

FAMILY PUNK

FamilyPunk Pressemitteilung - München, 18. März 2020

Deutschlands Eltern: “Uns wird zu Hause die Decke auf den Kopf fallen”

Eltern sind aktuell gefordert wie selten zuvor. Über 35% sorgen sich, dass ihnen im Zuge der Schul- und Kitaschließungen zu Hause mit den Kindern die Decke auf den Kopf fällt. Was Eltern jetzt nach eigenen Aussagen am meisten brauchen: Gute Nerven und Geduld und das Entgegenkommen von Arbeitgeber*innen.

Der FamilyPunk Eltern-Pulscheck im Detail

Kinderbetreuung 24/7

Deutschland erlebt im Zuge der Corona-Pandemie “Maßnahmen, die es so in unserem Land noch nicht gegeben hat”, so die Kanzlerin am Montag. Schulen, Kindertagesstätten und Kindergärten im gesamten Bundesgebiet sind geschlossen, viele Arbeitnehmer*innen und Selbständige arbeiten nur noch im Home Office. Das bedeutet vor allem für die berufstätigen Eltern von jüngeren Kindern: Kinderbetreuung organisieren und parallel arbeiten, so gut es eben geht.

Über 3,9 Millionen Kinder unter 6 Jahren gilt es nun rund um die Uhr zu betreuen - dazu kommen über 6,7 Millionen Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren, die zumindest den größten Teil des Tages Betreuung benötigen.

Wie geht es den Eltern in dieser neuartigen Situation? FamilyPunk, der digitale Coach für Eltern, hat Eltern im ersten online Pulscheck befragt. Zwischen 14. und 16. März 2020 nahmen über 200 Eltern aus 14 Bundesländern teil.

Das brauchen Eltern jetzt

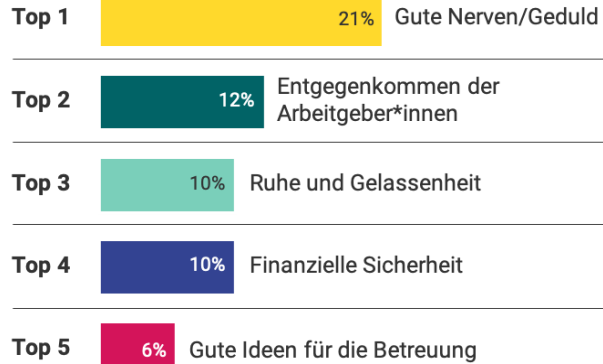
Wir haben Eltern gefragt, was sie jetzt am meisten brauchen, um die aktuelle Situation zu meistern.

Die 5 meistgenannten Antworten sind:

1. Gute Nerven und Geduld
2. Entgegenkommen der Arbeitgeber*innen
3. Finanzielle Sicherheit
4. Ruhe und Gelassenheit
5. Gute Ideen für die Betreuung

Was brauchst Du jetzt, um die Situation zu meistern?

Top 5 Nennungen



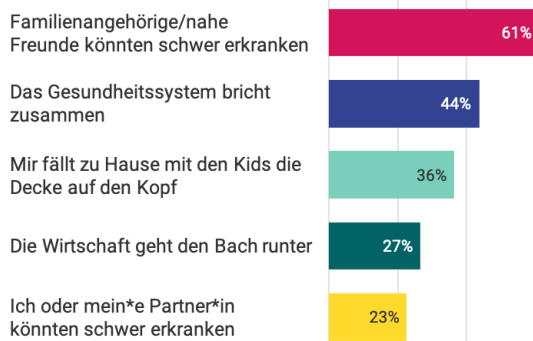
Mehrfachnennungen möglich, sonstige Antworten nicht aufgeführt

FamilyPunk Tipp 1: Achtet auf das Gleichgewicht als Eltern, auch wenn die Nachtschicht verlockend sein mag, um die Arbeit nachzuholen. Tagsüber hilft es, jede Stunde 1-5 Minuten "aktive Pause" einzubauen - egal ob beim Arbeiten oder der Kinderbetreuung: zum Beispiel kurz die Augen schließen, 10 Mal tief ein- und ausatmen oder an etwas denken, für das man dankbar ist.

Daneben sind auch gute Ideen gefragt, denn auf einmal sind die Tage noch länger als zuvor. So eine Mutter: Ich brauche "Durchhaltevermögen und gute Ideen, wie wir unsere Kita-Kinder bei Laune halten. Und uns auch." Überall werden Ideen gesammelt, wie die kleinen und größeren Kinder den lieben langen Tag jenseits von Netflix, Kika, iPad und Co. beschäftigt werden können. FamilyPunk hat eine Liste mit hilfreichen Webseiten angelegt: www.familypunk.com/ideen.

Darüber machen Eltern sich Gedanken

Was bereitet Dir am meisten Sorgen in Bezug auf das Corona-Virus und Deine Familie?



Mehrfachnennungen möglich

Eltern machen sich die meisten Sorgen darüber, dass Familienangehörige oder nahe Freunde schwer erkranken könnten. Über 60% der Befragten treibt diese Angst um. Die Möglichkeit einer eigenen schweren Erkrankung beschäftigt sie dagegen weniger: nur knapp 25% fürchten um die eigene Gesundheit.

Die zweite große Sorge der Eltern ist die Versorgung der Kranken: Über 40% der Eltern befürchten, dass mit dem Fortschritt der

Pandemie das Gesundheitssystem zusammenbrechen könnte.

Die drittgrößte und sehr ehrliche Sorge der Eltern: über 35% befürchten, dass ihnen mit den Kids zu Hause die Decke auf den Kopf fallen könnte.

FamilyPunk Tipp 2: Macht einen Plan! Selbst ein schlechter Plan ist besser als gar keinen zu haben. Wer ist an welchen Tagen und wie lange für die Kinder verantwortlich? Wie sieht der Tagesablauf für die Kinder und die Betreuungspersonen aus? Was gibt es zu essen? Vorlagen findet ihr hier: www.familypunk.com/downloads

So sagt eine Teilnehmerin von sich: Wir sind ein "existenzielles Bombenfass: zwei selbständige Eltern und zwei ADHS-Kinder Nonstop um die Ohren." Auch andere befürchten eine hohe psychische Belastung oder sogar einen Burnout als Folge der Doppelbelastung Kinderbetreuung und Arbeitspensum.

FamilyPunk Tipp 3: Nur, weil wir jetzt mit den Kids zu Hause sind, müssen wir nicht die perfekten Eltern sein. Wendet das Max-Min-Mod Prinzip an. Wo ist es wichtig, dass ich mein Maximum gebe (z.B. die tägliche Zubettgeschichte). Wo reicht mal das Minimum (z.B. Tiefkühlpizza statt selbstgekocht). Und wo ist ein moderates Mittelmaß hilfreich (z.B. aktuell eine Stunde altersgerechter Medienkonsum pro Tag statt nur am Wochenende).

Wer betreut die Kids

Knapp 80% der Kinder im Krippen- und Kindergartenalter wird von einem berufstätigen Elternteil betreut. Bei den schulpflichtigen Kindern sind es 70%. Kein Wunder, dass die vielbeschworene "Work-Family-Balance" eine ganz neue Dimension annimmt und auch die Arbeitgeber*innen in den nächsten Wochen zunehmend gefragt sein werden, ihr Entgegenkommen zu signalisieren und dem Wunsch nach Flexibilität nachzukommen.

Nur eine Idee sollten sich knapp 15% der befragten Eltern noch mal überlegen: die Großeltern in die Betreuung der Kinder einzubeziehen. Wenn das nicht die jüngere Generation der Oma und Opas ist, die nicht zur Risikogruppe gehört, ist das keine gute Lösung für das aktuelle Dilemma.

Über FamilyPunk

Hinter FamilyPunk steckt Dr. Jutta Merschen, Mama von 3 Jungs unter 5 Jahren, erfahrene Produkt- und Technologiemanagerin. Zusammen mit einem kleinen Netzwerk aus Sozialwissenschaftlern, Psychologen, Familientherapeuten und Kinderärzten baut sie FamilyPunk auf.

FamilyPunk ist der digitale Coach für moderne Eltern. Für Mamas und für Papas. Ob gemeinsam oder getrennt und egal in welcher Konstellation.

In unserer App, die im Herbst 2020 auf den Markt kommt, bieten wir einfachen Zugang zu digitalen Inhalten und Kursen sowie persönlicher Beratung rund um Erziehung, Familienalltag und Elternsein. Wir haben uns auf die Fahne geschrieben, Eltern zu empoweren – mit mehr Lösungskompetenz und mehr Handlungsfähigkeit. Damit ihr euer Familienleben so gestalten könnt, wie es für euch und eure Kinder am besten ist.

Pressekontakt: jutta@familypunk.com

Über den FamilyPunk Eltern-Pulscheck

Der Pulscheck wurde vom 14.-16. März 2020 über ein Online-Befragungstool durchgeführt. 226 Eltern haben teilgenommen und 211 haben den Fragebogen vollständig ausgefüllt. Die Teilnehmer*innen wurden über soziale Medien auf die Umfrage aufmerksam gemacht. 95% der Teilnehmerinnen sind Mütter, 5% Väter. Sie stammen aus allen Bundesländern mit der Ausnahme von Bremen und Mecklenburg-Vorpommern. Die Befragten haben im Schnitt 1,75 Kinder im Alter zwischen 0 und 17 Jahren, die im Durchschnitt fünfeinhalb Jahre alt sind.