



MEINUNG

Elisabeth Hostinar
freistadt.red@bezirksrundschau.com

Zu den Festtagen an andere denken

Alle friedlich vereint, das Haus auf Hochglanz geputzt, die Geschenke perfekt ausgesucht und das Festmahl vom Feinsten – diese Vorstellung von einem gelungenen Fest ist zugleich auch das Hauptproblem: Die Erwartungen sind viel zu hoch! Streit und Konflikte in der Familie wiegen zu den Feiertagen noch schwerer – genau so wie die Einsamkeit. Gerade zu Weihnachten oder Silvester sind viel mehr Menschen einsam, traurig oder verzweifelt, als man glaubt. Wäre es nicht ein schönes Zeichen, diese Menschen zu besuchen, sie einzuladen oder zumindest anzurufen? Auch wenn sie vielleicht die Einladung nicht annehmen werden: Für viele ist es ein schönes Gefühl, zu wissen, dass jemand an sie denkt. Betroffene freuen sich sicher über jede Einladung, die von Herzen kommt.

BezirksRundschau Freistadt

- 4240 Freistadt, Linzer Straße 11
Tel.: 07942-77391 Fax: DW 233
- Geschäftsstellenleitung:
David Rohrmannstorfer
Tel. 0664-80 666 7824
E-Mail: freistadt@bezirksrundschau.com
- Redaktionsleitung:
Roland Wolf
Tel. 0664-80 666 7614
E-Mail: freistadt.red@bezirksrundschau.com

Viele weitere Berichte aus Ihrer Region und aus ganz Oberösterreich, zusätzliche Infos und Fotos finden Sie im Internet auf:

www.bezirksrundschau.com

Einsamkeit statt

Weihnachten, die Feiertage und der Jahreswechsel: Für viele einsame Menschen eine Herausforderung.

BEZIRK FREISTADT. Trotz der großen Hektik vor den Feiertagen genießen viele die Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. „Eingepägt hat sich das Festtagsbild vom glänzenden Fest, das uns als Kind bereitet wurde. Als Erwachsener sind wir selbst dafür verantwortlich, und die Realität sieht leider oft gar nicht glänzend aus“, weiß die diplomierte psychologische Beraterin Gerda Atteneder aus Lichtenberg aus vielen Gesprächen mit Betroffenen. Die traurige Dimension der bevorstehenden Feste: Die Suizidrate steigt zu den Feiertagen deutlich an. „Schon die Angst vor der Einsamkeit, dem ne-

gativen Gefühl der Isoliertheit, des Ausgeschlossen-Seins und der Hilflosigkeit ist oft sehr belastend“, so Atteneder. Aus diesem Angst- und Mangelgefühl heraus lässt sich kaum Hoffnung oder Zuversicht schöpfen. Da gilt es, aus der Grübelspirale heraus zu finden und einen offenen Blick fürs Leben zu fördern. Notfalls auch mit Unterstützung von Experten (siehe Bericht unten).

„Alleine sein und Einsamkeit sind nicht dasselbe! Wer alleine ist, kann sich auch frei fühlen.“

GERDA ATTENER

Atteneder, die in ihrer Praxis vor allem Menschen nach einem Verlust unterstützt, weiter: „Alleine sein und Einsamkeit sind jedoch nicht dasselbe. Wer alleine ist, kann sich auch frei fühlen. Oder

man nützt die Zeit einfach für sich, um sich vielleicht in einer Krise oder nach einem Verlust wieder zu sammeln. Das kann auch sehr nützlich sein. Wenn Ihnen danach zumute ist, dann bringen Sie gerade zu diesen Anlässen und Feiertagen Ihre Trauer zum Ausdruck, so wie es eben für Sie passt.“

Schwer auszuhalten

Natürlich bekommen einsame Menschen immer wieder Einladungen von Bekannten, Freunden und Verwandten. Gerda Atteneder rät aber, sich auf jeden Fall sehr gut zu überlegen, ob man die Einladung annimmt: „Denn tanzende und küssende Pärchen um Mitternacht auszuhalten, das braucht oft mehr innere Stabilität, als alleine zu sein.“ Man sollte bei den Gastgeberinnen schon mit allen Facetten sehr willkommen sein – auch mit den Tränen!



An den Feiertagen ist der kostenlose Notrufdienst der Telefonseelsorge ein sehr wertvolles Angebot. Foto: Doc RaBe/Fotolia

Über Gefühle zu reden ist oft eine große Hilfe

BEZIRK. Wer besonders unter der Einsamkeit leidet, kann verschiedene Angebote in Anspruch nehmen. Man sollte schon vorher planen, wie man die Tage verbringen will. Gute Ratschläge gibt es etwa bei:

Frauenberatungsstelle Babsi
Ledererstraße 5, 4240 Freistadt
Tel: 07942/72 140 oder 07942/73 263; Fax: 07942/72 140-04
babsi.freistadt@aon.at
www.babsi-frauenberatungsstelle.at

Oft braucht es von außen einen Anstoß, um sein Leben wieder zu leben. Auch die psychologische Beraterin Gerda Atteneder zeigt gerne neue Möglichkeiten auf: mail@gerda-atteneder.at

Eine gute Möglichkeit ist auch der **Notrufdienst der Telefonseelsorge**. Unter der **Notrufnummer 142** kann man kostenlos anrufen – 24 Stunden am Tag, auch an Sonn- und Feiertagen.

RUNDSCHAUER

„Statt dem aufwändigem Menü gibts am Heiligen Abend heia Brötchen. Dafür nimm i ma Zeit für mein alloistehend'n Spezl.“



ZITAT DER WOCHE

„Schon die Angst vor der Einsamkeit, dem negativen Gefühl der Isoliertheit, des Ausgeschlossen-Seins und der Hilflosigkeit ist oft sehr belastend.“

Gerda Atteneder
Dipl. Lebens- und psychologische Beraterin & Sterbeamme, Lichtenberg
Foto: Privat

