



Bundeskongferenz  
für Erziehungsberatung e.V.  
-Onlineberatung-  
Herrnstraße 53  
90763 Fürth  
Tel (09 11) 9 77 14-0  
Fax (09 11) 74 54 97  
www.bke.de  
bke@bke.de

März 2020

## ERZIEHUNGSHILFE FÜR ELTERN IN DER CORONA-KRISE

**Das, woran anfangs niemand glauben wollte, ist nun Realität geworden: Immer mehr Kultureinrichtungen müssen schließen und Veranstaltungen müssen abgesagt werden. Firmen schicken Mitarbeiter ins Homeoffice und Kultusminister beschließen Schulschließungen. Plötzlich sind die Kinder ungeplant zu Hause und es droht der „Lagerkoller“.**

Wie kann die Familie die kommenden Wochen überstehen? Was können Eltern tun, damit die Familie trotz der einschränkenden äußeren Umstände eine „gute Zeit“ miteinander verbringen kann?

Eine geregelte Struktur hilft dabei, nicht im Chaos zu versinken oder aus Langeweile zu streiten. Wer eine To-Do-Liste hat, auf der sowohl Pflichten als auch schöne Aktivitäten stehen, der langweilt sich viel weniger. Deshalb ist es auch besonders für Schulkinder wichtig Arbeits- und Freizeitzeiten festzulegen.

Manchmal hilft es auch Besonderheiten in den Tag einzubauen: Ein Picknick auf dem Wohnzimmerboden oder eine Kopfrechen-Schnitzeljagd durch die Wohnung.

### **Bei Konflikten Hilfe von außen holen**

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Gerade bereits länger schwelende Konflikte kommen in Ausnahmesituationen häufig an die Oberfläche. Dann empfiehlt Mundt, fachlichen Rat einzuholen. In der besonderen Konstellation rund um die Corona-Krise wurden viele Beratungsstellen vor Ort zum Schutz vor Ausbreitung geschlossen. Die Online-Beratung der bke-Elternberatung, in der die Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten können, ist rund um die Uhr für große und kleine Sorgen und Nöten erreichbar. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist über die Online-Beratung jeder Zeit möglich und kann der Entlastung dienen.

## **Gruppenchat zum aktuellen Thema**

*...und jetzt? Leben in Zeiten von Corona! Ein Generationen-Chat*

Wie kann das Zusammenleben gelingen ohne sich gegenseitig auf die Nerven zu gehen?

24.03.20 10:00 Uhr auf [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

## **Infos zur bke-Onlineberatung**

Über die Webseite [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) finden Jugendliche von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot.

Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher. Die bke-Elternberatung ([bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)) unterstützt Eltern und Familien in allen Fragen rund um die Erziehung: bei problematischen Familiensituationen, Trennung und Scheidung, Problemen des Kindes in der Kita oder Schule oder in seinem sozialen Umfeld.

Die bke-Onlineberatung hilft mit qualifizierten Beraterinnen und Beratern individuell und schnell, kann kurzfristig und auch im Krisenfall eine wertvolle Unterstützung bieten. Neben der professionellen Beratung finden Ratsuchende auch Austausch mit gleichermaßen Betroffenen. Deshalb eignet sich das Angebot auch flankierend zur Beratung vor Ort.

## **Kontakt zu Onlineberatung**

Sie möchten weitere Informationen oder ein Fachinterview zur bke-Onlineberatung oder Erziehungsthemen?

Kontaktieren Sie uns gerne!

### **Fachliche Leitung**

Dorothea Jung

Tel.: +49 911 97714-16

Mail: [jung@bke.de](mailto:jung@bke.de)

### **Technische Leitung**

Christine Sutara

Telefon +49 911 977 14-18

Mail: [sutara@bke.de](mailto:sutara@bke.de)

### **Presse und Öffentlichkeitsarbeit**

Susanne Hausdorf

Telefon +49 911 977 14-23

Mail: [hausdorf@bke.de](mailto:hausdorf@bke.de)