

## **Erziehungsberatung Kitzbühel mit neuer Telefonnummer: 0512 508 2998**

### **Familienleben in einer besonderen Zeit. Wie kann das gelingen?**

„Wir leben in Zeit, die sich vor einem Jahr noch niemand vorstellen konnte. Kinder und Jugendliche brauchen besonders jetzt unseren Rückhalt, unsere Ermutigung und die Zuversicht, dass wir die aktuellen Herausforderungen gemeinsam schaffen. Die Erziehungsberatung Kitzbühel steht für alle Fragen rund um Erziehung, Familienleben und die bestmögliche Unterstützung von Eltern und ihren Kindern in dieser Zeit und darüber hinaus zur Verfügung“, betont Robert Bilgeri, Psychologe und Psychotherapeut.

Während des Corona-bedingten Lockdowns werden Räume zu Hause oft zu Arbeitsräumen umfunktioniert und müssen mit anderen Familienmitgliedern geteilt werden. Alleinerziehende Eltern sind noch größeren Belastungen ausgesetzt, weil vieles gleichzeitig gelingen soll. „Diese Belastungen können zu Wut, Ohnmacht oder Hilflosigkeit führen“, beschreibt der Experte die aktuellen Herausforderungen für Familien.

Doch wie können Eltern mit diesen Gefühlen umgehen, bevor sie die Nerven verlieren und Dinge sagen, die ihnen hinterher leidtun? „Ein erster Schritt wäre, einfach einmal innezuhalten. Außer im akuten Notfall muss selten sofort reagiert werden. Wenn ich merke, dass ich wütend werde, kann es hilfreich sein, erst einmal durchzuatmen. Dann spüre ich mich selbst. Wenn ich mich selbst spüre, kann ich auch meine Kinder spüren, und mich in sie hineinfühlen und hineindenken. Kinder fühlen sich dann verstanden und wahrgenommen“, erläutert Bilgeri.

Vielleicht mag es ein wenig Hoffnung machen, dass immer wieder große Epidemien durch die Entwicklung und den Einsatz geeigneter Impfstoffe überwunden werden konnten, so der Erziehungsexperte weiter. „Zumindest langfristig. Kurzfristig kann ein Gespräch mit einer fachkundigen Person dabei helfen, ein wenig klarer zu sehen und eine Krise zu bewältigen“, bietet Bilgeri ein offenes Ohr und fachliche Empfehlungen an.

„Oft kann Reden schwierige oder ausweglos erscheinende Situationen auflösen oder verbessern – scheuen Sie sich nicht, bei Fragen rund um das Familienleben das Gesprächsangebot der Erziehungsberatung Kitzbühel anzunehmen“, appelliert die für Kinder- und Jugendhilfe zuständige LRin Gabriele Fischer abschließend.

---

Die Erziehungsberatungsstelle Kitzbühel, Im Gries 31, steht Rat- und Hilfesuchenden kostenlos und vertraulich von Montag bis Freitag von 9 – 12 und von Montag bis Donnerstag von 14 – 17 Uhr zur Verfügung.

Psychologe und Psychotherapeut Dr. Robert Bilgeri ist unter der neuen Telefonnummer 0512/508/2998 erreichbar. Selbstverständlich werden die Beratungen auch telefonisch und außerhalb der Öffnungszeiten angeboten.

[www.tirol.gv.at/erziehungsberatung](http://www.tirol.gv.at/erziehungsberatung)