

Weihnachten pur?

Geschenke besorgen, Lebensmittel einkaufen, kochen, putzen, schmücken ... – rechtzeitig zu den Feiertagen soll alles perfekt und harmonisch sein. Doch oft sieht es ganz anders aus: Eltern sind genervt, Kinder gestresst und die Verwandtschaft ist noch gar nicht da.

147 Rat auf Draht verzeichnet rund um die die Weihnachtszeit viele Anrufe. „Manche Kinder und Jugendliche merken schon im Vorfeld, dass die Situation zu Hause sehr angespannt ist, je näher der Heilige Abend rückt. Sie befürchten, dass es unter dem Christbaum zum Streit kommt und fragen, was sie tun können, um so eine Situation zu vermeiden“, sagt Birgit Satke von 147 Rat auf Draht.

Tipps von 147 Rat auf Draht, wie sich Feiertagsfrust und Familienstress vermeiden lassen:

Vorstellungen besprechen

Bereits bei der Planung lässt sich Stress und Ärger umgehen. Werden Sie sich klar darüber, was Sie selbst wollen. Jedes Familienmitglied sollte seine Vorstellungen ohne Kritik und offen äußern können. Meist lässt sich ein Kompromiss finden.

Aufgaben verteilen

In vielen Familien bleibt die ganze Vorbereitung oft an einer Person - meistens an der Mutter - hängen. Verteilen Sie die Arbeit indem Sie zum Beispiel gemeinsam kochen oder dekorieren.

Ab in die Natur!

Schon wenige Minuten in einer ruhigen und grünen Umgebung führen dazu, dass sich gestresste Menschen entspannen.

Es muss nicht alles perfekt sein

Lassen Sie Gelassenheit walten, schrauben Sie den eigenen Perfektionismus und die Ansprüche herunter und konzentrieren Sie sich auf das machbare. Viel wichtiger ist es, die Zeit miteinander zu verbringen.

Rückführung zum eigentlichen Sinn von Weihnachten

Machen Sie sich und anderen klar, dass es zu Weihnachten nicht nur um Essen und Geschenke geht, sondern besinnen Sie sich auf die eigentliche Bedeutung des Weihnachtsfestes.

Wer, wann, wo, mit wem?

Überlegen Sie, ob Sie wirklich alle Angehörigen zum gleichen Zeitpunkt einladen wollen. Wenn sich zwei absolut nicht vertragen, sollte man sich getrennt mit ihnen treffen.

Wenn die Nerven blank liegen

Macht sich schlechte Laune breit und sinkt die Frustrationstoleranz, dann sollten Sie auf alle Fälle gegensteuern. Warten Sie nicht bis das Fass überläuft.

Familienkonflikte zu Weihnachten

Familienkonflikte sollten nicht zu Weihnachten thematisiert werden *"Was ich Dir schon immer einmal sagen wollte, lieber Onkel..."* sollte man sich besser für später aufheben.



RAT
auf Draht
von SOS-Kinderdorf



Bitte helfen Sie jetzt mit! Mit 10 Euro ermöglichen Sie einem jungen Menschen kompetente Telefon-Beratung.

Spendenkonto

IBAN: AT 51 1100 0044 4450 7007

BIC: BKAUATWW

Aktionscode: RaD