

Kyrkans familjerådgivare: **Våga byta hjulspår!**

”När julen kommer ska varenda unge vara glad ...” Är det bara hos mig som julen skaver? Absolut inte, säger Stina Eklund. Men den blir bättre om vi slutar slå knut på oss själva.



Vi skilde oss i somras och nu ska jag fira jul utan barnen. Hur klarar man det?

– **FÖRSTA JULEN** brukar självklart kännas sorglig – och jobbig. Om det funkar, och ni föräldrar inte är i konflikt, kanske ni kan ses några timmar under julen, som den gamla familjen. Barn är ju väldigt lojala, de vill inte att någon ska vara ensam. I stället för att lägga hela ansvaret i deras knä och fråga: ”hur vill ni ha det i jul?” är det bra om ni kan resonera fram ett förslag som barnen får tycka till om.



Jag har inte råd att resa bort, eller ordna en sån jul som barnen önskar ...

– **EKONOMIN** är en utmaning för många, inte minst som separerad. Många känner att ”min före detta partner kan erbjuda mycket mer materiellt” och så vidare.

– Jag tycker inte att man ska vara så orolig – kontakten med barnet är viktigast, att du är en viktig förälder. Försök göra något mysigt tillsammans. Var rak och säg ”jag har inte råd med det, men det där får ni hos mamma/pappa”.

– Att fördjupa sig för mycket i vad man *inte* kan ge kan skapa ett avstånd i sig. Våga lita till din egen förmåga och vad du faktiskt *kan* och *vill* ge efter dina förutsättningar. Ge närvaro och prioritera en god relation.





Jag jobbar hela julen och känner mig som en svikare.

– **MAN FÅR** förhålla sig till sin verklighet. Återigen, var vänlig mot dig själv, visa dig själv medkänsla. ”Jag jobbar i sjukvården och då ser det ut så här. Kanske kan vi flytta firandet till en annan dag?”

Jag vill inte sära mina föräldrar, men måste vi leva deras traditioner?

– FÖRSÖK KÄNNA EFTER

vad du har för önsknings och behov, i stället för att leva upp till andras förväntningar. Ja, det kan ju låta enkelt! Men det kan faktiskt vara så att alla slår knut på sig själva utan att de andra vet om det och att ingen av er egentligen vill ha det på samma sätt varje år.

– Förklara er situation och hur ni känner. Hur tänker de andra? Det blir mer neutralt om man gör det i god tid och inte väntar till veckan före jul. Att någon blir lite besviken kanske är ofrånkomligt, men man måste ju inte ändra på allt. Kanske måste man som småbarnsfamilj inte åka runt till alla? Eller kan man vika juldagen till att bara vara hemma?



Det är jobbigt med alla bilder på Facebook och Instagram där de bakar och myser ...



– VI LEVER i ett jämförande samhälle.

Vi jämför oss med schabloner, de bilder som folk väljer att visa upp. Förnuftet säger: ”det är bara fasader, fina bilder”, men det äter sig in i oss på ett omedvetet plan. Bilderna går in under huden och tar på självförtroendet.

Du kan välja att inte titta på de här bilderna, inte jämföra. Särskilt om det är en jobbig jul för dig, en jul du inte valt. Var snäll mot dig själv och ta en paus från att förhålla dig till alla.

Jag älskar advent och jul! Kan man inte få gå ”all in”? Jag längtar!

– **SJÄLVKLART!** Julen är för många ett tillfälle att träffas, umgås och ha det trevligt. Det är fint om så många som möjligt kan uppleva den så!



”Prata med varandra om hur ni vill ha det, det behöver inte vara så dramatiskt.”

STINA EKLUND, verksamhetschef, har jobbat på Kyrkans familjerådgivning i Göteborg i 20 år.

– Vi tar emot par, syskon, barn och föräldrar, egentligen alla slags familjerelationer där man upplever att man har svårt att kommunicera, bråkar eller har fastnat i vissa mönster.

– När det gäller att vändas inför jul och julfirande tycker jag faktiskt att det blivit lite lugnare och mindre kravfyllt. För tio år sedan var det mycket mer laddat. Idag ser familjer olika ut och man har tvingats hitta lösningar, inte bara de traditionella.

Barn föds, familjer växer, man blir väldigt många helt enkelt och behöver dela på sig. Någon separerar och firar jul utan sina barn, det kommer in bonusbarn i bilden och så vidare. Men visst finns det förväntningar.

– Det är också så att folk kommer till oss efter jul. Om man har det kämpigt i sitt förhållande blir det ofta starkare kring högtider med ledighet och alla förväntningar. De säger ”vi ligger lågt över jul”, sen kan de ta kontakt med oss på familjerådgivningen i januari i stället.

– Nu är vi ju redan i december, men egentligen – och det gäller alla högtider – är det bra att i god tid prata om hur man vill ha det. Familjer och relationer förändras över tid, och då behöver formerna också justeras. Det behöver inte vara så dramatiskt. Det kan ju faktiskt vara så att alla slår knut på sig själva för att bevara en tradition som ingen egentligen vill ha.

– Julen väcker många frågor, även existentiella, om hur vi har det tillsammans. Hur trivs vi i familjen och släkten? Det kan vara jobbigt att komma hem och ”bli barn” på nytt fast man är vuxen och har egen familj. Det är lätt att komma in i gamla mönster och roller som man inte längre trivs i. Mitt råd är att våga prata med andra om hur ni har det. ”Är det bara vi som har det så här?” är en fråga vi väldigt ofta får höra. Och svaret är nästan alltid nej. Detta är inga ”konstiga” bekymmer. Vi är många som brottas med liknande funderingar. Det är en lättnad att inse det.

KYRKANS FAMILJERÅDGIVNING

i Göteborg har funnits i drygt 60 år och är öppen för alla som bor i Göteborgs stift. Fyra personer tar emot för samtal.

Väntetid och avgift har koppling till vilken församling man bor i, men alla, inklusive Öckerö, kan söka. Mer info: www.svenskakyrkan.se/goteborg/familj Telefon: 031-15 53 50

Text: Cecilia Sundström



Läs mer! Under året har vi vridit och vänt på begreppet *Lycka* i Lokalbladet och i församlingsbladet. Kan vi lära av varandra? Få några tips eller tankar på vägen? Läs tidigare artiklar på: svenskakyrkan.se/ockero

Svenska kyrkan ÖCKERÖ FÖRSAMLING