

HOTLINE zur Unterstützung bei Familienkrisen in der Vorweihnachtszeit

17. Dezember 2019

HOTLINE 07161 601-8899



Stress und hohe Erwartungen in der Vorweihnachtszeit können in Familien zu außergewöhnlichen Belastungen und zu psychischen Krisen führen. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJPP) im Klinikum Christophsbad möchte einen Beitrag dazu leisten, dass die Adventszeit, die Weihnachtsfeiertage und der Jahreswechsel für Familien eine Zeit der Erholung, des Ausruhens, auch des Innehaltens und des Besinnens werden kann. Um den vermehrten Belastungen in dieser Zeit gerecht zu werden, richtet die KJPP wie bereits in vergangenen Jahren, in der Adventszeit ab 1. Advent bis zum Dreikönigsfest eine spezielle Hotline ein.

Unter der HOTLINE 07161 601-8899 sind Chefarzt Dr. med. Markus Löble, Dipl.-Psych. Viktoria Gati, leitende Psychologin der Eltern-Kind-Station sowie der Oberarzt Pieter Corveleyn, Facharzt für Psychiatrie, direkt erreichbar. Montags zwischen 9 und 11 Uhr und mittwochs zwischen 14 und 16 Uhr stehen die Experten für Eltern zur Verfügung, um bei familiären Konflikten und Krisen zu beraten und gegebenenfalls weitere Hilfe zu vermitteln.

Die Hotline steht ab Montag den, 2. Dezember bis zum Montag nach dem Dreikönigswochenende, 06.01.2019, allen hilfeschenden Eltern, aber auch Jugendlichen und Kindern, zur Verfügung.

„In der Vorweihnachtszeit erwarten wir von unseren Angehörigen und auch von uns selbst oft ein besonderes Maß an Zusammenhalt, Harmonie und Geborgenheit. Nicht immer lassen sich diese hohen Erwartungen erfüllen. Dies kann zu Konflikten, Vorwürfen, Schuldgefühlen und sogar zu psychischen Überlastungsreaktionen führen. Oft werden familiäre Konflikte oder psychische Belastungen übers Jahr hinweg ausgehalten und im Alltagsstress verdrängt. In der Vorweihnachtszeit brechen sie dann unter dem Druck der hohen Erwartungen aller mit besonderer Vehemenz auf“, sagt Dr. Löble.

Die Experten der Kinderpsychiatrie wollen den Eltern Mut machen, die Vorweihnachtszeit, die Feiertage und die Zeit zwischen den Jahren bis zum Dreikönigsfest bewusst zu gestalten, sich nicht vom Konsum- und Stressdenken hetzen zu lassen, sich Freiräume zum Innehalten und zur Besinnung zu schaffen. Folgende Ratschläge könnten dabei hilfreich sein:

- Besprechen Sie als Familie, wie Sie die Vorweihnachtszeit und vor allem die Feiertage verbringen wollen. Verständigen Sie sich gemeinsam darüber, was Ihnen wichtig ist und auch, vor welchen typischen Stressfallen Sie sich hüten wollen. Welche Familientraditionen sollen aktiv gepflegt werden, welche sind vielleicht gar nicht mehr passend, beispielsweise die Individualität der einzelnen Kinder oder deren Lebensalter entsprechend und damit entbehrlich geworden.
- Weihnachten ist nicht die Zeit zur Klärung schon lange schwelender Konflikte. Bemühen Sie sich bereits im Vorfeld um eine Auflösung. Suchen Sie gezielt Beratung auf oder machen Sie sich einen Fahrplan, ab wann und wie Sie dies im neuen Jahr am besten angehen können. Auch so schaffen Sie sich eine Zeit des Innehaltens über die Feiertage.
- Auch wenn das Bedürfnis nach Nähe und Harmonie in der Familie in der Vorweihnachtszeit besonders groß ist: Lassen Sie sich gegenseitig, vor allem auch Ihren Heranwachsenden, Raum für Individualität und die Pflege außerfamiliärer Kontakte. Danach sind die gemeinsamen Stunden oft wieder besonders erfreulich und fordern Zusammenhalt der Familie.

Quelle: Pressemitteilung Life PR

- [Mail](#)