



Remote
Health

Kursusmaterialer

Balancering af hjemmearbejdsplads, forældreskab og børnepasning



Indhold

- **Introduktion**
Udforskning af krydsfeltet mellem hjemmearbejdsplads, forældreskab og børnepasning.
- **Hjemmearbejdsplads og forældreskab: Fordele og udfordringer**
Forstå fordelene og vanskelighederne ved at kombinere hjemmearbejdsplads og forældreskab
- **Håndtering af hjemmearbejdsplads med børn: Tips og strategier**
Praktiske råd til at opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv, mens du passer børn
- **Børnepasningsmuligheder og overvejelser**

Introduktion

Balancering af hjemmearbejdsplads,
forældreskab og børnepasning



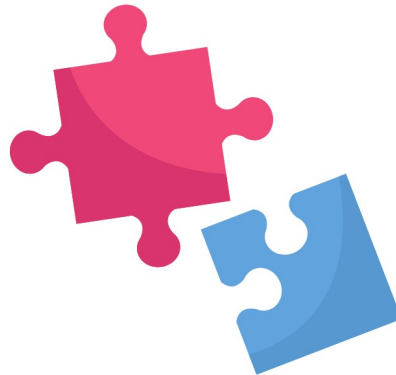
I nutidens udviklende arbejdslandskab, især efter Corona-tiden, har begrebet hjemmearbejdsplads vundet betydelig frem. Efterhånden som flere individer omfavner den fleksibilitet og bekvemmelighed, det tilbyder, er grænserne mellem arbejde og privatliv blevet mere og mere udviskede.



For forældre bringer denne transformation både muligheder og udfordringer, især når det kommer til at jonglere med hjemmearbejdsplads og børnepasning.

Hjemmearbejdsplads og forældreskab: Fordele og udfordringer (1)

**Forstå fordelene og vanskelighederne ved at
kombinere hjemmearbejdsplads og
forældreskab**



Fordele ved at arbejde hjemmefra som forældre:

- ❖ Øget fleksibilitet i daglige rutiner.
- ❖ Eliminering af pendlingsrelateret stress og udgifter.
- ❖ Adgang til et sundere levemiljø og bedre skoler.
- ❖ Forbedret integration mellem arbejdsliv og mulighed for at møde op til aftaler.
- ❖ Frihed til at rejse og flytte uden traditionelle begrænsninger.



Udfordringer ved at arbejde hjemmefra som forældre:

- ❖ Udbændthed og psykiske problemer.
- ❖ Afbalancering af arbejde med familieansvar.
- ❖ Videomødetræthed og kommunikationsudfordringer.
- ❖ Effekten af slørede grænser på familielivet.



Håndtering af hjemmearbejdsplads med børn: Tips og strategier(1)

Praktiske råd til at opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv, mens du passer børn



Oprettelse af et dedikeret arbejdsområde:

- Etablering af en klar adskillelse mellem arbejde og familieaktiviteter.
- Udforsk mulighederne for eksternt arbejdsområde.

Blokering af familietid i din kalender:

- Prioritering af familiebegivenheder og rutiner i din arbejdskalender.
- Sikr fokuseret tid til nærvær og engagement.

Etablering af grundregler:

- Opstilling af forventninger og retningslinjer for, hvornår børn kan engagere sig med arbejdende forældre.
- Samarbejd med ledere og teams for at kommunikere tilgængelighed.



Arbejds-/forældreskift via synkroniserede skemaer:

- Koordinering af tidsplaner med andre arbejdende familiemedlemmer.
- Afbalancering af ansvar gennem fælles planlægning.

Invitation af børn til møder/arbejde:

- At integrere børn i hjemmearbejdsaktiviteter, når det er relevant.
- Omfavn fleksibilitet og rummelighed.



Børnepasningsmuligheder og overvejelser (2)



At integrere hjemmearbejdsplads i familielivet giver muligheder for at nære børns udvikling og påvirke deres syn på karriere.



Afbalancering af opmærksomhed og grænser:

Det er vigtigt at opretholde en balance mellem arbejde og familietid. Etablering af klare grænser hjælper børn med at forstå, hvornår forældre er tilgængelige.

Modellering af positive vaner:

Forældre kan modellere effektiv tidsstyring og en sund arbejdslevsintegration, hvilket viser værdien af ansvar og prioritering.

Effektiv kommunikation:

Gennemsigtig kommunikation med børn om arbejdsforpligtelser fremmer forståelse og inklusion og skaber et harmonisk miljø.



Kilder :

- (1) GitLab - "Parenting: Balancing Remote Work and Family Life" , <https://about.gitlab.com/company/culture/all-remote/parenting/#q-what-are-the-benefits-of-work-from-hjemmeopdragelse>
- (2) BBC Worklife - "How Home Working Could Be Changing Children's Futures" , <https://www.bbc.com/worklife/article/20220218-how-home-working-could-be-changing-childrens-futures>

©Remote Health EU, 2023, sponsoreret af Erasmus+

Forfatter og design: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Redaktion: Sonja Sammer, Læringsglæde –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München eV

Oversættelse: Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.remote-health.eu



Co-funded by
the European Union