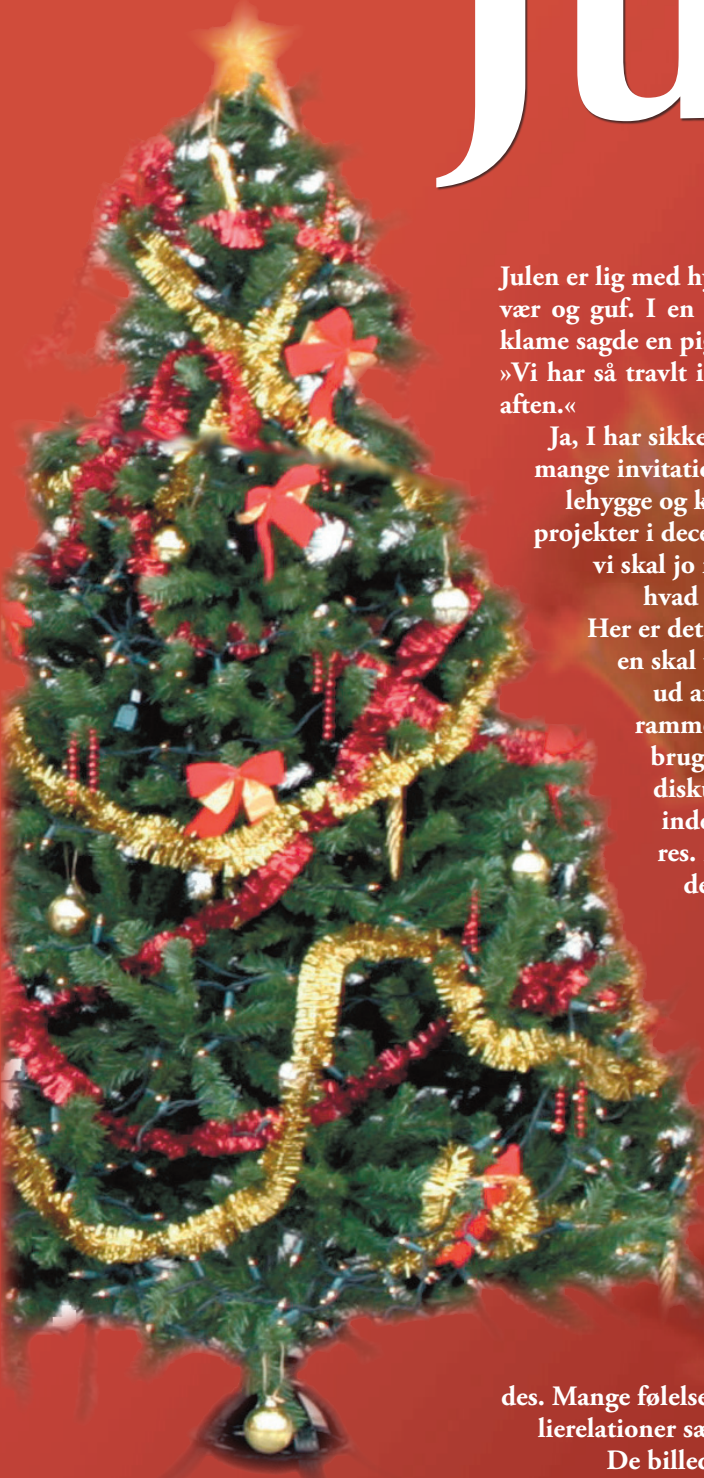


# Julens mange udfordringer



Julen er lig med hygge, samvær og guf. I en legetøjsreklame sagde en pige: »Vi har så travlt inden juleaften.«

Ja, I har sikkert allerede mange invitationer til julehygge og kommende projekter i december. For

vi skal jo nå.....men hvad skal vi nå?

Her er det, at familien skal til at finde ud af sine egne rammer, tidsforbrug, behov og diskutere dem, inden der svares. For skal vi deltage i det hele?

Juletiden er også lig med diskussion i mange hjem, om hvor og hvordan julen

skal holdes. Mange følelser og familierelationer sættes i kog. De billeder vi har i

hovedet, traditioner og konventioner om »den rigtige jul« - som stammer fra din egen historie - bringes op. Julen afspejler familiens udfordringer og dynamikker, og det er her familiernes daglige »stemning« bliver sat i perspektiv.

Hvis du har partner og børn, har valget nogle aspekter, er du single vælger du ud fra andre vinkler, og er du i en sammenbragt familie, er det ofte en meget stor logistik. Hvis du skal minimere julestress kan det være nogle af de følgende ting kan hjælpe.

1) Vælg som forælder en holdning til de søde sager og sørg for at handle efter den. Spiser vi æbleskiver kl.17.00, er der ikke meget plads til aftensmad.

Spiser dit barn marcipan inden sengetid, stiger den umiddelbare energi markant. Børns sukkerindtag er et valg - I med små børn - skal være med til at bestemme.

Med større børn må I forhandle om valgene

2) Sæt forventningerne ned. Tal om forventningerne med din familie. Sæt ord på, at du f.eks. synes, svigermor

styrer for meget. Når det bliver talt om, så bliver der en bedre forståelse.

3) Aftal gaveniveauet. Skal det være en gave til hver eller springer nogen? Julens historie handler jo ikke om at give hinanden en masse materielle gaver. Ingen gaver kan erstatte det alle har brug for. Tid og nærvær med dem du holder af.

4) Hold fast i de traditioner I kan lide, men lav også jeres egne traditioner. Skal vi bage småkager eller kunne vi købe dem? Kan gaverne være hjemmelavet? Skal du til den store julefrokost?

5) Planlæg og aftal i god tid. Hvad betyder den 24 december for dig, og hvem vil du gerne fejre den med? Skal du igen sidde med nogen, du ikke finder dig tilpas med, skal det måske være nu, du vælger anderledes.

Hvor meget vil du vælge at bære over med?

Kan I lide, at der er mange mennesker, eller vil I hellere være Jer selv? Skal der tages hensyn til syge familiemedlemmer, eller skal I som familie invitere den nabo, der bor alene.

Glædelig hyggelig jul.



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, den hyggelige men også svære julemåned.

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