

Så slipper du värsta julstressen

Ho, ho, ho! Julen är här och vi ska vara snälla och glada. Men i stället är vi bara stressade och sura. Bonus Weekend bad samtalsterapeuten Åsa Nyvell om tips för att undvika värsta julstressen.

1 Varför stressar vi så inför jul?

– Det är verkligen en bra fråga, men jag tror att det handlar om våra föreställningar om hur julen ska vara och om oron och rädslan att man inte ska kunna leva upp till förväntningarna. Man är rädd för att man inte ska duga. Allt bygger på vad vi tror att andra vill och vill ha. Det är en omedveten rädsla vi bär omkring på. Stressen att göra någon besviken leder till att vi till exempel springer runt och köper ännu fler julklappar.

2 Hur ska man göra då?

– Det handlar mycket om kommunikation, att prata och våga fråga de man ska träffa vid jul. Mycket stress beror på gissningar och vad vi tror att andra vill ha ut av mig. Mitt tips är att våga känna efter vad jag själv vill och att prata med de andra om deras önskingar och förväntningar. Det kan röra sig om praktiska saker som till exempel vad som är viktigt för dem på julbordet.

3 Om man utgår från att vi pratar med varandra – hur kan man gå vidare för att göra julen mer stressfri?

– För många är julklapparna stressande och för en del är det stressande för att pengarna inte räcker. Om man vågar prata med varandra kan man till exempel fråga om det är okej att vi köper begagnat i år eller fundera på om man kan göra julklapparna själv, som till exempel hemlagad marmelad.

Julmaten är ju en stor orsak till stress?

– Ja, det är lätt att man blir "general" i sitt kök och har man tusen saker i huvudet blir man störd av att någon frågar om de ska hjälpa till. Jag har varit likadan, men numera skriver jag en julaftonslista och den har blivit en succé. Där skriver jag vad som behöver göras, som bära in ved, skala potatis, passa bebisen, ta med mobilungdomarna ut... När jag började med den såg ingen mig stressad längre och alla blev delaktiga. Jag var helt lugn och alla var jättenöjda.

4 Måste man bli stressad bara för att det är jul?

– Man kan ställa sig frågan: vad kan jag göra för att jag inte ska bli

stressad? Och att man tänker att alla har ansvar. Traditionellt har det varit mamman som har haft ansvaret och allt i huvudet och därför är det hon som är mest stressad.

– Det finns också en stress och oro som kan skapa skam för att sitta ensam över julen och den stressen pratar vi inte om så ofta. Där är det också viktigt att våga ta lite ansvar, att till exempel fråga en granne som är ensam om han eller hon vill vara med. Att våga fråga någon annan eller att våga gå till något alternativt firande. Man ska komma ihåg att när man gör någon glad blir man glad själv, att göra kärleksfulla saker mot andra gör oss lugna.

5 Listor och planering är viktigt – vad kan vi göra mer för att behålla lugnet så här ett par veckor före jul?

– Det är viktigt att då och då ge sig själv en lugn stund. Att sitta ned och andas djupt, då kan man känna hur spänningarna som uppstår av stress ger vika. Att unna sig ta den där extra promenaden eller extra yogapasset eller gympapasset, att man inte glömmer bort att det är nu vi behöver allt det där extra ännu mer! Och har du inte möjlighet att åka iväg hemifrån kan du sätta på hög musik, sjunga och dansa runt lite. Då känner du dig avslappnad efteråt.

6 Vad betyder julen för dig?

– För mig är gemenskapen viktigast och att skapa en stämning, att fundera varför vi firar jul och vad det finns för kärleksfullt vi kan göra för varandra. En sak som är väldigt viktig för mig när jag pratar om julen är att hålla ned på alkoholen så att alla barn och vuxna får känna sig trygga. Jag har själv vuxit upp med mycket alkohol runt omkring mig och det är fasansfullt. Jag är inte nykterist, men jag väljer när jag tar ett glas vin och jag dricker till exempel inte när mina barnbarn är här.



TEXT
IA SELLERBERG
ia.sellerberg
@barometern.se
0480-592 56



Samtalsterapeuten Åsa Nyvell i Djurstad på Öland har lärt sig att ta det lugnt vid jul. Hon gör bland annat en julaftonslista för att slippa sin egen stress och för att göra gästerna mer delaktiga i julstöket.

8 TIPS

Så får du en stressfri jul

- 1 Känn efter vad du själv vill och önskar.
- 2 Våga prata och fråga hur andra vill ha det – gissa inte.
- 3 Planera tillsammans.
- 4 Gör de du ska fira jul med delaktiga, låt dem hjälpa till.
- 5 Dra ned eller uteslut alkoholen i jul för att alla ska känna sig trygga.
- 6 Gör en lista inför jul på allt som ska göras. Listan ger lugn och struktur och du behöver inte hålla allt i huvudet. Dessutom är det skönt att kunna stryka saker.
- 7 Gör kärleksfulla saker mot andra gör oss lugna.
- 8 Ge dig själv en lugn stund då och då. Sitt ned och djupandas, ta en promenad eller yoga.

FAKTA

Åsa Nyvell

Ålder: 58 år.
Bor: I Djurstad på Öland.
Familj: Sambo, tre vuxna barn och tre barnbarn, 30 höns, hund och tre katter.
Gör: Samtalsterapeut med egna företaget Taktik & Samtal. www.asanyvell.se

”Mycket stress beror på gissningar och vad vi tror att andra vill ha ut av mig.”

ÅSANYVELL
om hur man kan minska stressen i juletid