



Familie und Beruf: So helfen Sie Eltern beim bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen

Der Spagat zwischen Kind und Job ist für berufstätige Eltern der Stressfaktor Nr.1. Dabei wächst bei vielen Eltern der Wunsch nach mehr Gelassenheit und Sicherheit im Umgang mit Konflikten. Elternseminare können berufstätige Mütter und Väter hierbei stärken. Und Unternehmen profitieren davon, wenn junge Eltern gesund und leistungsfähig bleiben.

(Anette Neumann, Berlin) Kennen Sie das? „Jetzt zum fünften Mal: Zieh bitte deine Schuhe an! Jeden Morgen dieser Stress. Deinetwegen komme ich jetzt schon wieder zu spät zur Arbeit“, schimpft Nicola R. mit ihrem Kind. Die Vertriebsleiterin eines Pharmaunternehmens ist kein Einzelfall. Viele berufstätige Eltern gehen mit einem schlechten Gefühl zur Arbeit, weil sie morgendliche Konflikte mit ihrem Kind nicht klären konnten. Sie fragen sich; „Bin ich eine schlechte Mutter (ein schlechter Vater)? Kommt mein Kind zu kurz?“

Anja und Ben Herzberg, Trainer bei der UBGM-Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement, kennen diese Zweifel von vielen Eltern, die zu ihnen ins betriebliche Elterntraining kommen. Die zertifizierten Elterntrainer und Eltern zweier heranwachsender Töchter wissen aus Erfahrung: „Da Eltern in vielen Fällen ihr schlechtes Gewissen mit an ihren Arbeitsplatz tragen, haben sie oft keinen freien Kopf für die Aufgaben im Büro. Gleichzeitig setzen sie sich unter Druck, eine Lösung für ihren inneren Konflikt zu

finden und vernachlässigen ihre eigenen Bedürfnisse.“ Wer familiäre Konflikte permanent als Stress erlebt, schadet seiner Psyche. Im schlimmsten Fall kommt es zum Burnout.

Wie negativ sich der Familienstress auf das Berufsleben auswirkt, hat auch eine aktuelle Studie der Deka-Bank herausgefunden: Ein Drittel der Befragten führten Konzentrationsstörungen, Depressivität und Angst am Arbeitsplatz hauptsächlich auf Belastungen in der Familie und eine zu gering erlebte Elternkompetenz zurück.



Meine Empfehlung: Eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist ein klarer Wettbewerbsvorteil für Unternehmen. Die Familienfreundlichkeit eines Unternehmens kann für junge Fachkräfte bei der Wahl eines Arbeitgebers entscheidend sein. Das spricht angesichts des demografischen Wandels für ein Engagement der Unternehmen. Immer mehr Unternehmen, die berufstätige Paare mit Kindern unterstützen wollen, erkennen den Nutzen von betrieblichen Elternseminaren.

So lernen Eltern, gelassener zu reagieren

Termindruck und knappe Zeit lassen sich für berufstätige Eltern nicht völlig ausschließen. Daran können auch Unternehmen zunächst mal wenig drehen. Doch ein konfliktfreieres, entspannteres Zusammenleben in der Familie ist möglich.

Damit dies gelingt, sollten Eltern ihre Erziehungskompetenz stärken und sich ihrer eigenen Führungsverantwortung bewusst werden.



Das empfehlen Erziehungswissenschaftler: Rituale wie das gemeinsame Essen zu einer festgelegten Uhrzeit oder Spieleabende am Wochenende stärken den Zusammenhalt in Familien. Auch die Vereinbarung medienfreier Zeiten ist eine gesundheitsfördernde Regel. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass ein hoher Medienkonsum das Empathie- und Sozialverhalten gegenüber Eltern und Freunden schwächt.

Außerdem gilt: Statt Kinder mit Du-Botschaften wie „Du bist faul“ oder „Du bist ungehorsam“ abzuwerten, sollten Eltern mit ihren Kindern auf Augenhöhe kommunizieren und sie dazu ermutigen, echte Beziehungen beziehungsweise Freundschaften zu knüpfen. Gerade in stressigen und problematischen Erziehungssituationen ist es zudem wichtig, Kinder mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu erziehen. Damit dies gelingt, sollten Eltern ihre Erziehungskompetenz stärken und sich ihrer eigenen Führungsverantwortung bewusst werden.

So erkennen Sie gute Dienstleister



Eine Hilfe dabei bieten Elternseminare, wie sie z. B. die UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement deutschlandweit anbietet. Hier werden Ratschläge von Erziehungswissenschaftler weitergegeben und mit den Erfahrungen der Eltern verknüpft. In den

Workshops werden die Teilnehmer aktiviert, ihre Wünsche zur Vereinbarung privater und beruflicher Bedürfnisse zu reflektieren und in der Gruppe zu teilen:

- Welche individuellen Vorstellungen und Glaubenssätze beeinflussen mein Handeln bzw. meinen Umgang mit meinem Kind?
- Was kann ich tun, damit mein Kind Glaubenssätze verinnerlicht, die sein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl stärken?
- Welche gemeinsamen Lösungen innerhalb der Familie tragen dazu bei, Machtkämpfe zu verhindern, Potentiale zu nutzen und Stress zu vermeiden?

Das Feedback durch die Gruppe zeigt Eltern, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Der Austausch in der Gruppe fördert die Kompetenz der Eltern. Hilfreich ist es, dafür mehr als nur eine Stunde einzuplanen.



Meine Empfehlung: Planen Sie Elternseminare als mindestens halbtägige Veranstaltung. Bewährt haben sich 2-3 übers Jahr verteilte Termine. So bleibt den Eltern Zeit, neue Denk- und Handlungsansätze in den Alltag zu integrieren, zu reflektieren und erfolgreiche Strategien dauerhaft zu übernehmen..



Berufstätige Eltern brauchen im Alltag manchmal „Superhelden-Kräfte“. Unternehmen können sie dabei unterstützen.

Wenn Sie in Ihrem Unternehmen Eltern-Seminare anbieten wollen, werden Sie in der Regel auf einen externen Dienstleister zurückgreifen. Gute Anbieter erkennen sie an diesen Kriterien:

- speziell ausgebildete Elterntrainer, die selbst Eltern sind
- mit vielen Jahren Praxiserfahrung und ggf. akademischen Hintergrund
- Thema wird locker, mit Spaß und Humor vermittelt

Nicht in die „Leistungsvergleich-Falle“ tappen

Hinzu kommt, dass der Alltag für Familien deutlich voller und komplexer geworden ist: Durch die Berufstätigkeit beider Elternteile müssen Familien oft jonglieren, um ihre vielen Termine unter einen Hut zu bekommen. Paare diskutieren, wer gerade die „wichtigeren Termine“ hat und wer die Kinder von Schul- und Freizeitaktivitäten abholt. Eltern, die massiv im Beruf gefordert sind, übertragen ihre Geschwindigkeit und ihr Leistungsdenken auf ihre Kinder: Musikalische Frühförderung, Früh-Englisch, usw. Vielfältige Angebote, die vermeintlich den Intellekt des Kindes fördern sollen, werden den kleinen Einsteins übergestülpt.

Viele Eltern tappen in die Falle, die Leistungen ihres Kindes mit denen der anderen zu vergleichen. Das hat auch mit dem gesellschaftlichen Druck zu tun, dass Kinder funktionieren und in das Schulsystem hineinpassen müssen.



Meine Empfehlung: Für die Entwicklung des Kindes ist vor allem die uneingeschränkte Qualitätszeit mit Mutter oder Vater wichtig. Statt das Kind mit Spielzeug oder Filme zu überhäufen, sollten Eltern das kindliche Bedürfnis nach Wertschätzung, Anerkennung und sozialen Kontakten unterstützen. .

Im Unternehmen macht sich der Druck, unter dem Eltern stehen, in einer Zunahme psychischer Erkrankungen bzw. Stresserkrankungen bemerkbar. Registrieren Sie im Unter-



nehmen bzw. in einigen Bereichen Signale wie Burnout-Fälle oder einen erhöhten Krankenstand, können Sie davon ausgehen, dass die Ursachen gerade bei jungen Eltern auch in Probleme mit der Work-Life-Balance zu suchen sind. Mit unterschiedlichen Methoden und Übungen können Eltern gestärkt werden. Machen Sie interessierte Eltern in Seminaren und anderen Gesprächskreisen z. B. mit bewährten Techniken vertraut.



Die UBGM bietet das Seminar „Betriebliches Elterntraining“ als Inhouse-Training an. Eine kostenlose Erstberatung erhalten Sie hier: Serviceline: 0800 - 02424 00, Email: info@gesundheitsmanagement24.de

Trainerin Anja Herzberg empfiehlt: Die 3-Schritt-Methode

Situation: Ihre Tochter ist krank, aber Sie gehen trotzdem zur Arbeit.

Reflektieren Sie:

Schritt 1: ... wie Sie diese unangenehme und stressige Situation wahrnehmen. Haben Sie z.B. ein schlechtes Gewissen gegenüber ihrem Kind und gleichzeitig ein Pflichtgefühl gegenüber Ihrem Arbeitgeber?



Anja Herzberg,
UBGM

Was Unternehmen tun können: 10 Tipps für mehr Familienfreundlichkeit

1. Thema Beruf und Familie in den Unternehmensgrundsätzen verankern. Führungskräfte auf deren Einhaltung verpflichten.
- 2) Elternkompetenzen und Mitarbeitergesundheit stärken, z. B. mit Seminaren.
- 3) Angebote oder Vermittlung haushaltsnaher und familienunterstützender Dienstleistungen, z.B. die Vermittlung von Tagesmüttern oder Kindergartenplätze.
- 4) Betreuung für Kleinkinder und Kleinstkinder durch den Betrieb anbieten oder überbetriebliche Lösungen schaffen, z.B. durch feste Plätze in öffentlichen Kitas.
- 5) Gewährung arbeitsfreier Tage oder Hilfe bei der Vermittlung externer Betreuung bei Krankheit von Kindern.
- 6) Die Möglichkeit schaffen, bei Bedarf bis zu 20 zusätzliche, unbezahlte Urlaubstage in Anspruch zu nehmen.



- 7) Gestaltung der Arbeitszeit über das Format Vollzeit- und Halbtagsarbeitszeit hinaus.
- 8) Mitarbeiter über alle familienorientierten Gestaltungsmöglichkeiten informieren.
- 9) Klare familienfreundliche Meeting-Regelungen einführen: Besprechungen sollten nicht außerhalb der Kernarbeitszeit von 9 bis 16 Uhr stattfinden.
- 10) Positionierung als familienfreundlicher Arbeitgeber, indem die Angebote für Eltern und Familie in der Öffentlichkeit dargestellt werden.

Quelle: Beruf und Familie GmbH und pme Familienservice GmbH.

Schritt 2: ... wie Sie die Situation bewerten, z.B. mein Kind braucht mich, und ich habe eine Verantwortung meiner Familie gegenüber.

Schritt 3: ... wie Sie handeln, z.B. dem Chef gegenüber kommunizieren, dass Sie nach Hause müssen. Dabei eine aufrechte Körperhaltung einnehmen.

Ziel der Übung: Sich bewusst machen, worauf man bei seinen Handlungen den Fokus setzen will und es dann auch konsequent umsetzen. Statt Opfer seiner Umstände zu sein, nimmt man die Situation in die Hand. Es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auf das Positive zu fokussieren, nämlich die Verantwortung für das Kind und diese Priorität auch zu vertreten.

Väter wollen sich an Familienarbeit beteiligen



Unternehmen haben bisher die Väter als Zielgruppe für eine familienbewusste Personalpolitik noch zu wenig wahrgenommen. Studien zeigen, dass Deutschland auch im internationalen Vergleich bei den familienfreundlichen Strukturen noch hinterher hinkt.

- In den Niederlanden arbeiten bereits mehr als 20 Prozent der Männer in Teilzeit, in Deutschland sind es etwa acht Prozent.
- In Schweden und auch in Frankreich ist es üblicher als hierzulande, dass Unternehmen ihre männlichen und weiblichen Mitarbeiter bei der Pflege von Kindern und Angehörigen unterstützen.

Prüfen Sie unter diesem Blickwinkel auch Ihre Personalpolitik und die betrieblichen Angebote. Erfreulich ist zwar, dass sich heute immer mehr Männer zuständig für den Erziehungsalltag fühlen und zum Beispiel Elternzeit anmelden.

Doch äußern sie – wie eine Untersuchung der Beruf und Familie GmbH ergeben hat – bislang nur selten den Wunsch nach mehr Spielraum für ihr Engagement in der Familie. Das liege an dem Rollenkonflikt der Väter. Sie stehen oft widersprüchlichen Erwartungen gegenüber („Ernährer“ versus „Kümmerer“) und haben mit Vorbehalten in den Unternehmen zu kämpfen.



Mein Tipp: Wenn Sie in Ihrem Unternehmen Elternseminare planen, sollten Sie bei der Auswahl eines Veranstalters darauf achten, dass auch die Väter gezielt angesprochen werden. Sie sollten Strategien zu ihrer Entlastung und zur eigenen Handlungsfähigkeit an die Hand bekommen.

Sorgen Sie dafür, dass Mütter und Väter darin gestärkt werden, eine Balance zwischen betrieblichen Leistungsanforderungen, den Wünschen der Familie und eigenen Interessen zu entwickeln.

Wie Eltern ihre mentale Stärke trainieren

Mentale Stärke kann helfen, gelassener und souveräner mit Herausforderungen in Beruf und Familie umzugehen. Die folgenden beiden Übungen – die im Rahmen eines Elterntrainings erlernt werden – helfen, negative Gedanken auszuschalten und so Kraft zu gewinnen.



Ben Herzberg,
UBGM

Trainer Ben Herzberg empfiehlt:

1. Gedankenstopp

Wenn ein negativer Gedanke in ihrem Bewusstsein auftaucht, sagen Sie mehrmals – laut oder leise – „Stopp“. Rufen Sie sich dann den Gedanken bildlich vor Augen und visualisieren Sie, wie er sich in Luft auflöst. Richten Sie zum Abschluss der Übung ihre Gedanken auf etwas Positives, etwa auf die Lösung der anstehenden Aufgabe.

Effekt: Es wird eine Distanz zu den negativen Gedanken aufgebaut. Dadurch gewinnen Sie Energie, die Sie einsetzen können, um ein Ziel zu erreichen.

2. Stärkendusche

Ihre Familie bildet einen Kreis. Sie stellen sich in die Mitte. Nun benennt jeder der Umstehenden eine positive Eigenschaft, die er/sie an ihnen schätzt, oder eine Stärke, die er/sie Ihnen zuschreibt.

Effekt: Das positive Feedback tut gut, und hilft dabei, Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen abzuschütteln.

Setzen Sie Elternseminare als Baustein eines ganzheitlichen BGM ein

Unternehmen sind in ihrem eigenen Interesse gefordert, Eltern aktiv bei der Gestaltung der Balance zwischen Beruf und Familie zu unterstützen. Mit dieser Förderung können sich Betriebe glaubwürdig als familienbewusste Unternehmen positionieren und verschaffen sich dadurch Vorteile im Wettbewerb um Fachkräfte. Elternseminare werden als Maßnahmen, im Audit „Beruf & Familie“ angerechnet. Binden Sie die Seminare als Baustein in ein ganzheitliches Angebot zum betrieblichen Gesundheitsma-



Die Übungen und einige der Tipps aus diesem Beitrag haben uns Anja und Ben Herzberg zur Verfügung gestellt. Sie sind Dozenten für pädagogische Fortbildungen und zertifizierte Elterntrainer. Als Trainer der UBGM – Unternehmensberatung für Betriebliches Gesundheitsmanagement führen sie betriebliche Elterntrainings durch. Kontakt: herzbergs@ubgm.de