

Julen

er hjerternes og lysets fest

Så nærmer julen sig og den bliver med stor sandsynlighed anderledes end sidste år. Vi skal nyde at vi må gøre noget mere af det vi plejer. Men måske skal vi også gøre mindre af det vi plejer.

Tidens udfordringer har gjort, at mange familier har fået ”ryddet op”. Fået afstand til traditionerne og fundet ud af hvad vi savnede og samtidig hvad vi synes gjorde julen bedre.

Vi kan samles igen og holde hinanden i hånden. Vi kan gå til julebanko og på juleindkøb sammen.

Julen har så mange flere eller mere bevidste traditioner og forventninger og det kan være en god ide at familierne taler sammen i god tid inden december starter. For at tale sammen om hvad der er vigtigst. Julen kunne være den tid hvor vi kiggede familien igennem for at finde ud af hvordan vi hver især trives.

På styr på juledagene

Den ”rigtige jul” er en subjektiv fortolkning. Sæt dig i god tid sammen med din familie og tag en snak om, hvordan du og de

ver kan være en stor fornøjelse både at give og at modtage. Tal sammen om gaveniveauet. Kan gaverne være genbrug, hjemmelavet eller en billig oplevelse sammen? Julens tilblivelse handler ikke om at købe og give hinanden en masse materielle gaver. Ingen gaver kan erstatte det alle kan have brug for – tid og nærvær med dem man holder af. Men gaver kan være hyggelige at købe.

Med fordel kan I som familie aftale nogle dage I køber gaver sammen. Man kan starte i november. Gøre det til noget særligt at familien samles og taler om indkøb. Eller I kunne gå på ”loppejagt” sammen, det er sjovt for mange. De små har nogle helt andre perspektiver end de voksne og det kan gøre det hele meget mere interessant. Når du eller I handler ind til den dejlige juletid, så nyd det og tænk på, hvor meget det vil komme andre til glæde. Smil til de andre i køen – smil smitter og gør alle lettere.

Se mod lyset

Julen afspejler familiens udfordringer og dynamikker og det er her familiernes daglige ”stemning” bliver sat i perspektiv. Så lige her kunne I stoppe op og sige at julen ikke er et ræs der skal overstås. Hold fokus på lyset som julen giver og sæt en masse (heldigvis findes der gode sparepærer) lys op, så de mørke måneder næsten forsvinder.

I julens refleksioner kunne vi med fordel tænke positive tanker og bidrage med nye og gamle traditioner. Måske finde en god julesang hver uge. Eller gå en juletur og find noget der starter med J eller andre påfund. Prøve at finde lys og tid med hinanden, som vi 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 gode der giver vores familie trivsel med videre hen over det nye år. Dette gælder også venskaber og familierelationer. Så der kommer mere lys i vores tid, vores liv og vores jul.

Hav en dejlig jul med plads til hjerter og lys.*

Julen afspejler familiens udfordringer og dynamikker og det er her familiernes daglige ”stemning” bliver sat i perspektiv.



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

gerne vil holde juleaften. Skal I være sammen med nogen som I ikke føler jer tilpas sammen med, er det måske nu I skal vælge anderledes. Kan I som familie lide, at der er mange mennesker eller vil I hellere være for jer selv? Skal der tages hensyn til syge familiemedlemmer eller den ensomme nabo. Eller skal det være nu traditionerne kastes op i luften. Så vi fejrer julen i skoven. Skal nogle medbringe et spil? En leg? Her kunne samtalekort f.eks. være en ide, så det er fællesskabets fest. Skal julefrokosten dannes ved at hver tager en farvet ret med eller ud fra nogle aftalte grøntsager. Kun jeres fantasi skaber grænser.

For nogen er gaver kærlighed

Vi har forskellige kærlighedssprog og ga-