Julefred - også i skilsmissefamilier

Julen er hjerternes tid og børnenes fest – noget alle børn med spænding ser frem til hvert år, men i nogle brudte og sammenbragte familier volder juleferien dog en del udfordringer.

Det er NJORDs erfaring, at det er vigtigt at planlægge julen i god tid. For nogle familier kan en meget detaljeret og lavpraktisk planlægning gøre en stor forskel. Særligt for nyskilte forældre kan julen også være en smertefuld tid, hvor en forælder måske for første gang sidder tilbage juleaften uden børn. Begge forældre skal huske, at julen kun er én gang om året, så egne behov skal tilsidesættes til fordel for børnenes.

Her er NJORDs bedste råd til at sikre julefreden:

1. PLANLÆG OG BAK OP OM AFTALER OG PLANER

Børn vil gerne vide, hvordan julen skal være, så de også har mulighed for at glæde sig og forberede sig. Tal åbent med barnet om julen og LYT så til, hvad barnet siger. Derfor er det vigtigt i god tid at få lagt julen i faste rammer, så usikkerhed og forvirring kan undgås. Husk, at du som forældre skal bakke op om jeres juleaftaler – også når barnet ikke er sammen med dig. Du må gerne tale med barnet om, hvad der foregår hos den anden forælder. Men samtalen skal ikke være en "inkvisition". Spørg interesseret og nysgerrig ind til julen.

Vær opmærksom på dit barn, der måske kan savne evt. halvsøskende, andre familiemedlemmer og være bekymret for den mor eller far, som barnet ikke skal holde jul med.

Nogle børn vil meget gerne inddrages i julens planer og være med til at bestemme, hvad der skal ske hen over julen. Andre børn vil slet ikke. Og så er der de børn, som gerne vil, men som er bange for at sige deres mening. Uanset hvad, så tal åbent med dem om julen og lyt til det, de siger. Tal også med barnet om eventuelt savn af søskende eller andre familierelationer, når julen holdes hos den ene forælder.

2. VÆR OPMÆRKSOM PÅ DINE EGNE REAKTIONER

Jul uden sit eget barn er ikke det letteste i verdenen. Husk, at din sorg ikke behøver at blive påført dit barn. Prøv at tænk over egne reaktioner, så dit barn ikke skal have bekymringer i forhold til, om mor/far har det godt juleaften. Børnene skal have lov til at glæde sig vildt til julen, uanset om julen er hos far eller mor.

3. Jeres samarbejde er meget vigtigt

Erfaringen fra de vellykkede skilsmisser er, at det vigtigste er et konstruktivt og godt forældresamarbejde, hvilket også er understøttet af forskning. En fredelig og vellykket jul for alle starter selvfølgelig også med et godt forældresamarbejde. Husk, at det nogle gange kan være vigtig blot at sige "pyt" i forhold til nogle uenigheder. Enhver uenighed skal ikke give anledning til større skænderier med videre. For et skilsmissebarn har det en langt større værdi, at en mor eller far kan sige/tænke pyt, så der bliver ro.

4. SØRG FOR, AT DER ER TID OG PLADS TIL FRED OG RO

Julen er en travl og hektisk tid. Det gælder også for skilsmissebørn, hvor der pludselig er mange flere hensyn at tage. Det er forståeligt, at forældre ønsker at børnene kan deltage i alle tidligere fælles juletraditioner med familiesammenkomster og så videre. Foretag en konkret vurdering og afvejning af det realistiske i det projekt ud fra barnets alder og situation. Mange skift mellem forældre og mange arrangementer kan godt blive stressende for et barn, der måske bare har brug for at sove lidt længere om morgenen og sidde i pyjamas, mens julegaverne nydes. Overvej derfor, om der efter en skilsmisse kan være behov for at lave nogle nye juletraditioner, der giver mere ro til barnet.

Kontakt NJORD

Hvis du har brug for hjælp til at indgå aftaler omkring hverdags- og feriesamvær, så kontakt en af NJORDs specialiserede familieretsadvokater.

KAREN MARIE JESPERSEN
ADVOKAT (H), PARTNER

(+45) 69 13 71 19
KMJ@NJORDLAW.COM