

Pressemitteilung

„Wie wollen wir Weihnachten dieses Jahr gestalten?“

Was eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Eltern im Corona-Jahr rät

Berlin, 16. Dezember 2020: Der nächste Lockdown während der Corona-Pandemie beginnt heute. Weihnachten als großes Familienfest zu feiern, ist damit nicht möglich, auch weil insbesondere die Großeltern geschützt werden sollten. Eltern stehen damit vor der nicht einfachen Aufgabe, die Veränderungen ihren Kindern so zu erklären, dass trotzdem ein persönliches und frohes Fest gelingt.

Ein Weihnachten mit Corona-Einschränkungen kann auch eine Chance sein, meint Michaela Willhauck-Fojkar, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Mannheim und im Vorstand der Bundespsychotherapeutenkammer. „An Weihnachten muss häufig zu viel Familie gelingen. Die Erwartungen an Gemeinsamkeit und Harmonie sind so hoch wie sonst selten im Jahr. Das kann leicht schief gehen.“ Corona zwingt zum Runterschalten und vielleicht sogar zu einem besseren Austausch darüber: „Wie wollen wir Weihnachten dieses Jahr gestalten?“ Viele Familien sind normalerweise mit Backen, Besuchen und Reisen enorm ausgelastet. In diesem Jahr fallen vielleicht Besuche aus. Das kann auch einmal Erholung und Entspannung bedeuten. „Großeltern können sich überlegen, was sie mit den Enkeln per Videotelefonat machen wollen. Auch per Bildschirm können sie mit Kindern und Enkeln gemeinsam „Tee-Trinken wie bei der Queen in England“ - einmal aus Alltäglichem etwas Besonderes machen. Ein Familienessen während der Feiertage kann auch zu einem Festgelage von Piraten auf dem Fußboden werden, bei dem verboten ist, „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Gerade in Coronazeiten hilft es häufig, den großen Ernst zu vertreiben und Situationen zu schaffen, in der alle zusammen lachen.“

Familien sollten auch überlegen, wie sie mit den Corona-Einschränkungen nach den Weihnachtstagen zurechtkommen, rät die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin: „Familien können sich abends zusammen hinsetzen und besprechen: Was habe ich heute für den Kopf getan? Was habe ich heute für den Körper getan? Habe ich Freude und Spaß gehabt? Habe ich Kontakt außerhalb der Familie gehabt? Das sind alles Dinge, die wichtig sind, damit wir uns psychisch wohlfühlen. Wenn etwas aus der Liste immer wieder fehlt, sollte wir überlegen, wie wir das ändern können.“

Das vollständige Interview mit Michaela Willhauck-Fojkar finden Sie hier: <https://inqa.de/DE/vernetzen/offensive-psychische-gesundheit/tipps-und-tricks/16-bptk.html>.

Ihr Ansprechpartner:

Kay Funke-Kaiser

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 030. 278 785 - 21

E-Mail: presse@bptk.de