

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 20.12.14

Av Beate Alstad

GLEDELIG JUL, MED ALLE DENS FORVENTNINGER.

Nå nærmer det seg faretruende fort til jul, og det er en tid hvor presset på både den enkelte, paret og familien ofte øker. I tillegg til den daglige drift skal vi lage førjulskos, skrive julekort, vaske, rydde, bake, være sosiale og ikke minst kjøpe julegavene som alle ønsker seg.

I ukeblader, TV og på face book ser vi hele tiden bilder av perfekte, vakre julepyntede stuer. Bugnende bord med god julemat og store, fargerike pakker. Alle virker glade. Hva skjuler seg egentlig bak disse fasadene? Er det virkelig så flott?

Julen er en emosjonell tid. Det er da vi skal ha det så godt, og det er da det kan bli så fryktelig vanskelig. Fallhøyden er stor når man gleder seg til noe, når vi har høye håp og forventninger. Det er dessverre så mange krav og forventninger om det riktige og perfekte, både på det indre og ytre plan. Dette er med å skape press på den enkelte, paret og familien, spesielt i julen.

Dette er en av grunnene til familiekontorene har mye å gjøre etter høytidene. For det er ikke alltid det man gleder seg til, håper på, eller forventer skjer....og så blir vi skuffet, lei oss og kanskje uvenner.

Hvordan skal vi unngå skuffelsene?

SKUFFELSER ER FORVENTNINGER SOM IKKE BLIR INNFRIDD.

Hva er forventninger, og hvordan kan det bli så vanskelig?

Forventninger på det indre plan handler om verdier, ønsker og drømmer vi har i oss. De har utviklet seg i den familien vi selv er vokst opp i, eller er erfaringer vi har med oss fra tidligere parforhold. Det kan handle om alt fra hvordan julevasken skal gjennomføres, hva vi skal spise på julaften, hvem vi skal invitere til prisen på julegavene. Dette kan i noen par eller familier bli en stor utfordring.

Ytre krav og forventninger bidrar også til press på familien. Vi "bombarderes" gjennom ulike medier om livet til kjendiser, naboer eller gamle venner. De forteller om alt de har gjort, hvor fint de har det hjemme og hvor flinke barn de har. Hva andre gjør, kan også oppleves som et krav. Dette burde vi også greie, tenker vi kanskje, og blir sliten bare ved tanken. Og snart er det jul...

Kjære Telemarkinger;

Jeg håper at dere har sett fram mot jul og har forventninger til julehøytiden.

Jeg håper virkelig at dere ikke har måtte prøve å unngå glede dere til jul, fordi dere visste at forventningene antakelig ikke ville bli innfridd.

Derfor er mitt førjulsønske til dere alle; snakk sammen!!

Sett av en stund i løpet av denne adventshelgen til å snakke sammen om egne og andres forventninger til julen.

Finn ut hva som er viktigst for hver enkelt og gi avkall på det som ikke betyr så mye.
Det er den eneste måten å få innfridd både egne og andres ønsker og forventninger, samtidig som man unngår å bli skuffet.
Da kan det bli en avslappet jul hvor alle hjerter gleder seg.

Gledelig jul Telemark.