

Tips til å skape en god nok jul

– Jeg skulle ønske jeg kunne hoppe bukk over jula, sa en. Men jula kommer.



Ved Pårørendesenteret har ansatte gjennom årene hatt mange samtaler med pårørende som av ulike grunner gruer seg til jul. Jula kan forsterke følelsene våre. Glede, tap og sorg kan få nye og sterkere nyanser.

**“ Del tankene dine med
noen du har tillit til.**

Noen kan begynne å grue seg til jul allerede i januar. Dersom en i familien er i en ekstra sårbar livsfase, er det normalt og menneskelig å bekymre seg for hvordan jula blir. Del tankene dine med noen du har tillit til, er rådet fra Pårørendesenteret.

Å snakke med noen, kan gi hjelp til å rydde i følelsene, bli mer konkret på hvorfor man gruer seg, og se nye muligheter. Mange opplever at det å dele egne tanker med andre, kan gi en følelse av fellesskap og støtte til å stå i egne utfordringer.

“ Å snakke med noen, kan gi hjelp til å rydde i følelsene, bli mer konkret på hvorfor man gruer seg, og se nye muligheter.

Mange kan ha vonde juleerfaringer, uavhengig av hva situasjonen er for deres familie. Det å snakke sammen om forventninger kan bidra til å lage trygge og realistiske rammer rundt julefeiringen, og til å lage en god nok jul.

Forsøk å gi slipp på forestillingen om den perfekte jula. Kanskje kan det være første steg på veien mot å akseptere jula slik den er?

Å akseptere at jula ikke blir perfekt, er ikke å miste håpet eller troen på endring og gode dager. Å gi slipp på det en ikke kan gjøre noe med, kan være med på å gi plass til noe nytt. Dette kan gi rom for glede over en god nok jul.

“ Å gi slipp på det en ikke kan gjøre noe med, kan være med på å gi plass til noe nytt.



Tekst: