



JULENS MANGE UDFORDRINGER

Julen er en dejlig tid, men den er også udfordrende for de fleste.

Af Lone Carmel

MC Einars julehit "Jul – det' cool" har hvert år en central plads på radiostationernes playlister. Sangen handler bl.a. om travlhed i julen, og ja, der kan være noget sandhed i teksten. Du har garanteret allerede mange invitationer til julehygge og andre decemberprojekter, og man skal jo nå det hele. Eller skal man? For hvad er det egentlig man absolut skal nå? Det er der selvfølgelig ikke noget endegyldigt svar på. Min erfaring viser mig, at en familie kan drage fordel af at sætte tid af til at tale om deres rammer, tid og behov og så sortere i alt det man mener, at man skal deltage i. For skal man absolut deltage i det hele? Er du en dårlig mor, far, kone, mand, kæreste eller ven, hvis du ikke altid siger "ja, selvfølgelig kommer jeg" eller "ja, selvfølgelig inviterer jeg igen i år"? Min påstand er, at selvfølgelig er du ikke det – tværtimod.

Juletiden er fyldt med traditioner og indgroede vaner. Disse stammer fra hver enkelts familiebaggrund, kultur og ikke mindst medierne. Det er en tid, der skaber lys i mørke. Men samtidig er julen også tiden, hvor der diskuteres i mange hjem om, hvor og hvordan juleaften skal holdes. Mange følelser og familierelationer sættes i kog. De billeder vi har i hovedet, traditioner og konventioner om 'den rigtige jul' bringes op. Har man partner og børn, har valget nogle aspekter, er man single vælges ud fra andre vinkler, og er man i en sammenbragt familie, er det ofte et meget stort logistisk puslespil. Det kan være en stor udfordring at beslutte, hvordan julen skal foregå og det er ikke unormalt, at uoverensstemmelser kan skabe vanskelige diskussioner, der påvirker den gode julestemning. Det er dog vigtigt at forstå, at ens eget billede af 'den rigtige jul' er en subjektiv fortolkning man ikke uden videre kan pådutte andre.

Derfor kan det være en god ide i god tid at sætte dig sammen med din familie og tale om, hvordan du gerne vil holde juleaften og høre hvad de andre kunne tænke sig. Skal du igen være sammen med nogen som du ikke føler dig tilpas sammen med, er det måske nu du skal vælge anderledes. Hvor meget kan du se igennem fingre med? Kan I som familie lide, at der er mange mennesker eller vil I hellere være jer selv? Skal der tages hensyn til syge familiemedlemmer, eller skal I invitere den nabo, der bor alene. Der er mange overvejelser. Er I ikke helt enige, så prøv med et kompromis ift. hvad I så kan gøre næste år. Når I er blevet enige er det godt at holde fast i beslutningen. Nyd det er faldet på plads og glæd jer til en dejlig aften den 24. december.

Inden indbydelserne og juleaktiviteterne for alvor tager til, kan I med fordel sætte jer ned, skabe et overblik over december og herefter prioritere. Det er de færreste, der kan deltage i alt og være lige nærværende og afslappede ved alle arrangementer.

Her følger et par gode råd, der kan hjælpe dig til at eliminere julestress og træffe beslutninger, så du og din familie kan glæde jer til den skønne juletid.

Lone Carmel er født i 1970. Hun er kandidat i pædagogisk psykologi, familierådgiver og terapeut. Via trivsels- eller familierådgivning medvirker hun til, at finde redskaber til handling og ressourcer i relationerne igen. Rådgivningen kan være til den enkelte, lederen, teamet eller familien. Læs mere på www.relation.dk

Forventninger. Sæt forventningerne til den romantiske julemåned lidt ned. Tal med din familie og sørg for at sætte ord på dine tanker – når der bliver talt om forventninger skabes en bedre forståelse. Husk at juleaften kun er én dag, forholdsvis få timer, som måske ville gå nemmere, hvis du nedtonede de ofte høje forventninger.

Indkøb. Når du handler ind til den dejlige juletid, så nyd det og tænk på, hvor mange du vil komme til at glæde. Smil til de andre i køerne – smil smitter og gør dig glad. Det kan være en god ide at organisere og planlægge dine gave- og madindkøb, men der skal også være plads til at være spontan og gøre det til en leg.

Søde sager. Er du forælder, så vælg en holdning til de søde sager og handl efter den. Spiser vi æbleskiver kl. 17, er der ikke meget plads til aftensmad. Holdningen til indtagelse af julegodter er jeres ansvar, hvis I har små børn. Med større børn må I forhandle.

Gaver. Aftal gaveniveauet og overvej om der skal være en gave til hver eller om I godt kan springe nogen over. Kan gaverne være hjemmelavede? Julens historie handler ikke om at købe og give hinanden en masse materielle gaver. Ingen gaver kan erstatte det alle har brug for – tid og nærvær med dem man holder af.

Traditioner. Hold fast i de traditioner I kan lide, men lav også jeres egne. Skal I bage småkager eller købe dem? Skal I til de store firmajulefrokoster? Skal I selv holde julefrokost? Eller skal I måske have nogle flere hyggeaftener alene sammen derhjemme i adventskransens skær?

Tag derfor tiden til at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig og for jer som familie. Mange ting kan man med fordel planlægge sig ud af. Struktur og planlægning udelukker ikke spontanitet og julehygge. Tværtimod kan en god planlægning og overvejelser om, hvad julen skal være for dig og for jer gøre, at du har et større overskud til at nyde lysets og hjerternes fest uden stress og jag.

Rigtig god jul!

