

Kristeligt Dagblad

I TIDEN | 29.06.23 KL. 19:00 | **K**

Høje forventninger til sommeren kan give ridser i ferieidyllen

Selvom sommeren gerne skal være et pusterum fra hverdagen, ender den for nogle med at være mere anstrengende end afslappende. Det skyldes vores høje forventninger, mener familierådgiver



Juliane Sigurdsson
Journalist



Sommerferien skal både være afslappende og fyldt med begivenheder. Det kan gøre ferien stressende, fortæller familierådgiver. Foto: Claus Bech/Ritzau Scanpix.

For et par år siden da Camille Gudmand Lange og hendes mand kun havde ét barn, tog de deres toårige søn Pelle med på bondegårdstur på Samsø. Det var sommerferie, solen skinnede, og sønnen skulle for første gang se en ko tæt på, fodre en ged og ae en kylling.

Men da Pelle lagde ud med at tage fat i et stødhegn for bagefter at blive stanget af en ged, blev bondegårdsturen knap så idyllisk, som familien havde forventet. Og det er ikke den eneste gang, deres sommerferie er endt på den måde.

“Jeg har hvert år en drøm og forventning om, at sommerferien er en tid, hvor jeg kan viske tavlen ren og stikke af fra alle de udfordringer, der er i hverdagen. Jeg har en idé om, at når vi tager af sted på sommerferie, så skinner solen, og alle spiser is og er glade og gode venner. Men sådan bliver det bare aldrig helt. Mine børn skændes stadig, selvom vi er i sommerhus. Og min mand synes stadig, jeg er usandsynlig langsom til at komme ud ad døren, selvom det er ferie,” siger Camille Gudmand Lange.

Til dagligt arbejder hun som influencer og selvstændig podcaster og laver blandt andet podcasten "Hvad er der nu galt?" med sin mand om deres parforhold. I første sæson er det især deres høje forventninger til sommerferien, der fylder.

Sommerferien er netop blevet skudt i gang, og med travle lufthavne og motorveje proppet med biler, der pakket til randen med campingudstyr og badetøj, tyder noget på, at Camille Gudmand Lange ikke er den eneste, der har idylliske sommerdrømme. Men hvorfor har mange så høje forventninger til sommerferien? Og hvad sker der, når de ikke bliver indfriet?

Afslapning og aktiviteter

Generelt har vi meget høje forventninger til, hvad vi skal have ud af sommerferien, fortæller Ditte Rosschou, der er familierådgiver og ejer virksomheden Din Familie Coach. Når nogle oplever, at sommerferien ender med at blive mere stressende end afslappet, kan det handle om, at de høje forventninger er svære at indfri, fordi de er *for høje*, og at mange har forventninger, der strider imod hinanden. For på den ene side forventer mange at skulle slappe af og lade op, samtidig med at de forventer at skulle lave en masse aktivt.

“Mange lever et meget fortravlet hverdagsliv, og sommerferien er en mulighed for at trække stikket og komme ned i gear. Vi forventer derfor at kunne træde ud af det ræs, vi normalt er i,” siger Ditte Rosschou og fortsætter:

“Men sommeren kan for mange også være forbundet med dårlig samvittighed og præstationsangst. Vi har en forventning om, at vi skal opleve en masse i sommeren, og der ligger et underliggende pres i præstationssamfundet, som også påvirker vores måde at holde ferie på. Et pres, som handler om at have fart på og hele tiden sørge for, at det vi gør, er bedre og vildere og lave en helt masse.”

Konflikter i familien

Når ferien for nogle ikke bliver særligt afslappende, kan det også handle om, at det er en tid, mange bruger sammen med familien. Sammen med jul er sommeren den tid på året, hvor flest familier oplever at have konflikter, der går i hårdknude, fortæller Ditte Rosschou.

“Vi drømmer om, at det skal være superhyggeligt, når vi ses om sommeren. Der må ikke være nogen konflikter, og vi skal lave de perfekte ting sammen. Men det kan være meget intenst at være sammen som familie, når man til hverdag ikke er så meget sammen. Der er faktisk ikke noget, der kan drive folk mere til vanvid, end at være tvunget til at være sammen med familie. Og når man har ferie, kan det være svært at slippe væk, når konflikterne først er opstået, og så eskalerer det,” siger hun.

Hun fortæller, at konflikterne ofte opstår, fordi familiemedlemmerne ikke får talt om deres forventninger, inden ferien begynder. Særligt kan bedsteforældre opleve det som intenst at skulle være sammen med hele familien og en masse børn, når de ikke er sammen med dem til hverdag. Det kan føles som en særlig tid, som man skal have det meste og det bedste ud af, men samtidig også som anstrengende, siger Ditte Rosschou.

“Det er nogle gange i forholdet mellem bedsteforældre og voksne børn, at konflikterne opstår. De kan have forskellige forventninger til, hvad ferien skal byde på af aktiviteter. Måske vil forældrene bare gerne slappe af, mens bedsteforældrene gerne vil udnytte tiden til at være sammen som familie og derfor foreslår en masse udflugter til zoologisk have og i tivoli,” siger hun.

Utopiske forestillinger

Jonas Breum Herlev, der er stifter af og direktør i Din Camp, der arrangerer sommerlejr for familier, kan godt genkende, at man som familie kan have høje forventninger til, hvad sommeren skal byde på. **Han fortæller, at der de seneste år er kommet en større efterspørgsel på familiehøjskoler**, og han mener, at det er et udtryk for, at familierne gerne vil styrke deres fællesskab og måske indhente noget af den tid, de ikke når at bruge sammen i hverdagen. Men han tror også, at højskole- og lejrformen er en måde for familierne at sikre, at alle forventninger bliver mødt.

“Det kan være svært at finde på en ferieform, som både er sjov for en toårig og for bedsteforældrene. Men på camps og højskoler er der noget til hele familien,” siger han og fortsætter:

“Der er mange forældre i vores camps, der virkelig nyder de timer, hvor børnene er lagt til at sove, og de kan sidde og bruge tid sammen med andre voksne. Og der er mange bedsteforældre, der er her med deres børnebørn, og som sætter pris på, at de ikke selv skal sætte alle mulige aktiviteter i gang for at underholde børnene i de uger, de passer dem.”

I dag har Camille Gudmand Lange så småt vænnet sig til tanken om, at familieferien nok aldrig bliver helt så idyllisk, som hun kunne drømme om. Men det er faktisk okay, siger hun.

“Jeg er ved at lære, at det ikke behøver at være en problemfri ferie for at være en god ferie. Ofte er det i svingningerne mellem det hårde og det rigtig smukke og gode, at kvaliteten ligger. Det er, som om jeg mærker lykken mere, når jeg et par timer forinden var et svært sted. Det er de momenter af lykke, jeg samler på,” siger hun.

Sådan et øjeblik endte bondegårdsturen til Samsø også med. Da forældrenes puls havde lagt sig, og deres søn var blevet trøstet, sad familien i græsset foran bondegården. I midten sad deres søn med en stor is i hånden, og hen over hovedet på ham mødte Camille Gudmand Lange sin mands blik. De smilede til hinanden og tænkte, at lige nu var det hele meget dejligt.

”I tiden” belyser et aktuelt emne eller en sag. Hvad fortæller emnet om tiden og det at være menneske?

HVORDAN KAN MAN UNDGÅ KONFLIKTER I SOMMERFERIEN?

Familierådgiver Ditte Rosschou har nogle råd til, hvordan man som familie kan sørge for at få en god ferie sammen, hvis man normalt oplever, at ens forventninger til sommeren ikke bliver indfriet:

- Man skal sige sine egne forventninger højt og spørge andre, hvad de drømmer om.
- Man skal lave et realitetstjek: Vil det faktisk være rart at være i sommerhus i 14 dage, eller kommer vi til at kede os?
- Man skal overveje, om ens forventninger handler om, hvad man selv har brug for og lyst til, eller om det handler om, hvad der kunne være fedt at fortælle andre, at man har lavet.
- Man skal være klar til at gå på kompromis.