

● Warum Bildung gesund ist

Seite 116

Fröhliche Weihnacht - überall?

Wie das Weihnachtsfest für Eltern und Kinder gelingen kann

Weihnachten steht vor der Tür. Die Erwartungen an das Fest zur Geburt Christi sind in Familien jedes Jahr hoch gesteckt: der Heilige Abend im Kreis der Angehörigen, friedvoll und besinnlich, mit schönen Geschenken unter dem Christbaum. Während sich die einen schon erwartungsvoll auf ein harmonisches Fest freuen, blicken andere dem Ereignis furchterfüllt entgegen. Wie wird Weihnachten dieses Jahr? Gibt es wieder einen Familienkrach? Werde ich dieses Jahr den Heiligen Abend endlich mit meinem Kind verbringen? Wie werden die Reaktionen ausfallen, wenn es heuer keine Geschenke gibt?

Weihnachten - Chance oder Risiko für Familien

Weihnachten weckt in uns ganz bestimmte Erwartungen und Sehnsüchte - nach Frieden, Zärtlichkeit und mütterlichem Umsorgtwerden sowie nach Schutz und väterlicher Fürsorge. Diese Wünsche spiegeln das Idealbild einer idealisierten Familie wider und werden leicht zum

Problem, wenn nicht zwischen diesen unstillbaren Sehnsüchten und den real erfüllbaren Erwartungen unterschieden wird.

Auch wenn gerne vom Weihnachtswunder gesprochen wird: Weihnachten ist kein Zaubermittel, das die Defizite wettmachen kann, die das ganze Jahr über vorherrschen. Im Gegenteil - wenn plötzlich die heile Familie vorgespielt wird und Eltern auf einmal Zeit für ihre Kinder haben, mit ihnen mehr als sonst spielen und reden, dann wird Weihnachten zur Familienfalle. Kinder brauchen Kontinuität. Durch diese ungewohnte Situation werden sie überfordert und verunsichert. Als Reaktion darauf ziehen sie sich zurück oder wehren sich dagegen, sie werden "schwierig". Wesentlich ist es, über das ganze Jahr Fixpunkte im Familienleben zu schaffen, wie z. B. ein tägliches Gespräch beim Abendessen über alles, was jedem einzelnen Familienmitglied am Herzen liegt.

Fortsetzung

Aus der Praxis

Fröhliche Weihnacht - überall?

Besonders wenn bereits Probleme in der Familie bestehen und z. B. eine Trennung der Eltern bevorsteht, kann diese Scheinwelt unerfüllbare Erwartungen hervorrufen. Die herbeigezauberte Harmonie verdeckt die Konflikte und Kinder hoffen auf ein Wunder, nämlich dass die Familie zusammen bleibt. In so einem Fall wäre es besser, noch vor Weihnachten den Kindern die Situation klar darzustellen und damit nicht bis nach dem Weihnachtsfest zu warten. Der kurze Hoffnungsschimmer würde es den Kindern nur noch schwerer machen.

Bei den kleinen Problemen des Alltags kann Weihnachten eine Chance darstellen. Durch gemeinsames Bemühen, Gespräche und die Beschäftigung miteinander können Familienmitglieder wieder zueinander finden.

Wo verbringt unser Kind dieses Jahr Weihnachten?

Für Patchwork- und Stieffamilien sowie Alleinerziehende bedeutet Weihnachten eine besondere Herausforderung im positiven wie auch im negativen Sinn. Für Kinder, die in einer dieser Familienformen leben, wird Weihnachten zum Vorteil, wenn sie das Fest zweimal feiern können, mit beiden Elternteilen extra. Diese Komplexität wird von Kindern gut vertragen, vorausgesetzt dass beide Elternteile die Lösung unterstützen. Kinder sollten auch die Möglichkeit bekommen, in einem von den Eltern vorgegebenen Rahmen mitzuentcheiden, mit wem sie wann feiern möchten.

Schwierig wird es bei diesen Lebensformen allerdings, wenn die Probleme zwischen den PartnerInnen auf den Rücken der Kinder ausgetragen werden und jeder das Kind auf seine Seite ziehen will. Weihnachten, insbesondere der Heilige Abend, wird so zur Zerreißprobe für das Kind. Die bessere und einfachere Lösung wäre es, die Wünsche der Kinder anzuhören und ihre Bedürfnisse in Entscheidungen miteinzubeziehen, ohne sie zu Schiedsrichtern zwischen den Eltern werden zu lassen.

Für Alleinerziehende, die über keine soziale Netzwerke verfügen und auf die die Gesellschaft nur zu gerne "vergisst", bedeutet das Weihnachtsfest zusätzliche Probleme. Es entsteht ein finanzieller und organisatorischer Druck. Dies gilt generell für sozial schwache Familien. Für die Eltern bedeutet das Familienfest oft eine zusätzliche Verschuldung, um zumindest eine Kleinigkeit schenken zu können, und Kinder erkennen, dass sie anders als andere Kinder, nämlich benachteiligt, sind.

Weihnachten stellt eine Chance für alle Kinder dar, das Positive aus der Familienform herauszuholen, in der sie leben: das "doppelte" Weihnachtsfest für Trennungskinder, das stärkere Miteinander besonders bei alleinerziehenden Elternteilen sowie das Erleben von nicht-materiellen Inhalten zwischen Eltern und Kindern in einer schnelllebigen Gesellschaft, in der die Zeit füreinander zum "teuersten" bzw. wertvollsten Geschenk in der Familie werden kann.

So kann das Weihnachtsfest gelingen

- Die Weihnachtszeit nicht idealisieren: Was übers Jahr nicht gelingt, wird auch zu Weihnachten nicht wie durch ein Wunder in Erfüllung gehen. An einem funktionierenden Familienleben muss das ganze Jahr über gearbeitet werden.
- Zu Weihnachten nichts verlangen, was das ganze Jahr über anders läuft, wie z. B. das gemeinsame Festtagsessen, bei dem die Kinder länger als üblich "schön brav" am Tisch sitzen müssen.
- Bewusst Zeit mit den Kindern verbringen, dabei geht Qualität vor Quantität.
- Kinder in Patchworkfamilien und von Alleinerziehenden sollten mitentscheiden dürfen, wo sie Weihnachten verbringen möchten. Hinter dieser Möglichkeit darf aber nicht der unbewusste Auftrag der Eltern stehen: "Nimm uns in unserem Streit die Entscheidung ab". Ein Kind ist immer beiden Elternteilen gegenüber loyal und kann die Entscheidung daher nicht allein treffen.
- Generell sollten Kinder den Heiligen Abend dort feiern, wo sie auch sonst die meiste Zeit des Jahres leben (gilt v. a. für Kinder in Patchworkfamilien und von Alleinerziehenden). Es sollte nicht von den alltäglichen Mustern abgewichen werden.
- Bei der Auswahl der Geschenke sollte mit den Kindern der mögliche finanzielle Rahmen besprochen werden. Kinder entwickeln ein gutes Gespür für die materielle Situation in der Familie und bringen dafür Verständnis auf.
- Persönliche Wunschlisten stärken die Ich-Bezogenheit bei Kindern. Ein zusammen ausgesuchtes Geschenk für die Familie fördert die Gemeinsamkeit, wie z. B. ein Familienausflug.

**Info:**

Kontakt: Dr. Brigitte Cizek, Kinderpsychologin und Geschäftsführerin des Österreichischen Institutes für Familienforschung, Tel: +43-1-5351454-18
E-Mail: brigitte.cizek@oif.ac.at

studie

Warum Bildung gesund ist

Über das Gesundheitsverhalten der österreichischen Bevölkerung

Die Gesundheit und die Lebenserwartung sind sehr stark von sozio-ökonomischen Faktoren wie Bildungsniveau, Gemeindetyp, Staatsbürgerschaft und Familienstand abhängig. Besonders der Bildungsabschluss nimmt im Gesundheitsverhalten eine wesentliche Rolle ein. Je niedriger das Bildungsniveau eines Menschen ist, desto ungesünder ist sein Lebensstil, wird aus einer Studie des Österreichischen Instituts für Familienforschung über Ungleichheiten im Gesundheitsverhalten der österreichischen Bevölkerung ersichtlich. Die Daten dafür hat der Statistiker Franz Schwarz der Mikrozensus-Erhebung vom September 1999 entnommen, in dem auch ein Sonderprogramm zu Gesundheitsverhalten, Gesundheitszustand und Konsum medizinischer Leistungen enthalten ist.

Die Ungleichheiten im Gesundheitsverhalten sind am Faktor Bildung am deutlichsten erkennbar. Ein niedriger Bildungsabschluss hat zur Folge, dass sich eine Person ungesünder ernährt, mehr raucht, sich weniger körperlich betätigt und generell ein geringeres Gesundheitsbewusstsein aufweist. Dementsprechend hoch ist unter den weniger Gebildeten auch der Anteil an übergewichtigen oder fettleibigen Personen. Dazu kommt, dass in dieser Bevölkerungsgruppe mehr Personen schwere körperliche Arbeit leisten.

Umgekehrt sind Personen mit einem höheren Bildungsabschluss am Arbeitsplatz vermehrt Belastungen ausgesetzt. Der Zeitdruck steigt mit dem Bildungsniveau, wobei AkademikerInnen

noch mehr davon zu spüren bekommen, wenn sie älter werden. Aus Studien ist jedoch ersichtlich, dass zumindest ein gewisses Quantum Stress gesundheitsförderlich ist. Bei Konfliktsituationen am Arbeitsplatz spielt die Höhe der Bildung ebenfalls eine Rolle. Das hängt vermutlich damit zusammen, dass Führungskräfte häufiger konfliktvollen Situationen ausgesetzt sind und mehr Verantwortung zu tragen haben.

Was die Mehrfachbelastung durch Erwerb und Hausarbeit und / oder Kinderbetreuung und / oder Pflege von Angehörigen anbelangt, scheinen Männer mit akademischem Abschluss im Alter zwischen 35 und 54 Jahren und Männer mit Matura zwischen 45 und 54 Jahren häufiger darunter zu leiden als Männer mit geringerer Bildung. Bei den Frauen zeigt sich, dass Jüngere mit höherem Bildungsabschluss einer geringeren Belastung ausgesetzt sind. Eine annähernd gleich hohe Mehrfachbelastung bei allen Bildungsschichten zeigt sich im Übergang in die Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen. Später ist es dann umgekehrt und Akademikerinnen fühlen sich im Gegensatz zu niedrig gebildeten Frauen am meisten durch Erwerb und Haushalt / Kinderbetreuung / Pflege gestresst.

Den Wohnort betreffend leben die BewohnerInnen von Wien am ungesündesten, gefolgt von den Menschen in ländlichen Gebieten. Am besten ist das Gesundheitsbewusstsein in kleineren Städten in den Bundesländern ausgeprägt.



Fortsetzung

Studie

Warum Bildung gesund ist

Die Wahrscheinlichkeit Raucher zu sein ist für WienerInnen zweimal höher als für BewohnerInnen ländlicher Gebiete.

Verglichen mit österreichischen StaatsbürgerInnen weisen AusländerInnen ein weniger günstiges Gesundheitsverhalten auf. Dies betrifft im Besonderen das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, das Rauchverhalten, verschiedene Belastungen, den Impfschutz und Vorsorgeuntersuchungen.

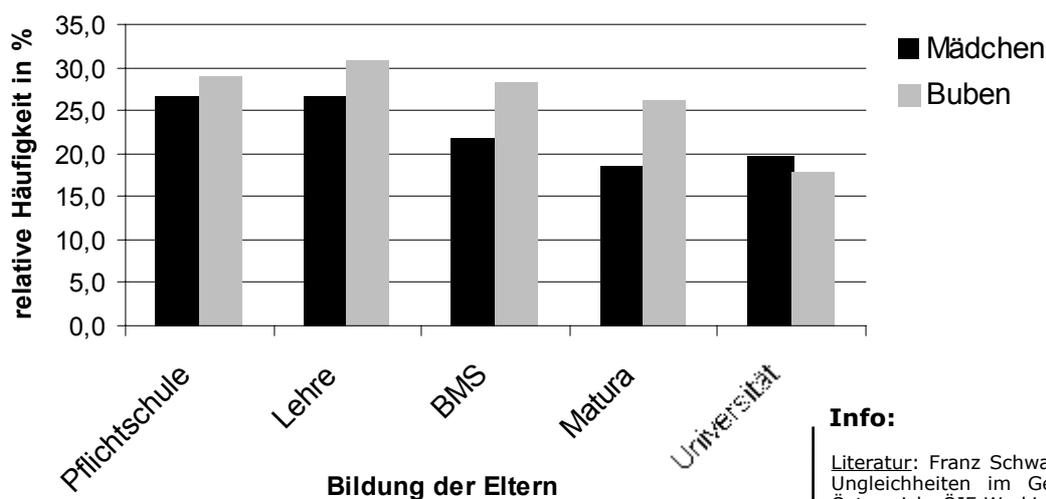
Auch bezüglich Alter, Geschlecht und Familienstand gibt es Unterschiede im Gesundheitsverhalten. So betreiben Alleinlebende zwar in der Regel mehr Sport, dafür greifen sie aber häufiger zur Zigarette als Menschen, die nicht alleinstehend sind. Bei Frauen fällt auf, dass sie ein um etwa 1,5-mal höheres Risiko haben, Raucherinnen zu sein

als Frauen, die verheiratet sind oder mit einem Partner zusammen leben. Mit zunehmendem Alter ernähren sich die Menschen gesünder und rauchen weniger, dafür nimmt aber die körperliche Betätigung ab.

Die Verhaltensmuster werden von einer Generation an die nächste weitergegeben. Kinder von weniger gebildeten Eltern sind häufiger übergewichtig als Kinder von Eltern mit einem höheren Bildungsabschluss. Auch die gesundheitliche Vorsorge und die Bereitschaft für den Impfschutz sind stark vom Bildungsniveau der Eltern abhängig.

Franz Schwarz weist am Ende der Studie darauf hin, dass die Erhöhung der Bildungschancen der wichtigste Ansatz ist, um derartige sozio-ökonomische Ungleichheiten zu verringern. ⊕

Relative Häufigkeit übergewichtiger Kinder und Jugendlicher im Alter von 6 bis 18 Jahren, aufgeschlüsselt nach elterlichem Bildungsniveau

**Info:**

Literatur: Franz Schwarz: Sozio-ökonomische Ungleichheiten im Gesundheitsverhalten in Österreich. ÖIF-Working Paper Nr. 32 / 2003

Kontakt: Mag. Franz Schwarz,
E-Mail: fschwarz@demogr.mpg.de