

Hvid Jul

Med til julen hører også julens salmer og julemusik i radioen. Det nedenstående er blevet til ud fra et udpluk fra sangene i Anne Linnets CD "Hvid Jul". Mange julesange har et budskab, som kan være gode at lytte til. En sætning fra hver sang, danner inspiration for nogen fokuspunkter med vægt på juleaften og de dilemmaer nogle familier oplever.



JULEKLUMME

Af Lone Carmel
familierådgiver og
terapeut. Kandidat i
pædagogisk psykologi,
er familierådgiver,
terapeut og tilbyder
virksomhedsrådgivning,
familierådgivning
og terapi.
www.relazion.dk

Mon det bliver en hvid jul i år. Med julen hører automatisk nogle forestillinger, som kan være meget konstruktive og gode, men også give forhindringer og dilemmaer. Der er lige så mange forestillinger om julen, som der er mennesker. Mange går rundt og håber at det bliver en hvid jul. Romantiseringen af at noget bliver som på gamle postkort, har mange brug for i disse kaos tider. Med økonomiske udfordringer i mange familier, har mange en tendens til at længes efter de gode gamle dage, hvor alt var godt. I hvert fald i vores erindring. Det hvide er symbol på det rene og uskyldige.

Jeg har set dem ligge lægge riflen ned og set blive næsten som en fremmed ven. Det er som om vi i julens tid har brug for at samle os. Nogen er på arbejde og andre i krig. Men i julens tid tænker vi særligt på vores nærmeste. Det være sig familie og venner og det kan føles meget forkert ikke at være sammen. Sådan er det også for de mange skilsmissefamilier og sorgfyldte ensomme mennesker.

Vær velkommen lille barn. Du skal ligge i min favn. Det, det hele handler om. Vi kan i alle julens traditioner og gøremål, glemme hvorfor vi holder jul. Hvorfor vi holder jul er en aftale, der blev lavet om at Jesus har fødselsdag. Grundlæggende er jul en del af vores kristendoms historie. Måske du kan læse juleevangeliet for dine børn. Det er vigtigt at huske historien. De gamle ord som samhørighed, tilgivelse og forsoning får en større betydning i disse dage.

Alle er glade for svigermor. Hun stråler som et lys, men hun tager hjem hvor hun bor. Sådan er det ikke i alle familier. Ideen om den rigtige familie og den rigtige jul, styrer ubevidst manges valg i julen. Er der ufred i familien eller svære perioder, kan det være vigtigt at kunne holde jul sammen. Men det behøver ikke at være i tre dage. Familiens temperatur kan tages i julen, for der

kommer alle de underliggende og ubevidste familie-logikker til. Julen er der, hvor man kan se familiens udfordringer, i en fortættet form. Julen bliver ofte symbolet på familiens velbefindende.

Være håbet jeg kan se i mørket. Mange er præget af dårlig samvittighed i julen. Vi tænker på dem vi mistede. Vi tænker på hvem der skal med til vores juleaften. Skal jeg invitere min ensomme farmor eller den single som ikke har stor familie. Hvad med mine børn, som holder jul med en ny familie (hvis man er skilt), eller med nye sammenbragte børn. Hvordan skal jeg holde jul kan man spørge sig selv om. Skal jeg følge normen eller skulle jeg hellere servere mad for de hjemløse.

Inde sidder nissen med sin skrå. Vi har mandelgaver og jul i overflod. Der er mange forskellige traditioner og for nogen er de vigtigere end andre. Hvis du i din oprindelsesfamilie plejer at få risengrød og din kæreste plejer at få ris a la mande, kan vi have balladen. For vi plejer jo... Den kommercielle del af julens penge og gaveræs, kan du selv være med til at styre. Du kan aftale et maksimum for gaverne, lave dem selv eller give nogen anderledes gaver. F.eks. at hjælpe en dag i haven, eller gøre rent hos dine venner.

Hvorfor er denne nat nu så helt speciel. I nat tænker vi på andre end os selv. Mange tænker på andre i julen. Vi ønsker hinanden det bedste. Men nogen har store uenigheder om hvordan julen skal fejres. Der er mange aspekter rundt om selve juleaften. Men i virkeligheden drejer det sig om 4 timer, mellem 18.00 og 22.00. Så en forventningsafstemning kan være en stor fordel. Find ud hvordan det skal være hos jer og find jeres værdier. For i stedet for lyset og kærligheden sker det hvert år at mange familier splittes. Folk står på sit eget og forhandling er ikke en mulighed. Nogen tror at julen kan få konflikter til at forsvinde. Eller i hvert fald for en stund. Endvidere kan en planlægning af gaveindkøb og juleforberedelserne gøre december hyggelig og ikke en måned, der for nogen kan være stressende.

Forventningers røde kinder. Forventninger er en del af julen. Nyd børnenes glæder og juleferien. Tal om rammer og spilleregler, så det bliver nogle dage med tid til eftertanke og samling i forhold til det I har brug for.

Nu er det jul og tankerne vendes. Vi tænker på alle dem vi elsker. Vi ønsker hinanden det bedste. I dag er en underlig dag. Vintermørke dage og dagen er så kort. Lys der jager tunge tanker bort

Julen er tiden, hvor vi bliver ekstra opmærksomme på at gøre noget godt for hinanden. At finde den rigtige gave til hinanden. Dette fokus, er godt at huske hele året. I julens refleksioner kunne vi med fordel tænke positive tanker og bidrage med nye og gamle traditioner. Prøve at finde den fred med hinanden, som alle har brug for men nogen svært ved. Nyde hyggen og være sammen med dem I har lyst til og mærke hvor I gerne vil være. Smide det væk vi ikke kan bruge og tage det I kan bruge med videre hen over det nye år. Dette gælder også venskaber og familierelationer.

Fred og lys er julens bud. Det er så skønt at se de mange lys i den mørke tid og mødes med dem man elsker. Jeg ønsker jer en hjertelig jul. ♥

"Forventningers røde kinder. Forventninger er en del af julen. Nyd børnenes glæder og juleferien. Tal om rammer og spilleregler, så det bliver nogle dage med tid til eftertanke og samling i forhold til det I har brug for."