

SOS-Familiertipps für harmonische Feiertage

Utl.: Die schönste Zeit des Jahres wird oft zur Belastungsprobe in Familien. Rat auf Draht hat Tipps für entspannte Weihnachten. =

Wien (OTS) - Weihnachten ist die Zeit der Nächstenliebe, der Familie ... und des Zeitmangels. Bereits während des Jahres kämpfen viele Familien damit, ihren Alltag unter einen Hut zu bringen. 88 % der österreichischen Familien stehen laut einer aktuellen Studie unter Druck. Die selbe Umfrage ergab, dass sich jeder und jede dritte Jugendliche gestresst fühlt, weil die Familie zu wenig Zeit füreinander hat, 55 % wünschen sich mehr gemeinsame Freizeitaktivitäten. In der Weihnachtszeit prallt dieser Zeitdruck auf den Perfektionismus, das Fest der Familie so schön wie möglich gemeinsam zu verbringen. „Viele Familien haben ganz besondere Erwartungen an Weihnachten. Wenn diese nicht erfüllt werden, ist die Enttäuschung groß und Streit vorprogrammiert“, so Birgit Satke, Leiterin von Rat auf Draht. Die Expertin rät darum zu bewussten Vorkehrungen, um Druck aus den Feiertagen zu nehmen:

Vorstellungen besprechen

Durch gemeinsame Planung lassen sich Konflikte umgehen. Besprechen Sie vorab, wie die einzelnen Familienmitglieder gerne Weihnachten feiern würden, und lassen Sie dabei ruhig Ideen außerhalb Ihrer Gewohnheiten zu. Wie wäre es einmal ohne Geschenke? Oder den Heiligabend nicht Zuhause zu feiern? Wenn die Wünsche sehr unterschiedlich sind, versuchen Sie einen Kompromiss zu finden, mit dem alle einverstanden sind.

Prioritäten statt Perfektionismus

Rufen Sie sich und Ihrer Familie in Erinnerung, dass es zu Weihnachten nicht nur um Geschenke und Essen geht, sondern die gemeinsame Zeit im Vordergrund steht. Überlegen Sie, wie Sie diese so entspannt wie möglich miteinander verbringen können. Für schöne gemeinsame Tage braucht es keine auf Hochglanz polierte Wohnung mit Festessen und Glitzer-Deko. Oft bringt ein lustiges Spiel mehr Nähe und Vertrautheit. Und auch die Garderobe sollten Sie entspannt angehen: Vielleicht darf es heuer einfach einmal gemütlich sein.

Aufgaben verteilen

In vielen Familien bleibt die ganze Vorbereitung an einer Person

hängen – meistens an der Mutter. Nachdem Sie die Feiertage gemeinsam geplant haben, legen Sie fest, wer sich um welchen Teil kümmert. Je nach Alter können Kinder oder Jugendliche mithelfen, den Baum zu schmücken, zu kochen oder das Gästezimmer für Besuch vorzubereiten.

Streithähne trennen

Überlegen Sie, ob Sie wirklich alle Angehörigen zum gleichen Zeitpunkt einladen wollen. Wenn sich zwei absolut nicht vertragen, sollte man sich getrennt treffen. Und wer überhaupt nicht zum Fest kommen möchte, muss das auch nicht.

Konfliktthemen meiden

Kritische Themen sollte man an Weihnachten außen vor lassen. Der Familie tut es gut, ein paar harmonische Tage miteinander zu verbringen. Das stärkt auch für Zeiten, in denen man sich wieder gemeinsam dem Alltag stellt. Über Schulnoten und Piercings des Nachwuchses oder die politische Gesinnung des Onkels kann man auch nach Weihnachten noch debattieren. Sollte es dennoch zu Diskussionen kommen, üben Sie sich in Toleranz und lassen Sie anderen ihre Sichtweise.

Durchatmen

Wenn das Feiertagsprogramm sehr dicht ist, vergessen Sie nicht, zwischendurch bewusste Pausen einzulegen. Schon wenige Minuten in einer ruhigen Umgebung führen dazu, dass sich gestresste Menschen entspannen. Besonders Kinder profitieren von einem Spaziergang im Park oder Wald.

Sollte es dennoch zum Streit unterm Weihnachtsbaum kommen oder die Situation eskalieren, ist Rat auf Draht auch an den Feiertagen rund um die Uhr und kostenlos für Kinder, Jugendliche und ihre Familien da.

Mehr SOS-Familientipps für den Alltag mit Kindern und Jugendlichen unter [www.sos-kinderdorf.at/familientipps]
(<http://www.sos-kinderdorf.at/familientipps>)

Details zu den Studienergebnissen unter [www.sos-kinderdorf.at/familienunterdruck]
(<http://www.sos-kinderdorf.at/familienunterdruck>)

Rat auf Draht ist Österreichs wichtigste Notrufnummer für Kinder und Jugendliche. Sie ist unter 147 rund um die Uhr kostenlos und anonym

aus ganz Österreich erreichbar und wird von SOS-Kinderdorf
überwiegend aus Spenden finanziert. Ein Drittel der jährlich rund
85.000 AnruferInnen gibt an, Probleme mit niemandem besprechen zu
können, wenn es Rat auf Draht nicht gäbe.

[www.rataufdraht.at] (<http://www.rataufdraht.at/>) -
[www.sos-kinderdorf.at] (<http://www.sos-kinderdorf.at/>)

Spendenkonto: IBAN: AT10 2011 1827 1734 4400

~

Rückfragehinweis:

SOS-Kinderdorf
Christine Weilhartner
+43 676 88144 123
christine.weilhartner@sos-kinderdorf.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/191/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0053 2019-12-16/10:34

161034 Dez 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20191216_OTS0053