

"147 - Rat auf Draht" gibt Tipps für stressfreie Weihnachten

Wien (OTS) - Stressfreie Weihnachten - für viele der größte Wunsch, häufig aber leider auch ein unerfüllter. Beruf, Familie, Freunde, Verpflichtungen und Feierstimmung unter einen Hut zu bringen, scheint alle Jahre wieder ein aussichtsloses Wettrennen mit der besinnlichen Zeit zu sein. Doch muss es wirklich so sein? - Die Antwort darauf ist ein klares "Nein." Wir selbst haben die Möglichkeit uns die Feiertage so zu gestalten, wie wir es möchten. Hier ein paar Tipps der "Rat auf Draht"-ExpertInnen, dem ORF-Telefonhilfe-Team, wie dem Weihnachtsstress entgegenzuwirken ist:

Wichtig ist, das Leistungsdenken des Alltags nicht auf Weihnachten zu übertragen. Erwarten Sie kein perfektes Fest, sondern freuen Sie sich ein wenig mehr Zeit mit ihrer Familie zur Verfügung zu haben.

Auch wir Erwachsenen müssen nicht perfekt sein. Lassen Sie es ruhig angehen. Es muss nicht immer die Wohnung gerade noch vor Weihnachten blitz blank geputzt werden. Es muss auch nicht das tolle Menü sein. Gönnen Sie sich einmal ein Catering oder essen Sie einfach kalt.

Gerade Kinder sind zu Weihnachten sehr aufgeregt. Bringen Sie Ihnen besonderes Verständnis an diesen Tagen als Weihnachtsgeschenk entgegen, anstatt besonderes Benehmen zu erwarten. Nur weil ein Feiertag ist, sind wir nicht plötzlich alle perfekte Menschen oder führen wir ein konfliktfreies Leben. Wir haben aber die Möglichkeit uns gerade zu Weihnachten eine Auszeit zu gönnen und sich an kleinen Dingen zu freuen. Erfreuen Sie sich doch zum Beispiel einfach an den strahlenden Augen ihres Nachwuchses.

Im Falle einer Scheidung finden Sie eine Lösung, wie Ihr Kind beide Elternteile zu Weihnachten sehen kann, ohne dem Kind Schuldgefühle zu vermitteln.

In diesem Sinne wünscht das Team der ORF-Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche allen ein ruhiges und besinnliches Weihnachtsfest. Und sollte es wider Erwarten doch nicht so ruhig werden, dann können sich auch Erwachsene unter "147" Rat in Erziehungsfragen holen - "Rat auf Draht" ist auch während der Feiertage rund um die Uhr zum Nulltarif aus ganz Österreich ohne Vorwahl erreichbar.

~

Rückfragehinweis:

ORF - "Licht ins Dunkel"

Christine Kaiser

Tel: (0)1/878 78 - DW 12422

<http://lichtinsdunkel.ORF.at>

<http://tv.ORF.at>

<http://kundendienst.ORF.at>

~

*** OTS-ORIGINALTEXT UNTER AUSSCHLISSLICHER INHALTLICHER
VERANTWORTUNG DES AUSENDERS ***

~

OTS0081 2004-12-20/11:32

~

201132 Dez 04

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20041220_OTS0081