

## Familieterapeut: Brug julen på at gå glip af en helt masse

Vi har så travlt med at fylde juleferien med arrangementer og aktiviteter, at vi ikke får den nærværende jul, vi drømmer om, mener par- og familieterapeut Christiane Meulengracht. Lav en "To Don't"-liste over alt det, du og din familie beslutter at gå glip af i julen, lyder hendes vigtigste råd til de fortravlede danskere.

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 dét nærvær, vi ønsker os allermost, forklarer par- og familieterapeut, Christiane Meulengracht:

*"Julen er et klokkeklart eksempel på, at vi danskere lider af FOMO-syndromet eller dét, man på engelsk kalder for 'fear-of-missing-out'. Men hver gang vi sætter endnu en aktivitet i kalenderen afren 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 glæder hver tredje dansker sig slet ikke til jul. Glæden genfinder vi først, når vi gør os meget mere umage med at prioritere fra, mener familieterapeuten.

### Glæd familien i julen ved at dyrke egne behov

Når vi danskere fylder kalenderen 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 dét tidspunkt, som typisk kan være allerhårdest for parforholdet,"* siger Christiane Meulengracht.

Vil vi have den jul, vi ønsker os allermost, skal vi altså turde være meget mere egoistiske – både hver især og som familie, mener hun.

*"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 familie".*

### Tre gode råd til mere nærhed i julen

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 gladere, gør det børnene eller din partners gladere, 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 familie 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".

### Om Christiane Meulengracht

Christiane Meulengracht er par- og familieterapeut, sexolog og forfatterinde til bogen "*Kærlighed med vilje*" samt værtinde til podcasten af samme navn. Hun arbejder til daglig via sin praksis i Hornbæk og København, hvor hun hjælper kvinder og mænd med at skabe mere nærværende og bevidste forhold, hvor begge parter føler sig set, hørt og forstået.

Læs mere om Christiane Meulengracht på [www.christiane.nu](http://www.christiane.nu).

### Kontakt

Christiane Meulengracht kan kontaktes via [hello@christiane.nu](mailto:hello@christiane.nu) eller på tlf. 61 70 07 77.