



Wenn die Kinder ständig etwas von einem wollen, ist konzentriertes Arbeiten kaum möglich.

## DAHEIM IM BÜRO

Zu Hause zu arbeiten, scheint für Eltern die perfekte Lösung. Homeoffice mit kleinen Kindern hat aber auch seine Tücken: Ohne Selbstdisziplin und Flexibilität funktioniert das Modell nicht.

— Text Marianne Siegenthaler

**N**eu ist die Idee nicht: Früher stand bei den Heimarbeitern die Webmaschine oder das Spinnrad in der Stube. Heute ist es der Laptop, und das Arbeiten zu Hause nennt sich Homeoffice. Moderne Technologien und elektronische Vernetzung machen es möglich, dass in manchen Branchen Angestellte nach Absprache mit dem Arbeitgeber einen oder auch mehrere Tage zu Hause bleiben und da ihre Arbeit erledigen können.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Arbeit und Familie können besser unter einen Hut gebracht werden. Der meist nervige Arbeitsweg im Stau oder überfüll-

«Wenn ich arbeite, hat mein Haushalt Ruhepause.»

Franziska Bischof-Jäggi

ten Zug entfällt, und man ist flexibler, was Arbeitsbeginn und Feierabend anbelangt. Für Frauen mit Kindern also die perfekte Alternative zur Arbeit ausser Haus. Zumal das Familienleben geprägt ist von Überraschungen und Situationen, die das Berufsleben auswärts erschweren: von den

Schulferien über Kinderkrankheiten bis zum ungeplanten Ausfall der Schullektionen – wenn Mami zu Hause arbeitet, ist das scheinbar alles kein Problem.

### Klare Trennung

In der Realität sieht das aber anders aus: Auch im Homeoffice ist die volle Konzentration gefordert – und da kann einem ein Kleinkind, erst recht, wenn es kränkelt, einen dicken Strich durch die Rechnung machen. Die Psychologin Franziska Bischof-Jäggi, Unternehmerin und Mutter von vier Kindern, rät deshalb, die Aufgabenbereiche Homeoffice, Kinderbetreu-

ung und Haushalt klar zu trennen (siehe Interview). Bei kleinen Kindern gelingt Homeoffice nur mit Hilfe von Betreuungspersonen – sei dies der Vater, das Grossmami oder ein Babysitter. Bei grösseren Kindern wird deren Abwesenheit während der Schulstunden zum konzentrierten Arbeiten genutzt. Kommen sie von der Schule nach Hause, steht die Kinderbetreuung im Vordergrund. Und den Haushalt erledigt man am besten mit Unterstützung der ganzen Familie. Damit Homeoffice gelingt, braucht es viel Selbstdisziplin, eine gute Planung, Flexibilität und Organisation. ■

## DIE EXPERTIN ÜBER HOMEOFFICE «FÜR KONZENTRIERTES ARBEITEN MUSS RUNDUM ALLES STIMMEN»

**Frau Bischof-Jäggi, was halten Sie von Homeoffice mit Kindern?** Ich persönlich liebe Homeoffice, weil ich mein Zuhause sehr schätze und mir darum keinen besseren Ort wünschen kann, um mich konzentrieren zu können. Hier kann ich mit dem Laptop am Esstisch, im Garten oder in der Stube sein und ungestört arbeiten.

**Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit Homeoffice mit Kindern klappt?** Voraussetzung für ein konzentriertes Arbeiten ist für mich, dass rundum alles stimmt. Homeoffice ist nur dann möglich, wenn das Umfeld genauso damit klar-

kommt und sich an Spielregeln hält.

**Was heisst das konkret?** Betreuungsarbeit oder Haushaltsarbeit sind nicht mit Homeoffice kombinierbar. Mal einen Korb Wäsche in die Maschine stecken ist in Ordnung, wenn man sich gerade einen Kaffee rauslässt. Mehr aber nicht! Sie würden doch auch nicht von Ihrem Kind erwarten, dass es beim Hausaufgabenmachen gleichzeitig noch auf kleinere Geschwister aufpasst und Haushaltsarbeiten erledigt.

**Eine Trennung der verschiedenen Aufgabebereiche ist demzufolge unerlässlich?**



Franziska Bischof-Jäggi, 48, ist Pädagogische Psychologin, Geschäftsführerin der Powermanagement GmbH und Buchautorin. Sie ist verheiratet, Mutter von vier Kindern und lebt im Kanton Zug. [www.powermanagement.ch](http://www.powermanagement.ch)

«Geteilte Aufmerksamkeit bedeutet immer eine Qualitätseinbusse.»

Franziska Bischof-Jäggi

Officezeit ist Officezeit, und Freizeit ist Freizeit, und Betreuungszeit ist Betreuungszeit. Solange diese Trennung klar ist, ist auch die Qualität gesichert. Wenn nämlich eine Sache eine hundertprozentige Aufmerksamkeit erfordert und man erledigt gleichzeitig noch andere Dinge, dann geht ein Teil der Aufmerksamkeit verloren, und die Qualität leidet. Man kann also durchaus in einem Café konzentriert arbeiten, wenn man sich nicht gleichzeitig mit Leuten am Nachbartisch unterhält. Geteilte Aufmerksamkeit bedeutet immer eine Qualitätseinbusse.

### Wie geht man vor, damit nichts zu kurz kommt?

Indem man sich selbst gegenüber ehrlich ist und sich eingesteht, dass eine saubere Planung nötig ist, bei der Kinder, Haushalt und Büroarbeit klar getrennt sind.

### Was gilt es, bei der Heimarbeit zu vermeiden?

Während Sie für die Kinder zuständig sind, starten Sie nur im Notfall mal Ihren PC, um etwas zu erledigen. Alles andere ist nicht fair den Kindern gegenüber. Kinder brauchen mehr als nur physische Sicherheit, und die kann man ihnen nicht geben, wenn man sich hinter einem PC

versteckt. Genauso wenig, wie man Qualität in der Arbeit erbringen kann, wenn man parallel die Kinder betreut. Denn dann wird ein Teil vom Ohr und vom Herzen nicht bei der Sache sein.

**Arbeit, Haushalt, Familie – ist da die Gefahr der Überforderung nicht riesig?**

Nicht wenn man seine Ansprüche an sich klärt und entsprechend auch danach handelt. Wer hohe Ansprüche hat, darf sich nicht verzettern, denn genau das führt zu Überforderung, laugt aus und macht letztendlich alle unglücklich. Alles hat eben seine Zeit: Wenn ich arbeite, dann arbeite ich, und wenn ich haushalte, dann haushalte ich. Das heisst, während meiner Arbeitszeit hat mein Haushalt «Ruhepause», und wenn ich Haushalt oder Kinderbetreuungszeit habe, haben Computer, Handy und andere Arbeitsgeräte «Sendepause».

**Wie kann man fehlende Kontakte zu Berufskolleginnen und -kollegen kompensieren?**

## «Betreuungs- oder Hausarbeit sind nicht mit Homeoffice kombinierbar.»

Franziska Bischof-Jäggi

Regelmässige Kommunikation ist wichtig für Informationen, die man eben nicht per Mail mitteilt, sondern an die manur während Kaffeepausen oder gemeinsamen Mittagessen kommt.

**Das heisst?**

Wenn man gut zusammenarbeiten soll, ist ein Vertrauensverhältnis wichtig, und das stellt sich dann ein, wenn man den Arbeitskollegen und -kolleginnen auch wirklich zeigt, dass sie es einem wert sind, auch einmal zusammen einen Kaffee zu trinken und sie danach zu fragen, wie es ihnen geht.

**Homeoffice sei nicht förderlich für die Karriere, heisst es, ist das wirklich so?**

Es kommt immer auf die Branche und auf das Pensum an. Wenn jemand mit einem niedrigen Pensum ausschliesslich

im Homeoffice arbeitet, dann wird es sicherlich schwieriger weiterzukommen. Vermutlich ist dann aber eher das Pensum und weniger das Homeoffice Ursache für den Karriereknick. Und ja, je weniger ich mich zeigen kann, desto weniger kann ich mich auch im Sozialen einbringen, und das ist halt auch wichtig für die Karriere. Allerdings zeigt eine Studie von IBM, dass man mit Homeoffice rund 20 Prozent effizienter bzw. effektiver arbeitet, und das wiederum ist sicherlich auch karrierefördernd! Alles in allem kommt es bei der Karriere ja nicht nur auf das Auftreten beziehungsweise die Präsenz an, sondern auch auf die Leistung, die Ergebnisse, die Strategie und sowie auf einige weitere Faktoren.

## 5 TIPPS FÜR DIE ARBEIT ZU HAUSE

### 1. Sorgen Sie für eine Kinderbetreuung

Ungestörtes Arbeiten ist mit Kleinkindern unmöglich. Suchen Sie deshalb eine Betreuung, sei dies der Kindsvater, die Tagesmutter, ein Babysitter oder die Grosseltern.

### 2. Erziehen Sie Ihre Kinder zur Selbstständigkeit

Grössere Kinder können lernen, sich auch mal eine Zeit lang alleine zu beschäftigen, und ermöglichen so auch während Ihrer Anwesenheit ein ungestörtes Arbeiten.

### 3. Machen Sie mal Pause

Auch wer zu Hause arbeitet, sollte regelmässig Pausen einlegen und einfach mal in Ruhe einen Kaffee trinken. Pause im Homeoffice bedeutet nämlich nicht, dass man den Geschirrspüler ausräumen und die Wäsche aufhängen muss.

### 4. Schaffen Sie sich einen guten Arbeitsplatz

Für viele Arbeiten reicht ein Laptop, je nachdem benötigt man aber auch Stauraum für Unterlagen. Idealerweise lassen sich diese so verstauen, dass keine Kinderhände hübsche Zeichnungen darauf malen.

### 5. Bleiben Sie in Kontakt

Wenn Sie ausschliesslich im Homeoffice arbeiten, sollten Sie den Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen nicht nur per Telefon oder Mail, sondern auch persönlich pflegen.

ANZEIGE

## ZU FAST DEIN FOOD?

Gesünder essen.

In 10 Lektionen.

E-Mail-Kurse zu spannenden Themen.

1. KURS GRATIS mit Rabattcode **welcome**.

Bestelle auf **dailyjuice.ch**.

dailyjuice 