

Tid til forandring

Alle der kommer her for at få hjælp til familien, siger at de har glemt sig selv og hinanden. De har taget sig selv for givet og har oftest taget de andre familiemedlemmer for givet.

Til gengæld har de ledere, der bruger mig til at skabe mere trivsel i deres virksomheder, ikke taget deres medarbejdere for givet. De har tværtimod givet deres ansatte lov til at få hjælp til deres mistrivsel ved at tilbyde og betale deres samtaler her. Flere bliver i denne tid fyret og også de får hjælp til tackle det at blive »sat ud« fra fællesskabet.

Hvorfor giver det mening for en arbejdsgiver at give dem samtaler på firmaets regning? Dels fordi det er anstændigt at behandle sine medarbejdere godt, dels fordi de så vil tale godt om deres arbejdsplads - det kan jo være der en dag igen bliver stillinger ledige - og dels fordi det har en stor betydning ikke at blive taget for givet.

Så husk i det nye år, at giv folk hjælp til at dele deres tanker og følelser - også i dårlige tider.

Hvis det nye år bringer dårlig økonomi og fyringer, så husk at lyt. Der en grund til vi har fået to ører og én mund. Det er fordi, vi skal lytte dobbelt så meget, som

vi skal tale. At blive set, lyttet til og husket er helt gratis. Det kan være, at en professionel skal hjælpe med din trivsel i det nye år. Det kan også være du selv skal huske at dele dine tanker med en ven eller din kæreste.

Nytår er tiden, hvor alt kan starte forfra. Det kan være, at det er tid til, at familien skal samles og tale om jeres overvejelser, om hvordan i hver især skal være i din familie. Trives i godt nok? Skal nogen have ekstra hjælp næste år? Skal der laves maddage? Skal der laves dage uden aktiviteter?

I forhold til nytårsfortsæt, kunne du lave et, som du kan overholde.

Det ene fortsæt kunne være, at du hver dag skal være god ved dig selv og andre på din vej.

Det kan gøres ved, at du finder ud af, hvad der gør din dag god?

Hvad betyder noget for mig?

Det er meget svært for mange.

Vi er blevet vant til at andre vælger for os, og vi lader os rive med og går måske for langt, og så starter de mange konflikter og problemer.

Om aftenen kan du

skrive to-tre gode ting ned, der var med til at gøre din dag god. Du kan også prøve at smile til buschaufføren, tale med de andre, når I alligevel står i den samme kø, holde døren for den gamle dame, give din nabo en lille blomst, send et brev til din gode ven. Det er små ting, men hvis alle gjorde det, ville konfliktniveauet falde og på længere sigt give mere engagement og vækst - alle steder.

Jeg vil gerne ønske Jer et rigtigt godt nytår med mere fredelig kommunikation i alle familier.

Godt nytår.



Lone Carmel er familierådgiver i Roskilde. Hun får i sin praksis, klinikken Relazion, besøg af mange meget forskellige familier med meget forskellige udfordringer.

For eksempel om uforløste relationer, skoletræthed, teenagere, opdragelse, skilsmisser, depression, sorg, stress og meget andet.

I denne spalte vil hun give gode råd om nogle af de udfordringer mange familier har. I denne uge handler det om det nye år.

Hvis du har forslag til andre emner som Lone Carmel kan tage op, så skriv til: lone@relazion.dk, gerne med »Råd om samliv« i emnefeltet.



**ÅBENT
HUS**

i weekenden
den 3. og 4. januar
fra kl. 10.00-16.00
begge dage

Cuisines modernes

RENE LINJER

Velkommen i weekenden til en kop kaffe og en snak om rene linjer i køkkenet.
Kom ind og hør om vores nye køkkenmodel samt de mange andre muligheder i vores brede sortiment.
Vi holder åbent fra kl. 10.00 til 16.00 både lørdag og søndag.

MOBALPA

K Ø K K E N