

Work-Life-Balance in Zeiten von Schulschließungen und Homeoffice - Reflexionsfragen für Eltern

Im Zuge der durch COVID-19 bedingten landesweiten Schul- und Kitaschließungen sind viele Familien in den letzten Wochen vor enorme Herausforderungen gestellt worden. Diese mussten zu Beginn zudem sehr kurzfristig bewältigt werden und haben viel persönlichen Einsatz erfordert und Kraft gekostet.

Möglicherweise ist bei Ihnen als Eltern inzwischen schon etwas Routine eingeleitet in der neuen Situation zuhause mit Arbeit im Homeoffice, Homeschooling und evtl. noch zusätzlicher Kleinkindbetreuung. Wir möchten Ihnen hier die Möglichkeit geben kurz innezuhalten und zu reflektieren, was im Bereich Tagesstruktur, Homeschooling und den eigenen Kraftreserven schon gut läuft und an welchen Punkten Sie evtl. noch nachsteuern könnten.

Haben Sie inzwischen eine für Sie passende Tagesstruktur gefunden?

- Wann finden Sie Zeit zu arbeiten, wann lernt Ihr Kind? Was machen kleinere Geschwisterkinder in dieser Zeit? Wann ist die beste Zeit rauszugehen und sich etwas zu bewegen? Wie gelingt das Arbeiten und Lernen unter diesen Umständen?
- Zuhause zu arbeiten verlockt oftmals dazu, Arbeit und Freizeit stark zu vermischen, was einerseits Vorteile bringt (Flexibilität), aber eben auch den Nachteil, dass man sich im Dauerdienst fühlt und am Ende des Tages noch gestresster ist. Wie gut gelingt Ihnen das Trennen von Arbeitszeit und Freizeit? Haben Sie klare Zeiten, in denen Sie nichts zu erledigen haben?
- Eine zeitliche und räumliche Struktur (Tages-/Wochenpläne sowie feste Arbeitsbereiche) bietet nicht nur mehr Übersichtlichkeit, sondern vermittelt auch emotionale Sicherheit in unsicheren Zeiten. Jedoch unterscheiden sich Menschen in ihrem Bedürfnis nach Struktur. Wie schätzen Sie sich selbst ein? Welches Maß an Struktur ist für Sie hilfreich? Insgesamt betrachtet: Was läuft bereits ganz gut, was läuft noch nicht so gut?
- Wenn Sie auf den Ausnahmezustand der letzten Wochen zurückblicken: Worauf sind Sie stolz?

Was haben Sie und Ihr Kind während des Homeschooling über das Lernen zuhause gelernt?

- Was war die wichtigste Erkenntnis der letzten Wochen über das Lernen mit Ihrem Kind?
- Konnten Sie Fortschritte beim Lernen (insgesamt oder in einzelnen Fächern) beobachten? Tat Ihrem Kind die individuelle Lernbegleitung gut oder haben Sie gemerkt, dass ihm die Unterrichtssituation sehr fehlt? Gab es Aspekte, die Sie als Chance für Ihr Kind wahrgenommen haben?

- Haben Sie eher das Gefühl, dass Ihr Kind das Wichtigste gelernt hat oder haben Sie eher Sorge, dass es viel verpasst hat, weil das Lernen zuhause nicht so erfolgreich war?
- Wo ist Ihr Kind schon sehr selbstständig, wobei braucht es Sie noch (z.B. in bestimmten Fächern, beim Organisieren der Materialien, beim Anfangen, Dranbleiben, Aufgaben verstehen, Frust aushalten)?
- Gelingt es Ihrem Kind schon gut sich selbst eine Struktur zu geben (Lernzeiten, Aufgaben- und Wochenplanung) oder benötigt es dabei noch Unterstützung? Wie sehr benötigt es überhaupt eine feste Struktur oder gelingt es auch gut, wenn die Lernzeiten mehr oder weniger flexibel gehandhabt werden?
- Wie und wodurch gelingt es Ihrem Kind am besten sich zu motivieren? Wie können Sie es am besten motivieren?
- Oftmals hatten Sie sicher nicht die Zeit sich intensiv am Lernen Ihres Kindes zu beteiligen. Wie war es, das Kind einfach „machen zu lassen“? Fiel Ihnen das leicht oder schwer?
- Wie ist/war Ihr Kontakt zur Schule, den Lehrerinnen und Lehrern? Haben Sie einen guten gemeinsamen Weg gefunden oder lohnt es sich hier noch nach Verbesserungen zu suchen?
- Wann können Sie gut zusammen arbeiten – an welcher Stelle gibt es Konflikte? Liegt dies an Tageszeit, eigenem Stresslevel oder an anderen Faktoren?
- Was möchten Sie für Ihr Kind aus den Zeiten des Homeschooling in Bezug auf das Lernen gerne bewahren?

Wie sieht es mit Ihren persönlichen Kräften aus?

- Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich einigermaßen ausgeglichen oder fühlen Sie sich immer wieder vom Alltagschaos überrollt?
- Wenn Sie gerade auf einem Stressbarometer Ihren Wert angeben sollten - wo wäre er auf einer Skala von 0 -10 im Moment? Was ist Ihre größte Stressquelle?
- Was wäre Ihr bescheidenster Wunsch, den Sie gerade an eine Wunschfee hätten?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, dass es bei vielen anderen besser läuft als bei Ihnen?
Wenn das so ist: Versuchen Sie sich bewusst zu machen, dass alle Familien die Situation sehr unterschiedlich erleben. Vergleichen Sie sich nicht zu sehr mit anderen Eltern, die das vermeintlich alles besser hinbekommen. Und zögern Sie gleichzeitig aber auch nicht, Hilfe für sich in Anspruch zu nehmen (siehe Kasten unten).
- Wie würden Sie Ihre Erwartungen an sich und an Ihre Kinder einschätzen? Sind sie realistisch, zu hoch oder zu niedrig? Woran könnte es liegen, wenn Sie sich und eventuell auch Ihre Kinder manchmal überfordern oder im Gegenteil resignieren?

- Viele der sonstigen Kraftquellen und Erholungsstrategien sind im Moment nicht verfügbar. Was hilft Ihnen im Moment am besten, um etwas Energie zu tanken oder sich an einem gefühlten Tiefpunkt wieder zu motivieren?
- Was gibt es für neue Rituale und Strategien, die Ihnen und Ihren Kindern im Moment besonders gut tun? Haben Sie Auszeiten für sich? Wie pflegen Sie Ihre Kontakte? Haben Sie genug Möglichkeiten sich an der frische Luft zu bewegen? Wie können Sie Ihren Gefühlen (Unsicherheit, Überforderung, Ängste, Traurigkeit, Wut usw.) Raum verschaffen? Tun Sie regelmäßig etwas nur für sich, das Ihnen guttut?
- Was sind Sorgen, die ganz real sind (z.B. Gesundheit, Arbeitsplatzverlust, finanzielle Sorgen, Konflikte zuhause), und was sind Sorgen, die durch abstrakte Informationen (z.B. negative Nachrichten über die Pandemie, Bilder in den Medien) hervorgerufen werden? Haben Sie den Eindruck mit diesen Sorgen umgehen zu können? Wie gelingt es Ihnen, die realen Sorgen tatkräftig anzugehen und von den abstrakten Sorgen Abstand zu nehmen?
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Sorgen zu groß sind, finden Sie unten im Kasten Informationen zu Hilfsmöglichkeiten.
- Vielleicht nehmen Sie neben den ganzen Herausforderungen auch positive Aspekte dieser Ausnahmesituation wahr? Mehr Zeit mit den Kindern, Entschleunigung, schöne Ausflüge, mehr Telefonkontakte zu Menschen, die Sie lange nicht gehört haben? Wofür sind Sie vielleicht dankbar?

Hier finden Sie Hilfe:

Wenn Sie beim Nachdenken über die Fragen zu dem Schluss kommen, dass einiges nicht so gut läuft und Sie sich überfordert fühlen, gibt es auch in Zeiten von Corona Unterstützungsangebote, die Sie ohne zu Zögern annehmen können:

→ Die Schulpsychologischen Beratungsstellen sind weiterhin telefonisch und online für Sie da und beraten Sie bei Fragen und Problemen zum Thema Homeschooling bzw. rund um Schule und Lernen. Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter <https://zsl-bw.de/schulpsychologische-beratungsstellen> → Beratungsstellensuche

→ Für Schwierigkeiten bei der Erziehung und familiären Situation gibt es Unterstützung bei den örtlichen Familienberatungsstellen (<http://lag-bw.net/beratungsstellen/>) oder z.B. unter dieser Beratungshotline: Elterntelefon 0800 – 111 0 550 (Mo-Fr 9-11 sowie Di+Do 17-19 Uhr)

→ Bei Sorgen und Ängsten und depressiven Symptomen: Hotline Bund deutscher Psycholog*innen 0800 777 22 44 täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr)