

Pressekonferenz

Familienzeit statt Weihnachtsstress ***Tipps für ein harmonisches Miteinander***

mit

Mag. Bernhard Baier, Landesobmann OÖ Familienbund

Prim. Dr. Michael Merl, Vorstand der Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Kepler Universitätsklinikum

am

19. Dezember 2019, 10:00 Uhr

OÖ Presseclub, Landstraße 31, Saal B, 4020 Linz

Für die meisten Österreicher/-innen ist Weihnachten das Fest der Liebe, das bevorzugt im Kreis der Familie verbracht wird. Laut einer IMAS-Umfrage (2018) ist „Familie“ für 33 Prozent das Wichtigste am Weihnachtsfest. Erst danach folgen mit je 18 Prozent



- die meisten Österreicher feiern Weihnachten im Kreis der Familie
- für 33 Prozent ist Familie das Wichtigste am Weihnachtsfest, danach folgen mit je 18 Prozent Geschenke und Kekse
- 63 Prozent freuen sich auf Heilig Abend

IMAS-Umfrage (2018)



„Geschenke“ und „Kekse“. Mehr als die Hälfte der Befragten stehen dem Weihnachtsfest positiv gegenüber und freuen sich auf Heilig Abend, den sie am liebsten im engsten Kreis mit vier bis sechs Familienmitgliedern feiern.

Viele Eltern gehen mit großen Erwartungen an das Weihnachtsfest - alles soll perfekt sein. Die Sehnsucht nach Geborgenheit, familiären Frieden und geliebten Traditionen sind fixe Anker im Leben, die vertraute Gefühle hervorrufen. Gerade deshalb ist Weihnachten auch eine besonders sensible Zeit, in der viele Eltern vor der Herausforderung stehen, den Spagat zwischen gewünschter Entschleunigung und vorweihnachtlichen Stress zu schaffen. Vor allem Jungfamilien sind oft großem Druck ausgesetzt, schließlich gilt es eigene Traditionen zu entwickeln und Kompromisse zwischen den Partnern zu finden.

Weihnachtliche Idylle auf Knopfdruck?

Gerade zur Weihnachtszeit häufen sich Familienkrisen, denn Erwartungshaltung und Stress sorgen dafür, dass Eltern und Kinder besonders sensibel auf Veränderungen in ihrer sozialen Umgebung und auf zwischenmenschliche Konflikte reagieren. Dieses Spannungsfeld sorgt dafür, dass der ersehnte Weihnachtsfrieden in vielen Familien zwar eine große Sehnsucht darstellt, aber leider oft nicht mit der Realität einhergeht.

Dies spiegelt sich auch in den Erfahrungen unserer dreizehn Familienberatungsstellen wider, die zu den Feiertagen vermehrt mit Anfragen zu tun haben. Die **Familienberatungsstellen des OÖ Familienbundes** sind für viele Familien ein sicherer Hafen, um über ihre Probleme und Konflikte zu sprechen. Das Team des **OÖ Familienbundes** hilft bei herausfordernden Situationen und Problemen rund um das Thema Familie weiter. Psycholog/-innen, Jurist/-innen, Sozialarbeiter/-innen, Ärzt/-innen und Pädagog/-innen, die über

unterschiedliche, spezielle Zusatzausbildungen verfügen, stehen mit Rat und Tat zur Seite – vertraulich, anonym und großteils kostenlos. Vor allem zu den Feiertagen tun sich vermehrt Themen auf, die Familien belasten können:

- Zu hohe Erwartungen an das Fest führen oft zu Enttäuschung und Frust.
- Alte Wunden brechen auf und unausgesprochene Konflikte in der Familie kommen an die Oberfläche.
- Kommunikationsblockaden werden sichtbar und viele haben das Gefühl die Decke fällt einem auf den Kopf.
- Gerade in den Feiertagen kommen viele Erinnerungen an Früher hoch, was zu schlaflosen Nächten führen kann.
- Viele Menschen ziehen in dieser Zeit eine Lebensbilanz. Die Folgen können Sinnkrisen und Trauer sein.
- Die Doppelbelastung Beruf und Familie kann zu Überforderung führen.
- Vor allem bei jungen Paaren prallen unterschiedliche Traditionen aufeinander. Das kann in der Beziehung große Verunsicherung auslösen. Innere Konflikte entstehen, die Nährboden für Missverständnisse sein können.
- Vätern wird oft erst an den Feiertagen bewusst, was es bedeutet, etwa durch Scheidung, seine Familie zu verlieren.

Tipps für ein harmonisches Weihnachtsfest

„Weihnachten ist ein ganz besonderes Familienfest, an dem oft alle zusammenkommen. Gerade deshalb ist es wichtig, dem Fest auch mit einer gewissen Gelassenheit zu begegnen. Nicht alles muss perfekt sein. Das Wichtigste ist die Zeit, die man gemeinsam mit der Familie verbringt, nicht das perfekte Vier-Gänge-Menü“, appelliert **OÖ Familienbund-Landesobmann Mag. Bernhard Baier** dafür, sich dem gesellschaftlichen Druck ein Stück weit zu entziehen. „Besonders zu Weihnachten sollte man sich ins Bewusstsein rufen, auf welche Dinge es im Leben ankommt. Dazu gehört auf jeden Fall die Geborgenheit einer Familie und weniger ein voller Gabentisch“, so **Baier** weiter.

Die richtige Erwartungshaltung

Viele Familien gehen mit großen Erwartungen an das Weihnachtsfest und laden sich damit unnötigen Druck auf. Gerade wenn die ganze Verwandtschaft zusammenkommt, möchte man sich von der besten Seite zeigen und dementsprechend auch als Gastgeber mit einem perfekt inszenierten Abend überzeugen. Gehen Sie gelassen an das Thema heran, es muss nicht alles perfekt sein - Entschleunigung ist das Zauberwort! Um Enttäuschungen und Streit zu vermeiden, sollte man Abläufe und Rituale zu Weihnachten rechtzeitig mit der Familie absprechen.

Rechtzeitige Vorbereitungen

Um Stress in der Vorweihnachtszeit zu vermeiden, ist eine gute Planung im Vorfeld die halbe Miete. Hilfreich ist es, Geschenke, Baum, Essen usw. möglichst frühzeitig zu organisieren, ohne dabei sich, Partner/-in oder Kinder zu überfordern. Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Selbst Kleinkinder sind bereits sehr empfänglich für Stress. So überträgt sich die Hektik der Eltern oft auf die Kinder. Bleiben Sie gelassen und verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere Köpfe. Damit steht einem entspannten und besinnlichen Weihnachtsfest mit der Familie nichts mehr im Wege.

Das richtige Geschenk

Natürlich dürfen auch Geschenke unterm Christbaum nicht fehlen. Vor allem bei den Kindern sorgen die verpackten Gaben für strahlende Augen. Eltern sollten aber darauf achten, dass Kinder nicht mit Geschenken überhäuft werden. Am besten ist, man spricht sich mit der Verwandtschaft und den Freund/-innen ab. Schenkt man zu viel, stellt sich schnell ein Sättigungsgefühl ein und die Freude an den neuen Spielsachen ist schnell vorüber. Ein Kleinkind versteht die Aufregung um Weihnachten noch nicht und ist oft schon mit wenig, wie z.B. einem kleinen Spielzeug aus Holz, zufrieden. Auch gemeinsame Aktivitäten eignen sich bestens als Geschenk, dies fördert den familiären Zusammenhalt.

Auch beim **OÖ Familienbund** gibt es gemeinsame „Familienzeit“ zum Verschenken. Mit den **Familienbund-Gutscheinen**, einlösbar auf Kinderbetreuungen, Aus- und Weiterbildungen, Beratungen, Kurse, Workshops und Veranstaltungen, lassen sich schöne gemeinsame Stunden mit den Liebsten verbringen. Alle Infos dazu unter

<https://www.ooe.familienbund.at/>

Verwandtschaftsbesuche

Zu Weihnachten jagt oft ein Termin den nächsten. Stress und Hektik wirken sich dabei oft negativ auf die Stimmung aus. Gerade in der Weihnachtszeit sollte man daher einen Gang zurückschalten. Sollten die Kinder für Verwandtschaftsbesuche einmal nicht in Stimmung sein, sollte man diese verschieben. Am besten man kommuniziert ganz offen, um Enttäuschungen über abgesagte Besuche in Grenzen zu halten.

Prim. Dr. Michael Merl: „Krisen vorbeugen durch mehr Familienzeit“

„Die Weihnachtszeit ist eine Zeit, in der Familien unter Umständen besonderen Belastungen ausgesetzt sind“, erklärt **Prim. Dr. Michael Merl**, Vorstand der Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Kepler Universitätsklinikum. Prüfungszeit in der Schule, verstärkter beruflicher Einsatz der Eltern (z.B. im Handel), jahreszeitbedingt weniger Möglichkeiten von Outdooraktivitäten und finanzielle Engpässe durch Anschaffungen sind Faktoren, die zu Stress führen und Krisen auslösen können. Dazu kommen Erwartungshaltungen an Bedeutung und Gestaltung des Festes, die der familiären Realität oftmals entgegenstehen.

„Gerade dann, wenn diese Erwartungshaltung und die damit verbundene Anspannung am größten sind, kann es zu Eskalationen mit Streit, gewalttätigen Ausbrüchen oder depressivem Rückzug kommen. Besonders gefährdet sind Familien mit schwelenden und unbearbeiteten Konflikten, Alleinerziehende ohne Unterstützung sowie Kinder und Jugendliche in kritischen Lebensphasen“, so **Merl** weiter.

Familien, die unter derartigen Belastungen leiden, sollten überlegen, wie sie nicht zusätzlich unter Druck kommen, auch hier ist weniger mehr. So kann es hilfreich sein, zu überlegen mit Freunden gemeinsam Weihnachten zu feiern oder in den Weihnachtsfeiertagen gemeinsam etwas zu unternehmen. Gelungene Beziehungen sind das beste Mittel gegen Traurigkeit und Depression. Hilfe dazu kann man sich in einer Familienberatungsstelle des OÖ Familienbundes holen.

Niederschwellige Angebote sind wichtig.

Psychosoziale Dienste und Beratungsstellen sind gerade in dieser Zeit gefordert, Menschen in Krisen zu beraten und zu unterstützen. Die Niederschwelligkeit dieser Dienste ist wichtig, weil sich Betroffene oft schämen, über ihre Not zu sprechen oder Hilfe anzunehmen. Niederschwellige Beratungsdienste sind ein wertvolles Instrument mit hohem

gesellschaftlichem Nutzen. Unbearbeitete Krisen führen zu psychischen Erkrankungen und damit vermehrt zur Inanspruchnahme der oft viel teureren Gesundheitsdienste.

Kontakt für Rückfragen zur Pressekonferenz:

Mag. Philipp Köstenberger

Hauptstraße 83-85

4040 Linz

Tel.: 0732/60 30 60-27

Mobil: 0664/88 28 22 13

presse@ooe.familienbund.at

www.ooe.familienbund.at