

# Life Domain Balance für Familien

Autor/in: Sara Dolf-Metzler  
Ausgabestelle: Kommission Gesundheitsmanagement / Fachstelle Diversity  
Geltungsbereich: Fachhochschule Graubünden  
Klassifizierung: Nicht klassifiziert  
Version: V01.00  
Ausgabedatum: 31.03.2020

## Änderungskontrolle

Version	Überarbeitung	Autor/in	Datum
V00.01	Erstellen	Sara Dolf-Metzler	30.03.2020
V00.02	Anpassungen	Nora Martin	31.03.2020

Freigabe durch	Datum
--	--

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Ansprechpersonen, Rahmenbedingungen und Beratung an der FH Graubünden.....	3
3	Stress bewältigen / Entspannung .....	3
4	Gestaltung des neuen «Alltags».....	4
5	Erfahrungsberichte.....	5
6	Beratung für Eltern .....	6
7	Beratung für Kinder und Jugendliche.....	6
8	Arbeiten zu Hause / Homeoffice .....	6
9	Spiel und Musse.....	8
10	Zuhause und online lernen für Kinder.....	8
11	Gesundheitstipps.....	9
12	Bewegung für Kinder und Familien.....	9
13	Ältere Familienmitglieder und Pflege.....	10

## 1 Einleitung

Die Kommission Gesundheitsmanagement und die Fachstelle Diversity sowie die Personalabteilung stellen den Angehörigen der FH Graubünden einige Tipps und Online-Ressourcen zum Thema Gesundheit und Life-Domain-Balance für Familien zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen allen gute Gesundheit!

## 2 Ansprechpersonen, Rahmenbedingungen und Beratung an der FH Graubünden

### **Ansprechpersonen**

- Wenden Sie sich bei Fragen zu Rahmenbedingungen in der aktuellen Lage an Ihre Vorgesetzte / Ihren Vorgesetzten
- Bei Fragen steht Ihnen ebenfalls die Personalabteilung ([personal@fhgr.ch](mailto:personal@fhgr.ch)) zur Verfügung

### **Rahmenbedingungen und Unterstützung**

Für Mitarbeitende der FH Graubünden gilt im Grundsatz, dass bei Krankheit ein Arztzeugnis erst nach fünf Tagen einzureichen ist. Sollte Ihr Kind in der aktuellen Situation erkranken, so stehen drei Tage bezahlter Urlaub zur Verfügung, um eine Betreuung zu organisieren. Die gleiche Regelung hat Gültigkeit, wenn die Schule des Kindes geschlossen wird und die Betreuung geregelt werden muss. In schwierigen Situationen, wo dies nicht ausreicht, können weitere Lösungen in Absprache mit dem entsprechenden Mitglied der Hochschulleitung und der Personalabteilung gesucht werden. Bitte wenden Sie sich hierzu an Ihre vorgesetzte Person und an die Personalabteilung. Für weitere arbeitsrechtliche Fragen wenden Sie sich bitte ebenfalls an die Personalabteilung: [personal@fhgr.ch](mailto:personal@fhgr.ch)

### **Empfehlungen zu Gesundheitsthemen der Kommission Gesundheitsmanagement der FH Graubünden**

Kommunikation «Abstand halten und dadurch zusammenhalten» vom 24. März 2020

### **Externe Beratungsstelle**

Die FH Graubünden verfügt über das Angebot einer externen, kostenlosen Beratungsstelle im Bereich Coaching. Weitere Informationen dazu finden Sie im [Intranet](#).

- Manuela Widera, Coach BSO und Betriebsökonominin FH, Tel. +41 81 284 04 54, [widera@soluziuns-solutions.ch](mailto:widera@soluziuns-solutions.ch)

## 3 Stress bewältigen / Entspannung

**Dureschnufe für Familien:** [Tipps, wie Sie Kindern in der Zeit des neuen Coronavirus helfen können, Stress zu bewältigen](#)

**Mental Health Europe:** Seelische Gesundheit in Zeiten von Corona

**Bissh fit? Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden für Gesundheitsförderung und Prävention:** Impulse zur psychischen Gesundheit

## 4 Gestaltung des neuen «Alltags»

### **Tipps von Pro Juventute zur Alltagsgestaltung**

Corona: So können Familien ihren Alltag gestalten

### **Tipps von Pro Juventute zur Behandlung von Sinnfragen mit Kindern**

Mit Kindern Sinnfragen ergründen

### **Umfangreiche Sammlung mit wertvollen Tipps der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix.ch**

Tipps für Schüler/-innen und Eltern

### **Empfehlungen aus den Raumfahrtmissionen (auf Englisch). Folgend ein Auszug daraus:**

The Parallels between Space Missions and COVID-19 Isolation

#### **Gruppenverhalten/-Haltungen, die Anpassung und Solidarität fördern:**

- Setzen Sie sich das gut miteinander auskommen als höchstes Ziel.
- Legen Sie einen Zeitplan fest; aber Auszuschlafen ist OK; Schlaf ist gut.
- Essen Sie gemeinsam (das Abendessen ist besonders wichtig für Familien).
- Führen Sie Freizeitaktivitäten in der Gruppe durch (z.B. Karten- oder Brettspiele, Filmabende).
- Respektieren Sie jedoch das Bedürfnis anderer nach Privatsphäre/persönlichem Raum (periodischer Rückzug aus der Gruppe).
- Seien Sie achtsam und sensibel für die psychischen Zustände anderer (z.B. um Abkapselung zu vermeiden) und handeln Sie dann entschlossen, um Beziehungen und Verhaltensgesundheit aufrechtzuerhalten, wenn dies notwendig ist.

#### **Spezifische individuelle Verhaltensweisen, die Anpassung und Gruppensolidarität fördern:**

- Seien Sie höflich und respektvoll.
- Vermeiden Sie kontroverse Themen.
- Lassen Sie sich nicht auf spöttischen Humor ein.
- Tun Sie mehr als Ihren Anteil an den Gemeinschaftsaufgaben.

- Bedenken Sie die möglichen Konsequenzen, bevor Sie etwas sagen oder tun.
- Versuchen Sie bewusst, Ihren Teamkolleginnen und -Kollegen gegenüber heiter und unterstützend zu sein.
- Seien Sie rücksichtsvoll; mehr noch, versuchen Sie zu vermeiden, in irgendeiner Weise nervig zu sein.
- Machen Sie eine Liste von Aufgaben, die Sie während der «Gefangenschaft» erfüllen müssen; das Priorisieren und Streichen von Leistungen liefert greifbare Ergebnisse und hilft, den Zeitablauf zu bezeichnen.

**Und kleine Dinge, wie zum Beispiel:**

- Lassen Sie Ihre Gegenstände nicht herumliegen.
- Räumen Sie nach der Benutzung der Küche, der Toilette, der Gemeinschaftsräume oder des Arbeitsplatzes auf.

**Merkmale geschätzter Leitungspersonen und Teammitglieder in der Antarktis** (in der Reihenfolge ihrer Bedeutung):

- Sozialverträglichkeit (Umgänglichkeit)
- Emotionale Kontrolle (Stabilität)
- Leistung (Können)

**Persönliche Eigenschaften/Soziale Fähigkeiten, die von der Marsexpeditionsbesatzung benötigt werden** (in der Reihenfolge ihrer Bedeutung):

- Selbstvertrauen
- Geduld
- Teamarbeit
- Emotionale Kontrolle
- Freundlichkeit
- Toleranz

## 5 Erfahrungsberichte

### **Artikel im Spiegel**

[Homeoffice mit drei Kindern: Zu Hause im Versuchslabor](#)

### **Artikel im Wir Eltern**

[Familien erzählen vom neuen Alltag](#)

### **Artikel von Familienservice.de**

[Home Office mit Kind: "So sieht es bei uns aus"](#)

## 6 Beratung für Eltern

### **Elternberatung von Pro Juventute – rund um die Uhr 24/7**

Rasch und unkompliziert beantworten die Fachpersonen Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation. Kostenlos per Telefon, online und per Email. Mit der Elternberatung unterstützt Pro Juventute Eltern und Bezugspersonen bei kleinen und grossen Sorgen.

[Beratungsangebot von Pro Juventute](#)

### **Fachstelle Pro Mente Sana**

Die Fachpersonen von Pro Mente Sana beantworten Ihre Fragen zu juristischen und psychosozialen Themen. Auf Grund der Corona-Pandemie wurde das kostenlose Beratungsangebote ausgebaut sowie die Austauschplattform inCLOUsiv lanciert. [Beratungsangebot von Pro Mente Sana](#)

## 7 Beratung für Kinder und Jugendliche

### **Beratung von Pro Juventute für Jugendliche und Kinder**

Auch für Eltern sind die [Tipps](#) von Pro Juventute hilfreich.

## 8 Arbeiten zu Hause / Homeoffice

### **So gelingt Homeoffice**

Mehr Zeit zuhause, weniger Zeit im öffentlichen Verkehr verbringen – Homeoffice hat einige Vorteile, birgt jedoch auch Herausforderung, vor allem für jene, die bisher noch wenig von zu Hause oder von unterwegs gearbeitet haben.

#### **Arbeitsplatz ergonomisch einrichten**

- Bildschirm:
  - Reflexionen vermeiden und den Bildschirm in einem 90°-Winkel zum Fenster aufstellen;
  - Bildschirm gerade vor sich hinstellen, ca. 70-90 cm Sehdistanz;
  - Bildschirmoberkante sollte ca. 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe sein;
- Stuhl: Knie und Hüfte im 90°-Winkel oder etwas grösser;
- Tisch: Tisch und Tastatur auf Ellenbogenhöhe (sitzend);
- Kreative Ideen: z.B. kann man versuchen, das Bügelbrett in ein Stehpult umzufunktionieren

Weiterführende Informationen finden Sie bei der Suva: [Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz](#)

### **In Bewegung bleiben und Pausen machen**

- Zeitplan: Arbeitszeiten und Pausen einhalten;
- Bewegung: in den Pausen aufstehen, Post holen, die Treppe hoch und runter laufen, sich strecken und die Sitzposition häufig ändern; Pausen bewusst einplanen;

Ideen der Suva für Bewegung in Pausen, sitzend und stehend: [Flow Vielsitzer und Warm-up](#)

Weiterführende Informationen unter dem Abschnitt [Bewegung und Sport](#) hier unten.

### **Hausarbeit einplanen und aufteilen**

Die Hausarbeit bewusst einplanen und unter den Haushaltsmitgliedern aufteilen hilft dabei die Übersicht zu behalten sowie auch «Pausen» einzuplanen und in Bewegung zu bleiben.

### **Ruhezeiten**

Im Homeoffice besteht eine mögliche Herausforderung darin, sich zu wenig abzugrenzen und zu wenig Pausen zu machen. Man will einen Job zum Abschluss bringen und arbeitet bis spät in die Nacht oder am Wochenende. Das ist auf Dauer ungesund. Andere Tätigkeiten, Ruhezeiten, die viel zitierte Work-Life-Balance sind wichtig. Gefragt ist einmal mehr: Disziplin. Auch wenn es sich gut anfühlt, lange zu arbeiten. Man sollte anderem Raum geben und genügend Pausen machen. Körper und Psyche, sowie die langfristige Produktivität werden es danken. Vor allem jene Mitarbeitenden, die in der jetzigen Situation gleichzeitig ihre Kinder zu Hause betreuen, sollten auf regelmässige Ruhezeiten achten.

### **Austausch und Team Building**

Sie können mit Ihren Büro-, Team- und Arbeitskolleginnen und Kollegen in Kontakt bleiben. Nutzen Sie online Tools (u. a. Skype, Webex) um sich z.B. für eine gemeinsame Kaffeepause zu verabreden.

### **Führung**

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden und Ihr Team dabei ein möglichst gesundes und ergonomisches Arbeiten im Homeoffice zu ermöglichen. Erkundigen Sie sich nach deren Befinden und allfälligen Bedürfnissen.

### **Empfehlungen des Staatsekretariats für Wirtschaft SECO: Arbeiten zu Hause / Homeoffice**

Die Broschüre [Arbeiten von Zu Hause – homeoffice](#) bietet Empfehlungen zu Planung, Arbeitsplatzgestaltung, Ergonomie und Pausengestaltung.

### **Webinar der Universität St. Gallen: «Homeoffice – und trotzdem produktiv?!»**

Aufzeichnung des [Webinars](#) mit Prof. Oliver Gassmann, mit nützlichen Tipp rund ums Homeoffice.

### **Beitrag von KIKA (ARD/ZDF): Homeoffice und Homeschooling**

Der [Beitrag](#) fasst gut zusammen, wo man überall ansetzen kann und gibt konkrete Tipps.

## 9 Spiel und Musse

### **Ideen von Pro Juventute für das freie Spiel zu Hause**

[Artikel «Corona: Ideen für das freie Spiel zu Hause»](#)

### **Anleitung um ein Wildbienenhotel bauen von naturschutz.ch**

[Anleitung von naturschutz.ch](#)

### **Anleitung von saemereien.ch um einen vertikalen Garten anzulegen**

[Anleitung von saemereien.ch](#)

### **Vorschläge für Ferienmenüs im Tages Anzeiger**

[Artikel des Tages Anzeigers](#)

### **Anleitung von Bernina um ein Lavendelduftsäckli zunähen**

[Anleitung von Bernina](#)

## 10 Zuhause und online lernen für Kinder

### **MINT-Tipps und Ideen fürs Lernen zuhause der SATW**

Alle Schulen der Schweiz sind bis mindestens am 19. April geschlossen. Dies stellt Lehrpersonen wie Eltern vor grosse Herausforderungen. Die Schweizerische Akademie der Technischen Wissenschaften SATW hat deshalb für Lehrpersonen, Eltern, Jugendliche und Kinder verschiedene MINT-Tipps für zuhause zusammengetragen und ergänzen diese laufend.

[Tipps der SATW](#)

### **Plattform Schlaumeier.Online**

Als Selbsthilfeangebot entstanden, präsentiert die Plattform von Montag bis Freitag täglich um 9:00 Uhr 30-minütige, interaktive Wissenslektionen zu vielfältigen Themen für Kids im Primarschulalter. Und gleich im Anschluss gibt's «Fit und Fertig» mit den Schwiizergoofe.

[Plattform](#)

### **Technorama-Blog**

Der Technorama-Blog Do try this @home präsentiert eine Menge spannender Experimente, die man mit einfachen Mitteln zuhause durchführen kann.

[Technorama Blog](#)



### **Corona Creative Classes des Museums der digitalen Kunst MuDA**

Das Museum der digitalen Kunst MuDA und seine Partner bieten während der schulfreien Zeit meist kostenlosen Unterricht via Live-Streaming für Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Pensionierte in verschiedenen Sprachen an.

[Creative Classes](#)

### **Online Museums Touren, u. a. im Natural History Museums in London und im Louvres**

Tauchen Sie ein in Museumswelten, u. a. in die faszinierende Welt des [Natural History Museum, London](#) oder die der Kunst im [Louvre, Paris](#).

[10 Vorschläge für virtuelle Museums Touren der NZZ](#)

## 11 Gesundheitstipps

### **Empfehlungen der Gesundheitsförderung Schweiz**

[Broschüre «Schwung im Alltag: Ernährungs- und Bewegungstipps»](#)

### **Informationen des Universitäts Spital Zürich**

[Neues Coronavirus: Unterstützende Massnahmen aus der Mind Body Medicine](#)

### **Allgemeine Gesundheitstipps auf der Informationsplattform des Gesundheitsamtes Graubünden**

[Tipps für Kinder und Erwachsene](#)

## 12 Bewegung für Kinder und Familien

### **Videos auf Schlaumeier.Online**

[Videos zum Mitturnen](#) für Kinder «Fit und Fertig» mit den Schwiizergoofe.

### **Videos auf Loop-it.ch**

[Videos für Kinder und Familien](#): Die Schweiz bewegen, Gemeinsam, nicht einsam

### **Bewegungsprogramm für 6 Wochen von BTV**

[Jugend Aktiv & Fit, Home Work Challenge 2020](#)

## 13 Ältere Familienmitglieder und Pflege

### **Beratungsangebote und Dienstleistungen von Pro Senectute**

[Webseite von Pro Senectute](#)

### **Angebot der Spitex**

[Webseite der Spitex](#)