

## Stark durch die Feiertage

---

Stark durch die Feiertage: Strategien für Angehörige, um die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel trotz Herausforderungen entspannt zu gestalten.

Das Leben mit einem abhängigkeitserkrankten Menschen bedeutet oft, sich in emotionalen Situationen zu befinden, die von Unsicherheiten und extremen Belastungen geprägt sind. Gleichzeitig besteht die Sorge um einen nahestehenden Menschen.

Insbesondere die Weihnachtsfeiertage wollen Menschen friedlich und harmonisch miteinander verbringen. Nicht selten werden aber die hohen Erwartungen an ein harmonisches, freudiges Fest enttäuscht und es kommt zu Konflikten.

### Wie passiert das? Mögliche Gründe:

- Erhöhte eigene innere Anspannung/ Druck durch hohe (und evtl unrealistische) Erwartungen an mich und alle anderen,
- Vergleich mit anderen,
- Verlust eines nahestehenden lieben Menschen,
- extreme kürzliche Veränderung im Leben,
- (Zusätzliche) finanzielle Belastung für Geschenke, Essen, Dekoration, Reise,
- „Geschenkestress“,
- Zusätzliche zeitliche Verpflichtungen,
- Wohnraum auf Vordermann bringen, Plätzchen backen,
- Einsamkeit, Trauer,
- Gedächtnis abrufen: „Es war immer enttäuschend... ., „Es führte immer zu Konflikten...“

Das Streben nach dem perfekten Fest erhöht den Stress und kann einerseits **psychische Symptome** (z.B. Gereiztheit, Schlafstörungen) **sowie somatische / körperliche Symptome** (z.B. Kopfschmerzen, Verspannungen, Magenschmerzen) auslösen.

Häufig werden eher körperliche Symptome wahrgenommen und den möglichen **Zusammenhang von Seele und Körper** verkannt.

### Wie kann ich damit umgehen?

Sich selbst helfen und stärken!

- Unterstützung anbieten, aber nicht erwarten, dass sie angenommen wird
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse festhalten
- Vorbereitungsgespräche mit allen Beteiligten, Finden von Gemeinsamkeiten und Kompromissen
- Minimieren der Erwartungen an sich selbst und andere
- Grenzen setzen, Nein sagen ist erlaubt! (Zeit/Dauer, Gesprächsthemen, Gäste, Essen)
- Neustart, alte Traditionen und Gewohnheiten überdenken
- Schaffen von Freiräumen/ Pausen für alle

## Stark durch die Feiertage

- Eigenes Geschenk machen, Packen eines Päckchens, schon in der Vorweihnachtszeit, mit allem was entspannt, was gerne gemacht wird, was gerne mal wieder gemacht werden soll (Buch, Spaziergang, Tee, Musik, Telefonat, Vitamine, Stressball, Badewanne/Dusche, Nein-Kärtchen)
- Codewort /Signal vereinbaren
- Kleine Atemübung: Hände auf den Bauch legen, Augen schließen, lächeln und dabei den Atem kurz anhalten, vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Sie fröhlich und glücklich sind. Noch 3 Mal tief ein und aus, Augenöffnen

Es wird damit auch nicht perfekt, aber vielleicht leichter.

## Es gibt nicht DAS perfekte Weihnachtsfest, es gibt nur ein persönliches! Und wie das aussieht gestalten Sie selbst!

Besinnen Sie sich auf das, was uns doch immer am Wichtigsten ist: ein schönes Miteinander, dankbar für das zu sein, was man hat.



**Wir freuen uns über Ihr Feedback zur Veranstaltung:**  
[www.kurzlinks.de/76n0](http://www.kurzlinks.de/76n0)

### Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder unter  
<https://paritaetische-suchthilfe-nds.de/digitalesangehoerigenseminar/>

