

# SUNDHED

## *er også gode relationer*



**Af Lone Carmel**  
Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi  
[www.relazion.dk](http://www.relazion.dk)

At gøre noget fælles som familie kan i sig selv være sundt.

**N**år vi taler sundhed, tænker de fleste på motion og grøn mad. Disse faktorer er vigtige og altid relevant at have fokus på. Dog er gode relationer også målt og anerkendt som en stor del af familiers trivsel. Godt at huske på seks gange S. Søvn, selskab, smagsløg, smil, stilhed og strækkemuskler.

### **Motion kan foregå på mange planer**

Kan I få ”luftet hinanden” på en sjov måde sammen i familien? Planlægge løbe- eller cykelruter i naturen for hinanden, alt efter børnenes alder. Hvem finder først et egetræ? Et rødt hus, en grøn bil? En anden er at prøve forskellige danse sammen foran en dansefilm, på stuegulvet eller simpel stopdans. En tredje er at lege ”Simon siger”, hvor man bestemmer på skift at lave nogle sjove bevægelser.

En del af samværet kan være mere stille ”motion”. Slukke skærme og lytte til fuglene i naturen eller høre en stille musik liggende eller siddende sammen. Vejrtrækningen helt ned i maven og stilhed. Sundhed er også at få sovet godt.

### **Kosten kan varieres**

Familien kan aftale maddage på skift og opmuntre hinanden til at forsøge nye retter med et grønt islæt. Eller lav en ”gammeldags” ret hver mandag. Lade børnene selv smøre madpakken, for det kan motivere de fleste til også at spise den. F.eks. grøntsager på alle måder og afskygninger. Der findes et væld af gode børnekogebøger, som man mere langsomt kan blade i og blive inspireret af og som kan hjælpe på vej.

### **At vælge samværet**

Sociale sunde relationer er efterhånden – også gennem forskning – blevet anerkendt som en stor del af vores sundhed. I mit mangeårige arbejde med familier, er min erfaring at fin stemning, trivsel og god tone drypper videre på sunde kroppe. Sæt tiden af til at dyrke de sociale relationer sammen som familie.

Når tiden levner plads til mindre smittetal, kan det foregå mere fysisk. Ellers start

virtuelt. Hvor kan I mødes. Fællesspisning med andre familier med hverdagsmad, hvor den normale rutine brydes. Lave arbejdsdage på skift hos de nærmeste naboer. Meld jer ind i en fælles interesseklub, hvor I kan finde fælles venner. Tal med de andre, når I afleverer til sport eller spejder, lav selv en uformel skæg event og husk at få grinet sammen. Humoren giver overskud på mange planer. Det er hjernens gymnastik.

### **En fremmed kan være en ven**

Når de voksne skaber gode sunde relationer, får børnene det bedre. De ser mere på hvad vi gør, end hvad vi siger. Et smil, et vink, et hej og et grin koster ikke noget. Det kan være enkelt, men når man møder andre mennesker, sker der tit noget godt, hvis man forholder sig nysgerrig.

### **Ro omkring jer**

Sundhed er også at kunne mærke sig selv og sætte grænser. At kunne være doven og afslappet og sige ja til sig selv og nej tak til forstyrrelser eller aftaler. At kunne kede sig og blot skulle være i sit eget selskab. Opleve at være træt og fyldt op. For der skal restitueres, når vi har været ude i den store verden, på job og i skole. Find en have eller en park og tøm hovedet. Alene eller sammen – sommetider med stilleleg.

### **At balancere på egne værdier**

Hvordan får i det bedste familieliv, hvor de fleste trives bedst? Tal sammen om hvordan I har det.

Sundhed i familien, findes hele vejen rundt. God dyb søvn, varieret kost, humor, bevægelse med efterfølgende restituering, kunne være med og i sig selv, ro og fest samt i sunde gode relationer. \*

**NÅR DE VOKSNE SKABER GODE SUNDE RELATIONER, FÅR BØRNEDE DET BEDRE. DE SER MERE PÅ HVAD VI GØR, END HVAD VI SIGER.**