Klasse
  - Anton ist eine kostenlose und geprüfte Lernapp, die sich vor allem an Grundschüler/innen richtet und eine große Anzahl an Deutsch- und Matheübungen bietet.
- Kreativangebote:
  - Mit „Stop Motion Studio“ lassen sich digitale Daumenkinos und Filme erstellen
  - „Puppet Pals“ bietet ein digitales Kasperletheater, mit dem Kinder eigene kreative Geschichten erdenken und konzipieren können.
  - Die Digitalwerkstatt „Box“ ermöglicht digitales Basteln und hilft dabei, Programmieren zu lernen.

## Quellen

- Bundesregierung (2020): Wie Eltern ihren Kindern jetzt helfen können. URL: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/wie-eltern-ihren-kindern-jetzt-helfen-koennen-1730182>. Zuletzt eingesehen am 25.03.2020
- Kizilhan, J. I.; Klett, C.; Schlegel, K.; Neumann, J. (2020): Psychische Gesundheit und psychosoziale Aspekte zur COVID-19. URL: [https://www.dhbw-vs.de/TCultHS-COVID-19.html?file=files/content/03\\_FORSCHUNG/TCultHS/Akutelles-Dokumente/Psychische%20Gesundheit%20und%20psychosoziale%20Aspekte%20zu%20COVID-19.pdf](https://www.dhbw-vs.de/TCultHS-COVID-19.html?file=files/content/03_FORSCHUNG/TCultHS/Akutelles-Dokumente/Psychische%20Gesundheit%20und%20psychosoziale%20Aspekte%20zu%20COVID-19.pdf). Zuletzt eingesehen am 25.03.2020
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=TKwZKZOmi5M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=TKwZKZOmi5M&feature=emb_logo)
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw&feature=emb_logo)
- <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/corona-homeoffice-kind-100.html>
- <https://www.zdf.de/wissen/schulersatzprogramm-100.html>

## Quellen

- [https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren\\_Flyer/COVID\\_19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile)
- <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/die-grundbeduerfnisse-nach-klaus-grawe-bei-kindern-und-jugendlichen-das-beduerfnis-nach-bindung-2-4/>
- Grawe, K. (2002). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.