Nyt i Kulør

SPØRG FAMILIETERAPEUTEN

Uhyggelige bamser og den svære juletid

Hvordan hjælper man sit barn til at blive tryg ved sengetid, og kan man tillade sig at bryde med familiens juletraditioner? Det svarer Kulørs familieterapeut på i denne måned.



Min datter er bange om aftenen

Jeg har en datter på ni år, som pludselig er blevet meget bange, når hun skal sove. Hun er bange for, at der kommer noget ud af væggen, eller at bamserne bliver onde om natten. Derfor sidder vi hos hende, når hun skal sove, og lader hende og lillebror sove sammen. Vi har også fjernet bamserne og prøver generelt at indrette os efter det. Og det hjælper selvfølgelig, men så snart vi ikke er der, vender frygten tilbage for fuldt blus. Hvad kan vi gøre for at hjælpe hende til at blive tryg? Skal vi presse mere på og insistere på, at hun skal falde i søvn alene?

Hilsen Anita

> Fortæl hende, at det er de svære ting, der holder os vågne, når vi ikke tager os af dem.

Kære Anita

Der kan være mange forskellige grunde til at vores børn i en periode ikke kan falde i søvn og føler sig utrygge. Som hos os voksne skyldes det ofte, at der er noget i tilværelsen, der fylder, og som rumsterer i hovedet og kroppen på os, når vi skal sove.

At I fjerner bamserne og prøver at gøre det hyggeligt på alle måder er en kærlig og omsorgsfuld handling, men det er samtidig også symptombehandling, for som du beskriver det, vender frygten tilbage hos jeres datter, så snart I ikke er hos hende.

Hun erfarer på denne måde, at det skræmmende er noget uden for hende selv, som hun ikke kan styre, og som det kun er jer, der har kontrol over.

Derfor skal hun lære, at hun selv har mulighed for at handle. Hun må selv bestemme, om hun vil have bamserne på sit værelse eller ej, så hun får oplevelsen af, at det er noget, hun selv har kontrol over. Og så skal I tale med hende om, hvordan hun har det. Hvordan har hun det i skolen og med vennerne? Hvordan har hun det derhjemme? Giv hende mulighed for at sætte ord på ting, som hun bekymrer sig om, og vis hende, at I gerne vil lytte og hjælpe. Tal med hende om, hvad der kan gøres for at komme hendes bekymringer i møde. Og fortæl hende, at det er de svære ting, der holder os vågne, når vi ikke tager os af dem. På den måde vil hendes fokus kunne flytte sig fra noget diffust, som hun ikke kan forholde sig til (bamserne og væggen), til konkrete ting i hendes liv, som det vil give hende ro at opdage, at hun kan håndtere – med hjælp fra jer.

Kærligst KatherineSara

Hver måned svarer Kulørs familieterapeut på spørgsmål fra jer læsere om udfordringer i familien. Det kan være spørgsmål om parforhold, børn, svigerfamilie eller andet, og alle emner – store som små – er velkomne. Har du et spørgsmål, du gerne vil have svar på, så skriv til red@kuloer.dk

Vi drømmer om en anderledes jul

Min mand og jeg vil gerne holde jul i Thailand i år. Vi synes begge, at julegaveræset og traditionerne er blevet mere stressende end hyggelige, og det vil vi gerne tage en pause fra med vores børn på 8 og 11 år. Børnene synes, det er en god idé. Men mine forældre, som vi egentlig skal holde jul hos i år, lægger ikke skjul på, at de vil blive meget skuffede, hvis vi bryder med traditionen. De vil ikke komme til at sidde alene, for min moster og hendes mand vil som sædvanlig være der. Vi har foreslået, at vi holder jul sammen næste år, selv om vi egentlig skal holde hos mine svigerforældre der, men det hjælper ikke. "Det bliver ikke jul uden jer," siger min mor.

Hvad skal vi gøre? Holde den jul, vi drømmer om, velvidende at mine forældre bliver kede af det? Eller holde jul som sædvanlig, selv om vi ikke har lyst?

Hilsen den skyldbetyngede datter

> Samtidig piner du dig selv med dårlig samvittighed over at vælge det, der kan gøre din jul til en god oplevelse.

Kære skyldbetyngede datter

Julen er et tidspunkt for de fleste af os, hvor vores værdier og forskelle i familien for alvor forstørres. Derfor er det også en tid, der kan være svær at håndtere, fordi vi gerne vil tilfredsstille både vores egne og andres behov. Det er desværre også blevet en tid, hvor konflikter blomstrer op, fordi vi lægger så stor betydning i, hvordan vi synes, traditioner skal holdes i hævd. Rigtig mange af os har minder om en barndomsjul, der var eventyrlig og magisk. Mange andre har også dårlige minder om julen, men drømmer måske om, at det skal blive anderledes i dag. Det er forskelligt, hvad der betyder noget for os hver især.

Når du fortæller, at både du og din mand og jeres børn har lyst til at holde jul på en ny måde, lyder det for mig som noget, der kunne være rigtig dejligt for jer at prøve. I tager ansvar for, at julen ikke har levet op til jeres forventninger og tænker nu i alternative løsninger. Det har jeg stor respekt for.

Samtidig piner du dig selv med dårlig samvittighed over at vælge det, der kan gøre din jul til en god oplevelse.

Det lyder, som om der er nogle spørgsmål, du skal stille dig selv og lytte godt efter svaret på:

- *Hvad sker der med dig, hvis dine forældre bliver kede af det?*
- *Er det dit ansvar, at dine forældre er glade?*
- *Hvem sørger for, at du er glad – sørger dine forældre for det?*

Husk, at dine forældre er voksne mennesker, som må tage ansvar for deres eget liv.

Jeg vil klart anbefale dig at tage en snak med dine forældre, hvor du fortæller dem, at du godt kan høre og forstår, at de vil være rigtig kede af ikke at skulle holde jul sammen med jer i år, men at det er vigtigt for jer at prøve at holde jul på en ny måde.

Derudover er det fint at savne mennesker, man holder af. På den måde kan man mærke, hvor meget de betyder for en, og glæde sig til at være sammen med dem en anden gang.

Kærligst KatherineSara





OM FAMILIETERAPEUTEN
KatherineSara Rasmussen er uddannet psykoterapeut og parterapeut og har sin egen praksis, hvor hun blandt andet hjælper familier og par med deres udfordringer. Læs mere om hende på **katherinesara.dk**