



Remote  
Health

# Kursunterlagen

## Vereinbarkeit von Fernarbeit, Elternschaft und Kinderbetreuung



## Inhalt

- **Einführung**  
Erkundung der Schnittstelle zwischen Fernarbeit, Elternschaft und Kinderbetreuung.
- **Elternschaft im Homeoffice: Vorteile und Herausforderungen**  
Verständnis der Vorteile und Schwierigkeiten der Kombination von Fernarbeit und Elternschaft
- **Fernarbeit mit Kindern managen: Tipps und Strategien**  
Praktische Ratschläge zur Aufrechterhaltung einer gesunden Work-Life-Balance bei der Betreuung von Kindern
- **Optionen und Überlegungen zur Kinderbetreuung**

## Einführung

### Vereinbarkeit von Fernarbeit, Elternschaft und Kinderbetreuung



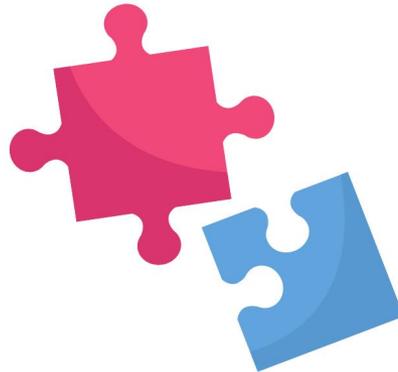
In der heutigen sich wandelnden Arbeitslandschaft, insbesondere nach der Corona-Zeit, hat das Konzept der Fernarbeit deutlich an Bedeutung gewonnen. Da immer mehr Menschen die Flexibilität und Bequemlichkeit nutzen, die es bietet, verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend.



Für Eltern bringt dieser Wandel sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich, insbesondere wenn es darum geht, Aufgaben im Homeoffice und Kinderbetreuung unter einen Hut zu bringen.

## Elternschaft im Homeoffice: Vorteile und Herausforderungen(1)

**Verständnis der Vorteile und  
Schwierigkeiten der Kombination von  
Fernarbeit und Elternschaft**



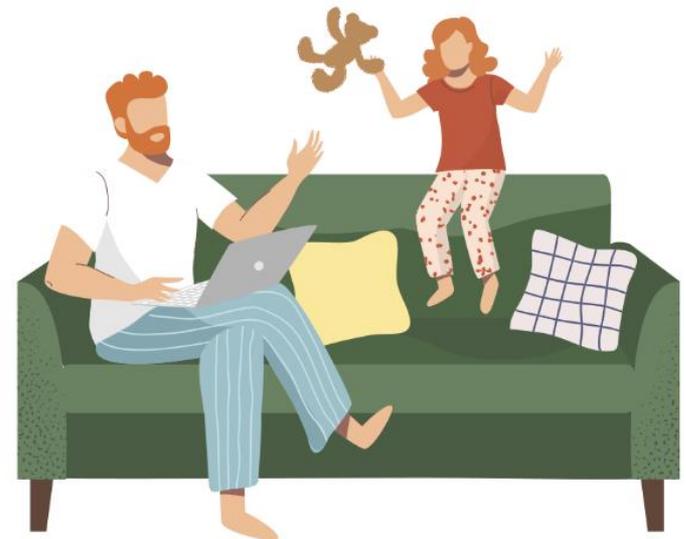
## Vorteile der Arbeit von zu Hause aus:

- ❖ Erhöhte Flexibilität im Tagesablauf.
- ❖ Wegfall von pendelbedingtem Stress und Kosten.
- ❖ Zugang zu einem gesünderen Lebensumfeld und besseren Schulen.
- ❖ Verbesserte Work-Life-Integration und die Möglichkeit, Termine wahrzunehmen.
- ❖ Freiheit, ohne traditionelle Zwänge zu reisen und umzuziehen.



## Herausforderungen der Arbeit von zu Hause aus:

- ❖ Burnout und psychische Gesundheitsprobleme.
- ❖ Vereinbarkeit von Arbeit und Familienpflichten.
- ❖ Erschöpfung bei Videokonferenzen und Kommunikationsprobleme.
- ❖ Auswirkungen verschwommener Grenzen auf das Familienleben.



## Fernarbeit mit Kindern managen: Tipps und Strategien(1)

**Praktische Ratschläge zur Aufrechterhaltung  
einer gesunden Work-Life-Balance bei der  
Betreuung von Kindern**



## Erstellen eines dedizierten Arbeitsbereichs:

- Schaffung einer klaren Trennung zwischen Beruf und Familie.
- Erkunden von Optionen für externe Arbeitsbereiche.

## Familienzeit in Ihrem Kalender ausblenden:

- Priorisieren Sie familiäre Ereignisse und Routinen in Ihrem Arbeitskalender.
- Sicherstellung konzentrierter Zeit für Bindung und Engagement.

## Grundregeln festlegen:

- Festlegung von Erwartungen und Richtlinien dafür, wann Kinder mit berufstätigen Eltern zusammenarbeiten können.
- Zusammenarbeit mit Managern und Teams, um die Verfügbarkeit zu kommunizieren.



## Arbeits-/Erziehungsschichten über synchronisierte Zeitpläne:

- Koordinierung von Zeitplänen mit anderen berufstätigen Familienmitgliedern.
- Verantwortungsausgleich durch gemeinsame Planung.

## Kinder zu Besprechungen/Arbeit einladen:

- Gegebenenfalls Einbindung von Kindern in Remote-Arbeitsaktivitäten.
- Flexibilität und Inklusivität fördern.



## Optionen und Überlegungen zur Kinderbetreuung(2)



Die Integration von Fernarbeit in das Familienleben bietet Möglichkeiten, die Entwicklung von Kindern zu fördern und ihre Ansichten über die Karriere zu beeinflussen.



## Aufmerksamkeit und Grenzen in Einklang bringen:

Es ist wichtig, die Balance zwischen Beruf und Familie zu wahren. Das Festlegen klarer Grenzen hilft Kindern zu verstehen, wann Eltern verfügbar sind.

## Positive Gewohnheiten modellieren:

Eltern können ein effektives Zeitmanagement und eine gesunde Work-Life-Integration vorleben und so den Wert von Verantwortung und Prioritätensetzung demonstrieren.

## Effektive Kommunikation:

Eine transparente Kommunikation mit Kindern über Arbeitsverpflichtungen fördert Verständnis und Inklusion und schafft ein harmonisches Umfeld.



## Quellen:

- (1) GitLab - "Parenting: Balancing Remote Work and Family Life", <https://about.gitlab.com/company/culture/all-remote/parenting/#q-what-are-the-benefits-of-work-from-home-parenting>
- (2) BBC Worklife - "How Home Working Could Be Changing Children's Futures", <https://www.bbc.com/worklife/article/20220218-how-home-working-could-be-changing-childrens-futures>



Co-funded by  
the European Union

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autor & Design: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Übersetzung: Lulu Jiang, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Editorial: Sonja Sammer, Joy of Learning –  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)