



## 10 Tipps zur Arbeit im Homeoffice mit Familie

Die derzeitige Situation stellt uns alle vor besondere Herausforderungen. Die Arbeit im Homeoffice mit insbesondere nicht betreuten Kindern oder anderen Angehörigen ist eine davon. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die Sie dabei berücksichtigen können:

### 1. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor

Nicht nur für Sie ist diese Zeit eine Herausforderung, insbesondere Ihre Kinder, aber auch andere Angehörige, haben momentan ganz besondere Anforderungen. Einen vollen Arbeitstag mit einem vollen Betreuungstag zusammenzubringen, funktioniert nicht.

### 2. Definieren Sie möglichst Zeiten für Arbeit, aber auch Familie

Wenn Ihre Kinder (bereits) so verständlich sind, dass Sie ihnen erklären können, dass Sie auch konzentriert arbeiten müssen, sprechen Sie sich ab, wann Mama/Papa Zeit dafür benötigen.

Eine Absprache mit dem\*der Partner\*in ist sinnvoll, insbesondere wenn diese\*r auch zu Hause ist. Es müssen bspw. nicht beide den Kindern bei den Hausaufgaben zuschauen. Wichtig ist, dass die Kinder wissen, wen Sie ansprechen können.

Tatsächlich funktioniert hier oft, ein: „Du bist heute vormittag Ansprechperson und ich nachmittags und morgen umgedreht.“ Auch kann man schon fast allen sagen: „Ich muss jetzt telefonieren und möchte eine halbe Stunde nicht gestört werden.“

### 3. Nutzen Sie Ihre Arbeitszeit so produktiv wie möglich

Überlegen Sie sich realistisch, was Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit schaffen müssen bzw. wollen und auch schaffen können. Setzen Sie sich ein realistisches Tagesziel und das ist natürlich ein anderes als im Büro. Achten Sie dabei auch auf realisierbare Möglichkeiten. Gewisse Rückmeldungen erhalten Sie jetzt z.B. nicht, weil Kolleg\*innen nicht auf die entsprechenden Programme zurückgreifen können oder Abteilungen/Bereiche einfach unterbesetzt sind.

### 4. Seien Sie flexibel

Das trifft für alle Bereiche zu, aber vor allem bei der zeitlichen Organisation. Sie müssen sich jetzt nicht zwingend an die Kernzeiten halten, müssen laut Dienstanweisung des Präsidiums aber erreichbar sein, sondern nutzen Sie tatsächlich die Möglichkeit zur Arbeit, wenn sich Betreuungsfreiräume ergeben, wie möglicherweise auch am Abend, vielleicht sogar am Wochenende oder bei Betreuung durch den\*die Partner\*in.

### 5. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Angehörigen

Insbesondere Kinder brauchen jetzt deutlich mehr Aufmerksamkeit, nehmen Sie sich bewusst Zeit für ein Spiel, Film oder gerade wieder groß in Mode: ein Puzzle mit der Familie. Homeoffice bedeutet nicht, 24 Stunden erreichbar zu sein. Machen Sie Feierabend.



**6. Nehmen Sie sich Zeit auch für sich selbst**

Auch wenn es kaum vorstellbar ist, denken Sie auch an sich selbst. Diese besondere Zeit wird noch etwas andauern. Es braucht einen langen Atem, also tun Sie neben Familie und Arbeit auch etwas für sich. Das kann z.B. auch sein, einen spontanen Tag Urlaub zu nehmen, um auszuschlafen oder statt Homeoffice mit dem\*der besten Freund\*in zu telefonieren.

**7. Halten Sie sich fit**

Versuchen Sie trotz möglicher (selbstgewählter) Quarantäne an die frische Luft zu kommen, wenn es auch nur der eigene Garten, der Balkon oder das weit geöffnete Fenster sind und achten Sie auf gesunde Ernährung und Bewegung. Sie dürfen in den nächsten Wochen nicht ausfallen und auch danach geht das Leben weiter!!!!

**8. Bleiben Sie in Kontakt**

Versuchen Sie sich insbesondere mit Ihren Kolleg\*innen im direkten Team auch mal telefonisch zu besprechen. Jede\*r freut sich mal die Stimme der\*des anderen zu hören. Das gilt besonders für Kolleg\*innen mit Kindern. Damit diese sich nicht von einer möglichen Teamkommunikation ausgeschlossen fühlen. Fragen Sie bei allen Kolleg\*innen per Email einmal mehr nach, ob hoffentlich alles in Ordnung ist und/oder Unterstützung benötigt wird.

**9. Sprechen Sie sich mit den Vorgesetzten ab**

Ganz wichtig ist, dass Sie offen mit Ihren Vorgesetzten kommunizieren. Das kann die Absprache individueller Kernzeiten, aber auch die Priorisierung von Aufgaben betreffen. Die Vorgesetzten haben eine Fürsorgepflicht. Geben Sie ihnen die Chance, diese auszuüben.

**10. Feiern Sie Erfolge**

Jeder Tag, an dem Sie Familie und Arbeit unter einen Hut gebracht haben, ist ein guter Tag. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie geschafft haben und nicht auf das, was noch offen ist.

Falls Sie noch weitere Ideen haben, wie wir diese Zeit auch mit familiären Verpflichtung zu Hause nicht nur gut durchstehen, sondern vielleicht sogar produktiv nutzen können, melden Sie sich sehr gerne. Lassen Sie uns alle in Kontakt bleiben und voneinander profitieren.

**Vor allem bleiben Sie und Ihre Lieben gesund!**

**Kontakt:**

Antje Newig, Gleichstellungsbeauftragte des TVBPs,  
[gleichstellungsbeauftragte\\_tvp@uni-hamburg.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte_tvp@uni-hamburg.de), Tel. 040 42383 3883

Bei (möglichen) Konflikten auch Sonja Nielbock, Stabsstelle Konfliktprävention und –beratung,  
[sonja.nielbock@verw.uni-hamburg.de](mailto:sonja.nielbock@verw.uni-hamburg.de) , Tel. 040 42838-97080