

Weihnachten im Schatten der Trennung: Kinder kämpfen mit Emotionen

Der Artikel beleuchtet, wie der Verein Rainbows Kindern in Krisensituationen, insbesondere zur Weihnachtszeit, emotionale Unterstützung bietet.

Bern, Schweiz - Die bevorstehenden Feiertage werfen dunkle Schatten auf viele Kinder, insbesondere wenn ihre Eltern sich trennen oder ein Elternteil verstirbt. In solch emotional belastenden Situationen, besonders zur Weihnachtszeit, fühlen sich Kinder oft verloren und aufgewühlt. Dina Elmani-Zanka vom Verein Rainbows beschreibt, dass Kinder nach dieser Zerreißprobe in den Betreuungsgruppen häufig unruhig sind und nicht wissen, wie sie Weihnachten erleben sollen. Trotz der Trauer bleibt der innige Wunsch bestehen, die Feiertage in Gemeinschaft zu verbringen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, unterstützt Rainbows Kinder im Alter von vier bis dreizehn Jahren dabei, mit Verlust und Schuldgefühlen umzugehen. Jährlich können bis zu 300 Kinder von den Angeboten profitieren, die hauptsächlich durch Spenden finanziert werden, jedoch steigt die Nachfrage nach Hilfsplätzen kontinuierlich, wie von Romi Leonhardt, der Wiener Landesleiterin berichtet wird. Aktuell kommen auf einen einzigen Betreuungsplatz über zehn Anmeldungen.

Kinder im Geschenke-Rausch

Gleichzeitig stehen viele Familien vor der Herausforderung, den Geschenkerausch am Heiligabend zu zähmen. In der Weihnachtszeit können die Erwartungen an Geschenke und die damit verbundenen Emotionen schnell überhandnehmen, was zu

Enttäuschungen führt. Familienberaterin Alma Jucker rät dazu, die Wünsche der Kinder ernst zu nehmen und sie aktiv in die Planung einzubeziehen. Die Vorstellungen darüber, was ein Kind braucht oder möchte, variieren oft stark zwischen Eltern und Kindern. Nachdem die Wünsche abgestimmt sind, könnte eine gemeinsame Wunschliste erstellt werden, um Fehlkäufe und übermäßige Erwartungen zu vermeiden.

Die Bescherung sollte bewusst gestaltet werden, um zu verhindern, dass Kinder in einen regelrechten \“Geschenkrausch\“ verfallen. Ein möglicher Ansatz könnte sein, zunächst nur ein Geschenk vor dem Essen zu öffnen. So können Eltern die Geduld und die emotionalen Reaktionen ihrer Kinder besser einschätzen. Laut Jucker ist es wichtig, sich mental darauf vorzubereiten, dass nicht alles perfekt läuft, und Kindern die Freiheit zu geben, ihre Gefühle zu zeigen. Die Weihnachtszeit kann eine magische, aber auch herausfordernde Zeit sein, in der Eltern darauf achten sollten, realistische Erwartungen an die Feierlichkeiten zu stellen, um positiven Erinnerungen Raum zu geben.

Details	
Ort	Bern, Schweiz
Quellen	• wien.orf.at • www.20min.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at