



Erste Tage im Homeoffice ...

Darauf waren wir alle nicht so richtig vorbereitet – auf den Virus, die schnelle Ausbreitung, das Schließen der Schulen und Kitas, darauf, dass wir auf einmal mit den Kindern zu Hause sitzen und alles händeln müssen: Arbeiten, Haushalt, Kinder bespaßen und beschäftigen – wie soll das nur alles ohne Hilfe gehen? Und jetzt sitzen wir alle hier und müssen das Beste daraus machen!

Das geht nur mit einigen **TIPPS UND TRICKS!** Und einige von den Tipps geben wir Ihnen hier gerne in Form eines persönlichen Erfahrungsberichts weiter.

Wir sind eine Familie mit vier Personen, mein Mann, ich (arbeite in Teilzeit) und unsere beiden Mädchen, sechs und acht Jahre alt. Wir haben die letzte Woche gebraucht, um uns einzufinden, mittlerweile klappt es mit etwas Struktur ganz gut.

Mein Mann und ich stehen **MORGENS** früh auf, damit wir schon einmal ein - zwei Stunden arbeiten können, bevor die Kinder wach werden. Dann versuchen wir uns Zeit zu nehmen für ein **GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK** und besprechen kurz den Tag. Das heißt: Wer von den Eltern muss wann telefonieren und was machen die Kinder in der Zeit. Damit ist auch geklärt, an wen sich die Kinder wenden können, wenn sie ein Elternteil brauchen. So verhindern wir, dass wir von den Kindern gestört werden und können in Ruhe arbeiten, wenn es besonders wichtig ist. Zum Glück für uns sendet der WDR gerade von 9 – 12 Uhr ein gutes Kinderprogramm – nein, die Kinder schauen keine drei Stunden am Stück. Wenn sie fernsehen, schauen sie jedoch etwas einigermaßen Sinnvolles. Unsere ältere Tochter hat in der Zeit zwischen 9:30 – 11 Uhr **LERNZEIT**. Sie macht zuerst ihre Aufgaben, die wir am Anfang der

Woche mit ihr strukturiert haben und dann darf sie mit diversen Lern-Apps etwas auf dem Tablet machen. Die jüngere Tochter beschäftigt sich in der Zeit mit ihren **VORSCHULHEFTEN** oder malt. Meistens klappt das ganz gut und falls es doch mal schwieriger wird, setzen wir unsere **BELOHNUNGSTAFEL** ein:

Wir haben uns dafür eine kleine Schatzkiste zugelegt und ich habe ein paar schöne Dinge online bestellt, um diese zu füllen. Darin sind schöne Stifte, kleine Tattoos, Haarspangen, Süßigkeiten aber auch Zeit-Gutscheine für ein Spiel auf dem Tablet oder einmal Eis bei der Eisdiele bestellen.

TIPP
Belohnungstafel selbst basteln. Hier werden Belohnungspunkte eingetragen, die eingelöst werden können

MITTAGS versuche ich mit den Mädchen zu **KOCHEN**. Ich muss sagen, ich liebäugle gerade sehr mit der Superküchenmaschine eines bestimmten Herstellers, die ich bisher immer als viel zu teuer und nur was für Menschen, die nicht kochen können/wollen, abgetan habe. Bisher haben wir einfache, **SCHNELLE GERICHTE** gekocht: Nudeln mit diversen Saucen, Pfannkuchen, Milchreis, Flammkuchen, Hackbällchen in Paprika-Tomatensauce mit Reis oder Kartoffelbrei mit Würstchen. Nach dem Mittagessen ist eine halbe Stunde Ruhezeit für die Kinder im jeweils eigenen Zimmer angesagt. Diese kleine **AUSZEIT** tut allen gut.

NACHMITTAGS gibt es, immer um 15:30 Uhr, einen Obstsnack für alle. Auch hierbei können die Kinder helfen, dann schmeckt es doppelt so gut. Manchmal backen wir auch etwas, das reicht dann für mehrere Tage. Besonders beliebt ist hier das Bananenbrot. Dann gehen wir mit den Kindern eine Runde in den Garten oder mit dem Rad **RAUS** auf die Felder – zum Glück wohnen wir ländlich!!!

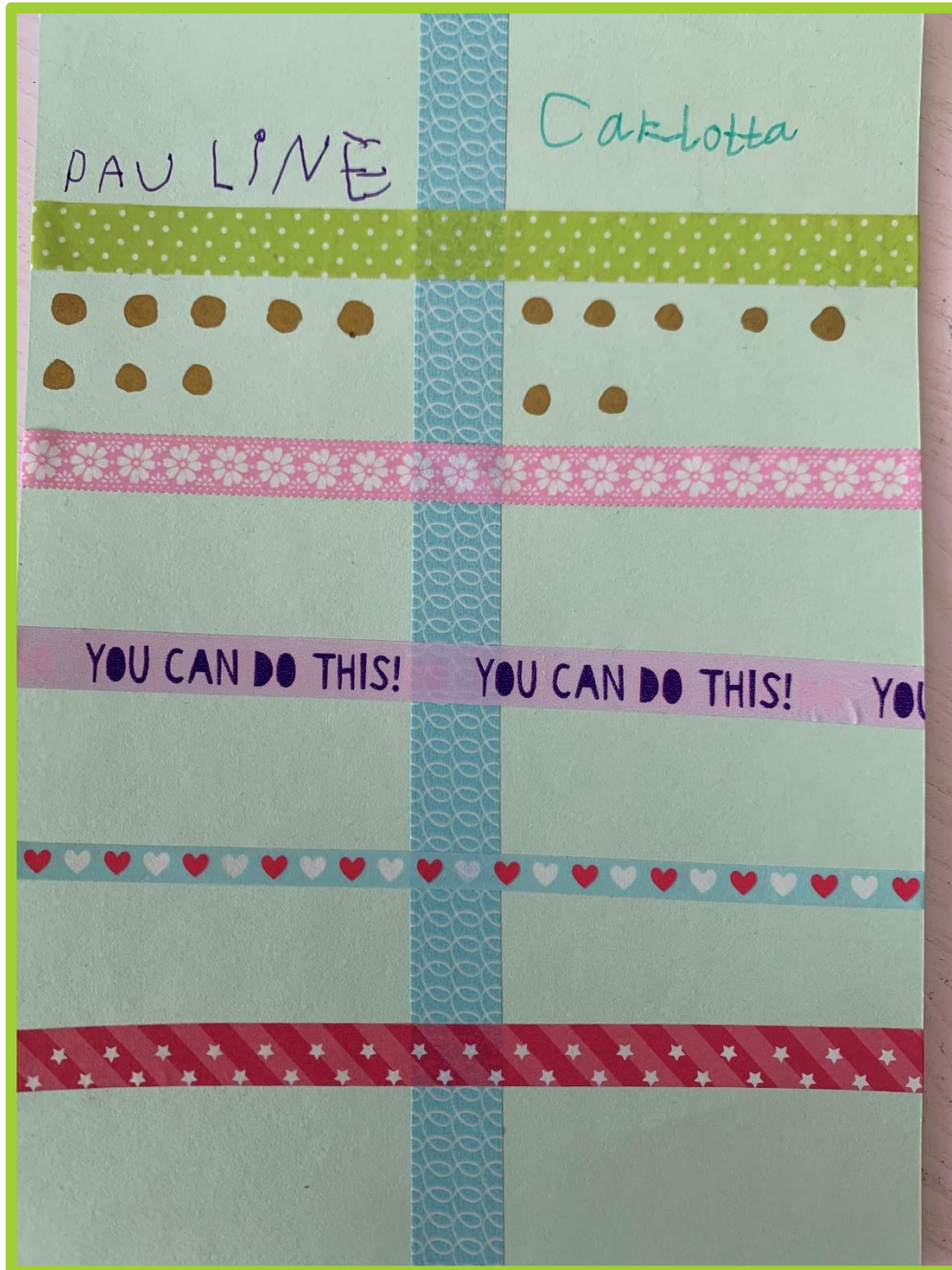
ABENDS dürfen die Kinder oft noch *Logo* oder etwas Anderes aus der KiKa-App schauen, bevor es dann ins Bett geht. Dadurch, dass es ihnen an Bewegung fehlt, sind sie etwas später als üblich im Bett.

Darüber hinaus übernehmen die Mädchen bei uns einige kleine **AUFGABEN IM HAUSHALT**, wie zum Beispiel den Tisch decken, abräumen und abwischen, sie bringen die schmutzige Wäsche in den Wäschekeller, räumen die Spülmaschine aus und bringen den Müll raus.

Es klappt nicht jeden Tag gleich gut. Wenn man bedenkt, in welcher Ausnahmesituation wir uns alle befinden und uns damit abfinden, dass eben alles etwas länger dauert und nicht mehr so verläuft wie gewohnt, dann wird man gelassener und die Situation zu Hause entspannt sich etwas ... *Tanja*

H
O
M
E
O
F
F
I
C
E

P.S.: Hier unser Beispiel für eine Belohnungstafel. Pauline und Carlotta haben schon einige Punkte sammeln können, ganz nach dem Motto „YOU CAN DO THIS“!



H
O
M
E
O
F
F
I
C
E

Bleiben Sie gesund!

Familienservice der UDE –

☎ 0201/183-6957 ☎ 0201/183-4212

✉ familienservice@uni-due.de 🌐 www.uni-due.de/familienservice/