

# Jul UDEN STRESS

Kniber det med at komme i julestemning, så find ned i børnehøjde. Børn er eksperter i at få alt det bedste ud af højtiden, fortæller en julestresscoach, der bestemt ikke selv er ekspert i julen.

Sidste jul tilbragte julestresscoach Helle Bertram alene med sin mand og tre børn på fire, seks og ni år i en lejet hytte i Sverige.

– Om morgenen den 24. satte vi en flæskesteg i ovnen og gik ud i skoven. Fandt et lille - lidt sølle - grantræ, vi kunne nå rundt om, lavede en stjerne af pibe-rensere og skiftedes til at vælge en julesang mens vi dansede om træet, husker hun.

Derefter hjem til flæskestegen og pakkerne. Det tog familien syv timer - fra kl. 11 om formiddagen til 18 om aftenen - at pakke alle gaverne ud.

Ikke fordi de fik specielt mange.

– Vi gav os god tid til hver enkelt julegave. Da Ena, den yngste, fik en dukkevogn, brugte vi en god time på at pakke den ud, samle den og rede op i den. Alle gaver blev tildelt al den opmærksomhed, jeg egentlig altid har syntes, de fortjener. Og det hele var præcis så hyggeligt, som jeg havde drømt om, fortæller julestresscoachen.

Alligevel skal andre familier ikke ukritisk kopiere hendes opskrift, understreger hun.

– Det handler sådan set bare om at få ryddet op og ud i sine forventninger. Finde ind til det, der er vigtigst for DIG, så du kan lægge kræfterne dér og ikke i en hel masse andet, som andre måske, måske ikke forlanger af dig.

## Nye krav hvert år

– Din perfekte jul, som giver dig ro i sjælen, er måske noget med at bage fem kasser klejner med ungerne og invitere 20 børn og voksne til sammenskuds-juleaften. Eller tage på skiferie. Det kan være fantastisk hyggeligt at rejse væk i julen, hvis traditio-

nerne og forventningerne er vokset jer over hovedet herhjemme, siger hun.

I mange familier knopskyder juleforberedelserne nemlig år efter år. Hvis mor er vokset op med andesteg på julebordet og far bare ikke kan komme i julestemning uden flæskesteg med sprød svær, ender det på

Voksne kan have masser af gode grunde til at føle sig tynget i den glade højtid, men børn er tilsyneladende immune over for julestress

bedste demokratiske vis med begge dele på menuen. Hver jul.

Men hvis julen begynder at ligne en eksamen i familielykke, har presset taget overhånd, advarer julestresscoachen.

– Oveni kommer jo en masse forventninger udefra. F.eks. om hvem familien skal fejre højtiden sammen med i år, hvem der kan og vil inviteres samtidig og hvad forskellige familiemedlemmer har „til gode” på samværskontoen. Den diskussion begynder måske allerede ved påsketid og fortsætter langt ind i december.

## Stressimmune smånisser

Voksne kan have masser af gode grunde til at føle sig tynget i den glade højtid, men børn er tilsyneladende immune over for julestress, konstaterer Helle Bertram.

– Det er rigtigt, at forældres stress kan smitte de små, men det jeg coacher i, har altså ikke noget med sygdommen stress at gøre. For mig handler det om at lette det pres, mange af os oplever i december, hvor døgnnet kun kan hænge sammen, hvis det får 48 timer. Vi rager lettere en influenza til

os, bliver mere irritable, ser fejl og mangler alle steder og kan have svært ved at komme i den rigtige stemning.

Den kan vi så til gengæld finde, hvis vi lige går ned i knæ og ser vores egne børn dybt i øjnene. For nede i børnene verden hersker julens magi, lykke og forventning.

– De glæder sig som kun børn kan gøre det og opdager ganske enkelt ikke, at mor er sur eller sovsen brænder på. Det gjorde jeg da heller ikke selv. Som de fleste andre har jeg en glansbilledforestilling om min barndoms jul som en smuk tid fuld af hygge, spænding og overskud.

## Dømt til succes for de små

Barndommens jul er en skøn illusion, der aldrig kan genskabes i en virkelig nulevende børnefamilie, påpeger hun.

Den stresser nok en del voksne, men burde egentlig give dem ro i sjælen.

For når det kommer til stykket, er der én ting samtlige småbørnsforældre, Helle Bertram har coachet, til sidst får defineret som deres højeste juleideal:

– Glade børn. Vi drømmer egentlig alle sammen bare om glade børn. Og ungerne elsker jo julen uanset om du når at bage fem slags småkager, om sukkeret vil hænge ved kartoflerne, om I aldrig finder mandlen, om træet er skævt, om gaverne skal byttes, om I overhovedet får sunget og danset om træet, om gæsterne melder afbud eller om strømmen svigter.

– Når det kommer til stykket bliver det jo netop dén jul, der ikke forløb HELT efter bogen, vi bagefter husker og snakker om. Som et glansbillede, pointerer julestresscoach Helle Bertram. ☆



## Skab jeres egen jul

Ingen når det hele. Har man børn, er man pisket til at prioritere sin jul. Gør det bevidst, råder livsstilscoach, NLP-trainer og familiefar Kim Babbel og oplister fem gode råd:

**SKRU NED** for forventningerne, gaveræsset, arbejdspresset. Meget af det vi styrter rundt for at nå, er helt overflødigt. Ungerne glæder sig alligevel. De ender bare med at blive skuffede, hvis vi pisker

en stemning op.

**PLANLÆG** julen. Helt lavpraktisk. Sæt tilstrækkelig fritid af til alle opgaverne. Forbered dig på de udfordringer, du ved vil komme.

**GÅ I BARNDOM.** Kom ned i knæ og oplev julen i hoftehøjde - heraf det vi styrter rundt for at nå, er helt overflødigt. Ungerne glæder sig alligevel. De ender bare med at blive skuffede, hvis vi pisker

at julemanden IKKE findes. Det har vi faktisk rigtig meget sjov ud af...

**VÆR FÆLLES.** Lad være med at knokle alene for en perfekt jul. Gør forberedelserne hyggelige ved at lave dem sammen med andre. Hold juleaften som sammenskudsgilde. Og julefrokoster. Bed om hjælp, hvis det kniber med at nå det hele. Det er jo fællesskabets højtid.

**BRYD** traditionerne. Mange af vores juleritualer trænger til et serviceeftersyn. Gaverne og julemanden stammer fra en mere forarmet tid, hvor man ikke bare kunne spise and hver eller hver anden dag. Fordel evt. pakke-udræsset over flere dage, hvis der er mange. Eller begynd juleaften om morgenen den 24. - lidt ligesom amerikanerne. Og kom lidt ud i den friske luft hver dag.