

Quelle:

www.lazarus.at/2019/12/12/psychofalle-weihnachten-erstmals-imtat-kummernummer

Psychofalle Weihnachten: Erstmals IMTAT-Kummernummer

☒ Weihnachten ist das Fest der Familie und Liebe. Oft mehr Schein als Sein. Übersteigerte Erwartungen führen zu großer Enttäuschung. Dann ist der Druck erhöht und verwundbare Menschen fallen in ein tiefes Loch.

Ursachen für solche Lebenskrisen können unter anderem Streit in der Familie, der Tod eines Angehörigen oder andere Stresssituationen sein. Bei manchen steigen Erinnerungen an eine traumatische Kindheit hoch. Das stärkste Thema ist Einsamkeit. Es verursacht Zweifel am Lebenssinn, Selbstmitleid und sogar körperliche Symptome. Frauen sind häufiger betroffen. Die meisten Suizide werden aber nicht über die Weihnachtsfeiertage begangen, sondern Anfang Jänner. Bewusster Umgang und strukturierte Abläufe helfen. Das IMTAT stellt sich im Krisenfall auch während der Feiertage erstmals zur Verfügung.



Rund um den 24. Dezember brechen besonders häufig psychische Konflikte auf. Die Zahl der familiären Probleme steigt. Dahinter stecken vielfach überhöhte

Erwartungen, ein übersteigertes Harmoniebedürfnis und der Wunsch nach Geborgenheit. Anspruch und Wirklichkeit prallen hier aufeinander, denn ein Alkoholiker bleibt es auch zu Weihnachten, Lieblosigkeit bleibt Lieblosigkeit und Beziehungsprobleme werden vom Christkind nicht wundersam weggezaubert. Auch Geschenke haben diese Wirkung nicht.

Wer die Anzeichen des weihnachtlichen Seelenstress' frühzeitig wahrnimmt, dem kann eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und der familiären Situation helfen, denn seelische Krisen können auch der persönlichen Entwicklung dienen. Um die dahinter liegende Grundproblematik sollte man sich allerdings ganzjährig kümmern. Und zwar mit professioneller Unterstützung. Wohlgemeinte Ratschläge, sich „ausgewogen zu ernähren“ und den einen oder anderen „Winterspaziergang“ zu machen, sind unzulänglich und weitgehend wirkungslos, da sie keinen Ursachenbezug haben.

Weihnachten ist eine Messlatte für die eigene Seinsposition. Wer dem großen Fest mit Schauern entgegenblickt, hat vermutlich noch keinen besseren Festentwurf gefunden. Wer jedes Mal wieder innig „hofft“ und dann herb enttäuscht wird, hat vermutlich keine offene und klare Kommunikation über eigene Wünsche und Bedürfnisse etabliert. Die Frage mit wem gemeinsam gefeiert werden will, definiert dabei den engsten sozialen Bezugsrahmen. Wenn sich dabei herausstellt, dass manche, die bisher immer dabei waren, dies heuer nicht mehr sein sollten, wird es darauf ankommen es den Betroffenen in geeigneter Form mitzuteilen und mit ihnen gute Alternativen zu finden.

Es gibt auch die notorischen „Weihnachtsflüchtlinge“ . Offiziell flüchten sie vor dem so genannten Weihnachtsstress, der bei einer freudigen Annahme des Festes gar nicht sonderlich aufkommt. Wenn man allerdings nachfragt, flüchten diese Menschen meist vor unverarbeiteten, unliebsamen Erfahrungen. Etwa, wenn Weihnachten als Kind ein Horror war - geprägt durch Alkohol und häusliche Gewalt.



All jenen, die niemanden finden oder haben, um sich auszusprechen, stellt sich das IMTAT (Institut für medizinische tierassistierte Therapie) nun erstmals auch während der Weihnachtsfeiertage zur Verfügung. Das gilt nicht nur telefonisch, sondern ebenso für alle therapeutischen Maßnahmen. Mit Ausnahme weniger Stunden persönlichen Feierns ist Institutsleiter Dr. med. Wolfgang Schuhmayer (li.) von 9.00 - 19.00 erreichbar unter: 0690 100 90 976.

>> www.imtat.at