



FORBERED EN GOD FAMILIEFERIE (2)



Helle Skjerk

NLP og psykoterapeut

RANDERS: Ferien skal gerne være ferie for alle. Derfor er det vigtigt, at vi i god tid inden ferien får snakket om, hvilke ønsker og behov den enkelte har, og at vi finder kompromisse. Ved at skabe plads til vore forskelligheder, er der chance for en god og vellykket ferie for alle.

Tidsperspektivet: En ferie består af det antal dage der nu er aftalt. Vores forestillinger om hvad vi kan nå svarer tit slet ikke til virkeligheden. Det er vigtigt at få kigget på, hvad der egentlig helt konkret er af tid.

I vores indre forestilling er ferien som regel tre gange så lang, som den er i virkeligheden er. Derfor kommer vi let til at opbygge urealistiske planer og forventninger til ferien.

Planer og mål: Nogle mennesker trives bedst med detaljerede planer og mål for rejser og aktiviteter. Andre tager en dag af gangen og ser hvad der byder sig. Der findes som regel begge typer i en familie.

Derfor er det godt at lægge planer for nogle dage og lade nogle dage stå tomme som kan bruges til mere impulsive ting eller ingenting.

Værdier: Undersøg hvad de enkelte familiemedlemmer syntes er vigtigt at gøre eller lave. Er det aktiviteter, udflugter, hvile, samvær, hygge, ordne forsømte ting, være sammen med

andre, skaffe viden starte eller afslutte noget?

Familie samvær: Er det vigtigt at være sammen hele tiden, skal alle med til det hele, -hvad vil vi være fælles om som minimum? Nogle familier har glæde af at aftale fællesdage og alenedage. Nogle familier ønsker at være sammen ved alle måltider og andre et enkelt måltid om dagen.

Aktiviteter: Som forælder kan det være svært at være optaget af børnenes aktiviteter hele tiden, med mindre det er noget man selv brænder for. Jeg selv vælger aldrig at spille ludo, da jeg keder mig grusomt ved det. Dette mærker børnene og ingen har fornøjelse af spillet. Aktiviteter vi selv syntes om gør samværet meget sjovere og vi har noget at dele, også lang tid efter ferien.

Feriehumøret: Er humøret ikke i top af den ene eller anden grund, kan man lade som om! Det lyder måske lidt kunstigt, men ikke desto mindre virker det ofte sådan. Vores sindsstilstand afhænger langt hen ad vejen om hvad vi selv ønsker at få ud af det. Har du sagt ja til noget så gør det fuldt ud.

Attraktioner: Afhængig af hvilken type menneske vi er, kan det være livsvigtigt eller nærmest ligegyldigt om man har set alle museer eller domkirker i egnen. Stå ved det du kan lide og find kompromis med resten af familien for hvilke attraktioner der er et must at alle får set

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk



Økonomi: Lav et budget der er realistisk og vælg aktiviteter og rejsemål du kan betale. Det er sjovere at være på en ferie man kan betale end en ferie med økonomiske efter dønninger!

Par: Som par kan det også være godt at finde sammen uden børn nogle dage. Træf aftaler om samvær og hvad i gerne vil sammen. Mange har forventninger om at genetablere det nære forhold og seksuelle aktiviteter der måske har skrantet den sidste tid. Ferien er ikke nødvendigvis garant for at alt kan blive som før, men kan måske blive anledning til at tage hul på at genskabe det, man savner hos hinanden.

Med ønsket om vellykket ferieplanlægning
Helle Skjerk