

Handlungsempfehlung mobiles Arbeiten/homeoffice für Anleiter*innen und Freiwillige

Lassen Sie sich gerne von den folgenden Tipps und Hinweisen inspirieren und lassen Sie sie in die Betreuung und Begleitung Ihrer Freiwilligen im homeoffice einfließen.

Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihren Kolleg*innen aus – auch über das übliche Teammeeting hinaus. Regelmäßige Kommunikationsinseln sind wichtig, da spontaner Austausch wie in der Teeküche oder im Flur im mobilen Arbeiten wegfällt. Probieren Sie aus, was für Sie und Ihr Team gut funktioniert. Beispiele:

- Begrüßen und verabschieden Sie sich täglich im Chat.
- Probieren Sie eine virtuelle Kaffeepause oder Mittagspause mit Kolleg*innen aus, um sich entspannt auszutauschen z. B. per Video- oder Telefonkonferenz oder auch einem Gruppenchat.
- Üben Sie sich in Empathie, denn in Telefonkonferenzen oder E-Mails fehlen beispielsweise Gestik und Mimik. Das kann schnell zu Missverständnissen und Verstimmungen im Kollegium führen. Höflichkeitsregeln und direktes Ansprechen und Nachfragen bei Unklarheiten können hier Abhilfe schaffen.
- Respektieren Sie die unterschiedlichen Verfügbarkeiten und Arten der Erreichbarkeiten im Kollegium.

Individuelle Tipps fürs mobile Arbeiten

Das mobile Arbeiten erfordert ein hohes Maß an selbstorganisierter und strukturierter Arbeitsweise. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen als Richtschnur dienen.

- Richten Sie sich einen festen und möglichst störungsfreien Arbeitsplatz ein.
- Passen Sie Ihre Tagesstruktur Ihrer aktuellen Situation an. Vermeiden Sie Überstunden.
- Grenzen Sie sich von permanenter Erreichbarkeit ab. Definieren Sie jeden Tag feste Arbeitszeiten mit Beginn, Pausen und Arbeitsende. Halten Sie Arbeit- und Freizeit strikt auseinander. Verstauen Sie Ihre Arbeitsutensilien so, dass Sie nach der Arbeit nicht mehr daran erinnert werden.
- Planen Sie Kurzpausen ein, jede Stunde 5 Minuten, u.a. besonders nach einer Onlinekonferenz. Stellen Sie sich zur Not einen Wecker dafür.
- Gestalten Sie die Pausen sowohl als Trink- als auch als Bewegungspausen.
- Arbeiten Sie abwechselnd im Sitzen und im Stehen.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Planen Sie auch Zeit für Kommunikation ein. Der zeitliche Aufwand für Austausch und Kommunikation kann im mobilen Arbeiten höher sein als im Büro
- Unsere Anleiter*innen empfehlen, eine online Plattform zu nutzen, in der Aufgaben, sowie der aktuelle Bearbeitungsstand sichtbar sind – so erfolgt eine Strukturierung der Aufgaben und es erleichtert den Austausch zum aktuellen Vorankommen der Freiwilligen.
- **Tipps für entsprechende Plattformen:** www.pad.systemli.com, <https://www.wonder.me/>, <https://app.asana.com/>, <https://miro.com/>, <https://www.meistertask.com/>

Aktive Stressregulation

Krisensituationen können unter anderem Anspannung, Stress, Ängste und auch Ärger oder Schuldgefühle auslösen. Um mit diesen Gefühlen gut umzugehen, können Ihnen folgende vier Aspekte helfen:

Einen liebevollen Umgang mit sich selbst entwickeln

- Geben Sie Ihren Gefühlen Raum und sprechen Sie über diese mit vertrauten Personen.
- Schaffen Sie es nicht immer, die Tagesstruktur einzuhalten und Ihre Tagesziele zu erreichen, ist das normal und verständlich. Seien Sie nicht zu streng mit sich.
- Fragen Sie bei Ihren Kolleg*innen nach und Sie werden sehen, den meisten geht es ähnlich.

Förderliche Gedanken finden, eine positive Grundhaltung pflegen

- Eine hilfreiche Strategie, um negative Gefühle zu verringern, ist die sogenannte gedankliche Neubewertung. Überlegen Sie sich einmal, wie Sie denken könnten, um Stress zu verringern: z. B. "Diese Situation ist eine absolute Ausnahme. Es ist völlig natürlich, dass ich meine Aufgaben nicht wie sonst erledigen kann".
- Gedanken, welche die positive Seite einer Situation beleuchten, können auch helfen: z. B. "Ich wollte schon immer mehr über e-Learning lernen."
- Humorvolle Gedanken bringen einen zum Lachen und Lachen reduzieren die körperliche Anspannung. „Schon mal vorschlafen für die ganzen Festivals, die ich dann in 10 Jahren besuchen werde“

Medien verantwortungsvoll nutzen

- Ein übermäßiges Abrufen von teils alarmierenden Schlagzeilen kann zu angsterfüllten Gedanken beitragen. Wir können uns leicht hineinsteigern, regelrecht in Panik verfallen und dabei den Blick für unsere gegenwärtigen Aufgaben verlieren. Informieren Sie sich ausreichend, jedoch maximal ein- bis zweimal täglich mittels seriöser Quellen über die aktuellen Entwicklungen in Krisenzeiten.

Sich etwas Gutes tun

- Klopfen Sie sich selbst auf die Schulter nach getaner Arbeit. Wählen Sie jedoch eine Belohnung, die Ihnen wirklich guttut, und greifen Sie nicht zu Alkohol oder Zigaretten. Gönnen Sie sich etwas, das nicht alltäglich ist, wie zum Beispiel ein besonderes Abendessen, ein ausgiebiger Spaziergang oder Extrazeit für Ihre Lieblingsserie.
- Planen Sie Sport und Entspannung in Ihren Tagesablauf ein (ein guter Moment um mit Joggen anzufangen☺, online Yoga bequem von zu Hause aus...) und treffen Sie im verantwortbaren und erlaubten Maße Freunde (z.B. zum gemeinsamen Spazieren gehen)
- Probieren Sie neue Freizeitbeschäftigungen aus, kreative Do-it-yourself – Projekte, Lesen, Schreiben, Kraftsport auf der Matte, Spiele, Musik, Instrument erlernen...

Impulse für Aufgaben für Freiwillige (wenn die regulären Tätigkeiten nicht in vollem Umfang möglich sind...)

- Recherchen zu Ausbildungs-/ Studienmöglichkeiten, online Beratung
- an Bewerbungen arbeiten
- am Einsatzstellen -Projekt arbeiten (Recherche, konkrete Planung, Bauprojekte können bereits durchgeführt werden,...). Vielleicht lässt sich ein Projekt mit wenigen Kindern in der Notbetreuung sogar besser umsetzen, als mit einer großen Gruppe?
- Briefe, Newsletter, kleine Rätsel etc. für die Klient*innen, die auch zu Hause sind, vorbereiten und verteilen/versenden. Z.B. eine Stadtteilrallye für Hortkinder...
- Zusammen mit den anderen Kolleg*innen Fachthemen bearbeiten, eine PPT davon fürs Team erstellen, die dann für die konzeptuelle Arbeit/ Weiterbildung genutzt werden kann.
- Kleine informelle Ehrenämter (Einkauf für die Oma von nebenan, Kinderbetreuung für die Homeoffice geplagten Nachbar*innen, ...)
- Nachfragen bei der Parität, ob in anderen Einsatzstellen Hilfe gebraucht wird! (z.B. Bauernhöfe)

<https://www.die-heldenboerse.de/einkaufen/>

<https://parisax.de/aktuelles/corona-hilfe-uebersicht/>

Wenn du Lust hast die Öffentlichkeitsarbeit für Freiwilligendienste zu unterstützen ...

dann schau mal hier:

Einsatzstelle der Woche

✓ **Freiwillige stellen Ihre Einsatzstelle vor**

✓ **Texte mit Bild werden auf freiwillig-jetzt.de und unserer facebook und instagram Seite veröffentlicht**



Paritätische Freiwilligendienste Sachsen gGmbH – www.parisax-freiwilligendienste.de

Unseren Freiwilligenpodcast...



abonnieren auf



**Aktuelle und ehemalige Freiwillige
erzählen spannende Geschichten zu
ihrem Freiwilligendienst**



Hör rein!



Paritätische Freiwilligendienste Sachsen gGmbH – www.parisax-freiwilligendienste.de