

SYNSPUNKT



Bring lys i mørket

Julen bliver igen anderledes for de fleste i år. Vi lever i en turbulent tid. Mange har svært ved økonomien og samtidig med uroen i verden, lægges der pres på hverdag og fest. Alle rammes af det, der sker. Vores fællesskab og samvær trues af mørke, på flere fronter. Coronaen kaster stadig skygger i flere familier. Og lagt sammen med den krisetid, der har ramt os nu, har vi har brug for lys og håb – både mentalt og fysisk. Da lyset flere steder er sparet væk, må vi finde og fejre lyset på anden vis.

Der er noget, vi ikke kan ændre, af det der foregår i den store verden. Der er også noget, vi kan ændre på. Det vi kan gøre er at have fokus på det lys, vi selv kan skabe. At det er nu og her, vi må holde ud – holde af og holde sammen. Når det er mørkest, skal vi stå mere sammen – og vores traditioner skal hævdes. Traditioner og ritualer kan give en ramme og være en støtte til relationerne, når læsset synes at være ved at vælte. I år "må vi" antageligvis være flere sammen i julen end sidste år. Så måske gribe ud til fællesskabet? Eller få nogle med, som måtte springe juleselskabet over sidste år. Har du overskud, kan du invitere en flygtning, der kunne bidrage med at dele andre ritualer i julen.

Hvis det skranter med pengene, så tal med familien om det. Aftal, at alle tager mad med til bordet, eller

man kan komme med en fælles leg. Søg de mange steder, hvor man kan købe billigere alternativer. Tal om, at gaverne skal være genbrug, hjemmelavet, en sang eller et maleri. Giv hinanden gratis tjenester i gaver, til senere brug. Hjælp til oprydning, en vandring i et fint naturområde, plukning af hyldeblomst og brygning af hyldeblomst til sommer, etc. Vi giver oprindeligt gaver, fordi vi gerne vil vise hinanden taknemmelighed og ikke for

at skulle måle os med hinanden. Tiden med hinanden og samværet er en gave, som vi skal huske på.

Det kan være svært at søge julehjælp eller fonde. Det kan være skamfuldt ikke at kunne give familien, det man føler, alle andre kan. Søg hjælp og ræk ud, for der findes mange steder, der kan og vil hjælpe. Tag imod noget, for mange føler glæde ved at give. Giv omvendt gerne noget videre til andre, hvis du har meget. Lav et byttemarked i gården eller gaden.

Vi kan ikke holde til hele tiden at skulle tage stilling til kriser og ufred. Mørke giver ofte træthed og træghed. Måske er det store lys slukket en tid.

Men du kan holde fast i dit eget lys. Fejre fællesskabet i julen, med familie eller nye og gamle relationer. ©

God jul.

Holdningerne inden for sundhed er mangfoldige, og ikke alt kan bevises i store undersøgelser. Derfor har helse inviteret stærke personligheder til at komme med deres bud på sundhed og trivsel i 2022. I november/december er det Lone Carmel, familierapeut med baggrund i sin egen virksomhed, Relazion, samt forfatter til bøgerne: "Hverdagsrelationer. Når det nære bliver svært" og "Demens, dilemmaer og stjernerstunder."



Traditioner og ritualer kan give en ramme og være en støtte til relationerne, når læsset synes at være ved at vælte.