

# Pressemitteilung 27. März 2020



## Familienleben in Corona-Zeiten – 3 Fragen & viele gute Antworten...

...von Mitarbeiter\*innen der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie Hochfranken im Treffpunkt Familie

### **Andreas Buheitel, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in der Erziehungsberatungsstelle:**

#### Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Kinder lieben es einen sicheren Ort, eine Höhle aus Decken und Kissen zu bauen. Dort kann man sich sicher und geborgen fühlen in stürmischen Zeiten. Besonders wenn Mama oder Papa zu Besuch kommen, jeder Zeit für ein Gespräch oder eine Geschichte hat. Dies hilft übrigens auch ängstlichen Kindern in der Spieltherapie.

#### Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Astronauten, die für eine lange Zeit zusammen auf engstem Raum leben, wissen: Rituale im Alltag helfen enorm. Feste Zeiten für ein gemeinsames Essen, für eine Spielzeit oder einen Spaziergang sind ein guter Anfang. Und viel Verständnis und Nachsicht für die Gefühlsschwankungen auf allen Seiten.

#### Welches ist die hilfreichste Internetadresse für Familien und warum?

[www.bke.de](http://www.bke.de)

Eltern und Jugendliche können von erfahrenen Expert\*innen online beraten werden oder sich in moderierten Chats austauschen.

### **Hülya Engelhardt, Sozialpädagogin in der Erziehungsberatungsstelle:**

#### Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Gemütlich kann es werden, wenn das Wohnzimmer zum Kino umgestaltet wird. Popcorn selber machen macht viel Spaß und es beim gemeinsamen Film zu naschen noch viel mehr. Kinder können dann in eine Fantasiewelt eintauchen und sind stolz, wenn sie die Filmauswahl bestimmen dürfen.

#### Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Pflanzen Sie Samen in einen Blumentopf ein und alle können beobachten, wie die Pflanze wächst. So lernen Kinder Verantwortung zu übernehmen, Geduld zu entwickeln und Rücksicht auf ein zartes Pflänzchen zu nehmen. Das wird in Krisenzeiten gebraucht!

#### Welches ist die hilfreichste Internetadresse für Familien und warum?

<https://www.geo.de/geolino/basteln/15225-thma-experimente>

Hier gibt es interessante Tipps zu Experimenten und Bastelanleitungen. Unbedingt ausprobieren!

**Ines Tschanett, Pädagogin in der Erziehungsberatungsstelle:**

Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Fragen Sie doch mal Ihr Kind. Kinder haben oft viele gute Ideen, was sie gerne spielen oder basteln möchten. In einem Wochenplan kann festgehalten werden wann was dran ist. Schon dieser Plan kann schön gestaltet und sichtbar für alle aufgehängt werden.

Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Versuchen Sie diese schwierige Situation anzunehmen und eine positive Grundhaltung zu bewahren. Was können Sie als Eltern umsetzen, um ihren Krafttank zu füllen? Je zuversichtlicher Sie in die Zukunft blicken, umso positiver geht Ihr Kind mit dieser Situation um.

Welches ist die hilfreichste Internetadresse für Familien und warum?

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

Hier gibt es hilfreiche Tipps zum Thema Gesundheit, Stress, aber auch zu gemeinsamen Möglichkeiten der Beschäftigung für die kommenden Wochen.

**Ingrid Baumeister, Sozialpädagogin in der Erziehungsberatungsstelle:**

Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Wichtig ist eine feste Tagesstruktur mit Abwechslung nach den Lernzeiten. Ein gemeinsames Picknick auf dem Wohnzimmer-Fussboden oder eine Schatzsuche in der Wohnung sind als „Lernziel“ für Kinder sehr verlockend. Auch kreatives Gestalten, z.B. kleine und große Sonnen malen, ausschneiden und das Kinderzimmer damit „tapezieren“ macht Spaß.

Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Neben gemeinsamen Aktivitäten brauchen nicht nur wir Erwachsenen, sondern auch unsere Kinder manchmal eine Auszeit und ihre Ruhe. Gerade wenn es einmal „dicke Luft“ gab, ist es wichtig, den Tag gut ausklingen zu lassen. Dies kann gelingen, wenn jeden Abend jedes Familienmitglied einem anderen sagt, was er an diesem Tag toll an ihm fand.

Welches ist die hilfreichste Internetadresse für Familien und warum?

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

Hier gibt es gute Tipps zu allen Themen rund um die Familie- nicht nur in Zeiten der Ausgangssperre.

**Kathleen Kleinert, Psychologin in der Erziehungsberatungsstelle:**

Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Mit den Kindern an die frische Luft gehen, sorgt für einen Tapetenwechsel. Die Natur bietet die Möglichkeit spielerisch für die Schule zu lernen. Beauftragen Sie Ihr Kind bestimmte Baumarten oder Insekten zu suchen! Vielleicht sind auch geometrische Formen, wie Zylinder, Kugeln oder Würfel zu finden. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Bleiben Sie mit Anderen in Verbindung! Ausgangssperre bedeutet nicht auf Kontakte gänzlich zu verzichten. Ihr Kind wird sich freuen, wenn es mit Freunden telefonieren, oder Briefe schreiben kann. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit zur Videotelefonie?

Welches ist die hilfreichste Internetadresse für Familien und warum?

[www.kika.de](http://www.kika.de)

Hier gibt es lustige Bastelbögen für Kinder, die Freude am Malen und Basteln haben.

**Markus Schöffthaler, Psychologe in der Erziehungsberatungsstelle**

Was mit Kindern in Zeiten der Ausgangssperre tun?

Mit jüngeren Kindern kann man Spiel und Bewegung gut miteinander verbinden, z.B. lässt sich mit Möbeln, Decken etc. eine vorzügliche Ritterburg schaffen, die dann von den Großen "angegriffen" und von den Kleinen "verteidigt" wird. Oder alle zusammen bauen einen Kletter-Krabbel-Kriech-Parcours quer durch die Wohnung – die/der Schnellste darf das nächste Spiel bestimmen.

Was tun, um dem Lagerkoller vorzubeugen?

Um dem Lagerkoller vorzubeugen, ist es wichtig, soweit wie möglich die gewohnte Tagesstruktur samt sinnstiftenden Aktivitäten beizubehalten sowie die zurzeit fehlenden direkten Kontakte durch Telefonate, WhatsApp-Nachrichten oder Briefe zu kompensieren. In Familien spielen gegenseitige Rücksichtnahme, Verständnis sowie lösungsorientierte Streitkultur eine wichtige Rolle.

Welche Internetadresse ist hilfreich für Familien und warum?

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

„Blinde Kuh“ ist eine werbefreie Suchmaschine speziell für Kinder, deren Ergebnisse kindgerecht präsentiert werden. Am meisten Spaß macht es, mit den Eltern gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen – so können Mama und Papa auch gut die Uhr im Auge behalten!

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

[eva.doehla@diakonie-hochfranken.de](mailto:eva.doehla@diakonie-hochfranken.de)

[www.diakonie-hochfranken.de](http://www.diakonie-hochfranken.de)

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Manuela Bierbaum