

## Familie als wertvolle Ressource

Durch alle Kulturen hinweg ist die Familie (und auch andere nahe Bezugspersonen!) einer der größten Schutzfaktoren für die eigene Gesundheit. Sich verbunden zu fühlen und Zuwendung zu erleben, kann diverse Stresssituationen abfedern. **Ein verlässliches und vertrauensvolles soziales Umfeld bietet Sicherheit und Stabilität und ist außerdem eines der wichtigsten Faktoren für die gesunde Entwicklung von Kindern.**

Gerade bei Krankheit und/oder Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen wird der Wert der eigenen Familie großgeschrieben: Trost und emotionale Unterstützung hilft gegen Ohnmacht oder Verzweiflung. Eine Krise wird auch leichter durchgestanden, wenn man weiß, dass man nicht alleine damit fertig werden muss! Fehlen wichtige Bezugspersonen kann ein gut funktionierendes Familiensystem auffangen. Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen betrifft in Österreich fast jeden 4. Haushalt. Man ist selbstverständlich füreinander da – gemeinsame, schöne Momente der Verbundenheit kommen aber manchmal zu kurz.



Foto: ©Kampus Production – pexels.com

## Nähe und Verbundenheit erleben – gemeinsame Momente schaffen

- Regelmäßiger Kontakt beugt Einsamkeit vor. Planen Sie z.B. **regelmäßige Telefonate** fest ein. Verbindlichkeit schafft Struktur und Sicherheit.
- Üben Sie mit älteren Familienmitgliedern den **Umgang mit elektronischen Medien**, um z.B. Fotos von EnkelIn zeigen zu können.
- Gehen Sie auf **Erinnerungsreise** und sprechen Sie z.B. mit Ihrer Mutter/Ihrem Vater über Erlebnisse von früher. Stellen Sie eine Playlist mit Lieblingsnummern zusammen oder singen/musizieren Sie gemeinsam. Beim Ansehen von Fotos und Erinnerungsstücke folgen oft lustige Anekdoten von früher.
- Versuchen Sie **gemeinsame Rituale** zu schaffen, wo alle Familienmitglieder zusammenkommen – vielleicht bei einem Familien-Spielenachmittag oder beim gemeinsamen Kochen nach Oma's Rezept. So lernt Alt und Jung voneinander.
- Auch **Kinder profitieren** davon, sich auch einmal (in richtigem Ausmaß) um die Großeltern oder kranke Geschwister kümmern zu dürfen.

### Nähe und Aufmerksamkeit zu schenken ist viel wert!

Ein Gefühl der Verbundenheit und Wertschätzung – dass jemand da ist, der sich kümmert, man als Person wertgeschätzt wird und dass Bedürfnisse und Wünsche von allen respektiert werden - oft reicht dies völlig aus.

**Versuchen Sie bewusst die gemeinsame Zeit zu genießen.**