



Linz, am 04. Dezember 2024

Unterlage zum Pressegespräch

Besinnlichkeit statt Stress

Strategien für eine entspannte(re) Weihnachtszeit

Ihre Gesprächspartner*innen:

Katja Sieper MA BA, Leiterin Krisenhilfe OÖ

MMag. Martin Schmid, Krisenhilfe OÖ

Mittwoch, 04. Dezember 2024, 10.00 Uhr

OÖ. Presseclub, Saal B, Landstraße 31, 4020 Linz

Rückfragehinweis:

Mag.^a Nina Fuchs

Krisenhilfe OÖ, Öffentlichkeitsarbeit

presse@krisenhilfeoee.at

Tel.: 0732 / 69 96-494

Mobil: 0664 / 822 34 94

Harmonische Familienzeit, ideale Geschenke, perfekte Deko und festliche Gerichte – die schönste Zeit des Jahres ist mit hohen Erwartungen verknüpft und birgt oft mehr Stress als Besinnlichkeit. Hochglanzbilder aus der Werbung oder auf Social Media nähren die romantische Idealvorstellung von Weihnachten und erzeugen bei vielen von uns enormen Druck. Der Wunsch nach dem perfekten Fest führt immer wieder zu Enttäuschungen, Streit ist im (vor)weihnachtlichen Stress häufig vorprogrammiert und das Fest der Liebe kann bei alleinstehenden Menschen das Gefühl der Einsamkeit verstärken. Die Anspannung und Mehrfachbelastungen rund um Weihnachten sind aktuell ein zentrales Thema bei der Krisenhilfe OÖ, die auch an den Feiertagen rund um die Uhr Rat und Hilfe in psychischen Notsituationen bietet. In diesem Jahr verzeichnete die Krisenhilfe OÖ bis Ende November 27.226 Kontakte, 20.920 Telefonate, 2.108 persönliche Beratungsgespräche und 506 mobile Einsätze.

„Zu Weihnachten ist die Sehnsucht nach Geborgenheit und einer heilen Welt besonders groß – gerade auch in weiterhin unsicheren Zeiten. Aus diesem Grund geht es vor allem darum, Erwartungshaltungen genau unter die Lupe zu nehmen und gezielt Maßnahmen zu setzen, die Weihnachten den Druck nehmen. Dies kann sich individuell sehr unterschiedlich gestalten – am Anfang steht die Frage, was ich persönlich brauche, um die Feiertage möglichst entspannt genießen zu können. Ich kann etwa auf den Wettkampf um die schönste Weihnachtsbeleuchtung verzichten, ich kann anstelle von kostspieligen Geschenken Zeit mit meinen Lieben verbringen, ich darf auch einmal Nein zu einem konflikträchtigen Verwandtschaftsbesuch sagen und mir bewusst Pausen vom Trubel gönnen“, erklärt **Katja Sieper**, Leiterin der Krisenhilfe OÖ.

„Der weihnachtliche Stress äußert sich durch unterschiedlichste Gefühle. Genau diese Emotionen sind meist ein gutes Indiz für die darunterliegenden Bedürfnisse und es lohnt sich, genauer hinzuschauen: Angst weist uns auf fehlende Sicherheit und mögliche Gefahren hin – es ist in solchen Situationen absolut okay, zu überlegen, wo man diese Sicherheit finden kann. Wut und Ärger sollen uns Grenzverletzungen aufzeigen – und diesem Impuls nachzugehen, also die eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren, steigert unser Wohlbefinden“, erläutert **Martin Schmid**, Mitarbeiter der Krisenhilfe OÖ.

Tipps für eine stressfreie Weihnachtszeit

- ▶ **Vorstellungen vom „perfekten“ Weihnachten kritisch prüfen:** „Mein“ Weihnachten darf anders aussehen als es gesellschaftliche Erwartungen vorgeben. Es sorgt für Entlastung, sich bewusst zu machen, dass Weihnachten kein formvollendetes Instagram-Posting sein muss. Die

Beantwortung der Frage, welche Rituale man sich für die Feiertage wirklich wünscht und welche nicht, befähigt dazu, sich von ungeliebten Traditionen oder Aktivitäten zu verabschieden.

- ▶ **Aufgabenverteilung planen und Wünsche abstimmen:** Wenn bereits im Vorfeld etwa innerfamiliäre Ansprüche oder Erwartungen klar kommuniziert und damit verbundene Aufgaben verteilt werden, vermeidet man Enttäuschungen, Spannungen und Überlastungen.
- ▶ **Zu Weihnachten Zeit schenken:** Egal ob es mir aus finanziellen Gründen schwerfällt, ein geeignetes Geschenk zu finden, oder weil ich mich schon von der Suche überfordert fühle: Zeitgeschenke – ob gemeinsame Zeit oder beispielsweise der Gutschein für einen Abend babysitten bei jungen Eltern, die kaum noch Zeit zu zweit verbringen können – sind fast immer eine wertvolle Alternative, über die sich viele sehr freuen. Wer anstelle von gekauften Präsenten Zeit verschenkt, pflegt damit auch ein gutes Beziehungsnetzwerk und tut sich selbst und den anderen auch im Hinblick auf das psychische Wohlbefinden Gutes.
- ▶ **Sich Weihnachten allein wohlfühlen:** Alleinstehende Menschen können die Weihnachtszeit ebenfalls bewusst so planen, dass dem, was einem gut tut, viel Platz eingeräumt wird. Das Weihnachtsfrühstück mit einer lieben Freundin, der Feiertagsspaziergang mit einem guten Bekannten, das persönliche Lieblingsessen, viel Zeit für ein Buch, das man schon so lange lesen möchte, oder Lieblingsfilme, die man schon ewig nicht mehr gesehen hat – all das kann diese Zeit bereichern. Und auch für sich selbst darf man das Zuhause gemütlich und ein wenig festlich schmücken, wenn einem danach ist.
- ▶ **Vorausschauende Konfliktstrategien entwickeln:** Bei familiären Zusammenkünften treffen häufig unterschiedliche Generationen, Erfahrungen, Meinungen und Wertvorstellungen aufeinander. Da potenzielle Streitthemen in vielen Fällen bereits bekannt sind, können im Vorfeld konstruktive Strategien zur Bewältigung oder Verhinderung von vorprogrammierten Konflikten entwickelt werden.
- ▶ **Ohne Schuldgefühle auf eigene Bedürfnisse achten:** Wenn uns ein Teil der geplanten Feiertagsaktivitäten bereits Wochen vorher im Magen liegt und Unwohlsein bereitet, sollte man ohne Gewissensbisse davon Abstand nehmen. So können beispielsweise Verwandtschaftsbesuche zusammengelegt, reduziert oder auch abgesagt werden. Dies gilt insbesondere für konfliktbeladene Beziehungen: Streite ich das ganze Jahr bei jedem Treffen mit jemandem, macht es Sinn, diesen Kontakt an den Feiertagen nach Möglichkeit auszuklammern.

- ▶ **Auszeiten von der Weihnachtshektik schaffen:** Geschätzte Gewohnheiten, die in eine andere Welt eintauchen lassen, dienen der Erholung. Diese individuellen Routinen sollten konsequent im Alltag eingeplant werden, um der (vor)weihnachtlichen Rastlosigkeit für einen gewissen Zeitraum zu entkommen. Das können auch Kleinigkeiten wie ein Vollbad, ein langer Spaziergang ohne den Blick auf das Handy oder die übliche Yogaeinheit sein, die man bewusst verlängert.
- ▶ **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:** Die Krisenhilfe OÖ ist auch während der Weihnachtsfeiertage ununterbrochen telefonisch erreichbar. Bei psychosozialen Problemen unterstützen die Mitarbeiter*innen der Krisenhilfe OÖ rasch und unbürokratisch zu jeder Tages- und Nachtzeit – darüber reden hilft!

*„Weihnachten ist ein von Konventionen geprägtes Fest, mit denen gebrochen werden darf. Wenn ich das möchte, darf ich Weihnachten auch allein verbringen – oder zum Beispiel bei Freund*innen statt bei der Herkunftsfamilie. Generell sollten sich gerade Alleinstehende die Frage stellen, was die Feiertage für sie besonders schön machen kann und ob sie für sich bleiben möchten oder sich Gesellschaft wünschen. Als zentrale Richtschnur sind meistens nicht gesellschaftliche Normen und festgefahrene Bräuche hilfreich, sondern die eigenen Bedürfnisse. Ich darf das Weihnachtsmenü, das ich schon als Kind geliebt habe, auch nur für mich kochen. Solange ich mir selbst etwas Gutes tue, gibt es kein Richtig oder Falsch“, so Katja Sieper.*

Feiertage im Fokus der eigenen Wünsche

Weihnachten allein zu verbringen, bietet im Sinne von Selbstfürsorge auch die Möglichkeit, sich auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und die Zeit ganz bewusst so gestalten, dass man sich wohlfühlt. Gleichzeitig können Menschen, die unter Einsamkeit leiden, in Oberösterreich verschiedene Angebote nutzen, um die Zeit rund um Weihnachten gemeinsam mit anderen zu feiern und wertvolle Sozialkontakte zu knüpfen. Auch hier gilt: Eine gemeinsame Feier muss nicht am 24.12. sein, auch einige Tage vorher kann ich bewusst mit anderen eine festliche Zeit genießen und mich in einer Gemeinschaft aufgehoben fühlen. Der Besuch eines Weihnachtsgottesdienstes oder der Kindermesse am Nachmittag kann ebenfalls ein Gefühl von feierlicher Verbundenheit wecken, auch wenn ich danach den Abend mit mir selbst verbringe.

Menschen, die einen Verlust betrauern, stellt Weihnachten oft vor eine besonders schwierige Situation. Die Abwesenheit einer geliebten Person wird im Rahmen des Fests der Liebe häufig noch spürbarer als an anderen Tagen.

*„Wichtig ist es, sich in dieser Situation darüber klar zu werden, welche der früheren gemeinsamen Gewohnheiten ich während der Festtage im Andenken an Verstorbene trotzdem weiterführen möchte und wann ich mich bewusst dagegen entscheide. Welchen Platz möchte ich dem geliebten Menschen geben und wie gestalten wir als Familie dafür einen guten Rahmen? Gezielt im Vorfeld darüber zu sprechen, kann auch hier Enttäuschung und Konflikte vorbeugen. Und auch an einem festlichen Abend darf Trauer ihren Platz finden“, betont **Martin Schmid**.*

Krisenhilfe OÖ

Um die Krisenversorgung in Oberösterreich flächendeckend und noch umfassender gewährleisten zu können, haben sich pro mente OÖ, EXIT-sozial, Rotes Kreuz, Telefonseelsorge OÖ und Notfallseelsorge unter dem Namen Krisenhilfe OÖ zusammengeschlossen. Die Krisenhilfe OÖ wird finanziert durch das Sozialressort des Landes OÖ. Neben dem ständig verfügbaren Krisentelefon bietet die Krisenhilfe OÖ in psychosozialen Notsituationen auch Online- und Chatberatung, persönliche Gespräche und mobile Einsätze, etwa in Form von Hausbesuchen.

Die Krisenhilfe OÖ unterstützt in allen psychischen Notsituationen auch während der Weihnachtsfeiertage – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr unter: 0732 / 21 77. Alle Infos unter: www.krisenhilfeooe.at