



Julen er svær for mange børn

I december tænder vi julelysene og finder nærhed med vores familie. Mange er glade og i godt humør, men for nogle børn og unge er julen uoverskuelig. Sorg, komplicerede familieforhold, brud i familien og misbrug kan gøre det svært at fejre jul.

Det kan være svært, når der mangler en vigtig person i familien; savnet kan blive større i juletiden, og det kan føles som, at intet er, som det plejer. Man kan føle sig ensom, når man har mistet en nær person. Børn, der har mistet en forælder, kan have ekstra svært ved at komme igennem julen, fordi deres savn er næsten ubærligt, og børn kan have svært ved at sætte ord på deres følelser. Nogle børn i sorg ønsker ikke at ødelægge julen for andre, så de kan komme til at gå med deres følelser af sorg alene og trække sig væk fra fællesskabet.

I Red Barnet Grønland opfordrer vi til, at man støtter børn og unge, der har mistet en nær person, ved at give dem plads til at sørge i julen, tillade dem at tale om den, de har mistet og ved at trøste dem med, at det er særligt svært den første jul, men at man lærer at leve med savnet, og at man altid vil bære mindet om den man har mistet i sit hjerte.

For nogle børn er julen vendt på hovedet, fordi mor og far er gået fra hinanden. For børn er det i julen, det måske bliver særligt tydeligt, at mor og far ikke finder sammen igen. Mange børn, der oplever brud mellem deres forældre, ønsker de finder sammen igen. Det kan være en god ide at holde julen sammen, hvis I som forældre kan finde ud af det – det behøver ikke være skuespil eller jul som det plejer, men en jul hvor børnenes situation og behov er i centrum. Hvis det ikke kan lade sig gøre, så er det i orden, hvis børnene skal holde jul hos den anden forælder, at du som forælder viser, at du er ked af situationen og at du fortæller dine børn, at du bliver glad igen og glæder dig til at se dem igen efter julen. Børnene skal også have lov til at fortælle, hvor god en jul de har haft, selvom den ene forælder ikke var med.

Der er mange børn og unge, som ikke glæder sig til julen, for hvis familieforholdene er konfliktfyldte, er der ikke meget julefred og glæde. Børnene vil gå på listetæer og frygte, at de er skyld i konflikterne. Det kan også være konfliktfyldt for børn, hvis en forælder har fået en ny kæreste og børnene skal til at vænne sig til en ny person og evt. dennes børn i julen. Eller de skal forholde sig til en forælder, som reagerer dårligt på, at den anden forælder har fået en ny kæreste. Det kan gøre julen anspændt og svær for mange børn.

I Red Barnet Grønland råder vi til, at forældre, der er gået fra hinanden, aftaler en ordning ifht. hvor børnene skal være i julen og hvor man tager hensyn til, at forandringer kan være vanskelige for børn. Det er vigtigt at holde børnene ude af voksenkonflikter – også i julen. Sørg for at have alenetid med dit barn, hvis der er kommet en ny partner ind i billedet, så barnet ikke føler sig overset. Bekræft dit barn i at de er vigtige for dig – det har børn brug for.

Det kan også være meget utrygt, hvis der bliver drukket for meget alkohol i julen. Børnene bliver bange og føler ofte skam, når deres forælder drikker for meget alkohol. Og særligt i

julen er det smertefuldt, fordi børn har brug for en rar tid sammen med familien. Nogle børn vil trække sig ind på deres værelser for at undgå konflikter og skænderier. Nogle børn vil hellere være sammen med deres venner eller andre familiemedlemmer.

Vi råder derfor til, at voksne aftaler, hvor meget alkohol der skal drikkes i julen. Og at man husker at tænke på børnenes behov for nærvær med deres forældre. Det er en god ide, at man taler med børnene om, hvad de ønsker for en jul og se om I sammen kan finde den gode jul for alle i familien.

Red Barnet Grønland opfordrer alle til at give en hjælpende hånd til dem der har brug for det.

Kontakt: Jonna Ketwa, tlf. 246550, mail jketwa@gmail.com