

„Bevor der innere Christbaum in Flammen steht ...“

Um Weihnachten nehmen persönliche, familiäre und berufliche Krisen zu. Das Hilfswerk appelliert: Stressfaktoren entschärfen, rechtzeitig Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen!

Karin arbeitet in der Kreditabteilung einer Bank. Gegen Jahresende herrscht dort Hochbetrieb. Weil die Grippewelle einige Kolleginnen und Kollegen in den Krankenstand gezwungen hat, muss die alleinerziehende Mutter zweier Teenager gerade Überstunden leisten. Auch abends hat Karin kaum Zeit zum Entspannen. Der 14-jährige Sohn braucht Unterstützung für die knapp vor den Feiertagen angesetzten Schularbeiten, die Koordination der Weihnachtsferien-Aufteilung mit dem Vater der Kinder und der Patchworkfamilie gestaltet sich mühsam. Auch die Weihnachtsgeschenke sind noch nicht bestellt. Ganz zu schweigen von den Besorgungen für das Familienfest, das heuer alle nahen Verwandten zusammenbringen soll. Und: Denkt Karin an das bevorstehende Zusammentreffen mit der Ex-Schwiegerfamilie, möchte sie sich am liebsten im Schlafzimmer verkriechen.

„Rund um die Weihnachtsfeiertage gelangen viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen an ihre physischen und psychischen Grenzen. Hektik, Überforderung ob der vielen offenen Erledigungen und Gefühle der Beklemmung überlagern die vermeintlich stillste und besinnlichste Zeit im Jahr. Die Zahl der hilfeschuchenden Menschen, die unsere Hotlines wählen oder sich an unsere Stützpunkte im Land wenden, steigt signifikant an“, sagt die Hilfswerk-Expertin und klinische Psychologin **Martina Genser-Medlitsch**. Doch was tun, wenn es einem so geht wie Karin?

Eskalationsgefahr durch familiäre Konflikte und psychische Notlagen

Auf schwelende Familienkonflikte und persönliche Krisensituationen wirken die Tage um Weihnachten wie Brandbeschleuniger. Wer „den großen Krach“ schon kommen sieht, oder mit den Kräften am Ende ist, sollte rasch Hilfe in Anspruch nehmen. „Ein offenes Gespräch mit guten Freundinnen und Freunden oder dem Personal der Hilfsorganisationen, das Ihren Hotline-Anruf entgegennimmt, kann Wunder wirken, empfiehlt Genser-Medlitsch. „Warten Sie nicht, bis Ihr innerer Christbaum in Flammen steht, sondern nutzen Sie die bestehenden Beratungsangebote schon bei ersten Anzeichen einer Eskalationsdynamik!“ Um letztere zu vermeiden, rät die Hilfswerk-Expertin:

- **Mut zur Reduktion!** Schrauben Sie die Ansprüche an sich selbst und das „perfekte“ Fest herunter! Kaufen Sie weniger Geschenke (das drosselt das Tempo erheblich) und schenken Sie stattdessen sich selbst und den Liebsten persönliche Aufmerksamkeit und Zeit!
- **(Groß-)Familienfeste:** Vereinbaren Sie **überschaubare Zeiträume für Ihre Zusammenkünfte**. Legen Sie fest, welche heiklen Themen während der Weihnachtsbegegnungen tabu sind und zu einem anderen Zeitpunkt diskutiert werden! Klären Sie vor den Familientreffen ab, wer sich wie in die Festgestaltung einbringen will, bzw. wer dabei welche Freiräume braucht – vom zelebrierten Brauchtum oder kirchlichen Feiern bis zum Ausschlafen und Trödeln.
- **Patch-Work-Familien:** Planen Sie **ausreichend Zeit** für sich und die Kinder **im eigenen Zuhause** ein. Beschränken Sie das Besuchsprogramm! Weniger Termine, weniger Leute = weniger Stress. Wichtig: Feiertage brauchen auch unorganisierte Zeit, als Kontrasterlebnis zum Arbeits- und Schulalltag und als Erholungsmöglichkeit.

Einsame Menschen benötigen aufmerksame Nachbarinnen und Nachbarn

Viele Menschen verbringen die Weihnachtszeit allein. Etwa nach Trennungen, weil der Partner / die Partnerin verstorben ist, oder weil Angehörige zu weit entfernt wohnen. Ihnen rät Martina Genser-Medlitsch: „**Nehmen Sie das Gefühl der Einsamkeit ernst**, reden Sie es nicht klein! Organisieren Sie rechtzeitig und bewusst Begegnungen mit Mitmenschen – im persönlichen Gespräch, per Telefon oder Video. Gönnen Sie sich zu den Feiertagen etwas Besonderes, z. B. einen Restaurant-Besuch, kulturelle Angebote oder ein besonderes Getränk zu einem guten Film. **Beleben Sie Freundschaften neu** und schreiben Sie Weihnachtskarten an frühere Weggefährtinnen und -gefährten!“

Zugleich appelliert das Hilfswerk an die Solidarität der Österreicherinnen und Österreicher und ihr Gespür für gute Nachbarschaft. „**Sie kennen alleinstehende, alte und / oder kranke Menschen in ihrer Nähe? Bitte trauen Sie sich, auf sie zuzugehen!** Bieten Sie ihnen rundum die Feiertage ein Gespräch an, besuchen Sie sie und schenken Sie ihnen ein bisschen **Zeit und Aufmerksamkeit!** Ein geteilter Keksteller, eine Tasse Tee oder ein gemeinsamer Winterspaziergang lindern Gefühle der Einsamkeit und sind ein Geschenk für Sie beide“, ist Martina Genser-Medlitsch überzeugt.

Druck am Arbeitsplatz reduzieren

Als Psychologin ist Martina Genser-Medlitsch auch für **KEEP BALANCE** tätig, dem Hilfswerk Employee Assistance Programm für Unternehmen. Sie kennt den **vorweihnachtlichen Erledigungsdruck**, der auf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern lastet. Führungskräften empfiehlt sie, ihn bestmöglich **abzuschwächen – und dies** durchaus im Interesse des Unternehmens, das auch nach den Feiertagen gut erholte und motivierte Arbeitskräfte benötigt. „Wäre es nicht eine willkommene Entlastung gegen Jahrsende, würde die übliche Weihnachtskorrespondenz schon im Herbst vorbereitet? Oder: Warum nicht alte Traditionen hinterfragen und die Weihnachtsfeier als Neujahrs- oder Frühlingsfest ins kommende Jahr verlegen?“ regt Genser-Medlitsch an.

Hilfsangebote für den Krisenfall

Für Menschen in Krisensituationen gibt es zahlreiche Angebote für Austausch, Vernetzung und Beratung. **In akuten Notfällen** – auch an Feiertagen oder Wochenenden – ist die Hotline der **Telefonseelsorge** österreichweit 24 Stunden pro Tag unter der **Notrufnummer 142** erreichbar. Unter der Nummer **147** finden Kinder und Jugendliche sowie Eltern und Erziehungsberechtigte zu jeder Tageszeit „**Rat auf Draht**“.

www.hilfswerk.at | facebook.com/hilfswerk.at | instagram.com/hilfswerk.at

RÜCKFRAGEHINWEIS UND PRESSEKONTAKT

Hilfswerk Österreich

Mag. Barbara Tober
T: +43 1 4057500222 | M: +43 676 878760207
barbara.tober@hilfswerk.at |
www.hilfswerk.at/oesterreich

PR-Agentur

die jungs kommunikation e. U.
M: +43 699 10088057 (Martin Lengauer)
office@diejungs.at | www.diejungs.at