



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 und dem Homeschooling zuständig zu sein und evtl. noch pflegebedürftige Angehörige zu betreuen, erfordert eine Menge Organisationstalent. Umso wichtiger ist es, einen Arbeitgeber zu haben, der über die Situation der Beschäftigten Bescheid weiß und Ihnen so gut es geht flexible Arbeitsbedingungen ermöglicht. Aber auch die eigenen Bedürfnisse sollten in diesen schwierigen Zeiten Beachtung finden.

Im Folgenden erhalten Sie praktische Alltagstipps, ferner Informationen über bewährte Arbeitsbedingungen zur Vereinbarkeit sowie pandemiebedingte gesetzliche Ansprüche, die Ihnen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie helfen sollen:

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 Aufgaben und deren Abläufe sinnvoll zu strukturieren. Planbare „kinderfreie Zeiten“ sollte man möglichst für inhaltlich anspruchsvolle Aufgaben nutzen, bei denen ein hohes Maß an Konzentration erforderlich ist. Ebenso sollten Sie feste Pausenzeiten einplanen, in denen Sie in Ruhe essen können. Zudem können Sie während der Mittagspause aktiv werden und nach dem Essen einen Spaziergang unternehmen. Bewegung kommt durch die Arbeit im Homeoffice allgemein zu kurz. Genauso wie man seine täglichen Arbeitsaufgaben plant, sollte man auch das Familienleben, das Essen und den Haushalt 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 den Einkauf einzuplanen. Ein Essen sollte dann möglichst für zwei Tage ausreichen. Wenn man stets in einem bestimmten Supermarkt einkaufen geht, könnte man die Einkaufsliste auch in der Reihenfolge, in der Produkte zu finden sind, aufbauen (Obst und Gemüse befinden sich häufig am Eingang des Supermarktes - auf der Einkaufsliste sollten dann auch Obst und Gemüse als erstes aufgeführt werden). Das spart eine Menge Zeit beim Einkaufen. Für weitere Haushaltsangelegenheiten ist ein Haushaltsplan empfehlenswert, in dem man die wöchentlichen Tätigkeiten im Haushalt festhält und für sie feste Tage und Zeiten einplant. Wichtig ist, die Aufgaben gerecht untereinander aufzuteilen.

- Sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder – Kinder benötigen in diesen Zeiten ebenfalls besonders viel Aufmerksamkeit und müssen beschäftigt werden. Auch sie sind mit einer Veränderung des Alltages konfrontiert, an die sie sich erst 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.

- Eigene Bedürfnisse und Gesundheit – Sie sollten Ihre eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen. Planen Sie dafür feste Zeiten ein, in denen Sie zur Ruhe kommen und sich vom Alltagsstress erholen können. Überlegen sie, was Ihnen Kraft gibt und hilft, die Energie wieder aufzuladen. Zum Beispiel mit Freunden und Bekannten telefonisch oder per Video-Chat austauschen, lesen oder Musik hören, alles das, was Ihnen Freude bereitet. Für die psychische und physische Gesundheit ist neben den Entspannungs- und Ruhephasen auch regelmäßige körperliche Aktivität wichtig. Eine aktive Mittagspause, in der man nach dem Essen spazieren geht und zusätzlich 3x pro Woche Ausdauer und Kraftübungen Zuhause sind empfehlenswert. Hierfür gibt es viele Anregungen im Internet. Wenn Sie an körperlichen Einschränkungen oder Erkrankungen leiden, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

2 // Welche Arbeitsbedingungen bei der Vereinbarkeit helfen:

Flexible Arbeitszeitmodelle in Zeiten der Corona- Pandemie – Die Organisation der täglichen Arbeit und die gleichzeitige Betreuung der eigenen Kinder oder pflegebedürftiger Angehöriger 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:

- Flexibel die Arbeit beginnen und beenden zu können (Vertrauensarbeitszeit),
- Teilzeit - Möglichkeit für eine Übergangszeit die Stundenzahl zu reduzieren,
- Abbau von Überstunden oder Aufbau eines Minusstundenkontos,
- 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.

3 // Welche Freistellungsmöglichkeiten es aufgrund der Corona-Pandemie gibt:

Für pflegende Angehörige:

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung und Pflegeunterstützungsgeld: Pflegende Angehörige können die kurzzeitige Arbeitsverhinderung statt bisher 10 Tagen nun bis zu 20 Tagen in Anspruch nehmen, wenn die Pflege neu organisiert werden muss, weil beispielsweise die Tagespflegeeinrichtung aufgrund der Corona-Pandemie geschlossen hat oder andere Versorgungsengpässe aufgrund der Pandemie bestehen.
- Pflegezeit bis zu 6 Monate: Die teilweise oder vollständige Freistellung von der Arbeit
- Familienpflegezeit bis zu 24 Monate: Die Mindestarbeitszeit von 15 Stunden kann während der Corona-Pandemie für einen Monat unterschritten werden.
- Arbeitnehmer müssen die Pflege-Auszeiten gegenüber Ihrem Arbeitgeber jetzt nur noch 10 Werktage vor Beginn schriftlich ankündigen.
- Sofern die Höchstdauer einer Pflege-Auszeit noch nicht ausgeschöpft wurde, können Beschäftigte sich erneut von der Arbeit freistellen lassen.

Diese Regelungen sind vorerst bis zum 31.03.2021 befristet.

Quelle sowie weitere Informationen: <https://www.wege-zur-pflege.de/corona>

Für Eltern:

Sind berufstätige Eltern gesetzlich krankenversichert und haben selbst einen Anspruch auf Krankengeld, so können sie während der Corona-Pandemie das Kinderkrankengeld für bis zu 20 Tage erhalten, statt wie bisher für 10 Tage. Der Anspruch besteht pro Elternteil. Ebenso erhöht sich der Anspruch bei Alleinerziehenden von bisher 20 Tagen Kinderkrankengeld auf nun 40 Tage. Berufstätige Eltern können diesen nutzen, wenn die Kitas und Schulen geschlossen sind, aber auch wenn die Präsenzpflcht von den Behörden ausgesetzt wurde oder die Eltern aufgefordert sind, ihre Kinder pandemiebedingt möglichst zu Hause zu betreuen. Eine Bescheinigung der Einrichtung ist dafür notwendig. Fragen Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse nach, was in der Bescheinigung drinstehen soll. Dieser Anspruch gilt ebenfalls, wenn die Eltern im Homeoffice tätig sind. Die Höhe des Kinderkrankengeldes beträgt 90% des ausgefallenen durchschnittlichen Nettolohns.

Quelle sowie weitere Informationen:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/mehr-kinderkrankentage-1836090>