

--Fangszeit. Leider ist mein WLAN hier zu Hause eben gerade abgeraucht und ich bin jetzt über LTE drinnen mit dem Handy.

Ich hoffe, das geht und wir kriegen das so auch über die Bühne.

Mussten wir ein bisschen kreativ sein.

Also nochmal herzlich willkommen an alle Teilnehmer heute zu dem How-to Office Short Seminar/Webinar auf YouTube zum Thema „Arbeiten daheim mit Kindern“.

Mein Name ist Martin Tillert und ich bin Recruitment Evangelist bei Indeed.

Ich möchte Ihnen heute etwas zum Thema „Arbeiten im Homeoffice mit Kindern erzählen“.

Normalerweise erkläre ich Kunden, wie Indeed funktioniert, aber heute bin ich in der Rolle als Vater für uns mal da und versuche meine Eindrücke, meine Erfahrung, meine Tipps, die ich habe, aber auch durch Gespräche mit anderen, Kollegen sowie auch mit Freunden, die in der gleichen Situation sind, Ihnen ein paar Tipps an die Hand zu geben.

Ich bin-- das sage ich vorweg, kein Pädagoge, ich bin kein Psychologe.

Das kann ich nicht leisten.

Es sind nur Tipps. Bitte nageln Sie mich jetzt darauf nicht fest, wenn etwas nicht funktioniert oder wenn Sie sagen, dass das nicht Kinder-adäquat ist.

Es sollen ein paar Hinweise sein, wie wir das hier zu Hause machen oder wie andere Kollegen das eben auch machen.

Ja, normale Normal. Das ist das, was mir letzten Abend vor die Augen kam, als ich nach einem ganzen Tag in Zoom-Meetings mit Kunden, aber auch mit Kollegen mich mal entspannen wollte, machte ich den Fernseher an und habe auch gesehen, dass nicht nur ich den ganzen Tag im Homeoffice sitze, sondern auch die Prominenten.

Das war eine Talkshow vom NDR, die auch über normales Web-Meeting abgehalten wird heute.

Und jeder sitzt bei sich in seinem Homeoffice und schaut, dass er das macht.

Das bedeutet für mich durch die Krise, die wir gerade haben, durch den Coronavirus, sind wir alle zu Hause gefangen und haben normalerweise in unserer Wohnung, die jetzt kein Büro ist, außer es ist vielleicht ein abgeschlossener Raum im Homeoffice, die Aufgabe, hier alles zu bewerkstelligen, was wir machen müssen.

Was macht man im Homeoffice?

Normalerweise kenne ich das auch aus meiner vorigen Zeit und auch durch die normale Arbeit.

Ich habe ein Homeoffice mit richtig ausgestattetem Büro, mit Tisch und Stuhl, eine Tür, die man zumachen kann und dann funktioniert das auch, wenn man sich an seine Routinen hält und man hat die Ruhe und arbeitet eigentlich viel mehr als normalerweise im Büro.

Lässt sich nicht so ablenken, hat viel mehr Konzentration.

Das alles ist aber plötzlich vorbei, wenn man nicht mehr alleine ist.

Und das ist natürlich ein Thema, was viele betrifft und sich auch viele bei uns gefragt haben, „Wie können wir das denn jetzt gewährleisten, dass wir hier alles unter einen Hut bekommen, aber auch nebenbei noch arbeiten können?“ Und so unterschiedlich wie die Familien sind, haben wir uns mal angeschaut, „Was gibt es auch für häusliche Situationen?“ Der eine hat vielleicht, wie gesagt, ein Homeoffice, was er zumachen kann, der andere muss am Arbeitsplatz-- Der Arbeitsplatz ist dann plötzlich der Küchentisch oder er arbeitet im Kinderzimmer oder im Schlafzimmer.

Und das ist auch immer abhängig davon, „Bin ich alleine, habe ich noch einen Partner bei mir?“ Arbeitet der Partner auch oder muss er auch im Homeoffice sein?

Wie viel Kinder sind da?

Wie alt sind die Kinder?

Von Kindern bis Jugendlichen ist es natürlich immer eine andere Herausforderung, hier im Homeoffice zu arbeiten.

Und für mich das erste, was ich Ihnen mitgeben möchte aus meiner Erfahrung ist, das die Kommunikation und das Erwartungsmanagement schon mal die größten Probleme löst, weil hier kann man sich-- hier kann man eigentlich nur gewinnen. Kommunikation und Erwartungsmanagement ist für mich auch bei meinen Kindern der Fall.

Ich habe eine Tochter, die ist vier und einen Sohn, der ist sechs und ich merke, das sind sehr kooperative Kinder.

Wenn ich mit denen meine Probleme bespreche und sie mit einbeziehe, dann versuchen sie auch, mir meine Probleme zu lösen.

Und deswegen, nehmen Sie die Kinder mit rein, spricht sie an und macht sie zu, ja, Beteiligten von dieser ganzen Situation.

Sie selber haben wahrscheinlich auch Ängste, aber wissen auch nicht so richtig, wie es funktioniert.

Ich bin z.B. hingegangen und habe gesagt, „Ich weiß gar nicht, was ich machen soll.“

Ich war noch nie in so einer Situation und deswegen kann ich euch auch nicht sagen, wie wir es am besten machen.

Lasst uns doch gemeinsam eine Lösung finden.“ Und was sind eure Bedürfnisse und was sind meine? Und dann schauen wir uns und wir finden eine Lösung. Das klappt nicht immer hundertprozentig, aber es klappt immer besser.

Wer das kennt mit dem Anzieh-Problem, bei meiner Tochter ist das so, wenn ich morgens sage, „Zieh das und das an“, dann macht sie das garantiert nicht.

Wenn ich mich mit ihr aber hinsetzen und überlege was möchte sie jetzt gerne anziehen, dann hab ich einen viel, viel einfacheren Tag.

Und genau das ist das, was ich hier eben auch mit dem Homeoffice meine.

Wie wir hier gemeinsam vielleicht mit den Kindern eine Lösung finden können.

Aber nicht nur mit den Kindern, sondern auch mit dem Vorgesetzten macht es natürlich Sinn.

Und ich denke, da hat auch jeder vom Arbeitgeber her-- und wenn Sie Arbeitgeber sind, dann schauen Sie sich mal an, was für Anforderungen jetzt auch an Ihre Mitarbeiter da kommen.

Halten Sie engen Kontakt, wenn Sie die Mitarbeiter sind mit Ihren Vorgesetzten, sprechen Sie auch über die Kapazitäten.

Vielleicht ist ja auch die Arbeitslast nicht mehr so hoch wie vorher und dann kann man das vielleicht auch ein bisschen verteilen.

Es kann aber auch sein, dass Sie nicht mehr alles schaffen wie gehabt und dann müssen sie ein bisschen Flexibilität einfordern, was wahrscheinlich von den Arbeitgebern heute auch weltweit, natürlich nicht nur bei uns in Deutschland eher gewillt ist, Ihnen diese zu geben.

Delegieren Sie aber auch an Kollegen, wenn es nicht klappt, sodass hier keine-- und das Ganze rechtzeitig, also Kommunikation rechtzeitig machen, damit hier keine Dinge erst in den Brunnen fallen müssen, bevor es irgendwie ein Problem gibt.

Das sind so die Dinge, die wir von Arbeitgeberseite auch selber machen, um hier uns immer weiter abzustimmen.

Wir haben enge Abstimmung mit unseren Kollegen und das löst schon eine Menge an Problemen.

Das zweite Thema ist natürlich in einem Wohnraum, der eigentlich zum Wohnen gedacht ist, müssen Sie jetzt arbeiten.

Und wenn Sie jetzt mit zwei Pärchen unterwegs sind, also zwei Erwachsene Erwerbstätige und dann Kinder haben, dann wird der Platz schon mal eng.

Und da kommt es natürlich drauf an, sich hier auch selber zu positionieren, weil es geht natürlich in allererster Richtung um Sie und das Schöne-- ein schöner Spruch ist quasi das, was Sie beim Fliegen immer als erstes hören, wenn der Notfall ist-- und wir haben eine Notfallsituation, die wir gerade hier erleben weltweit-- dann kümmern sie sich zuerst um sich.

Dann können Sie sich auch um die Kinder und um andere kümmern.

Also setzen Sie sich erst die Sauerstoffmaske auf und erzählen Sie das auch Ihren Kindern, wie es läuft.

Und dann kümmern Sie sich um die.

Mein Zimmer ist nämlich teilweise das Arbeitszimmer, indem ich mich begeben möchte, wenn ich wirklich ganz viel Ruhe haben will, ist das Kinderzimmer von meinem Sohn.

Da ist die Macht hinter, hinter dem Rechner mit mir.

Und da hänge ich dann auch ein kleines Schild an die Tür, dass da jetzt gerade „Bitte nicht stören“ ist.

Das funktioniert aber auch nicht immer, wenn mal ein Notfall ist.

Ich hatte letztens intern ein Webinar gemacht für meine Kollegen, wie man richtig Webinare hält.

Und dann kam prompt meine Tochter reingerannt und schrie „Notfall, Notfall!“, weil Mama von einer Biene gebissen worden ist.

Das nimmt Ihnen sicherlich auch keiner übel.

Aber ich muss auch immer mal springen.

Dann sitze ich am Küchentisch und mal sitze ich dann auch im Schlafzimmer, also da, wo es gerade geht und richte mir da auch meine Arbeitsplätze ein.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, in einem abgeschlossenen Raum zu sitzen, der dann auch dafür prädestiniert ist zu arbeiten, dann ist das natürlich die beste Lösung.

Und da beneide ich Sie natürlich auch sehr.

Eine Kollegin von mir hat auch Bilder geschickt, bei denen muss es nämlich so sein, dass drei Kinder und zwei Erwerbstätige im Haushalt sind.

Das Büro ist besetzt, da kann sie nicht mit rein.

Sie muss sich täglich den Küchentisch herrichten und der muss dann aber auch dreimal am Tag wieder abgeräumt werden, weil es zum Frühstück, Mittag und Abendessen natürlich da auch Teller stehen müssen.

So, da hat sie eine schnelle Lösung gefunden, wie ich finde.

Hier einen kleinen Schiebetisch an der Seite, wo der Monitor, den wir auch von unserem Arbeitgeber bekommen haben, damit wir vernünftig arbeiten können, hier auch wegkommt und es wieder normales Familienleben am Esstisch herrschen kann.

Ich habe aber auch einen Kollegen, der andersherum sich selber wegsperert vor den Kindern.

Der hat gar keinen Raum und er muss gucken, dass er sich seine Ecke hier schafft.

Er hat diese Kinderschranke genutzt, um die Kinder draußen zu halten.

Er hat mir aber auch erzählt, dass auf der anderen Seite die Kinder stehen und lehnen quasi dann drüber und sagen, „Papa Arbeit, Papa Arbeit“.

Naja, jeder versucht sich seinen Freiraum hier zu schaffen und guckt, wie es funktioniert.

Der nächste Punkt, der wichtig ist, ist die Struktur.

Wir reden hier über Kinder.

Kinder sind ja in der Regel bis 14 Jahre alt.

Und meine sind relativ jung.

Die können sich selber noch keine Struktur geben. Das machen die Eltern.

Wir können nur als Eltern die Struktur vorgeben und Kinder langweilen sich, auch wenn man im Hintergrund sieht, da steht eine Rollbahn oder ein Parkhaus für Autospiele.

Fragen sie immer: „Papa, ich habe Langeweile.“

Mama, ich hab Langeweile. Ich weiß nicht, was ich tun soll“, aber das Kinderzimmer steht voller Spielsachen.

Was wir machen, wir geben Struktur dadurch, dass wir den Tag vorbereiten.

Das ist etwas, was eine Kollegin von mir geschickt hat.

Sie sagt, sie hat einen Tagesablauf und dann auch immer eine Aufgabe hier auf dem Kleinen Post-it, was ich auch ganz gut finde als Idee, eine Tagesaufgabe für die Kinder, wo sie am Ende auch belohnt werden, wenn sie es gemacht haben.

„Zimmer Saugen“ Ne, Putzfrau kann auch nicht kommen, wenn man mit mehreren in einem Haushalt wohnt und vielleicht noch eine Putzhilfe hat oder Oma/Opa da sind, die können alle nicht helfen, die Kindermädchen auch nicht.

Und so müssen Tätigkeiten, die normalerweise vielleicht auch anders genutzt werden, auf die Kinder-- vielleicht können die spielerisch auch mal umgelagert werden.

Wie gesagt, keine pädagogischen Ratschläge, die wir hier machen, sondern nur welche in Notfallsituation, was andere hier auch tun.

Bei mir ist es ein Zeitplan, den wir uns schaffen, der aber auch nicht immer 100 Prozent fest ist.

Weil bei Kindern ist es so, die wissen natürlich auch nicht in dem Alter was ist jetzt eine Stunde genau, Papa?

Wie lange sind 45 Minuten, wenn sie noch keine Uhr lesen können?

Und wenn Not am Mann ist, dann muss man eben zwischendurch auch mal kurz rausspringen.

Aber ich glaube, das versteht auch jeder.

So, Platz schaffen für Schule und Spaß.

Wenn Kinder schon im Vorschulbereich sind, aber auch in weiterführenden Schulen, gibt's sicherlich auch eine ganze Menge Dinge, die von der Schule schon vorgegeben werden.

Oder auch in der Kindertagesstätte einfach mal fragen, was sie vielleicht für Inputs haben.

Das sind nämlich die Erzieher, die wissen, wie man Kinder adäquat beschäftigen kann.

Und wir haben auch einige gute Tipps vom Kindergarten bekommen, wie wir hier mit den Kindern unterwegs sein können in dieser schwierigen Zeit.

Und natürlich auch mal deutlich machen, dass man auch planen muss und diese Pausen auch einhalten muss.

Und wenn gar nichts mehr geht, wir nutzen dann auch die öffentlichen rechtlichen Rundfunkanstalten, die auch Angebote, Bildungsangebote haben.

Jeder weiß im Moment, dass die Maus auch täglich ausgestrahlt wird.

Die Sendung mit der Maus auf dem WDR und ein paar Links werden wir Ihnen auch noch in die Meeting Notes oder in die Chat-Funktion hier mit reinschreiben, damit Sie sehen können, wo Sie diese Infos finden können.

Das ist meistens bei uns aber immer der letzte Fall.

Wenn es dann darum geht, mal eine Stunde Ruhe zu haben, dann setze ich meine Kinder auch einmal vor den Fernseher und das kommt dann auch mal vor.

Das ist typischerweise jetzt mehr Fernsehzeit, Medienzeit, als was sie normalerweise haben.

Aber ab und zu es gar nicht anders.

Dann gibt's vielleicht schon ganz gut Lerninhalte, Schulblöcke, Vorschulblöcke für kleinere Kinder oder auch für richtig-- welche in einer weiterführenden Schule, dass man Mathe und Hausaufgaben und Sprachen oder Schreiben oder Lesen oder Malen lernt.

Ich habe von anderen Freunden auch gehört, dass die Schulen jetzt mittlerweile auch digitale Plattformen haben, wo wirklich die ganze Zeit die Kinder auch in einer Session mit dem Lehrer drinhängen und dort ihre Aufgaben machen oder auch neuen Stoff lernen.

Also wir arbeiten hier sehr stark, glaube ich, in den Schulen auch daran, dass wir digitaler werden.

Da hilft dann doch so eine Krise doch schon ziemlich sehr.

Ich mache das bei mir in den eigenen vier Wänden.

Wir schaffen uns hier auch Platz für Spielzeiten.

Das müssen wir natürlich klar kommunizieren.

Aber Kinder haben Bewegungsdrang und ich kann nicht die ganze Zeit auch rausgehen.

Deswegen gibt's auch mal so ein paar Dinge wie hier.

Wir üben Basketball mit kleinen Bällen in den Papierkorb werfen, aber auch Puzzlespiele, oder geben Sie den Kindern einfach was vor und setzen Sie ihnen mal eine Idee in den Kopf, was Sie machen können.

Und dann können Sie auch schon wieder ein paar Minuten Ruhe haben.

Und die Kinder sind aber vernünftig beschäftigt, auch die digitalen Angebote, wie ich gerade schon gesagt habe, die nutze ich hier schon.

Und Nachsicht auch mit sich selber, mit den Anforderungen, die man an sich stellt und an die Kinder und an die Situation.

Das ist hier doch immer sehr wichtig, weil sonst machen Sie sich hauptsächlich-- Sonst machen Sie sich mehr Stress als nötig.

Digitale Angebote aber auch für Schulkinder, für Kita-Kinder und für weiterführende Schulen.

Als Beispiel habe ich hier bei uns diesen Alba Berlin, der Basketball-Verein bietet eine Sportstunde an, immer am Vormittag auf dem YouTube-Kanal.

Und meine Kinder machen die gerne mit.

Die sind wirklich dann 30 Minuten, 40 Minuten voll dabei.

Und dann haben wir auch schon mal Sport getrieben und wir können da auch mitmachen.

Ja, Aufräumen. Der der Tisch am Nachmittag, wenn möglich mal spielen angesagt ist, Malen angesagt ist, dann ist auch auf dem Tisch hier nicht mehr zu arbeiten.

Dann muss ich ins Kinderzimmer ausweichen, weil dann alle Bügelperlen, Lego, Malblöcke und sonst was überall verteilt und dann wird auch mal gemalt, was dann auch wieder schön ist, weil dann sind sie eine ganze Zeit beschäftigt.

Und ich habe einen Sohn, der spielt gerne Fußball.

Natürlich kann ich in der Wohnung keinen richtigen Fußball hier nehmen, das ärgert nicht nur mich und nachher auch das ganze Interieur, aber auch die Nachbarn.

Und so haben wir uns jetzt im Netz mal umgeschaut.

Es gibt so einen ganz, ganz leichten Fußball, der wirklich keinen Krach macht.

Und wir haben diese Tore an die an die Wände gemacht oder hier an seinen Schrank und da kann er schießen üben.

So verliert er auch nicht die Technik am Ball und kann ein bisschen weiter trainieren.

Das macht ihm viel, viel Spaß und da rennt er auch die ganze Zeit wieder in sein Zimmer und spielt ein bisschen auf die Torwand.

Also nächstes Thema.

Unser Tipp oder mein Tipp: Nachsicht und Flexibilität ist natürlich ein wichtiger Punkt und das ist das Wichtigste, wenn ich daran denke „Wie entsteht Stress?“ Stress entsteht eigentlich immer dann, wenn Anforderungen nicht erfüllt werden.

Und setzen Sie sich nicht zu hohe Ziele, ich selber hab das auch gemerkt.

Ich bin auch ein Perfektionist.

Aber in so einer Notsituation, in so einer Krise können Sie nicht alles meistern.

Also Sie können nicht den Kindern gerecht werden, sich selber gerecht werden, dem Arbeitgeber gerecht werden.

Alles auf einmal funktioniert nicht.

Fahren Sie da ein bisschen runter, kommunizieren Sie mit dem Arbeitgeber und Sie Ihre eigenen Anforderungen ein bisschen runter, damit der Stresslevel ein bisschen runtergeht.

Und dann gibt's auch weniger Eskalationen zu Hause, wo Sie vielleicht ein bisschen aus der Haut fahren.

Ich kenne das selber, aber mittlerweile fährt sich auch so ein bisschen die Routine hier ein und Routinen sind gerade mit Kindern sehr, sehr wichtig.

Und das ist ein Bild von meiner Kollegin.

Das passiert natürlich immer wieder.

Seien Sie da auch nachsichtig.

Wenn mal ein Kind in so ein Webinar reinrennt oder in ein Zoom-Meeting oder Skype-Meeting, was immer Sie auch nutzen, dann ist es nicht so schlimm.

Die Kinder brauchen Kuschelzeit und die holen die sich manchmal, auch wenn man das gar nicht erwartet.

Und das tut jetzt auch nicht weh.

Und wenn es jetzt nicht unbedingt ein Kunden-Meeting ist, aber ich hatte das schon mit Kunden auch und da ist auch jeder nachsichtig gewesen und hat auch gesagt, „Oh wie süß!“ und dann kurz einmal Hallo gesagt. Also ist überhaupt kein Thema.

Also, wenn Sie weitere Tipps haben, die wir noch nutzen können oder die Sie gerne verbreiten möchten, nutzen Sie den Hashtag How-to Homeoffice und schicken Sie es bei Twitter rein, bei LinkedIn, Xing oder wo immer Sie das machen wollen.

Und wir folgen diesem Tag und schauen auch, was wir daraus binden können.

Meine Kollegin schreibt auch in die Meeting Notes noch rein, in den Chat, noch ein paar Links mit rein.

Das war's von mir von heute in unserer kurzen Session auf YouTube.

Wir haben mehrere How-to Homeoffice Sessions und nächste Woche gehts auch dahin, „Wie funktioniert das Paar an sich, wenn Sie die ganze Zeit auf engem Raum sind“, wir hören immer mehr über häusliche Gewalt.

Hier hat mein Kollege Daniel eine Paartherapeutin als Interview-Kollegin dabei und nächste Woche Freitag um 14 Uhr bin ich wieder dabei mit dem Thema: „Wie können Sie Ihren Arbeitsalltag besser organisieren im Homeoffice?“ Da kann ich ein bisschen aus meinen Erfahrungen aus acht Jahren Homeoffice berichten und wie ich das heute mache.

Ich freue mich jetzt auf das Wochenende, denn da ist doch ein bisschen mehr Entspannung, als wenn man die ganze Zeit arbeitet.

Bleiben Sie gesund und besuchen Sie uns nächste Woche wieder.

Ich freue mich, wenn wir uns nächste Woche wieder gesund hier sehen.

Vielen Dank.

Ach, oh, den Dank hab ich glatt vergessen, der Dank geht auch an meine.