

# Jul

KØGE



# Inspiration

TIL DIN JULESHOPPING

## Brug julen på at gå glip af en hel masse

**FAMILIE:** Nærvær bør være i højsædet hos familierne, råder familierapeut Christiane Meulengracht

**JULETID:** Julefrokost med kollegerne, juleklip i børnehaven, i børnenes idrætsforening og familiefester både første, anden og tredje juledag. Vi danskere fylder julen med så mange aftaler, at vi ender med alt andet end det nærvær, vi ønsker os aller mest, forklarer par- og familierapeut, Christiane Meulengracht:

- Julen er et klokkeklart eksempel på, at vi danskere lider af FOMO-syndromet eller det, man på engelsk kalder for »fear-of-missing-out«. Men hver gang vi sætter endnu en aktivitet i kalenderen af ren og skær frygt for at gå glip af noget, ender vi faktisk med at gå glip det vigtigste: nærværet, som står højest på ønskelisten hos langt de fleste af os, siger hun.

Ifølge en undersøgelse foretaget af Megafon fra forrige år glæder hver tredje dansker sig slet ikke til jul. Glæden genfinder vi først, når vi gør os meget



- Vi er ikke er ansvarlige for andre menneskers juleglæde, påpeger Christiane Meulengracht.

mere umage med at prioritere fra, mener familierapeuten.

### Drirk egne behov

Når vi danskere fylder kalen-

deren i december, selvom vi faktisk ønsker os det modsatte, skyldes det ifølge Christiane Meulengracht, at vi alt for ofte negligerer vores egne behov -

og tilgodeser alle andres:

- December er den måned på hele året, hvor vi danskere mindst husker at mærke efter og dække vores egne behov. Af frygt for den kroniske dårlige samvittighed prøver vi at dække alle andres behov, og derfor siger vi ja til fester og arrangementer, vi slet ikke har lyst til, siger hun og fortsætter:

- Når vi på denne måde går på kompromis med egne behov, dræner det vores energi så meget, at det smitter af på vores børn og partner. Derfor er julen også det tidspunkt, som typisk kan være allerhårdest for parforholdet.

Vil vi have den jul, vi ønsker os aller mest, skal vi altså turde være meget mere egoistiske - både hver især og som familie, mener Christiane Meulengracht:

- Vi skal huske på, at vi ikke er ansvarlige for andre menneskers juleglæde. Det er muligt, at der ligger en forventning hos andre om, at I deltager i julefrokosten, men spørgsmålet I skal stille jer selv er, om dette bringer mere nærvær og samhørighed - eller mere træthed og distance - i netop jeres fa-

milte.

## Tre gode råd

Christiane Meulengracht giver her tre gode råd til at skabe en mere nærværende jul.

### 1. Husk altid dine egne behov

Når du skal prioritere mellem de mange aktiviteter og festligheder i julen, så spørg altid dig selv, hvorfor du og din familie skal deltage. Gør du det, fordi det gør dig selv glade, gør det børnene eller din partners glade, eller tager I afsted, fordi du antager, at andre har en forventning om, at I deltager?

### 2. Lav en 'to don't'-liste

I stedet for to-do-listerne, som vi er gode til at udfylde i december så lav en liste over alt det, du og din fami-

lie ikke ønsker at deltage i. Med en 'to don't'-liste får du og din familie nemlig en rigtig god lejlighed for at tale om egne behov og de fælles prioriteter og forventninger til julen.

### 3. Sig nej - uden at 'retfærdiggøre' beslutningen

Beslutter I jer for at fravælge arrangementer og fester så drop tanken om, at du nødvendigvis skal give nogen længere forklaring eller at I skal takke ja bare fordi, der ikke er andet i kalenderen den dag. Sig bare kærligt »Nej tak. Jeg håber at I får en rigtig dejlig dag«.

Naturbar **SÆBE VÆRK STEDET** Køge

# Smykker

forskellige slags fra Hornvarefabrikken. Priser fra 95,-





AT I MØRKET ET LYS  
for et lysere hjem



**Lysestager fra Moonmind**  
Priser fra kr. 80,-

**Stort udvalg i forskellige sæber...**



Luksus badesæbe  
Pink Patchouli



**SÆBEVÆRKSTEDET**  
Oluf I. Jensens Gaard  
Brogade 7 · 4600 Køge  
Tlf. +45 5663 5600  
www.saebevaerkstedet.dk

belsac

et  
DAY BIRGER ET MIKKELSEN



**BELSAC.** Crossbody.  
Italiensk skind. Før 1.299,-  
KUN I NEYE



**DAY BIRGER ET MIKKELSEN.**  
Rygsæk. Etch Backpack S.

*Frit valg*

# 699,-



**DEPECHE.** Clutch.  
Aftagelig skulderrem. Skind.



**MARKBERG.** Crossbody.  
Amira Snake. Skind.

# NEYE

Tasker med et formål

NEYE · STRÆDET, RÅDHUSSTRÆDE 7C, KØGE  
NEYE · WAVES, OVER BØLGEN 15D, GREVE

Tilbuddene gælder til og med den 23.12. 2017. Der tages forbehold for trykfejl, og udsolgte varer. Julegaver byttes til og med den 7. januar 2018.