



## En strevsom tid

Karianne hadde vært plaget med hodepine i hele desember. I romjulen hadde hun vært sengeliggende i to dager. Jeg spurte om hun hadde stresset mye før jul, og om selve julefeiringen hadde vært belastende. Hun fortalte at det hadde vært en travel desembermåned. Den ene av barna gikk i barnehage og de to andre på skolen. Det ble derfor mange juleavslutninger.

- Men det er jo hyggelig da! Jeg liker å gå på alle disse Luciafeiringene, juleverkstedene, møter med pepperkakebaking og de ulike juleavslutningene. Jeg er selv en aktiv pådriver for flere av dem. De er en fin anledning til å treffe andre foreldre og lærere. Nei, det opplever jeg ikke som stress!

Hun fortalte at det var mer slitsomt med alle gavene som skulle kjøpes og julekortene hun måtte skrive. Planlegging og innkjøp til julens selskapeligheter hadde også krevd sitt. Hun fortalte at de hadde avholdt to julemiddager, en julefrokost og nyttårsfest.

- Hodepinen er nok et signal om at du har gjort for mye i år. Jeg foreslår at du tar mer hensyn til deg selv nå i januar.
- Ja, enig i det. Men det er ikke så lett heller. Barna er vant til å ha et aktivt program.
- Kanskje de også vil ha nytte av å være hjemme og slappe av, lese bøker og spille spill på fritiden.

- Det er sant. Jeg tror også at de med fordel kunne lære seg å slappe av litt. Vi får kanskje prøve på det til helgen.

Jeg spurte henne om hvordan hodepinen hadde artet seg. Hun fortalte at den satt i hele hodet, og at den stort sett var der hele døgnet, men mest om ettermiddagen og kvelden. De siste tre dagene hadde hun følt seg o.k.

- Huff, nå synes du sikkert at jeg er fæl, men jeg lurte litt på om hodepinen forsvant med svigermor. Hun satte seg på toget for tre dager siden. Etter det har jeg hatt det bra!
- Jeg kjenner jo ikke din svigermor, men er hun til å få hodepine av?
- Tja, jeg vet ikke hva jeg skal si. Mannen min mener at det var fint at hun var her og hjalp til. Jeg synes at hun er litt slitsom å ha i huset i to uker fordi jeg ofte føler hjelpsomheten hennes som kritikk mot meg.

Svigermor hadde kommet fem dager før jul. Allerede den første dagen hadde hun begynt å vaske og pusse sølv. Hun hadde kommentert at det at det nok var lenge siden det var vasket "ordentlig" der i huset. Da sølvet og messingene var ferdig pusset, hadde hun lurt hun på om hun kunne hjelpe til med annet renhold. Hun hadde spurt om alt var i rute til jul, om det var nok mat og om alle gavene var i hus. Svigermor hadde vært skuffet over at julegardinene som de hadde fått for et par år siden ikke var hengt opp. Og hun hadde ikke likt at svigerdatteren hadde tatt seg tid til å treffe noen gamle skolevenninner tre dager før jul. Karianne følte hele tiden at hun måtte forsvare seg. Hun syntes likevel synd på svigermoren. Hun hadde mistet mannen sin da han fikk et hjerteinfarkt i februar i fjor. Det var derfor hennes første jul alene. Karianne og mannen hadde vært enige i at dette var både naturlig og hyggelig å invitere henne ekstra lenge denne julen. Barna hadde også gledet seg stort til at bestemor skulle komme. Jeg sa at svigermoren kanskje ikke mente alt så ille. Det er ikke alltid lett å være gjest. Hun hadde nok følt at hun burde gjøre nytte for seg da hun kom for å bo hos dem i flere uker. Mellom svigerforeldre og svigerbarn er det ikke helt uvanlig at forslag om å hjelpe til blir oppfattet som kritikk. Karianne sa at hun var klar over dette, og at hun derfor alltid forsøkte å tolke svigermor på en snillest mulig måte. Hun sa at hun absolutt trodde at det meste var godt ment, men at det ikke var lett å forstå mange av utsagnene som annet enn kritikk. Svigermor pleide nemlig også fortelle henne hvordan både hun og datteren gjorde det ene og det andre på en bedre og grundigere måte. Karianne følte seg derfor kritisert og svigermoren hadde begynt å irritere henne allerede på julaften. Da hun prøvde å ta opp problemene med mannen sin, syntes han at det var Karianne som var vanskelig. Han mente at moren kun hadde gode hensikter.

- Mange familier opplever slike problemer i ferier og høytider. Når slektninger skal bo sammen mer enn noen dager, oppstår det ofte noen misforståelser og konflikter. De kan være ekstra belastende fordi man gjerne har store forventninger til høytider og ferier. Det gjør fallhøyden stor.

Hukommelsen vår er laget slik at vi vanligvis husker positive minner best. Når vi tenker på tidligere julefeiringer, er det som regel minner om nydelig duft fra julemiddagen, stearinlys og idyll som trer fram. Vi husker ikke stresset som juleforberedelsene medførte og alt man skulle organisere og kjøpe. Når julefeiringen er over kan vi bli skuffet, fordi den ikke svarte til

forventningene. Jeg sa til Karianne at jeg skjønnte at hun hadde følt seg kritisert, og at dette hadde vært med på å ødelegge juledagene hennes. Jeg sa også at jeg mente at en del av belastningene skyldtes alminnelige misforståelser mellom henne og svigermoren. Jeg foreslo for Karianne å leve roligere i tiden framover, og ba henne om å komme tilbake hvis hun fikk hodepine igjen. Vi trodde begge at hun ikke ville det med det første.