

**Zum weiteren Angebot
der Psychologischen Beratungsstelle gehören:**

- Ehe-, Paar- und Lebensberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Schwangerschafts(konflikt)beratung
- Sexualberatung
- Säuglings- und Schreibabyberatung
- Suchtberatung und Suchttherapie
- Fachstelle Glücksspielsucht
- HaLT
- Fortbildung kirchlicher Mitarbeiter

Außenstelle für Erziehungsberatung:

Psychologische Beratung im Helmbrechtser Kreisel
Helmbrechts, Friedrichstr. 1
Telefon: 09252/916219

Außensprechtag:

Montag: MGH Hof, Sophienstr. 18 a
Telefon: 09281/160 710-200

Dienstag: Münchberg, Amtsgasse 4
Telefon: 09251/1606

Dienstag: Naila, Marktplatz 8
Telefon: 09282/96219-23

Donnerstag: Rehau, Maxplatz 12
Telefon: 09283/592 401 50

Erziehungs- und Familienberatung
der Diakonie Hochfranken
Jugend- und Familienhilfe Marienberg
Psychologische Beratung gGmbH

Schellenbergweg 20, 95028 Hof
Telefon: 09281/160710 - 200
Telefax: 09281/160710 - 220
E-Mail: beratungsstelle@
diakonie-hochfranken.de

**Beratung nach telefonischer oder persönlicher
Terminvereinbarung.**

Sie erreichen uns

Montag bis Donnerstag: 8.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 17.00 Uhr

Freitag: 8.00 – 12.00 Uhr



gedruckt auf RecyStar® Polar, hergestellt aus 100% Recyclingfasern



(Stand Mai 2021)



Wie stärken ich Kinder in der Corona-Krise?



Psychologische Beratungsstelle Erziehungsberatung



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Die **Erziehungs- und Familienberatung** unterstützt Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien bei Fragen und Problemen, die z. B. in der Corona-Krise auftreten oder sich verstärken. Sie begleitet Menschen bei der Suche nach individuellen Lösungsmöglichkeiten und hilft beim guten Umgang mit Problemen.

Wie stärke ich Kinder in der Corona-Krise?

- Ein strukturierter Tagesablauf, im Sinne von festen Aufsteh-, Essens-, Schul- und Spielzeiten, hält den Biorhythmus aufrecht und gibt Kindern Sicherheit.
 - Planen Sie regelmäßige Spiel- und Redezeiten mit dem Kind im Tagesverlauf ein. So fühlt sich ihr Kind gesehen und ernst genommen.
 - Versuchen Sie Kontakte mit anderen Kindern zu ermöglichen. Hierbei können verschiedene Medien wie z. B. Telefon, Internet, Brief genutzt werden. Auch persönliche Kontakt im Rahmen der geltenden Corona-Verordnung dürfen ermöglicht werden.
 - Vorfreude ist die schönste Freude! In diesem Sinne planen Sie ein besonderes Ereignis, worauf sich das Kind freuen kann. (Besuch eines Freundes, Fahrradtour, Kinoabend zu Hause...)
- Negative Gefühle dürfen geäußert werden! Bieten Sie Möglichkeiten an oder überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, wie es Ärger und Frust abregieren kann (z. B. durch: schreien, stampfen, rennen, auf Kissen boxen...)
 - Kuschelzeit ist Wohlfühlzeit! Sie schenken Ihrem Kind damit Geborgenheit, Liebe und Zuversicht. Die Corona-Zeit ist mit viel Verzicht verbunden, welcher häufig durch einen erhöhten Konsum an Medien- und Süßigkeiten kompensiert wird.
 - Kinderbetreuung, Homeschooling, Homeoffice... sind nur einige der zahlreichen Belastungen in einer besonderen Zeit. Seien Sie gnädig mit sich selbst, wenn nicht immer alles funktioniert. Niemand ist perfekt.
 - Durch Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen rücken Familienmitglieder im Alltag oft eng zusammen. Um Eskalationen zu reduzieren sollte jedes Familienmitglied Rückzugsmöglichkeiten haben. Versuchen Sie als Eltern solche Veränderungen wahrzunehmen und führen Sie entsprechende Regeln ein, damit Ihr Kind körperlich und geistig fit bleibt.



- Eltern können Ihre Kinder nur stärken, wenn sie selbst genügend Energie haben. Sorgen Sie daher gut für sich selbst, indem Sie regelmäßige Entspannungen und Auszeiten für sich selbst einplanen
- Freude am Genuss! Gestalten Sie als Familie den Wochenplan für das Essen gemeinsam. So kann sich jeder auf sein Lieblingsessen freuen.
- Schreiben Sie doch einfach mal eine Wunschliste, worauf sich jeder in der Familie freut, wenn der Lockdown vorbei ist. Dies zeigt den Kindern, dass Sie hoffnungsvoll und optimistisch in die Zukunft blicken.

Hilfreiche Links:

- <https://www.familienunterdruck.de>
(kurze, anschauliche Tipps zu verschiedenen Themen)
- <https://www.aetas-kinderstiftung.de/handreichungen-coronavirus>
- <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
(Registrierung für Jugendliche ab 14 Jahren)