

## Zwischen Home-Office und Homeschooling

Der Alltag vieler Eltern hat sich aufgrund der aktuellen Situation stark verändert. Man befindet sich im Home-Office und da die Kindergärten und Schulen geschlossen haben bzw. nur eine Notbetreuung anbieten, müssen die Kinder zusätzlich betreut oder sogar unterrichtet werden, gleichzeitig muss man aber auch seinen eigenen (beruflichen) Verpflichtungen nachkommen.

Viele stellen sich die Frage wie man effektiv arbeiten und nebenbei noch sein Kind betreuen und unterrichten soll? Bei älteren selbständigeren Schulkindern gestaltet sich das Homeschooling leichter als bei Jüngeren, die bei der Erledigung der Schulaufgaben wesentlich mehr Unterstützung ihrer Eltern brauchen. Trotzdem ändert sich auch hier der „gewohnte“ Tagesablauf vielseitig. Um im Home-Office effektiv arbeiten zu können, gibt es einige Tipps die beachtet werden sollen.

Statt wie gewohnt an einem Schreibtisch, der hoffentlich aus Sicht des Arbeitsschutzes entsprechend gestaltet ist, im Büro ihrer Tätigkeit nachzugehen, funktionieren viele Arbeitnehmer

Küchentische, Sofas oder das eigene Bett zum neuen Arbeitsplatz um. Dies sollte jedoch kein Dauerzustand werden. Denn aus diesem improvisierten „Büro“ zu Hause folgen oft Rückenschmerzen oder anhaltende Kopfschmerzen. Es sollte darauf geachtet werden, dass Tisch und Stuhl an den Körper angepasst sind. Die Ober- und Unterschenkel, sowie die Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Die Arme liegen dabei locker auf der Tischplatte auf. (AOK, 2020)

Der Computerbildschirm sollte

ebenfalls an das neue Arbeitsumfeld angepasst werden. Man sollte idealerweise in einer Aufrechten Position auf den Bildschirm schauen, sodass der Hals und der Nacken entlastet sind. (AOK, 2020)

Auch und gerade im Home-Office sollte man seine gewöhnlichen Pausen einlegen und einhalten, damit der Kopf abschalten und man auf andere Gedanken kommen kann. Die Pausen eignen sich sehr gut für einen Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Sporteinheit oder Entspannungs-/ Achtsamkeitsübungen. (BKK, 2020)

### Übungen

Als beispielhafte Übungen sollen Ihnen die beiden nachfolgenden Ausführungen dienen.

**Atemübung:** Eine angenehme Position finden (Stehen, Sitzen oder Liegen). Eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf den Brustkorb legen. Die Augen können dabei geschlossen werden. Tief in den Bauch einatmen. Die Bauchdecke hebt sich. Weiter Einatmen sodass sich der Brustkorb hebt. Beim Ausatmen senkt sich als Erstes der Brustkorb und dann die Bauchdecke.

**Lockerungsübung Schulter- Nackenverspannungen:**

Aufrechte Position einnehmen (Stehen oder Sitzen). Die Fingerspitzen liegen überkreuzt auf den Schultern auf. Die Ellenbogen bewegen sich kreisförmigen nach hinten. 10 mal wiederholen, dann in die andere Richtung kreisen.

Wenn man zusätzlich die Kinder von zu Hause aus betreuen oder unterrichten muss, gibt es Tipps, die das Homeschooling unterstützen.



Man kann dem Kind einen eigenen Arbeitsplatz einrichten, sodass der Tisch nicht gleichzeitig Arbeitsplatz vom Elternteil und Schreibtisch vom Kind ist.

Wenn die Möglichkeit besteht, sollte man sich beim Homeschooling mit einem anderen Erwachsenen abwechseln.

Wenn die Konzentration oder auch die Motivation nachlässt kann man gemeinsam eine Runde an die frische Luft gehen oder sorgt durch andere Maßnahmen für Abwechslung. (KIKA, 2020)

Weiter hilfreiche Tipps zum Thema Home-Office und Homeschooling findet man unter:

»Das Saarland lebt gesund!«

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

BKK [www.bkk-mobil-oil.de](http://www.bkk-mobil-oil.de)

IKK [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)

AOK [www.aok.de](http://www.aok.de)

### Literaturverzeichnis:

AOK (2020). So gestalten Sie einen gesunden Arbeitsplatz im Home-Office. Zugriff am 15.01.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohl-befinden/gesund-im-job/mein-gesunder-arbeitsplatz-im-home-office/>

BKK (2020). GESUND IM HOME OFFICE - UNSERE 10 TIPPS. Zugriff am 15.01.2021. Verfügbar unter <https://www.bkk-mobil-oil.de/landingpages/homeoffice-tipps-corona.html>

KIKA (2020). Homeoffice mit Kindern. Zugriff am 14.01.2021. Verfügbar unter <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html>