

## Spannungsfeld Tele-Arbeit und Familie

Wir befinden uns momentan in einer Ausnahmesituation, die kaum jemand von uns schon mal erlebt hat. Zusätzlich zur permanenten „Bedrohung“ durch das Virus kommt aus meiner Sicht noch ein weiterer wesentlicher Faktor dazu.

Häufig ist es in Familien jetzt Alltag, dass beide Eltern von zu Hause aus arbeiten und die Kinder zu betreuen sind. Dies birgt zweifellos eine Überforderung mit sich, da nun plötzlich zur täglich anfallenden Arbeit auch die bestmögliche Versorgung der Kinder zu gewährleisten ist. Oftmals fällt diese Betreuung in die Verantwortung der Mütter, die dann in dem Spannungsfeld zwischen Job und Familie stehen.

In dieser Situation wäre es mir wichtig zwei wesentliche Punkte zu erwähnen:

- 1) Niemand ist perfekt! Haben Sie Mut zur Unvollständigkeit. Und zwar in beiden Bereichen. Lassen Sie sich keinen Druck von Ihrem Chef machen, erledigen Sie ihre Arbeit so gut Sie es können und in dem Tempo das Ihnen gut tut. Pausen sind wichtig, für Sie, aber auch für die Qualität Ihrer Arbeit. Aber auch bei den Kindern gilt, es muss nicht alles nach dem gleichen Schema F tagtäglich ablaufen. Wenn die Kinder mal bis 10 Uhr im Pyjama sind oder erst nach Mittags ihre Zähne putzen, ist das auch einmal ok. Auch die Kinder profitieren davon wenn Sie ruhiger und gelassener auf gewisse Situationen reagieren.
  
- 2) Schauen Sie unbedingt auf sich und ihre Bedürfnisse. Das ist leichter gesagt als getan, ich weiß! Aber dennoch ist es enorm wichtig für Ihre psychische Gesundheit und in weiterer Folge für Ihre Familie und Ihren Job. Manchmal reichen schon Kleinigkeiten, die Ihnen den Tag erleichtern können. Eine Idee wäre sich einen Tageshöhepunkt zu überlegen, eine Art Belohnung. Das kann ein Stück Schokolade sein, ein entspannendes Schaumbad zu nehmen, ein Kapitel eines Buches zu lesen oder vieles andere. Vielleicht auch nur ein Telefonat mit Ihrer besten Freundin, all diese Kleinigkeiten können Ihnen helfen bei sich zu bleiben und diese herausfordernde Situation so gut es geht zu meistern.

Ich möchte abschließend noch kurz betonen dass wir uns in einer vorübergehenden Phase befinden. Das bedeutet die Situation in der wir uns befinden, wird irgendwann vorüber sein und wir werden es überstanden haben. Sie können sich auch zusammen mit Ihrer Familie überlegen was Sie dann gemeinsam unternehmen wollen bzw. was danach wichtig ist!

