



Informationsmaterial // Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Zeiten der Corona-Pandemie

Haben Sie noch Fragen?

Unsere Experten beraten Sie gerne.

Tel: +49 40 228539 722

E-Mail: anfrage@pfliegering.de

Website: <https://www.pfliegering.de>

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist in Zeiten der Corona-Pandemie besonders herausfordernd. Der beruflichen Tätigkeit nachzugehen und gleichzeitig für die Kinderbetreuung zuständig zu sein ist gerade mit kleinen Kindern sehr schwierig. Wichtig ist daher, dass sich die Partner die Betreuungsarbeit gerecht aufzuteilen. So zum Beispiel kann der eine Elternteil vormittags für die Kinderbetreuung zuständig sein und der andere Elternteil am Nachmittag. Für Alleinerziehende gibt es gesonderte Informationen unter: <https://www.vamv-berlin.de/>. Im Folgenden zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, wie eine Vereinbarkeit von Beruf und Familie, auch in Zeiten von Corona, gelingen kann.

1 // Was man selbst für die Vereinbarkeit tun kann:

- **Organisation der Arbeit und des Alltages** – Bei der Organisation der Arbeit ist es jetzt noch wichtiger, seine **täglichen Aufgaben sinnvoll zu strukturieren**. „Kinderfreie Zeiten“ sollte man möglichst für inhaltlich anspruchsvolle Aufgaben nutzen, bei denen ein hohes Maß an Konzentration erforderlich ist. Genauso wie man seine täglichen Arbeitsaufgaben organisiert, sollte man auch das Familienleben, das Essen und Haushaltsangelegenheiten organisieren. Es empfiehlt sich z.B. einen **Essensplan für die Woche** zu erstellen, die Einkaufsliste darauf aufbauend zu schreiben und einen festen Tag in der Woche für das Einkaufen einzuplanen. Ein Essen sollte möglichst für zwei Tage ausreichen. Wenn man immer in einem bestimmten Supermarkt einkaufen geht, könnte man die Einkaufsliste auch in der Reihenfolge, wo die Produkte zu finden sind, aufbauen (Obst und Gemüse z.B. befindet sich häufig als erstes im Supermarkt, auf der Einkaufsliste sollten dann auch Obst und Gemüse als erstes aufgeführt werden). Das spart eine Menge Zeit beim Einkaufen. Um Haushaltsangelegenheiten sollte man sich immer außerhalb der Arbeitszeit kümmern. Auch hier ist ein **Haushaltsplan** empfehlenswert, in dem man alle wöchentlichen Tätigkeiten im Haushalt festhält und für sie feste Tage und Zeiten einplant. Ganz wichtig ist, die Aufgaben untereinander aufzuteilen.

- **Sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder** – Kinder benötigen in diesen Zeiten auch besonders viel Aufmerksamkeit und müssen beschäftigt werden. Auch sie sind mit einer Veränderung des Alltages konfrontiert, an die sie sich gewöhnen müssen. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat auf seiner Seite unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/vereinbarkeit> eine Reihe von Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche sowie kostenlose Lernangebote für Schüler bereitgestellt.

2 // Welche Arbeitsbedingungen bei der Vereinbarkeit helfen:

Flexible Arbeitszeitmodelle in Zeiten der Corona- Pandemie – Die Organisation der täglichen Arbeit und die gleichzeitige Betreuung von Kindern erfordert ein hohes Maß an Flexibilität. Die Arbeitsstrukturen sollten daher nicht zu starr sein und sich in dieser schwierigen Zeit noch mehr an den Bedürfnissen berufstätiger Eltern ausrichten. Flexible Arbeitszeitmodelle sind notwendig, um die Produktivität der Mitarbeiter aufrecht zu erhalten. Möglichkeiten flexibler Arbeitszeitmodelle in Zeiten der Corona-Pandemie sind:

- Flexibel die Arbeit beginnen und beenden zu können (Vertrauensarbeitszeit),
- Teilzeit - Möglichkeit für eine Übergangszeit Stunden zu reduzieren,
- Abbau von Überstunden, Aufbau von Minusstunden,
- Jobsharing,
- Arbeiten im Homeoffice.

Auf der Internetseite von *Erfolgsfaktor Familie* erhalten Sie unter <https://www.erfolgsfaktor-familie.de/news/meldung/detail/News/partnerschaftliche-vereinbarkeit-auch-in-der-krise.html> weitere Informationen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Zeiten der Corona-Pandemie.