

2019-12-04 08:45 CET

Johan pratar om Julen i radio P4 Malmöhus morgonsändning

Julen är familjernas högtid, ändå finns det knappt en enda släkt där det inte gnisslar alls. Hur kommer det sig att det år efter år är så svårt för många att få till det?

Det beror på att vi har höga förväntningar på att umgås med varandra på julen. De förväntningarna kan vi inte alltid infria och då blir vi besvikna, arga och ledsna.

Vilka är de vanligaste problemen som kan leda till konflikter kring juletid?

Olika föreställningar om hur julen ska firas tycker jag är det vanligaste problemet. Sedan kommer på andra plats julklapparna och att ekonomin är tigt för många barnfamiljer.

Idag är många familjer utspridda och det kan vara svårt att hinna med alla. Hur ska man tänka kring vem man ska "hinna med" under julafton?

Gör upp en realistisk plan i god tid innan helgerna. Kom ihåg att julen inte bara består av julafton utan har flera dagar som går att fördela mellan familjerna. Undvik att köra emellan familjer på julafton. Välj en och stanna där för att skapa julefrid.

Relationen till svärföräldrar kan vara knepig, hur gör jag om jag inte alls kommer överens med svärföräldrarna, men min partner och barn vill fira jul med dem?

Det gäller att kunna "spela rollen" i vissa sammanhang att vi har en så god

relation som möjligt. Inte minst för barnen och sin partners skull. Om det inte går att reda ut konflikten får vi bita ihop och vara trevliga. Det är inte för mycket begärt.

Det finns säkerligen många som lyssnar som är nyskilda och firar sin första jul som separerade. Hur löser man det om man har barn ihop? Ska man fira tillsammans eller dela upp julafton?

Om möjligt är det fördelaktigt om de vuxna kan fira tillsammans för barnens skull. Om det inte går så får en dela upp dagarna sinsemellan sågott en kan. Det vi ska påminna oss om inför en såhär stor och viktig familjehelg är att vi inte är ensamma om att leva i förändrade familjer och att nu har det hänt oss. Hur gör andra familjer? Den frågan kan vara viktig att ställa till sina kollegor och vänner. Ofta får en bra svar på sådana frågor. Våga prata om sin situation och vad man känner.

Dåligt samvete är säkert en känsla som präglar många julfirande, man vill hinna med allt och alla. Hur gör man för att inte slå knut på sig själv för att göra alla nöjda?

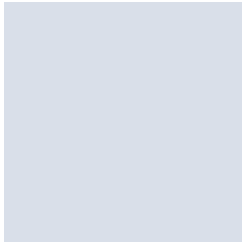
Undvik dåligt samvete. Ingen mår bra av att vi känner dåligt samvete. Om en inte kan fira med sin ursprungsfamilj eller som nyskild med sina barn så gör det bästa av situationen. Det finns så många tillfällen att fira högtider under året på så en får avdramatisera julen. Om samvetet ändå är dåligt så föreslår jag att fundera på varifrån det kommer? Inifrån dig själv eller är det någon annans röst eller tyckande som du hör?

När släkten är samlad är det lätt att vi faller tillbaka i våra gamla roller. Kanske går man i barndom eller så behandlar man sina vuxna barn som om de vore små. Kan man undvika det här på något sätt?

Det är nog svårt och ibland inte önskvärt eftersom ens föräldrar alltid är föräldrar oavsett hur gamla vi själva är. Men om en känner ett behov av en förändring kan ett samtal tydliggöra för alla inblandade ens behov och önskemål. Det bästa brukar vara att börja förändra sig själv och hur jag behandlar min omgivning.

mott är "Familjens Hälsa är Vårt Uppdrag". Funktionella relationer till närstående, familj, släkt, vänner och arbetskamrater är grunden för psykisk och fysisk hälsa. Målet med vårt arbete är att skapa förutsättningar till öppenhet och funktionell kommunikation i mellanmännsliga relationer för att på så sätt främja psykisk hälsa.

Kontaktpersoner



Johan Hagström

Presskontakt

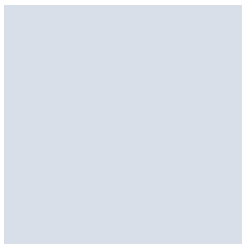
Verksamhetschef

Handledning & Utbildning

johan@familjeterapeuterna.com

+46768465278

+464078211



Joanna Knuhtsen

Presskontakt

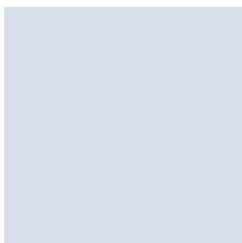
Beteendevetare

Råd & stöd samtal, Marknadsansvarig & Personal

joanna@familjeterapeuterna.com

+46(0)4078211

46720188211



Vera Holmlund

Presskontakt

Marknadsansvarig och administratör

vera@familjeterapeuterna.com