Onivers

Mindful Jul
når julen er både magisk og overvældende

Workshop om trivsel, stress, nærvær og fællesskab i juletiden



Julen er for mange af os årets varmeste tid og et lys i mørket – tid med dem, vi holder af, traditioner og hygge.
Men for overraskende mange danskere er julen også den tid, hvor ensomhed, stress, økonomisk pres og gamle konflikter larmer allermest.
Mindful Jul er en workshop udviklet af **Onivers**. Foreningen er en folkeoplysende forening, der har til formål at fremme kendskabet til effekterne af **mindfulness, meditation og yoga** på mental sundhed og velvære – og som værktøjer til at reducere stress, angst, depression og ensomhed.
Foreningen tilbyder meningsfulde aktiviteter og fællesskaber, der styrker nærvær, bevidsthed og balance, baseret på **videnskabelige og evidensbaserede** programmer.
Workshoppen giver deltagerne konkrete redskaber til at møde juletiden med mere ro, nærvær og mod – uden at fjerne **magien**.

Julen – glæde på overfladen, uro nedenunder

De fleste glæder sig til jul. Men tallene viser også, at virkeligheden er langt mere blandet. Bag julelys og gaver går mange mennesker rundt med stress, bekymringer og ensomhed.

- En stor dansk befolkningsundersøgelse fra Mary Fonden viser i “Ensomhed i Danmark” (2024), at omkring **hver fjerde dansker** lever med moderat eller svær ensomhed, og at ensomhed rammer særligt hårdt blandt unge voksne.
- Human House beskriver december **som notorisk stressende** og peger på, at privat stress påvirker både arbejdsliv og sociale kompetencer.
- Ensomheden bliver ofte ekstra tydelig op til jul. Coops “Den store juleundersøgelse 2023” viser, at **mange danskere føler sig ensomme i julen,** og at 45 % både glæder sig til jul – og til, at den er overstået. Samtidig planlægger danskerne i gennemsnit at bruge ca. 2.600 kr. på julegaver, hvilket lægger et ekstra økonomisk pres på mange familier.
- Falcks Sundhedsbarometer 2025 viser, at 48 % af danskerne **føler sig pressede af økonomisk usikkerhed**, og at mange af dem er i risiko for at udvikle stress eller depression.

86 %

af adspurgte julehjælpsfamilier må spare kraftigt på eller undvære julegaver

Røde Kors · 2025

540.000

personer fra 16 år har tegn på svær ensomhed (10,8 %)

Sundhedsprofil 2025

48 %

af danskerne kan føle sig pressede af økonomisk usikkerhed

Falck · 2025

- Omkring **140.000 danskere er alkoholafhængige**, og **122.000 børn vokser op i familier med alkoholmisbrug,** hvilket gør højtider med meget alkohol ekstra belastende.
- Alkohol & Samfund beskriver, at **julens mange arrangementer med alkohol** ofte presser familier, hvor alkoholproblemer fylder, og kan få konflikter til at eskalere yderligere.
- Den Nationale Sundhedsprofil 2025 viser, at **10,8 %** af danskerne på 16 år og derover har **tegn på svær ensomhed** – ca. **540.000** personer (Folkebevægelsen mod Ensomhed). Julen forstærker ofte denne følelse: Man ser andre være sammen, mens man selv føler sig udenfor. En del beskriver julen som den tid på året, hvor ensomheden gør allermest ondt.
- Sundhedsstyrelsens rapport "Stress i Danmark" (2024) dokumenterer en **markant stigning i andelen af danskere med højt stressniveau** gennem det sidste årti – især blandt unge og mennesker uden for arbejdsmarkedet – og stressrelateret fravær anslås at koste ca. 16,4 mia. kr. årligt.
- Røde Kors' undersøgelse "Jul under pres" (2025) bygger på 3.910 svar fra forældre i økonomisk trængte familier, der fik julehjælp i 2024. Her oplyser **86 %**, at de må spare kraftigt på eller helt undvære julegaver til børnene.

Bag julelysene går mange altså rundt med:

- hjertet fuld af **savn**
- hovedet fyldt med **bekymringer**
- kroppen spændt af **stress og dårlig samvittighed**

Samtidig ved vi, at privat stress, økonomisk pres og konflikter i højtiden påvirker både trivsel, arbejdsindsats og relationer – både i familien, på arbejdspladsen og i mødet med kunder og borgere. Mindful Jul er et konkret, praksisnært svar på denne virkelighed.

Hvad er Mindful Jul?

Mindful Jul er en nærværende og jordnær workshop, der bygger på mindfulness-principper og omsætter dem til et let tilgængeligt format specifikt målrettet juletiden i en dansk hverdag, hvor deltagerne får simple, forskningsbaserede redskaber til at:

- lære **korte, enkle mindfulness-øvelser**, der kan bruges i køen, i køkkenet eller til julefrokosten for at dæmpe **stress, uro og tankemylder**
- håndtere **forventningspres og perfektionisme** ved at arbejde med de indre historier om den "perfekte jul" og øve sig i at **sænke kravene og øge omsorgen** for sig selv
- få konkrete strategier til at håndtere **familiesituationer, svære samtaler** og alkoholtunge arrangementer med lidt mere ro og tydelighed
- få inspiration til at møde **ensomhed, sorg og savn** med mere omsorg, mindre selvkritik og mere mildhed i stedet for at gemme det væk
- gå derfra med en personlig "**Mindful juleplan**": små valg og øvelser, der kan gøre december en anelse lettere at være i
- opleve **julehygge**, der er inkluderende, meningsfuld og lærerig



Workshoppen er:

- **praktisk og simpel** – fokus på korte øvelser, som kan bruges med det samme i hverdagen
- **sekulær og ikke-religiøs** – men kan let rumme deltagere med alle livssyn
- **inkluderende** – både for mennesker, der elsker julen, og for dem, der synes, den er svær
- **uden krav** om forhåndskendskab til mindfulness eller meditation – alle kan være med

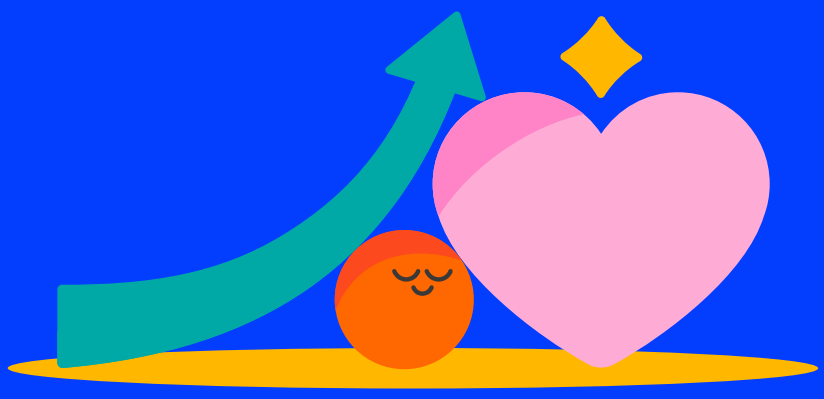
Faglig og videnskabelig baggrund for Mindfulness

Virker det virkelig?

Mindfulness-baserede metoder er blandt de bedst undersøgte psykologiske værktøjer til at håndtere stress og psykisk belastning.

- Internationale forskningsoversigter og metaanalyser viser, at **mindfulness-baserede programmer giver moderate reduktioner i stress, angst og depressive symptomer** og forbedrer deltagernes evne til at regulere følelser og håndtere belastninger.
- I en gennemgang i Ugeskrift for Læger konkluderer danske forskere, at mindfulness-baseret terapi kan **lindre stress og angst, forebygge tilbagefald af depression** og forbedre livskvalitet hos mange forskellige målgrupper.
- Internationale studier viser, at mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBCT) kan være **lige så effektiv som klassisk kognitiv terapi til depression**, og at den kan hjælpe dem, som ikke får fuld effekt af anden behandling.
- En artikel i Ugeskrift for Læger beskriver, at mindfulness-baseret træning påvirker både tanker, følelser, hjerne og krop og konkluderer, at der er **solid evidens for mindfulness-baseret terapis sundhedsfremmende effekter.**

Oversat til juletid betyder det:
Mennesker, der lærer simple mindfulness-redskaber, bliver bedre til at opdage stress og overbelastning i tide, regulere følelser og stå roligere i svære situationer.



Hvad får I som vært, samarbejdspartner eller sponsor?

Når I lægger hus til eller støtter Mindful Jul-workshoppen, er I med til at:

- tilbyde et **aktuelt og meningsfuldt arrangement**, der skaber værdi for både deltagere og jeres organisation
- skabe **positiv omtale og ekstra liv** i huset i en periode, hvor mange har brug for noget andet end kun forbrug og travlhed
- tage et synligt ansvar for **mental sundhed og trivsel i lokalområdet** eller blandt medarbejdere
- give jeres **medarbejdere/kunder/borgere** et konkret, nært og gratis tilbud, der kan gøre en reel forskel i en sårbar periode
- styrke jeres profil som en **ansvarlig og omsorgsfuld aktør** i lokalsamfundet – oplagt i en CSR/ESG-sammenhæng
- få en meningsfuld historie at fortælle i **lokale medier, nyhedsbreve og på sociale medier**



meningsfuld arrangement



mental sundhed og trivsel



nyhedsbreve sociale medier



positiv omtale og ekstra liv

Som kulturhus eller bibliotek kan I tilbyde borgerne en åben, nærværende juleaktivitet. I et shoppingcenter kan den lægges på en hverdagsaften og være med til at skabe ro og liv midt i juletravlheden. Som virksomhed kan I bruge den i arbejdstiden som en del af jeres indsats for trivsel og arbejdsmiljø.

Mindful Jul er en workshop, der kan bruges mange steder og til mange målgrupper. Den kan tilpasses medarbejdere, kunder, borgere, unge, familier eller blandede grupper, og **Onivers** skaber i samarbejde med **jer** et forløb, der passer til jeres sted og jeres behov.
I kan også vælge at lade os **stå for hele** forløbet. På den måde kræver det kun meget lidt af jer – I skal stå for lokale, enkel forplejning og hjælp til at invitere deltagere.

Workshoppen er gratis, og vi står for både indhold og facilitering.

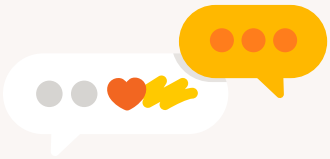
Hvis I samtidig vil være med til at sikre, at vi kan udbrede Mindful Jul til endnu flere, kan I vælge at **støtte vores forening** med et valgfrit bidrag.

Praktisk info

Varighed: 1½–2 timer

- Format: Oplæg, guidede øvelser, refleksion (kan gennemføres med ca. 15–60 deltagere)
- Sprog: Dansk eller engelsk
- Økonomi:
- Vi leverer indhold og facilitering gratis.
- Vi beder værten stå for:
- lokale med stole (evt. projektor/lyd)
- enkel forplejning (fx vand, kaffe/te)
- hjælp til at invitere deltagere (nyhedsbrev, sociale medier, opslag i huset mv.)

Periode: Efter aftale i november–december 2026



Vil I høre mere om Mindful Jul eller undersøge, hvilke af vores workshops der passer bedst til jer, er I velkomne til at kontakte os.
E-mail: info@onivers.org
Tlf.: 26 12 00 07

Vil du vide mere

Kontakt os her

