In der Balance bleiben

Ein Ratgeber für berufstätige Eltern

TOMML/ ISTOCK.COM

Arbeiten mit Kind? Aber klar!

Einfache Strategien, um Ressourcen im Familien- und Arbeitsleben zu stärken und Belastungen zu verringern.

Herausgeber

Projekt Lebenszeit 4.0
Prof. Dr. Jan Dettmers
Telefon: 02331/987-2746
E-Mail: jan.dettmers@fernUni-Hagen.de

Medical School Hamburg
Am Kaiserkai 1
20457 Hamburg

Autoren

Carolin Wendt
Jana Biemelt
Prof. Dr. Jan Dettmers

Gestaltung

Christoph Brüggemeier

Stand

Juni 2019

Empfohlene Zitierweise

Wendt, C., Biemelt, J., Dettmers., J. (2019). In der Balance bleiben – ein Ratgeber für berufstätige Eltern. Medical School Hamburg: Hamburg

Förderer

Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Innovationen für die Produktion, Dienstleistung und Arbeit von morgen – Präventive Maßnahmen für die sichere und gesunde Arbeit von morgen" gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut (Förderkennzeichen: 02L14A221).

Lebenszeit 4.0
Zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt

MSH Medical School Hamburg
University of Applied Sciences and Medical University

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Förderschwerpunkt Präventive Maßnahmen für die sichere und gesunde Arbeit von morgen

PTKA Projektträger Karlsruhe
im Karlsruher Institut für Technologie

KHAKIMULLIN ALEKSANDR / SHUTTERSTOCK.COM

Lebenszeit 4.0
Zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt+

Projekt-vorstellung

Der vorliegende Ratgeber ist ein Ergebnis des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojektes „Lebenszeit 4.0 – zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt+“.

Das Verbundprojekt hat in der Modellregion Flensburg und den umgebenden Landkreisen von 2016 bis 2019 die Verschränkung von Arbeitszeit und Rollenerfordernissen in unterschiedlichen Lebensbereichen berufstätiger Eltern aus psychologischer, soziologischer und arbeitspsychologischer Perspektive unter Berücksichtigung der kommunalen Strukturen untersucht. Projektbeteiligte sind neben der Medical School Hamburg die Helmut-Schmidt-Universität Hamburg, die Europa-Universität Flensburg sowie die Praxispartner Stadt Flensburg, Adelby 1 Kinder- und Jugenddienste und die Dänische Jugendorganisation in Südschleswig (Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger e.V.).

Die für den Ratgeber genutzten Ergebnisse basieren auf folgenden Teilstudien:

- Tagebuchstudien: Zwei Online-Tagebuchstudien mit Vollzeit-berufstätigen Eltern in Hamburg und Flensburg
- Betriebsbefragung: Querschnittsbefragung von Mitarbeiter_innen in sechs Flensburger Unternehmen
- Elternbefragung: Querschnittsbefragung von Eltern, die eine Betreuungseinrichtung des Trägers Adelby 1 für ihr Kind nutzen
- Familienbefragung: soziologische Querschnittsbefragung von berufstätigen Eltern in Flensburg
- Interviews: Interviews mit berufstätigen Eltern in Hamburg und Flensburg

ALUXUM/ ISTOCK.COM

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1 Kompakte Handlungshilfe für einen Alltag in Balance — Seite 7

Privatleben

2 Das Familienleben am Morgen: Quelle der Freude oder früher Energieräuber? — Seite 13

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen? Warum Erholung nach Feierabend so wichtig ist — Seite 18

Arbeitsplatz

3 Gesunde Strukturen erkennen und schaffen — Seite 25

Pendeln

4 Aktivität statt Stress während des täglichen Wegs zur Arbeit und zurück — Seite 37

Kinder-betreuung

5 Vertrauensvoll und entlastend gestalten — Seite 43

Literaturverzeichnis — Seite 50

SANDSUN/ISTOCK.COM

1 Einleitung

„Wenn etwas zeitlich nicht so funktioniert wie vorgestellt; da setze ich mich selber sehr unter Stress.“ [1]

Kompakte Handlungshilfe für einen Alltag in Balance

Als berufstätige Eltern koordinieren Sie täglich die Anforderungen und Rollen der Lebensbereiche Familie und Beruf. Ob die Balance zwischen den Aufgabenfeldern gelingt oder zur Doppelbelastung wird, hängt zum Großteil davon ab, wie ressourcen- oder stressreich die Lebensbereiche sind.

Überwiegen Belastungen, signalisiert der Körper dies durch beispielsweise Kopfschmerzen und eine schnelle Reiz- oder Ermüdbarkeit. Wenn Sie diese Warnsignale bei sich erkennen, braucht Ihr Organismus Entlastung. „Leichter gesagt, als getan?“ Nicht ganz, denn oft genügen bereits kleine Änderungen, um eine Wirkung zu erzielen.

Ressourcen und Stressoren

Ressourcen sind Kraftquellen und eine wichtige Bedingung für eine gelingende Lebensgestaltung. Dabei kann es sich um persönliche Eigenschaften (z.B. Optimismus) oder Fertigkeiten (z.B. Organisationsfähigkeit oder die Fähigkeit, sich zu erholen) handeln. Gleichzeitig gibt es auch Ressourcen, die sich außerhalb der Person befinden. Dazu zählen günstige strukturelle Rahmenbedingungen (z.B. flexibles Arbeitszeitmodell) oder soziale Ressourcen (z.B. stabile Partnerschaft, Zugehörigkeit zu einem Verein).[2,3]

Stressoren sind Belastungen, die zu einer Stressreaktion führen können. Hierbei handelt es sich ebenfalls einerseits um innere Anforderungen wie zum Beispiel hohe Ansprüche und andererseits um äußere, strukturelle Belastungen wie etwa ein hoher Termindruck. Auch soziale Faktoren wie ein Streit mit dem Vorgesetzten können mögliche Stressoren sein.[2]

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[2] Bakker & Demerouti, 2018
[3] Hobfoll, 2002

Dieser Ratgeber...

FREE-PHOTOS/ PIXABAY.COM

… unterstützt Sie mit Hilfe von präzisen Erklärungen und Quick-Checks individuelle Ressourcen und Stressoren zu entdecken. Gleichzeitig werden leicht umsetzbare Strategien und Tipps für einen geeigneten Umgang mit alltäglichen Belastungen und zur besseren Nutzung von Ressourcen in allen Lebensbereichen aufgezeigt.

Dabei handelt es sich zum einen um Strategien, bei denen Sie durch eigenes Verhalten Ressourcen aufbauen und Belastungen verringern können (persönliche Ebene). Zum anderen beinhaltet der Ratgeber auch Vorschläge zur Veränderung von Rahmenbedingungen (strukturelle Ebene).

Viel Spaß beim Lesen!

Das Zusammenspiel verschiedener Lebensbereiche

Selten läuft im Alltag alles rund: morgens trödelt ein Kind, Sie stehen im Stau, unverhofft kommen Aufgaben mit knappen Deadlines und die Kita schließt früher als gewünscht.

Im Vergleich zu Männern ohne Kind investieren Väter im Durchschnitt zwar gleich viele Stunden in die Erwerbstätigkeit, haben aber täglich fast eine Stunde weniger Freizeit. Dafür wenden sie rund 70 Minuten mehr für Haushalt, Kinderbetreuung und Pflege pro Tag auf. Mütter bringen für diese Lebensbereiche täglich fast 3,5 Stunden mehr auf als kinderlose Frauen.[4] Da ist es kein Wunder, dass Arbeitnehmer_innen mit Kind im Alltag mehr Zeitdruck erleben als Beschäftigte ohne Kind.[5]

Dennoch haben Körper und Geist erstaunliche Kräfte zur Selbstregulation. Nach dem Auftreten von Belastungen finden sie schnell wieder in ihr natürliches, gesundes Gleichgewicht zurück. Langfristig ist es jedoch wichtig, dass

die förderlichen Ressourcen gegenüber den negativen Stressoren überwiegen.

Dabei spielen täglich zahlreiche Lebensbereiche ineinander:[6,7] Die Aufgaben und Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, Ihre familiäre Situation, der Pendelweg als Übergang zwischen Familie und Beruf oder die Einbettung in kommunale Strukturen wie etwa die Versorgungssituation mit Betreuungseinrichtungen vor Ort.[6] Das Gute: Jeder dieser Bereiche und auch Sie selbst halten Ressourcen bereit, die gefördert werden können.[7]

Sie als berufstätiger Elternteil fühlen sich umso erholter und energiereicher, je besser Sie die Ressourcen in jedem Bereich für sich nutzen können.

[4] BMFSFJ, 2012
[5] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Betriebsfragebogen
[6] Bronfenbrenner , 1994
[7] Wendt et al., 2018

Wie stark belastet Sie der tägliche Stress?

Nach kurzfristigen Belastungen erholt sich der Organismus in Ruhephasen schnell. Kritisch wird es, wenn die Stressoren dauerhaft überwiegen. Bemerkbar macht sich dies in Warnsignalen auf körperlicher, emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene. Testen Sie mit dem folgenden Quick-Check, in welchem Ausmaß Sie erste Symptome zeigen.

Quick Check

Die folgenden Punkte können Anzeichen für eine Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

Symptom	häufig	manchmal	kaum/nicht
Körperliche Warnsignale			
Engegefühl in der Brust, Herzklopfen	2	1	0
Schlafstörungen	2	1	0
Chronische Müdigkeit	2	1	0
Verdauungsbeschwerden	2	1	0
Muskelverspannungen, Kopfschmerzen	2	1	0
Kalte Hände / Füße	2	1	0
Emotionale Warnsignale			
Innere Leere	2	1	0
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0
Gereiztheit, Ärger	2	1	0
Angstgefühle	2	1	0
Kognitive Warnsignale			
Kreisende Gedanken, Grübeln	2	1	0
Konzentrationsstörungen	2	1	0
Häufige Fehler, Leistungsverlust	2	1	0
Warnsignale im Verhalten			
Fingertrommeln, Zähne knirschen	2	1	0
Andere unterbrechen	2	1	0
Unregelmäßig essen	2	1	0
Private Kontakte vernachlässigen	2	1	0

Auswertung

0-5 Punkte	Gegenwärtig zeigen Sie kaum Stresssymptome. Diesen Ratgeber können Sie vor allem zur Vorbeugung von Stress nutzen.
6-10 Punkte	Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bereits statt. Dieser Leitfaden kann helfen, Ressourcen zu stärken und Stressoren zu reduzieren.
11-51 Punkte	Sie zeigen relativ viele stressbezogene Warnsignale und profitieren davon, etwas gegen Ihren Stress und für den Ressourcenaufbau zu tun.

MHEIM3011/ISTOCK.COM

LISA5201/ISTOCK.COM

2 Privatleben

„Vier Personen haben vier verschiedene Dinge am Morgen vor und ich muss dafür sorgen, dass alle Punkt halb acht das Haus verlassen.“ [1]

Das Familienleben am Morgen: Quelle der Freude oder früher Energieräuber?

Dieses Kapitel hilft Ihnen, Ihren Morgen so zu gestalten, dass ein erfrischter Start in den Tag leichter gelingt.

Berufstätige Eltern haben oft bereits einen ereignisreichen Morgen hinter sich noch bevor ihr eigentlicher Arbeitsalltag anfängt: die Kinder anziehen, gemeinsam essen, der Weg zur Betreuungseinrichtung. Jeder Part kann belastende, aber auch positive Erlebnisse bereithalten.

Fördert das morgendliche Familienleben Ressourcen wie etwa eine gute Stimmung haben die Arbeitnehmer_innen bei ihrer Ankunft am Arbeitsplatz ein höheres Wohlbefinden. Dies wirkt sich positiv auf die Arbeitsleistung aus.[8] So berichten berufstätige Eltern zu Feierabend an Tagen mit einem reibungslosen Morgen, dass sie effektiver gearbeitet haben.

Treten allerdings bereits am Morgen Stressoren auf, muss Energie aufgebracht werden, um die Belastung zu meistern. Das führt dazu, dass im Laufe des Tages schneller eine Erschöpfung einsetzt.[8]

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[8] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Tagebuchstudie

Stress-Quellen am Morgen erkennen und entschärfen

Quick Check

Im Folgenden finden Sie typische Stressoren im morgendlichen Familienleben arbeitender Eltern. Denken Sie an die letzten fünf Werktage. Wie oft sind folgende Stressoren aufgetreten?

Bei der Kinderbetreuung oder dem Weg zur Betreuungseinrichtung…	fast immer	ab und zu	nie/kaum
…stand ich unter Zeitdruck.	2	1	0
…gab es Diskussionen, Streit oder emotional belastende Situationen.	2	1	0
…gab es unvorhergesehene Probleme, die das Fertigwerden oder Ankommen bei der Betreuungseinrichtung erschwerten.	2	1	0
…hat mindestens ein Kind getrödelt oder war bockig.	2	1	0
…wurde die tägliche Routine unterbrochen.	2	1	0
…musste ich viel Energie aufwenden, damit der Ablauf funktioniert.	2	1	0

Auswertung

0-4 Punkte	Sie erleben den morgendlichen Familienalltag als weitgehend stressfrei.
5-9 Punkte	Bei Ihnen kommt es regelmäßig zu belastenden Situationen. Langfristig sollten Sie die Stressquellen verringern.
10-12 Punkte	Sie berichten über eine dauerhaft hohe morgendliche Belastung. Die Übung „Stressoren entschärfen“ kann erste Ideen für Veränderungen geben.

LIGHTFIELDSTUDIOS/ISTOCK.COM

„Eines meiner Kinder trödelt gerne, das andere tendiert mehr zum Bockig-Sein und macht dann gar nichts. Das sind zwei Dinge, die Stress auslösen können.“ [1]

Übung

Stressoren entschärfen: Mit der Identifikation der persönlichen Stressoren haben Sie den ersten Schritt zur Entlastung getan. Diese Übung dient dem Abbau alltäglicher Stressoren.

1. Stressor auswählen. Wählen Sie den Stressor aus der Checkliste, der Sie am meisten belastet.

2. Stressor vergegenwärtigen. Stellen Sie sich eine konkrete Situation vor, in welcher der Stressor in den letzten Tagen aufgetreten ist.

- Was ist passiert? Wann, wo und warum tritt die Situation auf?
- Wer ist beteiligt? Was habe ich dabei gedacht? Wie habe ich reagiert?

3. Brainstorming. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und schreiben Sie diese auf.

- Was könnte helfen, damit die Situation zukünftig nicht so oft auftritt?
- Wann tritt die Situation nicht auf? Was ist dann anders?
- Welche Gedanken wären in der Situation hilfreich?

4. Lösung auswählen. Lesen Sie die Ideen durch und kreisen Sie diejenige ein, die Sie umsetzen möchten.

5. Umsetzung vorbereiten. Planen Sie die Umsetzung und treffen Sie, wenn erforderlich, die nötigen Absprachen und Vorbereitungen.

6. Erproben. Seien Sie neugierig und probieren Sie die neuen Strategien aus.

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0

Ressourcen und Coping – der Umgang mit morgendlichen Herausforderungen

Bewältigungsstrategien (auch: Copingstrategien) helfen mit schwierigen Situationen umzugehen.

In der Psychologie werden diese Strategien oft in drei Kategorien eingeteilt: **aktives Coping**, **Umdeutung** und **soziale Unterstützung** (siehe Tabelle unten). Eltern, die sich unterstützt fühlen, z.B. dadurch, dass der Partner/die Partnerin Aufgaben übernimmt oder sie ihre Gefühle offen mitteilen können, haben insgesamt einen entspannteren Morgen und kommen mit einem höheren Wohlbefinden bei der Arbeit an.[8] Positives Denken und aktives Coping tragen dazu bei, dass weniger Zeitdruck im Alltag erlebt wird.[8]

Copingstrategien...		... und wie Sie diese konkret am Morgen umsetzen können[9]
Aktives Coping	Beim aktiven Coping werden Probleme analysiert und mögliche Lösungen direkt angewendet.	- eine gute Planung und abendliche, kurze Absprache zum Ablauf des nächsten Morgens - Vorbereitung des nächsten Tages - Herauslegen der Anziehsachen der Kinder, Packen der Schulsachen - Vorbereiten des Frühstücks/ Schulbrotes - Schaffen und Einhalten von Routinen
Umdeutung	Hierbei handelt es sich um eine gedankliche Neu-Einordnung des Erlebten z.B. durch Humor oder Betonung positiver Aspekte.	- Bewusst versuchen, Streitigkeiten hinter sich lassen - Akzeptieren, dass Trödeln oder Bockig-Sein zum Kindsein dazu gehören - Akzeptieren, dass Verzögerungen im Ablauf vorkommen und OK sind - Den Eigenheiten der Kinder mit Humor begegnen - Partner_in Dinge auf seine/ihre eigene Art machen lassen
Soziale Unterstützung	Soziale Unterstützung umfasst u.a. die emotionale (z.B. Trost) oder direkte Unterstützung (z.B. Übernehmen von Aufgaben) durch andere Menschen.	- Aufgaben mit Partner_in aufteilen - Kind einbeziehen, z.B. 1x wöchentlich „Tischdeckdienst“ oder Bett machen - die morgendliche Kinderbetreuung im - Wechsel tageweise übernehmen - In „ruhiger Minute“ (z.B. abends) Gespräch suchen und Befinden oder Wunsch nach Unterstützung mitteilen - klare Absprachen, um sich „nicht in die Quere zu kommen“

„Ich habe meinen Morgen durchstrukturiert. Das heißt, dass ich abends das Frühstück usw. vorbereite. So habe ich morgens weniger Stress und es ist klar, was wann passiert.“ [1]

LIGHTFIELDSTUDIOS/ISTOCK.COM

Ressourcen wahrnehmen und ausbauen

Der Morgen hält nicht nur Belastungen, sondern auch viele ressourcenreiche Augenblicke bereit. So berichten Eltern, dass sich die gute Laune der Kinder, Umarmungen, gute Unterhaltungen oder gemeinsame Erlebnisse, die die eigene Stimmung verbessern, auch positiv auf ihr eigenes Wohlbefinden auswirken.

Weitere Ressourcen finden sich in betrieblichen Rahmenbedingungen wider: Ein flexibler Arbeitszeitbeginn wirkt für arbeitende Eltern entlastend und schützt davor, dass sie sich an stressreichen Tagen schneller erschöpft zu fühlen.[10]

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[8] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Tagebuchstudie
[9] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Interviewstudie
[10] Dettmers et al., under review

„Die Arbeit ist erledigt, ist auch ein gutes Gefühl. Meine Frau ist hier, meine Kinder sind hier. Ich freue mich auf einen gemütlichen Abend.“ [1]

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?

Warum Erholung nach Feierabend so wichtig ist.

SILVIARITA/ PIXABAY.COM

Mit dem Feierabend wird der Wechsel vom Berufs- zum Familienleben eingeläutet. Seien Sie ehrlich: Haben Sie nachmittags oder abends Zeit, um sich von den Anforderungen, Eindrücken und Aufgaben der Arbeit zu erholen?

Viele Menschen unterschätzen die Bedeutsamkeit einer erholsamen Phase für Körper und Geist. Wie wichtig es aber ist, sich von der Arbeit ausreichend zu regenerieren, zeigen Studien auf dem Gebiet der Erholungsforschung eindrücklich. Eine mangelnde Erholung geht einher mit einem höheren Risiko für ein Erschöpfungssyndrom (Burn-Out), Schlafstörungen und einer schlechteren Stimmung.[11,12] Denn bleiben arbeitsbezogene Stressoren gedanklich präsent, ist auch der Körper weiterhin in einem negativen Gefühls- und Erregungszustand.

Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet, die z.B. eine innere Unruhe oder Reizbarkeit zur Folge haben. Zudem wird der Teil des Nervensystems unterdrückt, der für die Regeneration des Körpers zuständig ist (Parasympathikus). Auf geistiger Ebene zeigt sich die Erregung z.B. durch Sorgen, Unaufmerksamkeit oder Gefühlsschwankungen.

So schaffen Sie Erholung für sich

Erholung gelingt vor allem dann, wenn wir **mental von der Arbeit abschalten** oder **uns entspannen**. Auch Aktivitäten oder Ereignisse, bei denen wir ein Gefühl von Kontrolle erleben oder etwas bewirken, sind erholsam.[12] Das Gleiche gilt für das Fokussieren auf den gegenwärtigen Augenblick – wie es die Achtsamkeit lehrt. Wichtig ist, ein Verständnis dafür zu haben, was **für Sie persönlich erholsam** ist: Was hilft Ihnen, gedanklich von der Arbeit abzuschalten? Wobei können Sie so richtig entspannen? Vielleicht bei einem Saunabesuch, beim Friseur, Musikhören oder Zeitschriftenlesen. Laut einer aktuellen Studie wird eine besonders schöne Familienzeit am häufigsten bei gemeinsamen Ausflügen, beim Spielen oder bei Mahlzeiten erlebt.[13] Bei welchen Aktivitäten fühlen Sie sich energie- oder freudvoll? Beim Gärtnern, Sport, Lernen einer Sprache? Wenn Ihnen nichts einfällt, fragen Sie sich, was Ihnen vor der Geburt der Kinder Freude bereitet hat.

Auszeiten nehmen leicht(er) gemacht [14, 15]

Routinen und Rituale einführen

Routinen strukturieren den Tagesablauf und geben Ihnen und Ihrer Familie Orientierung. An welcher Stelle im Alltag können Sie regelmäßig eine Stunde für sich einrichten? Auch Rituale – einen Kaffee bei der Ankunft zu Hause, ein wöchentliches Telefonat mit der Freundin oder die Serie am Abend – wirken erholsam. Tipp: Termine in den Kalender eintragen. Denn feste, wiederkehrende Termine schaffen Verbindlichkeit.

Gedankenmuster aufdecken

Einstellungen wie „ich muss das schaffen", „das muss perfekt sein", „ich gönne mir eine Auszeit, aber erst wenn…" sind innere Antreiber, die davon abhalten, jetzt innezuhalten. Hinterfragen Sie, ob Ihre Annahmen wirklich wahr und hilfreich sind. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie mal „Fünf gerade sein lassen"?

Grenzen setzen

Wer allen Forderungen und Erwartungen anderer Menschen nachkommt, z.B. denen der Eltern oder Kinder, erschöpft schnell. Kommunizieren Sie in einem entspannten Moment klar und freundlich, wo Ihre Grenzen liegen. Loben Sie sich, wenn Ihnen dies gelingt statt Schuldgefühle zu entwickeln. Auch wenn Sie den Gegenüber eventuell enttäuschen oder eine negative Reaktion riskieren, passen Sie auf diese Weise auf Ihre eigenen Energie- und Zeitressourcen auf.

Prioritäten klären

Die Vielfalt an Freizeitangeboten ist so groß wie nie zuvor. Gewinnen Sie Klarheit, welche Aktivitäten Priorität haben. Dazu gehört es, einige Hobbys zu Gunsten anderer, lieb gewonnener Interessen zurückzustellen. Familienzeit ist wichtig, aber behalten Sie Gewohnheiten bei, die Sie nur mit dem Partner oder der Partnerin teilen, z.B. Restaurantbesuche.

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[11] Bennett et al., 2018
[12] Sonnentag et al. 2008
[13] Sander et al., 2018
[14] teils in Anlehnung an Sauer, 2016
[15] VBM, 2018

Aufgaben erfolgreich abgeben

Die Ansprüche, die Mütter und Väter an sich selbst stellen, um die Rolle Eltern „gut" zu erfüllen, werden immer höher. Neben der Versorgung der Kinder, dem Haushalt und Einkaufen kommen häufig Fahrdienste zu Aktivitäten der Kinder wie etwa Sport oder Musikunterricht hinzu. Viele Eltern sehen sich zudem in der Verantwortung, frisch (aber aufwändig) zu kochen oder die Hausaufgaben der Kinder zu kontrollieren.

Trotz genauer Planung und Taktung des Tages, reicht die Zeit für all diese Aktivitäten oft nicht aus. Daher ist es umso wichtiger, Aufgaben abzugeben. Dies ist keine Schwäche.

Denn damit schaffen Sie freie Zeit und Kraft, die Sie in andere Dinge investieren können. Geben Sie Aufgaben an Familienmitglieder ab und bleiben sie gelassen, wenn Dinge dann anders in Angriff genommen werden, als Sie es tun würden. Das Übernehmen von altersgemäßen Aufgaben fördert bei Kindern zudem die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein.

Wenn es die Lebensumstände zulassen, können Sie prüfen, ob Sie weitere Aufgaben durch die Inanspruchnahme von Dienstleistungen abgeben können. So könnten Sie Lieferdienste nutzen statt selbst zu kochen oder einzukaufen. Oder Sie können eine Haushaltshilfe auf 450 Euro-Basis einstellen, um die Mehrfachbelastung im Alltag zu senken. An- und Abmeldung erfolgen bei der Minijob-Zentrale. Tipp: Die Einkommensteuer ermäßigt sich für Sie als Arbeitgeber_in um 20 Prozent Ihrer Aufwendungen (maximal 510 Euro im Jahr).

„Wenn ich pünktlich bin, esse ich noch mit der Familie Abendbrot. Das sind alles natürlich positive Aspekte, ja." [1]

MOTORTION/ISTOCK.COM

Übung

Delegieren von Aufgaben planen: Tragen Sie in die Tabelle ein, welche Dinge Sie theoretisch an andere abgeben können.

Überlegen Sie sich, welche Personen oder welcher Service eine Aufgabe übernehmen kann. Was braucht es für eine erfolgreiche Umsetzung? Sind dies z.B. klare Absprachen, das Erklären von Abläufen, Geld als Bezahlung oder eine Gegenleistung?

Welche Aufgaben kann ich abgeben?	An wen?	Was braucht es dafür?

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0

FIZKES/ SHUTTERSTOCK.COM

Achtsamkeit einüben

Nach einem hektischen Arbeitstag oder in einer schwierigen Lebensphase können die Nerven wie Drahtseile gespannt sein. Umso erstaunlicher ist es, wie schnell unser Nervensystem mit einer einfachen Atemübung wieder ent-spannt.

Wie wirkt Meditation eigentlich?

Der Mechanismus ist simpel: Konzentrieren wir uns auf den Atem, wird die Aktivität des erregenden Nervensystems und der Stresshormone heruntergefahren. Ganz automatisch wechselt der Körper in den Modus der Entspannung.[16] Zusätzlich ermöglicht das Ausrichten auf den Atem eine Verankerung im gegenwärtigen Moment. Typische Gedanken und Reaktionen, die sich im Laufe der Jahre in Konfliktsituationen automatisiert haben, können so unterbrochen werden.[17]

3-Minuten-Übung: Eine Auszeit, jetzt!

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder auf den Boden, und machen Sie für drei Minuten nichts außer zu atmen. Stellen Sie sich ggf. einen Timer.

Schließen Sie die Augen und achten Sie auf den Atem. Dafür können Sie sich z.B. auf den Luftstrom in den Nasenflügeln konzentrieren. Darauf wie sich die Nasenflügel weiten und wieder zusammenziehen, wie die Luft die Haut und Oberlippe berührt. Ist sie warm oder eher kühl? Nehmen Sie den Luftzug stark wahr oder schwach? Kribbelt es oder spüren Sie nichts?

Alle Gefühle und Gedanken, der Impuls sich zu bewegen, etwas ändern zu wollen oder Anspannung – alles darf kommen. Nehmen Sie dies wie ein außenstehender Beobachter neutral wahr und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit dann wieder zurück zum Atem. Sie brauchen jetzt, in diesem Moment, nichts zu verändern.

Wenn die Zeit vorbei ist, spüren Sie kurz nach: Wie geht es Ihnen jetzt? Ist da eine Veränderung?

Tipp: Smartphone-Apps bieten kostenlose, unterhaltsam gestaltete Einsteigerkurse an (z.B. App „Headspace“).

Was tun, wenn der Chef klingelt? Umgang mit erweiterter Erreichbarkeit

Die Flexibilisierung von Arbeitszeit und -ort bietet Chancen, Familie und Beruf besser zu vereinbaren.[18] Eine Schattenseite ist, dass die Flexibilisierung oft mit einer erweiterten Erreichbarkeit einhergeht.

„Wenn ich jetzt [zu Hause] nicht nochmal die Firmenmails checke, dann entspanne ich eigentlich schon in dem Moment.“ [1]

Dies meint die Verfügbarkeit von Beschäftigten für Arbeitsbelange, die sich über die Arbeitsdomäne hinaus erstreckt.[19] Rund ein Drittel aller Beschäftigten wird zumindest manchmal wegen Arbeitsangelegenheiten im Privatleben kontaktiert.[20] Dies kann auf Dauer dazu führen, dass Beschäftigte erschöpfter sind.[21] In vielen Unternehmen unterliegt eine erweiterte Erreichbarkeit keinen klaren Regelungen, sondern wird informell etabliert. Mitarbeiter_innen fehlt es so an Transparenz und Orientierungsmöglichkeiten. Ein Faktor für einen erfolgreichen Umgang mit erweiterter Erreichbarkeit ist deshalb die **Kommunikation** darüber im Unternehmen. Arbeitnehmer_innen sollten bei der Ausgestaltung der Rahmenbedingungen mit eingebunden und **gegenseitige Erwartungen geklärt** werden.[22] Auch **klare Regelungen** für einen Zeit- oder Lohnausgleich für außerhalb der Arbeitszeit geleistete Tätigkeiten sind hilfreich.

Individuelle Strategien

Wenn Sie häufig außerhalb der Arbeitszeiten mit dienstlichen Belangen beschäftigt sind, gibt es Strategien, um den Umgang mit der Erreichbarkeit besser zu kontrollieren.[23]

- **Begrenzung des Zugangs.** Den Zugang zu dienstlichen Aufgaben können Sie einschränken, indem Sie dienstliche Geräte wie etwa den Laptop nicht mit in den Urlaub nehmen, Diensthandys zu Hause ausschalten oder Mailbenachrichtigungen abstellen.
- **Technische Begrenzung.** Eignen Sie sich Wissen über Funktionen wie Filtermöglichkeiten von E-Mails, Trennung von privaten und beruflichen E-Mailkonten oder das Ausstellen der Pushfunktion von Nachrichten an.
- **Zeitliche Begrenzung.** Legen Sie für sich klare Regeln fest, durch die Sie den Umfang der Erreichbarkeit eingrenzen, z.B. maximal einmal nach Feierabend Dienstmails abrufen oder Zeiten der Nicht-Erreichbarkeit bestimmen.
- **Absprache mit Kolleg_innen und Vorgesetzen.** Klären Sie im Team, wie schnell auf Anrufe oder E-Mails außerhalb der Arbeitszeit reagiert werden sollte. Auch die Definition von „Notfällen“, die eine zeitnahe Reaktion erfordern, ist hilfreich. Kommunizieren Sie, wann Sie nicht erreichbar sind.

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[16] Pal et al., 2004 | [17] Coatsworth et al., 2015
[18] Nach eigenen Angaben gelingt einem knappen Drittel der Eltern, die nicht mobil arbeiten können, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gut. Gibt es die Möglichkeit auch von zu Hause aus zu arbeiten, gelingt die Vereinbarkeit 85 Prozent der Eltern gut. BMFSFJ, 2017a
[19] Menz et al., 2016 | [20] Pangert et al., 2017 | [21] Derks & Bakker, 2014 | [22] Dettmers et al., 2016
[23] in Anlehnung an Pauls et al., 2017

DUSAN PETKOVIC/ SHUTTERSTOCK.COM

3 Arbeitsplatz

„Offizielle Bürozeiten, zu denen ich dann wirklich im Büro sitze und am Telefon erreichbar bin, habe ich einmal in der Woche um neun Uhr, aber sonst nicht vor zehn. Das entspannt natürlich unglaublich. Und flexible Arbeitszeiten sowieso. [...] Das sehe ich als großen Luxus an.“ [1]

Gesunde Strukturen erkennen und schaffen

Arbeitsbedingungen sind von Betrieb zu Betrieb unterschiedlich gestaltet. Sie können dabei sowohl positiv als auch negativ auf die Gesundheit von Beschäftigten wirken.

Bestimmte Merkmalsbereiche in Ihrem Betrieb, können dazu beitragen, ob Sie Ihre Arbeit als eher belastend oder als eher bereichernd wahrnehmen. Zu diesen Bereichen zählen u.a. die Gestaltung von Arbeitsinhalten (z.B. hoher oder niedriger Handlungsspielraum), die Arbeitsorganisation (z.B. Arbeitszeitregelungen), die sozialen Beziehungen (z.B. Verhältnis zu Vorgesetzten) und die Arbeitsumgebung (z.B. technische Ausstattung). Die Gestaltung dieser Arbeitsbedingungen und -aufgaben beeinflusst langfristig sowohl Ihre Arbeitsleistung, als auch Ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden.

Für Sie als berufstätige Eltern ist **eine familienfreundliche Unternehmenskultur von Bedeutung**. Eine Unternehmenskultur wird als familienfreundlich bezeichnet, wenn z.B. die Vereinbarkeit von Beruf und Familie unterstützt wird, die Beschäftigten über familienfreundliche Maßnahmen informiert oder an ihrer Entwicklung beteiligt werden. 96 Prozent der Beschäftigten mit Kindern stufen familienfreundliche Maßnahmen als (eher) wichtig ein.[24] Allerdings sagen nur 60 Prozent dieser Befragtengruppe, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine Selbstverständlichkeit in ihrem Betrieb ist. Und lediglich 33 Prozent geben an, dass sie regelmäßig über das Angebot an familienfreundlichen Maßnahmen informiert werden.[24]

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[24] BMFSFJ, 2016

YURAKRASIL/ SHUTTERSTOCK.COM

Was sind familienfreundliche Maßnahmen?

24,25

- **Flexible Arbeitszeiten und Arbeitsorganisation**
  z.B. Möglichkeit zum Homeoffice, Gleitzeit
- **Elternzeit und Elternförderung**
  z.B. Weiterbildungsangebot während der Elternzeit, Wiedereinstiegsgespräch
- **Kinderbetreuung**
  z.B. Eltern-Kind-Zimmer, Bereitstellung von Belegplätzen, Notfallbetreuung
- **Angebote bei häuslicher Betreuung von nahen Angehörigen**
  z.B. Sonderurlaub
- **Familienservice / Informations- und Beratungsangebot**
  z.B. kostenlose Beratung zu Kinderbetreuungslösungen

Quick Check **Kreuzen Sie nachfolgend an, wie wichtig die jeweilige Aussage zur familienfreundlichen Unternehmenskultur für Sie persönlich ist und ob Ihr Arbeitgeber das bietet. Am Ende können Sie abgleichen, ob Ihre Wünsche und Bedürfnisse mit dem Angebot Ihres Arbeitgebers übereinstimmen.**

Familienfreundliche Unternehmenskultur	Ist dies relevant und wichtig für mich?	Bietet mein Arbeitgeber das?
Bei uns können alle Beschäftigten familienfreundliche Maßnahmen in Anspruch nehmen.	?	?
Die Geschäftsleitung befragt die Beschäftigten regelmäßig zu ihren Bedürfnissen im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.	?	?
Die Beschäftigten werden regelmäßig von der Geschäftsleitung über das Angebot an familienfreundlichen Maßnahmen informiert (z.B. über Schwarzes Brett oder Intranet).	?	?
Die Beschäftigten werden regelmäßig in die Gestaltung des Angebots an familienfreundlichen Maßnahmen eingebunden.	?	?
Die Führungskräfte sind für die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie sensibilisiert.	?	?
Die Führungskräfte bestärken ihre Mitarbeiter_innen, familienfreundliche Maßnahmen in Anspruch zu nehmen.	?	?
In unserem Betrieb gibt es geschlechter- und hierarchieübergreifende Vorbilder im Hinblick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.	?	?
Wir haben verlässliche Kernzeiten für Besprechungen, die auf die Koordination der Kinderbetreuung Rücksicht nimmt.	?	?
Eltern haben bei uns die gleichen Entwicklungs- und Aufstiegschancen wie Beschäftigte ohne Kinder.	?	?
Bei uns gibt es flexible Arbeitszeitmodelle (z.B. Gleitzeit, Telearbeit).	?	?
Mein Unternehmen bietet Maßnahmen zur Unterstützung der Kinderbetreuung an (z.B. Eltern-Kind-Zimmer, betriebsinterne Kinderbetreuung).	?	?
Mein Betrieb bietet Maßnahmen zur aktiven Gestaltung der Elternzeit an (z.B. Teilnahme an Weiterbildungen).	?	?

Ihre Bedürfnisse stimmen mit dem vorhandenen Angebot in Ihrem Betrieb überein? Super! Falls nicht, sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft darüber.

Dafür eignet sich beispielsweise das nächste Mitarbeitergespräch. Auch der Betriebsrat oder die Personalabteilung können gute Anlaufstellen sein, um Ihre Wünsche in Bezug auf familienfreundliche Maßnahmen zu äußern. Am Ende dieses Kapitels finden Sie weitere Ideen, was Ihr Arbeitgeber tun kann, um eine familienfreundliche Unternehmenskultur zu fördern.

[24] BMFSFJ, 2016
[25] Schopen & Sundrumm, 2016

Typische Belastungen am Arbeitsplatz

Belastungen im Unternehmen beeinträchtigen die Handlungs- und Leistungsfähigkeit. Typische Faktoren, die Stress auslösen können, sind Zeitdruck und eine Arbeitszeitflexibilität, die der Arbeitgeber bestimmt:

- **Zeitdruck bei der Arbeit**
  Zeitdruck ist die Wahrnehmung, dass die verfügbare Zeit nicht ausreicht, um mit der normalen Arbeitsgeschwindigkeit, den Verpflichtungen nachzukommen. Zeitdruck gilt als eine der Hauptursachen für arbeitsbezogenen Stress. So liegt starker Termin- und Leistungsdruck auf Platz zwei der am häufigsten genannten psychischen Anforderungen am Arbeitsplatz.[26]

- **Arbeitgeberbestimmte Arbeitszeitflexibilität**
  Bei der arbeitgeberbestimmten Arbeitszeitflexibilität wird in Abhängigkeit von betrieblichen Erfordernissen variabel über die Arbeitszeit von Beschäftigten verfügt. Das bedeutet, dass der eigene Einfluss der Beschäftigten auf ihre Arbeitszeit relativ gering ausgeprägt ist. Studien zeigen einen Zusammenhang von arbeitgeberbestimmter Arbeitszeitflexibilität und verstärkten psychischen Beeinträchtigungen.[27]

Folgen von hoher Arbeitsbelastung

Wenn Belastungen im Betrieb über einen längeren Zeitraum überwiegen oder nicht genügend betriebliche Ressourcen zur Verfügung stehen, kann dies negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben wie etwa:

- **Emotionale Erschöpfung**
  Emotionale Erschöpfung kann durch eine chronische berufliche Überforderung ausgelöst werden. Sie äußert sich z.B. in anhaltender Müdigkeit trotz Erholungsphasen, innerer Leere, Kraftlosigkeit oder Gereiztheit. Langfristig kommt es zu körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen oder Ohrgeräuschen.

- **Konflikt zwischen Arbeit und Familie**
  Der Konflikt zwischen Arbeits- und Familienleben beschreibt das Ausmaß, in dem arbeitsbezogene Verpflichtungen, von der Erfüllung privater und familiärer Aufgaben oder von der Teilnahme an familiären Aktivitäten, abhalten.

- **Grübeln nach der Arbeit**
  Nach der Arbeit oder im Urlaub vollständig abschalten zu können, sorgt für Erholung. Abschalten meint hier die Fähigkeit, einen geistigen Zustand zu erreichen, bei dem sich die Gedanken nicht weiter um die Arbeit drehen.

Ressourcen am Arbeitsplatz

Stehen den Beschäftigten genügend Ressourcen zur Verfügung, um betriebliche Belastungen abzufedern, sind negative Auswirkungen und psychische Beanspruchungen geringer ausgeprägt. Folgende Faktoren können insbesondere berufstätige Eltern unterstützen.

- **Arbeitszeitflexibilität der Beschäftigten**
  Umso mehr die Gestaltung der Arbeitszeit in der Hand der Beschäftigten liegt, desto besser wird die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben eingeschätzt.[27] Ein flexibler Arbeitsbeginn hilft berufstätigen Eltern trotz hoher Belastungen am Morgen weniger erschöpft am Arbeitsplatz anzukommen (im Vergleich zu Eltern mit festem Arbeitsbeginn).[8] Eine Rücksichtnahme auf familiäre Verpflichtungen bei der Terminplanung (z.B. feste Zeiträume für Besprechungen) ist ein weiterer wesentlicher Faktor für berufstätige Eltern.[24]

- **Mobiles Arbeiten**
  Den Arbeitsort flexibel und selbst zu bestimmen, hilft bei der Vereinbarung von Beruf und Familie, z.B. bei Erkrankung des Kindes oder Streik in der Kita. Diese Flexibilität wird meist über mobile Technologien (Smartphone, Laptop) realisiert. Für berufstätige Eltern ermöglicht der Zugang zu mobilen Geräten einen Gewinn an Zeitsouveränität. Die Zeitersparnis durch mobile Arbeit beträgt im Durchschnitt 4,4 Stunden und wird zu 80 Prozent als Familienzeit genutzt.[28] Die Möglichkeit mobil zu arbeiten, erleichtert zudem die Rückkehr nach der Elternzeit. Übrigens: Auch in Präsenzberufen im sozialen Bereich ist mobiles Arbeiten möglich, wenn administrative Aufgaben (z.B. Berichte verfassen) im Homeoffice erledigt werden.

- **Vorgesetzte als Vorbild und Unterstützung**
  Die eigene Führungskraft als Vorbild sowie deren Unterstützung sind wichtige Ressourcen. Ein gutes Vorbild achtet auf die eigene Work-Life-Balance und lebt sie den Beschäftigten vor. Eine unterstützende Führungskraft hat ein offenes Ohr für die Vereinbarkeitsprobleme der Beschäftigten und trägt aktiv zu deren Lösung bei.[29] Führung ist zudem der entscheidende Erfolgsfaktor für eine gelebte familienfreundliche Unternehmenskultur. Wenn Führungskräfte ihre Mitarbeiter_innen bestärken, familienfreundliche Maßnahmen in Anspruch zu nehmen, wird das Unternehmen eher als familienfreundlich wahrgenommen und die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten steigt.[24]

[8] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Tagebuchstudie
[24] BMFSFJ, 2016
[26] Lohmann-Haislah, 2012
[27] IG Metall, 2017
[28] BMFSFJ, 2017b
[29] Hammer et al., 2009

Wie ausgeprägt sind die Belastungen und Ressourcen an Ihrem Arbeitsplatz?

Quick Check

Welche Belastungen und Ressourcen sind an Ihrem Arbeitsplatz vorhanden? Und welche Auswirkungen haben diese Faktoren auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Stressbeanspruchung? Analysieren Sie diese Fragen im folgenden Quick Check.

Belastungen und Ressourcen an Ihrem Arbeitsplatz	Ja, trifft zu	Nein, trifft nicht zu
Ich kann meine Arbeitsaufgaben zeitlich frei einteilen.	0	1
Ich kann selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeitsaufgaben erledige.	0	1
Ich habe so viel zu tun, dass ich meine Aufgaben manchmal nicht mehr schaffe.	1	0
In meinem Arbeitsalltag passieren so viele Dinge gleichzeitig, dass ich diese kaum bewältigen kann.	1	0
Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist in meinem Unternehmen eine Selbstverständlichkeit.	0	1
Beschäftigte mit Familienpflichten haben bei uns die gleichen Entwicklungs- und Aufstiegschancen wie Beschäftigte ohne Familienpflichten.	0	1
Ich kann selbst bestimmen, zu welchen Zeiten ich täglich arbeite (Beginn und Ende).	0	1
Ich habe die Möglichkeit von Zuhause aus zu arbeiten (Homeoffice).	0	1
Meine Führungskraft ist ein gutes Vorbild für eine ausgewogene Work-Life Balance.	0	1
Mit meiner Führungskraft kann ich lösungsorientiert über Konflikte zwischen Beruf und Privatleben reden.	0	1

Wie hoch ist Ihre Stressbeanspruchung?	Ja, trifft zu	Nein, trifft nicht zu
An manchen Tagen fühle ich mich schon vor Arbeitsbeginn müde.	1	0
Nach der Arbeit fühle ich mich häufig erschöpft und energielos.	1	0
Meine Arbeit hält mich mehr von meinen familiären und/oder privaten Aktivitäten ab, als mir lieb ist.	1	0
Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten.	1	0
In meiner Freizeit denke ich überhaupt nicht an meine Arbeit.	0	1
In meiner Freizeit habe ich das Gefühl, selbst entscheiden zu können, was ich tue.	0	1

Auswertung

0-4 Punkte Die Ressourcen an Ihrem Arbeitsplatz überwiegen. Das gedankliche Abschalten von der Arbeit fällt Ihnen meistens leicht. Sie leiden selten unter Zeitdruck und schaffen es gut berufliche und private Verpflichtungen zu vereinbaren. Gut für Ihre Gesundheit!

5-9 Punkte Sie haben Schwierigkeiten berufliche und private Verpflichtungen unter einen Hut zu bekommen. Hinzu kommt, dass Sie teilweise unter Zeitstress leiden. Sorgen Sie für ausreichend Erholungsmöglichkeiten!

10-16 Punkte An Ihrem Arbeitsplatz gibt es viele Belastungen und wenig Ressourcen. Ihnen fällt es oft schwer, gedanklich von der Arbeit abzuschalten. Zudem haben Sie oft so viel zu tun, dass Sie teilweise nicht mehr wissen, wie Sie alles bewältigen sollen. Passen Sie auf sich auf und schalten Sie ab und zu einen Gang runter!

Das können Sie gegen den Stress tun

Die Auswertung des Selbsttests kann Ihnen eine erste Orientierung geben, wie stark Sie Belastungen an Ihrem Arbeitsplatz wahrnehmen und wie sich diese auf Ihr Stresserleben auswirken. Im Folgenden finden Sie Ideen, um die Belastungen zu reduzieren und Ressourcen aufzubauen. Oftmals ist eine Kombination aus betrieblichen und individuellen Maßnahmen am hilfreichsten.

Sofortmaßnahmen am Arbeitsplatz

Energiereserven auffüllen

Während Sie arbeiten, bemerken Sie vielleicht manchmal gar nicht, wie Ihre Energiereserven immer weiter abnehmen. Bevor Sie müde und erschöpft sind, hilft es deshalb einen kurzen Moment innezuhalten und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen:

- Brauche ich etwas zu trinken?
- Brauche ich etwas Bewegung an der frischen Luft?
- Brauche ich eine kurze Pause?
- Brauche ich einige Minuten, um mich auszuruhen?

Nehmen Sie sich immer wieder kurze Auszeiten im Arbeitsalltag, um Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und Ihre Energie so langfristig zu erhalten!

Langfristige Maßnahmen für mehr Entlastung

Systematische Wochenplanung

Manchmal hilft es, alle wichtigen Termine mit den betreffenden Personen bereits zu Beginn der Woche abzusprechen. Dies betrifft berufliche und private Termine. Um den Überblick über die anstehenden Aufgaben und Tätigkeiten zu behalten, können Sie eine Checkliste führen, auf der Sie alles notieren, was Sie in der folgenden Woche erledigen möchten bzw. müssen. Sie können sich überlegen, welche Aufgaben und Tätigkeiten auf der Checkliste in der jeweiligen Woche besonders wichtig sind und was Sie davon unbedingt schaffen wollen. Dabei sollten Sie versuchen, realistisch zu bleiben und sich nicht zu viel vorzunehmen.

Schichtmodell einführen

Eventuell kommt für Sie und Ihren Partner/Ihre Partnerin ein Schichtmodell in Frage: Einer von Ihnen übernimmt die „Morgenschicht" Zuhause (Kinder wecken, Frühstück machen etc.) während der andere früher mit der Erwerbstätigkeit beginnt. Nachmittags wechseln Sie dann die Rollen und der andere übernimmt die „Spätschicht" zu Hause (Kinder von der Kita abholen, Abendessen zubereiten etc.). Die Schichten können dabei tage- oder wochenweise wechseln. Sprechen Sie miteinander und mit Ihren Arbeitgebern, ob eine solche Schichteinteilung für Sie als Familie realisierbar ist.

Mobiles Arbeiten gut gestalten

Damit mobiles Arbeiten eine Entlastung für Sie darstellt, ist es wichtig, dass Sie einige Regeln einhalten:

- Achten Sie auf eine gute Selbstorganisation, indem Sie z.B. Ihren Arbeitsbereich von den restlichen privaten Räumlichkeiten trennen.
- Schützen Sie sich selber, denn flexible Arbeit darf nicht zur Selbstausbeutung führen. Setzen Sie klare Grenzen und kommunizieren Sie diese an Kolleg_innen (z.B. „Ich bin von 9 - 15 Uhr telefonisch erreichbar").
- Bleiben Sie sichtbar. Wenn Sie selten im Büro sind, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Arbeitsergebnisse und Rolle im Team wahrgenommen werden.

Rituale schaffen

Insbesondere im Homeoffice kann die Einführung eines persönlichen Feierabendrituals den Übergang von der Arbeit zur Freizeit erleichtern. Beispielsweise kann das bewusste Abschalten der Schreibtischlampe, das Trinken einer Tasse Tee oder das Hören einer bestimmten Musik zum Signal für Ihren Kopf werden, dass jetzt der Feierabend beginnt und Sie von der Arbeit abschalten dürfen. Wie könnte Ihr Feierabendritual aussehen?

ENGIN_AKYURT/ PIXABAY.COM

Das kann Ihr Arbeitgeber tun

Positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und eine geringe Stressbeanspruchung sind zu erwarten bei:

- Geringem Zeitdruck im Arbeitsalltag
- Großem Handlungsspielraum bei der Arbeit
- Einer familienfreundlichen Unternehmenskultur
- Individueller Arbeitszeitflexibilität
- Möglichkeit zum mobilen Arbeiten
- Unterstützenden Vorgesetzten mit Vorbildfunktion

Zeitstress verringern und familienfreundliche Unternehmenskultur stärken

Suchen Sie zusammen mit Ihrer Führungskraft, Ihren Kolleg_innen oder Ihrer Personalabteilung nach Möglichkeiten Zeitstress am Arbeitsplatz zu verringern. So könnte beispielweise ein gemeinsamer Workshop helfen, um Ursachen von Zeitstress aufzudecken und mit betrieblichen Lösungen entgegenzusteuern. Auch die Einführung einer familienfreundlichen Arbeitszeit (z.B. flexible Arbeitszeiten, Möglichkeit zum Homeoffice) kann insbesondere berufstätigen Eltern helfen, Beruf und Privatleben besser in Einklang zu bringen.[30] Regen Sie einen Diskurs im Betrieb an, denn mangelnde Kommunikation ist ein entscheidender Faktor, warum familienfreundliche Angebote nicht bei den Beschäftigten ankommen.

Väterförderung

Zur Entlastung der Mütter, die immer noch einen großen Teil der Carearbeit übernehmen,[30] ist die ausdrückliche Ermunterung von männlichen Mitarbeitern Elternzeit zu nehmen und/oder in Teilzeit zu arbeiten wünschenswert. Dies kann eine partnerschaftliche Aufteilung der zu bewältigenden Aufgaben berufstätiger Eltern fördern. Nur jedes dritte Unternehmen ermutigt Väter solche Angebote in Anspruch zu nehmen.[24] Auch Führungskräfte können für ihre Mitarbeiter eine Vorbildfunktion einnehmen, indem sie selber in Teilzeit tätig sind oder Elternzeit in Anspruch nehmen. Übrigens: Nehmen Männer Elternzeit, ändert dies langfristig die Rollenverteilung in der Familie. Auch nach der beruflichen Auszeit, verbringen diese Väter mehr Zeit mit ihren Kindern und sind engagierter im Haushalt.[31]

[24] BMFSFJ, 2016
[30] BMFSFJ, 2017c
[31] Tamm, 2018

SOLSTOCK / ISTOCK.COM

ZIENTH7/ PIXABAY.COM

4 Pendeln

„Der Arbeitsweg ist dann eher der entspannteste Teil des Morgens. Wenn die Kinder abgegeben sind, fahre ich morgens in den Sonnenaufgang.“ [1]

Aktivität statt Stress während des täglichen Wegs zur Arbeit und zurück

Das tägliche Pendeln zwischen Wohnort und Arbeitsstätte ist für viele Menschen ein fester Bestandteil des Alltags. Dabei nehmen die Anzahl der Pendler_innen als auch die Länge der Strecken stetig zu.[32]

Im Durchschnitt werden 16,8 Kilometer pro Weg in 25 Minuten zurückgelegt.[32] Bundesweit ist die Hälfte der Pendler_innen weniger als eine halbe Stunde unterwegs, um ihren Arbeitsplatz zu erreichen (Nahpendler).[33,5] 17 Prozent sind Fernpendler, die länger als 60 Minuten benötigen.[33,5]

Mit 68 Prozent wird der Arbeitsweg bundesweit am häufigsten mit dem PKW zurückgelegt, gefolgt vom Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV; 14 Prozent) und dem Fahrrad (neun Prozent).[34,5] Berufstätige Eltern gehen insgesamt häufiger zu Fuß zur Arbeit als Arbeitnehmer_innen ohne Kind, und nutzen seltener das Fahrrad und den ÖPNV.[5]

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[5] In einer Befragung unter Arbeitnehmer_innen in Flensburg waren Fahrtzeiten und genutzte Transportmittel anders verteilt: Nahpendler: 86 Prozent, Fernpendler 2 Prozent; PKW: 57 Prozent, Fahrrad: 14 Prozent, ÖPNV: sieben Prozent, Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Betriebsfragebogen
[32] BBSR, 2017
[33] Ducki & Nguyen, 2016
[34] Destatis; 2016

„Stressig ist es dann, wenn ich schon spät dran bin. Dann stört alles am Verkehr. Ob man mal an der Ampel steht oder ob fünf Autos mehr vor einem sind.“ [1]

Die drei Knackpunkte für den Arbeitsweg

Das tägliche Pendeln hat einen starken Einfluss auf das psychische und körperliche Wohlbefinden. Dafür sind vor allem drei Faktoren ausschlaggebend: Distanz, Transportmittel und Erlebnisse.

Distanz und Dauer

Umso länger Distanz und Dauer des Arbeitsweges sind, desto höher ist der erlebte Zeitdruck im Alltag berufstätiger Eltern.[8] Mit zunehmender Distanz steigt das Risiko für psychische Erkrankungen und damit verbundenen Fehltagen[35,36] sowie das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen an.[33] Vor allem bei Eltern steigt der empfundene Stress mit zunehmender Länge des Weges.[37]

Transportmittel

Aktive Bewegung beim Pendeln schützt vor Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck.[33,38] Zudem fühlen sich Eltern, die mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, bei der Ankunft dort am wohlsten. Sogar abends sind sie im Vergleich zu anderen Pendelvarianten am wenigsten erschöpft.[39] Den höchsten Stresspegel haben Autofahrer_innen und Nutzer_innen des ÖPNV.[39]

Subjektive Erlebnisse

Gelingt es, auf dem Arbeitsweg abzuschalten und überwiegend neutrale oder positive Gefühle zu erleben, werden Erholung und Ressourcenaufbau gefördert.[39] Stressoren wie Ärger oder räumliche Enge wirken sich negativ aus.[39,40] So sind Eltern schon zu Arbeitsbeginn an den Tagen erschöpfter, an denen sie einen stressigen Anfahrtsweg hatten.[39]

Wussten Sie das?

Ausgleich für Pendelzeiten möglich

Einige Unternehmen bieten an, tägliche Pendelzeitanteile als Arbeitszeit anzurechnen, wenn Arbeitnehmer_innen währenddessen arbeiten. Dazu gehören zum Beispiel das Beantworten von E-Mails, geschäftliche Telefonate oder das Erstellen einer Tagesagenda. Auch zusätzliche Freizeit im Rahmen von Urlaubsregelungen oder zusätzliche freie Arbeitstage können als Ausgleich vereinbart werden.

„Wenn ich in der Bahn meine Ruhe habe, das ist so meine Zeit, die ich für mich habe“ [1]

Zufrieden unterwegs

Der alltägliche Weg zur Arbeit kann auch Erholung und Unterhaltung bereithalten statt Stress zu verursachen. Mit diesen Tipps kann Ihnen das gelingen.[9,33,42]

Tipps

Time Out

Für berufstätige Eltern ist der Anfahrtsweg oft die einzige, regelmäßige Auszeit von den Anforderungen des Familien- und Arbeitslebens. Nutzen Sie die Zeit bewusst: Sie können Zeitung oder E-Books lesen, Musik oder einen Podcast hören, eine Sprache lernen, Dokus, Unterhaltungs- oder Lehrvideos auf YouTube gucken oder die Landschaft genießen.

In Bewegung kommen

Bewegung ist eines der besten Anti-Stress-Mittel. Nehmen Sie ab und zu das Fahrrad statt den Bus oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus. Sie könnten auch auf einem etwas entfernteren Parkplatz parken und die Reststrecke zu Fuß gehen.

In Kontakt bleiben

Sie können den Fahrtweg für soziale Aktivitäten nutzen. Haben Sie Bekannte, Kollegen oder Freundinnen, die den gleichen Weg haben? Auch Telefonate während der Fahrt sind eine Option, Kontakte aufrechtzuerhalten.

Bewusster Übergang

Der Pendelweg kann als bewusster Wechsel der Lebensbereiche genutzt werden. Das schärft die Grenzen zwischen dem Privat- und Arbeitsleben und erlaubt eine klare – auch mentale – Trennung. Sie können so die Eindrücke des einen Bereiches hinter sich lassen und sich auf die Anforderungen des anderen einstimmen.

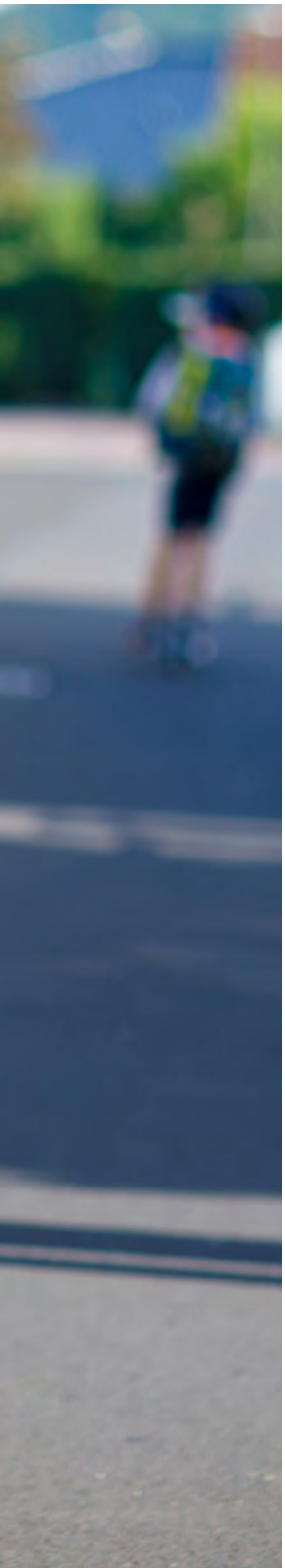
„Emotionales Platzschaffen“

Bei Enge in vollen Verkehrsmittel entlastet eine höfliche Nicht-Beachtung: Blickkontakt nicht länger als 3-4 Sekunden halten oder die Augen schließen. Eine eigene freundliche Haltung verbessert das soziale Klima.

Gute Planung

Rechtzeitiges Aufstehen oder längeres Arbeit ermöglichen, die Rush Hour zu umgehen. Hierzu zählen auch innerbetriebliche Maßnahmen wie eine pendlerfreundliche Terminplanung oder flexible Arbeitszeiten.

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[8] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Tagebuchstudie
[9] Projektergebnisse Lebenszeit 4.0, Interviewstudie sowie in Anlehnung an
[33] Ducki & Nguyen, 2016
[35] TK, 2018
[36] WIdO, 2012
[37] Rüger et al., 2017
[38] Vaara et al., 2014
[39] Wendt & Dettmers, in press
[40] Olsson et al., 2013
[41] Von Hoff, 2013



ROMRODINKA/ ISTOCK.COM

Der Weg zur Schule: Das Kind guten Gewissens alleine gehen lassen

Immer weniger Kinder gehen ohne Begleitung der Eltern zur Schule.[43] Dabei hat es viele Vorteile, wenn Ihr Kind den Weg alleine geht:

- Es lernt, sich im Straßenverkehr zurecht zu finden.
- Es schult seinen Orientierungssinn.
- Es baut Selbstbewusstsein auf und kann Freunde gewinnen.
- Sie selbst gewinnen mehr Zeit für sich.

So bereiten Sie Ihr Kind auf den Schulweg am besten vor:

- Begleiten Sie Ihr Kind einige Male auf dem Weg.
- Erklären und üben Sie wichtige Punkte, z.B. das Überqueren der Straße oder den Umgang mit spontanen Situationen.
- In einem Rollenspiel kann Ihr Kind Sie zur Schule führen.
- Zeigen Sie Anlaufstellen, falls „mal etwas sein sollte", z.B. eine Bäckerei

Wussten Sie das?

„Walking Bus" sammelt Schulkinder ein

Einige Kommunen und Krankenkassen (z.B. AOK) bieten an, die Kinder auf ihrem Schulweg zu begleiten. So gibt es zum Beispiel den „laufenden Schulbus". Dabei geht ein ehrenamtlicher Betreuer zu festen Zeiten am Morgen verschiedene „Haltestellen" ab, und begleitet die Kinder von dort aus zu Fuß zur Schule. Oft ist eine Anmeldung zu Beginn des Schuljahres nötig. Erkundigen Sie sich bei Interesse bei der Schule Ihres Kindes.

[43] Mahrenholtz, 2015

RAWPIXEL/ISTOCK.COM

5 Kinderbetreuung

„Also was wirklich entspannt ist, ist die Kita. Wenn wir da fünf Minuten früher ankommen, dann sind wir fünf Minuten eher da, da guckt keiner nach.“ [1]

Vertrauensvoll und entlastend gestalten

Unter Kinderbetreuung werden verschiedene Angebote zusammengefasst, die durch Betreuungseinrichtungen institutionalisiert sind.

Diese Einrichtungen bieten verlässliche Angebote für Kinder im Kleinkindalter (Krippe), Kinder im Kindergartenalter (Kindertagesstätten, Tagesmutter/-vater) und Schulkinder (Schulkindbetreuung, Hort).

Insbesondere berufstätige Eltern brauchen häufig eine flexible Kinderbetreuung, die sie zeitlich entlastet, damit sie beruflichen und privaten Verpflichtungen nachkommen können. Dabei ist es entscheidend, dass die Öffnungszeiten der Betreuungseinrichtung ihren zeitlichen Bedürfnissen entsprechen. Außerdem sollten Qualität und Arbeitsweise mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmen. Auch eine gute Erreichbarkeit und Finanzierbarkeit spielen eine wichtige Rolle.[44]

Wussten Sie das?

§ 24 Abs. 2 SGB VIII
Seit dem 1. August 2013 hat jedes Kind ab dem vollendeten ersten Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf Förderung in einer Kita oder in der Kindertagespflege.

[1] Zitat aus Interviews mit berufstätigen Eltern, Projekt Lebenszeit 4.0
[44] Manovi , 2018

Belastungen und Ressourcen im Rahmen der Kinderbetreuung

Entspricht die Betreuung den Bedürfnissen von Eltern und Kind, kann dies eine unterstützende Ressource sein. So fühlen sich Dreiviertel der berufstätigen Eltern immer oder oft „gehetzt oder unter Zeitdruck".[45] Waren die befragten Eltern jedoch zufrieden mit der Flexibilität der Bring- und Abholzeiten ihrer Kinder, berichteten sie über deutlich weniger Zeitdruck im Alltag. Stimmt die Kinderbetreuung allerdings nicht mit den Bedürfnissen überein, kann dies zu vermindertem Wohlbefinden der Eltern beitragen.[46]

Ressourcen

Ist eine Flexibilität innerhalb der regulären Öffnungszeiten gegeben, stellt dies eine wichtige Ressource da. So äußern 69 Prozent der Eltern einen Bedarf nach mehr Flexibilität. Von diesen wünscht sich der Großteil eine flexible Nachmittagsbetreuung.[45] Diese Flexibilität kann durch eine Betreuungseinrichtung gewährleistet werden (siehe Praxisbeispiel Seite 47) oder durch Selbstorganisation. Bei letzterem organisieren die Eltern die Betreuung ihrer Kinder so, dass fehlende institutionelle Flexibilität durch ein privates Netzwerk ausgeglichen wird. Voraussetzung hierfür sind geeignete Räumlichkeiten, in denen die Betreuung stattfinden kann.

Ein weiterer Unterstützungsfaktor ist eine wohnortnahe Kinderbetreuung. Dies ist mit 72 Prozent die häufigste Begründung für die Wahl der Wunsch-Kita.[47] In Interviews mit berufstätigen Eltern wurde dieser Faktor als besonders Zeitstress reduzierend beschrieben.[9] Alternativ kann auch eine betriebsinterne Kinderbetreuung eine entlastende Betreuungsmöglichkeit darstellen.

Ein weiterer Unterstützungsfaktor ist die mobile Kindertagespflege. Dabei handelt es sich um eine ergänzende Betreuung des Kindes außerhalb der Öffnungszeiten der eigentlichen Betreuungseinrichtung, zum Beispiel früh morgens.

Faktoren, damit Kinderbetreuung als Unterstützung wahrgenommen wird:

- Vertrauen
- Flexibilität innerhalb der regulären Öffnungszeiten
- Selbstorganisierte Vernetzung mit anderen Eltern
- Flexibilität bei unvorhergesehenen Ereignissen / in Notsituationen
- Unterstützungsmöglichkeiten anderer Personen
- Wohnortnahe Kinderbetreuung
- Betriebsinterne Kinderbetreuung
- Mobile Kindertagespflege
- Qualität der Betreuung

Wie zufrieden sind berufstätige Eltern mit den vorhandenen Angeboten?

Die Zufriedenheit mit der Betreuungssituation war 2017 bei Eltern mit Kindern unter drei Jahren sowie mit Kindern von drei bis fünf Jahren eher hoch. Am höchsten ist die Zufriedenheit der Eltern in den Bereichen Öffnungszeiten und Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Kulturen. Am kritischsten bewerten sie die Kosten der Betreuung.[48] Laut einer Studie in Flensburg empfindet der Großteil der befragten Eltern die Betreuungszeiten an den meisten Tagen als ausreichend.[45] Auch die Zufriedenheit mit den Bring- und Abholzeiten und der Flexibilität dieser Zeiten ist eher hoch bis sehr hoch.[45]

Belastungen

Die optimale Gestaltung von Betreuungszeiten des jeweiligen Angebots ist ein zentrales Kriterium für berufstätige Eltern. Sind Betreuungszeiten nicht bedarfsgerecht gestaltet, kann dies zum Belastungsfaktor werden. Gerade alleinerziehende Eltern und solche, ohne weiteres familiäres Netzwerk, benötigen flexible Betreuungsmöglichkeiten, um auf dem Arbeitsmarkt nicht den Anschluss zu verlieren.

Häufige Probleme bei der Kinderbetreuung:

- Zu kurze Betreuungszeiten und fehlende Flexibilität in den Randzeiten
- Lange Schließzeiten in den Ferien
- Fehlende Notfallbetreuung

Ein häufiges Problem ist eine mangelnde Flexibilität außerhalb der regulären Betreuungszeiten. Dies gilt insbesondere im Bereich der Randzeiten sowie bei kurzfristigen Betreuungsengpässen (Notfallbetreuung).[45] So hatten 2017 die Hälfte der Eltern mit Kindern unter drei Jahren und 40 Prozent der Eltern mit Kindern zwischen drei und fünf Jahren, einen Bedarf an Betreuungszeiten, der über die Kernzeit von 8-17 Uhr hinausgeht.[48]

Eine flexible Notfallbetreuung entlastet, wenn das Kind z.B. akut erkrankt oder ein spontaner Arbeitseinsatz in den späten Nachmittags- oder Abendstunden ansteht. Institutionalisierte Notfallbetreuung wird bislang nur vereinzelt angeboten, weshalb Eltern auf andere Unterstützungsmöglichkeiten zurückgreifen. So werden neben dem eigenen Partner bzw. der Partnerin häufig die Großeltern in die Betreuung der Kinder eingebunden.[45] Auch die langen Schließzeiten der Einrichtungen in den Ferien sind für viele Eltern eine Herausforderung.[47]

[9] Projektergebnisse Lebenszeit 4.0
[45] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Familienbefragung
[46] BMFSFJ, 2018
[47] Projektergebnis Lebenszeit 4.0, Elternbefragung
[48] BMFSFJ, 2017c

Diese Punkte helfen bei der Wahl der Betreuungseinrichtung

Entscheidungshilfe

Durch eine gesicherte Kindertagesbetreuung können Sie Ihre Erwerbsarbeitszeit ausdehnen und ein höheres Einkommen erzielen. Die Verfügbarkeit einer geeigneten Kinderbetreuung ist folglich eine Notwendigkeit, um Beruf und Familie zu vereinbaren.

Dabei steht nicht unbedingt der wirtschaftliche Nutzen der Erwerbsarbeit im Vordergrund. Erwerbsarbeit bietet zusätzlich soziale Teilhabe, erhöht die Zufriedenheit und trägt zur Verbesserung der Lebensqualität bei.[49]
Damit die Betreuung Ihrer Kinder auch zu Ihren Bedürfnissen passt, können Sie mit den folgenden Fragen herausfinden, **welche Kriterien Ihnen in Bezug auf ein Betreuungsangebot wichtig und welche eher unwichtig sind.**
Dies kann Ihnen bei der Wahl eines passenden Betreuungsangebotes helfen:

- Soll die Betreuungseinrichtung in Wohnort- oder Arbeitsplatznähe liegen?
- Wie viele Stunden pro Tag/pro Woche möchten Sie Ihr Kind maximal betreuen lassen?
- Reichen die Betreuungsangebote in Ihrem Umfeld aus?
- Welche Kosten entstehen durch eine Fremdbetreuung und wie viel sind Sie bereit, maximal dafür zu zahlen?
- Haben Sie Familie oder Freunde, die Sie regelmäßig und zuverlässig bei der Kinderbetreuung unterstützen können?
- Wie wollen Sie die Kinderbetreuung in den Ferien organisieren?
- Wie könnte eine Notfallbetreuung aussehen?

WUNDERVISUALS/ISTOCK.COM

Praxisbeispiel

Im Rahmen des Projektes Lebenszeit 4.0 wurde in einer Kita in Flensburg ein Projekt umgesetzt, welches pro Kind an maximal acht Tagen im Monat die kostenfreie Zubuchung von einer zusätzlichen Stunde ermöglicht. In der inhaltlichen Gestaltung des Angebotes wurden pädagogische Programme ausgearbeitet, die auf die betreuten Kinder der Einrichtung zugeschnitten sind. Es handelt sich somit um ein pädagogisches Zusatzangebot für Kinder der Einrichtung, welches außerhalb der regulär gebuchten Betreuungszeit liegt. Es wird durch die Betreuungspersonen der Einrichtung durchgeführt, die den Kindern vertraut sind.

Die Anmeldung erfolgt über einen Online-Kalender, wobei ein Platz stets als „last-minute-Platz" (Buchung am gleichen Tag) reserviert ist. Erste Evaluationen haben gezeigt, dass das Angebot intensiv genutzt wird und hinsichtlich des Umfangs und der pädagogischen Inhalte positiv bewertet wird. Laut Angabe der Eltern führt das Angebot zu einer Stressentlastung im Alltag. In der Entwicklungsphase des Modells wurden Eltern und Mitarbeiter_innen beteiligt, sodass pädagogischen und organisatorischen Bedenken rechtzeitig begegnet werden konnte. So konnten die Bedarfe der Eltern als auch die Bedarfe der Kinder bedient werden.

[49] Tiedemann, 2014

Was Sie noch tun können, damit Kinderbetreuung gut funktioniert

Tipps

Betreuungs- und Arbeitszeiten in Einklang bringen

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über Möglichkeiten Ihre Arbeitszeiten flexibel zu gestalten, damit Sie diese mit den Öffnungszeiten der Kinderbetreuungseinrichtung koordinieren können. Nutzen Sie die Möglichkeit Homeoffice zu machen, um Notfallsituationen abzudecken.

Betriebsinterne Kinderbetreuung nutzen

Durch eine betriebsinterne Kinderbetreuung können Sie Ihre Arbeits- und Betreuungszeiten besser aufeinander abstimmen. Auch für Ihren Arbeitgeber bietet eine gute Betreuungsinfrastruktur Vorteile: Sie reduziert familienbedingte Fehlzeiten und spart Kosten durch kürzere Elternzeiten. Eine familienbewusste Arbeitswelt erhöht zudem die Attraktivität des Betriebs und die Bindung der Beschäftigten an das Unternehmen.[50,51]

ROMRODINKA/ ISTOCK.COM

Pufferzeiten einbauen

Vermeiden Sie, Ihren Tag bis auf die letzte Minute zu verplanen. Versuchen Sie, genug Zeitpuffer für Unvorhergesehenes übrig zu lassen, indem Sie z.B. nur 60 Prozent der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit durchplanen. So haben Sie genug Zeit für Ihre Aufgaben und eventuell sogar etwas Freizeit. Oder: Planen Sie Ihren ersten Termin am Morgen nicht genau zu der Uhrzeit, zu der Sie normalerweise bei der Arbeit sind, sondern immer eine halbe Stunde später.

Unterstützungsnetzwerk aufbauen

Versuchen Sie ein Netzwerk aus Unterstützer_innen aufzubauen, indem Sie Familie und Freund_innen in die Kinderbetreuung einspannen. Die frühzeitige Planung einer Betreuungsperson, die im Notfall einspringt, reduziert Stress, wenn diese kurzfristig gebraucht wird.

[50] BMFSFJ, 2019
[51] Wendt & Dettmers, in press (b)

Literaturverzeichnis

1	Zitate aus Interview-Studie mit berufstätigen Eltern in Hamburg und Flensburg 2017, Projekt Lebenszeit 4.0.
2	Bakker, A., Demerouti, E. (2018). Multiple levels in job demands-resources theory: implications for employee well-being and performance. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being (p. 13). Noba Scholar.
3	Hobfoll, S. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. Review of General Psychology, 6(4), 307–324.
4	BMFSFJ (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; 2012). Achter Familienbericht: Zeit für Familie - Familienzeitpolitik als Chance einer nachhaltigen Familienpolitik. Berlin.
5	Ergebnisse aus Querschnittsbefragung von Mitarbeiter_innen in sechs Flensburger Betrieben 2017-2019, Projekt Lebenszeit 4.0.
6	Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. International Encyclopedia of Education (Vol. 3, 2nd ed). Oxford: Elsevier.
7	Wendt, C., Biemelt, J. et al. (2018). Mehr Lebenszeit – weniger Stress: ein Rahmenmodell zur Ökonomie, Soziologie und Psychologie von Zeitkonflikten. Praeview - Zeitschrift Für Innovative Arbeitsgestaltung Und Prävention, (1),12-14.
8	Ergebnisse aus zwei Online-Tagebuchstudien mit Vollzeit-berufstätigen Eltern in Hamburg und Flensburg 2017-2018, Projekt Lebenszeit 4.0.
9	Ergebnisse aus Interview-Studie mit berufstätigen Eltern in Hamburg und Flensburg 2017, Projekt Lebenszeit 4.0.
10	Dettmers, J. Wendt, C. et al., (under review). Already exhausted when arriving at work? A diary study on morning demands and start-of-work-day-fatigue and job performance.
11	Bennett, A., Bakker, A et al. (2018). Recovery from work-related effort: A meta-analysis. Journal of Organizational Behavior, 39(3), 262–275.
12	Sonnentag, S., Binnewies, C. et al. (2008). Did You Have A Nice Evening? A Day-Level Study on Recovery Experiences, Sleep, and Affect. Journal of Applied Psychology, 93(3), 674–684.
13	Sander, M., Ochmann, R. et al. (2018). AOK-Familienstudie 2018 - Eine quantitative und qualitative Befragung von Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 14 Jahren. Berlin.
14	Sauer, H. (2016). Die Zeit im Nacken - Überlebensstrategien für berufstätige Eltern und Anregungen zum Selbstcoaching (1st ed.). Moers: CreateSpace Independent Publishing Platform.
15	VBM. (2018). Das VBM-Dschungelbuch (11. Ed.). Köln: Verband berufstätiger Mütter e.V.
16	Pal, G., Velkumary, S. et al. (2004). Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers. Indian Journal of Medical Research, 120(2), 115–21.
17	Coatsworth, J., Duncan, L. et al. (2015). Integrating mindfulness with parent training: Effects of the mindfulness-enhanced strengthening families program. Developmental Psychology, 51(1), 26–35.
18	BMFSFJ (2017a). Familienreport 2017 Leistungen, Wirkungen, Trends. Berlin.
19	Menz, W., Pauls, N. et al. (2016). Arbeitsbezogene erweiterte Erreichbarkeit: Ursachen, Umgangsstrategien und Bewertung am Beispiel von IT-Beschäftigten. Wirtschaftspsychologie, 2, 55–66.
20	Pangert, B., Pauls, N. et al. (2017). Ständige Erreichbarkeit - Ursachen, Auswirkungen, Gestaltungsansätze. Ergebnisse aus dem Projekt MASTER - Management ständiger Erreichbarkeit. Freiburg: Albert-Ludwigs-Universität.
21	Derks, D., Bakker, A. (2014). Smartphone Use, Work-Home Interference, and Burnout: A Diary Study on the Role of Recovery. Applied Psychology, 63(3), 411–440.
22	Dettmers, J., Vahle-Hinz, T. et al. (2016). Extended work availability and its relation with start-of-day mood and cortisol. Journal of Occupational Health Psychology, 21(1), 105–118.
23	Pauls, N., Pangert, B. et al. (2017). Selbstcheck „Ständige Erreichbarkeit – Ein Thema in meinem Unternehmen?". Freiburg: Albert-Ludwigs-Universität Freiburg.
24	BMFSFJ. (2016). Unternehmensmonitor Familienfreundlichkeit 2016. Berlin.
25	Schopen, A., Sundrumm, A. (2016). Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Köln: Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V.

26 Lohmann-Haislah, A. (2012). Stressreport Deutschland 2012 Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

27 IG Metall. (2017). Arbeitszeit - sicher, gerecht und selbstbestimmt. Die Befragung 2017.

28 BMFSFJ. (2017b). Gemeinsam gelingt die Neue Vereinbarkeit - Ein Leitfaden für Arbeitgeber und Arbeitnehmervertretungen. Berlin.

29 Hammer, L., Kossek, E. et al. (2009). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Family Supportive Supervisor Behaviors (FSSB). Journal of Management, 35(4), 837–856.

30 BMFSFJ. (2017c). Kindertagesbetreuung Kompakt. Ausbaustand und Bedarf 2016. Berlin.

31 Tamm, M. (2018). Fathers' Parental Leave-Taking, Childcare Involvement and Mothers' Labor Market Participation. Essen: Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung

32 BBSR (Bundesinstitut Für Bau-, Stadt-Und Raumforschung; 2017). Immer mehr Menschen pendeln zur Arbeit: https://www.bbsr.bund.de/BBSR/DE/Home/Topthemen/2017-pendeln.html (zuletzt aufgerufen Mai 2019)

33 Ducki, A., Nguyen, H. (2016). Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt - Mobilität. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.

34 Destatis. (2016). Pendeln in Deutschland - Ergebnisse des Mikrozensus 2016. Statistisches Bundesamt.

35 TK (Techniker Krankenkasse; 2018). Mobilität in der Arbeitswelt Datenanalyse und aktuelle Studienlage 2018. Hamburg.

36 WIdO (Wissenschaftliches Institut der AOK; 2012). Fehlzeiten-Report 2012: Zu viel berufliche Flexibilität schadet der Psyche. Berlin.

37 Rüger, H., Pfaff, S. et al. (2017). Does Perceived Stress Mediate the Relationship Between Commuting and Health-related Quality of Life? Transportation Research Part F-Traffic Psychology and Behaviour, 50, 100–108.

38 Vaara, J., Kyröläinen, H. et al. (2014). Associations of Leisure Time, Commuting, and Occupational Physical Activity with Physical Fitness in Young Men. Journal of Physical Activity and Health, 11(8), 1482-1491.

39 Wendt, C., & Dettmers, J. (in press). Zwischen den Lebenswelten – wie der Pendelweg das Wohlbefinden der Flensburger beeinflusst. Zeitpolitisches Magazin.

40 Olsson, L., Gärling, T. et al. (2013). Happiness and Satisfaction with Work Commute. Social Indicators Research, 111(1), 255–263.

41 Van Hooff, M. (2013). The Daily Commute from Work to Home: Examining Employees' Experiences in Relation to Their Recovery Status. Stress and Health, 31(2), 124–137.

42 Jain, J., Lyons, G. (2008). The gift of travel time. Journal of Transport Geography, 16(2), 81–89.

43 Mahrenholtz, K. (2015). Darf mein Kind allein zur Schule gehen?: www.ndr.de/ratgeber/Darf-mein-Kind-allein-zur-Schule-gehen,sicherheit266.html (zuletzt aufgerufen Mai 2019)

44 Manovi, E. (2018). Familienzeit 4.0 – Anforderungen an bedarfsgerechte Kinderbetreuung. Praeview - – Zeitschrift Für Innovative Arbeitsgestaltung Und Prävention, (1), 14–16.

45 Ergebnisse aus Querschnittsbefragung von berufstätigen Eltern in Flensburg 207-2019, Projekt Lebenszeit 4.0.

46 BMFSFJ. (2018). Gute Betreuung ist keine Frage der Uhrzeit. Bedarfsgerechte Betreuungszeiten in der Kindertagesbetreuung gestalten. Berlin.

47 Ergebnisse aus Querschnittsbefragung von Eltern in Flensburg 2016-2017, Projekt Lebenszeit 4.0.

48 BMFSFJ. (2017d). Zweiter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung. Berlin.

49 Tiedemann, B. (2014). Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Bundeszentrale Für Politische Bildung: www.bpb.de/politik/innenpolitik/arbeitsmarktpolitik/187837/vereinbarkeit-von-familie-und-beruf (zuletzt aufgerufen Mai 2019)

50 BMFSFJ. (2019). Betriebliche Kinderbetreuung zahlt sich aus: www.erfolgsfaktor-familie.de/betriebliche-kinderbetreuung/so-funktioniert-betriebliche-kinderbetreuung.html (zuletzt aufgerufen Mai 2019)

51 Wendt, C., Dettmers., J. (in press). „Wunsch oder Realität – Fördern flexible und erweiterte Betreuungskonzepte die Vereinbarkeit von Beruf und Familie? Evaluation einer betriebsnahen Kita aus Eltern- und Unternehmenssicht." Zeitpolitisches Magazin, 33(1).

ERGEBNISSE AUS DEM PROJEKT

Lebenszeit 4.0
Zeitgerechte Region am Beispiel Nordstadt+

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung