

Konfliktfri jul

sådan!

Ser du frem til julen, eller frygter du, at den skal blive lige så stresset, skuffende eller fyldt med konflikter, som den har været de sidste mange år? Følg denne guide og få en mere fredfyldt jul, end du plejer.

AF MARIANNE ENGELBRECHTSEN APS.
FOTO: INA AGENCY.

Julen er noget særligt, uanset om du vil den eller ej. Men hele december samt juleaften kan være en udfordring, der sætter selv de bedste familierelationer og intentioner på en prøve. For selv om julen handler om kærlighed, tilgivelse, lys og samhørighed, ja, så er julen også hårdt arbejde, der kræver en virkelig indsats for at få det hele til at svinge. Ofte går det galt med julen, fordi den simpelthen løber af sporet. I stedet for at huske på det oprindelige kærlighedsbudskab, ja, så går julen op i perfekt pynt, stilfulde fester og store og dyre gaver.

Men jo mere, du lytter til dig selv – jo bedre mulighed har du for at være nærværende, så du helhjertet kan deltage i og opleve årets gladeste fest. Sammen med psykolog Majken Matzau guider vi dig her til en gladere jul med færre konflikter.



Få mere at vide hos Majken Matzau på 28 44 07 77 eller www.matzau.dk.

„Overvej, om du skal tage nogle fridage i december – f.eks. en dag til at købe alle gaverne, så det er overstået“



STRESS

Hvis du har for meget om ørerne, så bliver du mindre nærværende, og du vil derfor ikke opleve samhørigheden. Dit personlige overskud er hele grundlaget for, at du kan skabe, få og opleve en fredfyldt jul.

SÅDAN GRIBER DU DET AN:

Husk, at ingen er perfekt, og ingen er i stand til at klare alt selv. Del ud af opgaverne. Nogle laver konfekt, mens andre køber ind.

Planlæg de ting, der skal gøres – hvem gør hvad og hvornår?

Brug de ressourcer, der er i din familie. Lad mormor passe børnene, mens du steger anden, og lad dog farmor komme med sovsen og de brune kartofler, når nu hun så gerne vil.

Prioritér dine gøremål, hvad er vigtigst for dig? Følg dit hjerte og gør det, du har lyst til – ikke det, du føler, at du har pligt til.

Vælg at deltage i de arrangementer, du har lyst til. Du behøver ikke troppe op til alt – det er okay at vælge noget fra. Vælger du at deltage, er det så også vigtigt, at du gør det 100 pct. Har du valgt at tage til tante Olgas traditionelle julefrokost første søndag i advent, ja, så vær helhjertet til stede og deltag. Lad være med at tænke på sofaen derhjemme. Og omvendt: Vælger du sofaen, så lad være med at ligge og tænke på tante Olga, nyd din fridag. Det gælder altså om at stå ved de beslutninger, du tager, og så ikke tænke mere over det. Overvej, om du skal tage nogle fridage i december – f.eks. en dag til at købe alle gaverne, så det er overstået. Tag en idéliste med, når du skal købe gaver, så har du mulighed for at gå målrettet efter nogle ting i stedet for at vandre hvileløst og idéforladt rundt mellem varerne i stormagasinerne. Tag evt. også et par fridage op mod jul.

TRADITIONER

Julen er om noget også traditionernes fest. Nogle af dem er rørende og dejlige, andre af dem hænger dig måske langt ud af halsen. Traditioner er derfor et følsomt emne, der kan være årsag til stor irritation, men det er også vigtigt at huske på, at traditionerne måske har stor betydning for andre i din familie.

SÅDAN GRIBER DU DET AN:

- Sæt fokus på, hvad du/I virkelig vil have ud af juledagene. Passer det med de gamle traditioner?
- Husk, at gamle traditioner godt kan krydres med nye, så omvæltningerne måske ikke forekommer så voldsomme for de mere traditionsbundne i familien.
- Husk også at være åben for forslag, der bryder dine traditioner.

Traditioner kan virke begrænsende, men de kan også give tryk og varme – hvilken funktion har de for dig?

Vil du bryde en tradition, så forklar din familie, hvorfor du f.eks. gerne vil ud at rejse juleaften – at det ikke er, fordi du elsker dem mindre, men fordi det er vigtigt for dig at gøre det, fordi...



Vær ærlig om dine behov

FORVENTNINGER

Forskellige forventninger til julen er noget af det, der kan skabe flest konflikter i en familie. Vi har alle forventninger, og det er derfor nemt at skuffe nogen.

SÅDAN GRIBER DU DET AN:

TAL SAMMEN, både børn og voksne – hvad forventer I jer af julen og juleaften? Kan jeres forventninger kombineres? Hvad glæder I jer hver især til? Prioritér, så alle får ønsker opfyldt. Vær åben over for andres forslag – husk, at i julen gælder det om at glæde andre – og dig selv.

MELD KLART UD til omverdenen, hvad du forventer. Er det f.eks. dig, der er vært juleaften, så meld ud, at du f.eks. forventer, at bedsteforældrene kommer to timer før julemiddagen og passer børnene, eller at du forventer hjælp til madlavning, oprydning eller andet. Så er banen kridtet op, alle kender deres opgave/rolle, og du slipper for unødigt stress og indestængt

irritation over at skulle stå for det hele. Husk, at det ikke er et nederlag at fordele opgaverne – julen handler om samhørighed, om fællesskab og dermed også om at skabe en god julefest/julemåned sammen. Brug de ressourcer, der er i din familie.

ER DER NOGET, DU FØLER DIG SKUFFET OVER, så sig det

med det samme, ellers hober det sig op til indestængte frustrationer, der forhindrer dig i at nyde dejlige december. Sæt ord på det, du føler og tænker – og meld ud til andre. Det er ikke de andres skyld, hvis du bliver såret/skuffet, du må selv finde en afklaring med dine følelser.



„Enhver konflikt indeholder en længsel og et ønske efter noget andet“

KONFLIKTER

Julen er en tid, hvor følelser, der måske har været skubbet i baggrunden, blusser op. Der kan let opstå nye konflikter pga. delte meninger om diverse arrangementer, traditioner eller andet.

SÅDAN GRIBER DU DET AN

- Det er vigtigt at være opmærksom på konflikterne, så de ikke ødelægger festen. Tænk på, at enhver konflikt indeholder en længsel og et ønske efter noget andet. Det gælder bare om at få det sagt.
- Alle skal have en rolle i julefesten og forberedelserne. Det gælder om, at alle føler et ejerskab for julen – at det er alles jul. Jo flere, der føler ansvar for julearrangementerne, jo færre konflikter, vil der være.
- Er der delebørn i familien, gælder det om i god tid at lave en fast aftale om, hvornår de er hos hvem. Det er aftaler, der ikke er til forhandling.
- Tænk positivt. Luk øjnene et kort øjeblik og mærk varmen indeni,

når du tænker på alt det, du har at være taknemmelig over: et godt helbred, en familie eller hvad der nu gør dig glad. Ved at tænke positivt er det lettere at bagatellisere konflikterne, og du påvirker også andre, der vil have svært ved at bevare deres negative indstilling, når du møder op med overskud og en overstrømmende positiv indstilling.

- Drop snapsen – sårede følelser har det med at komme ud, når for meget snaps kommer ind. Det er ikke den bedste måde at få løst konflikter på – tværtimod bliver det måske værre. Stil væbnene og det hårde skyts uden for døren juleaften. Og hvis du virkelig afskyr din familie, så vælg dem fra og gør det helhjertet.
- Fokuser på de gode minder. Er du ked af noget, så husk på, at alt forandrer sig. Også din sorg. Vær i nuet og nyd det, lad fortiden hvile, mærk glæden og varmen, og lad julefreden indfinde sig – også i dit hjerte.