

Hold sommerferie uden stress

PÅ FERIE: Giv dig selv en god start på ferien, en god ferie og en god start på jobbet, når ferien er slut.

Foto: Morten Koldby



Af Louise Rønde stresscoach

Mange ser frem til den sommerferie, som står for døren. Om ferien skal tilbringes i Danmark, udlandet, sommerhus, hjemme eller på en campingplads er den for de fleste forbundet med tid til dem, vi holder af og tid til det, vi holder af. Det handler om nærvær og om at komme ned i gear. At være sammen med dem, som står os nært - ligegyldigt hvor det er. Un-



Hvis du vælger at arbejde i ferien, bør det være et aktivt valg.

Foto: Bax Lindhardt/Scanpix

dersøgelse har vist, at en tredjedel af alle danskere er stresset, allerede inden ferien begynder. Denne tredjedel går på ferie med stress, fordi tiden op til ferien for mange er en travl periode. Det anbefales at få lukket

ordentligt ned på jobbet før ferien, så forstyrrelser under ferien undgås. Nogle danskere har svært ved at slippe jobbet, mens de er på ferie og lade op i en grad, som det anbefales. Det er især opgaver som mails og

fagligt læsestof, der bruges tid på i ferien.

At få sluppet af mentalt i ferien kan være afgørende for en god trivsel i en længere periode efter ferien. Det er især udfordrende i denne teknologiske verden. Mulig-

heden for hjemmearbejdsplads og smartphones stiller højere krav til hver enkelt, når det handler om ferie med afslapning, nærvær og nyde nuet. Benyt derfor smartphones optimalt ved at slå eksempelvis mails fra.

FAKTA

Eksempler på stresssymptomer

- Hovedpine
- Hjerterbanken
- Smerter
- Søvnløshed
- Manglende overblik
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed

Hvis du vælger at arbejde i ferien, bør det være et aktivt valg.

De fleste føler, den første uge efter ferien er hård. Derfor er det vigtigt, at man ikke starter for hårdt op. Hvis det er muligt, så gør den første uge kortere. Vent med at starte med at arbejde til du er på arbejde - også mentalt.

Sidst men ikke mindst - husk at nyde ferieminderne.

Rigtig god ferie.

Kontaktinformationer:
louiseronde.com/
louise@louiseronde.com

Ni gode råd til ferie uden stress

FERIEGUIDE: Her følger ni gode råd til en ferie uden stress - før, under og efter ferien.

Af Louise Rønde

Før ferien

1. Ryd op
Prioriter dine bunker. Dem, som er vigtige, og dem, som ikke er vigtige. De ikke vigtige opgaver bør blive liggende til efter ferien - både mentalt og fysisk.
Kom til bunds i de bunker

og mails, som haster og er vigtige, inden ferien starter. Det er ikke alt, som er vigtigt, så man bør acceptere det, som ikke kan nås inden ferien. Tag ikke den dårlige samvittighed med på arbejde - arbejdet skal blive på arbejdet.

2. Struktur

Mailboksen er et værktøj, som fylder meget hos mange arbejdsmæssigt. Inddel derfor mails i flere kategorier - og tag de vigtigste mails først. Marker de ikke vigtige mails, og lad dem være til efter ferien.

Undgå møder de sidste dage før ferien og sæt auto-svar på mailen dagen før du

går på ferie. Så er der tid til de sidste opgaver. Tid til at få lukket ordentligt ned og få sagt god ferie til kollegerne.

3. Lad andre tage over

Lad kollegaerne overtage de vigtigste arbejdsopgaver i løbet af ferien og sæt auto-svar på din mailboks. Hvis du er uundværlig på jobbet, så hav klare retningslinjer for, hvornår du kan kontaktes. At arbejde i ferien skal være et aktivt valg.

Under ferien

4. Hold ferie.

Når ferien er startet, er det vigtigt at holde fri. Det er vigtigt for kroppen at resti-

tuere. Kom helt ned i gear - både mentalt og fysisk.

Sørg for at holde minimum tre sammenhængende uger, så der bliver koblet af.

5. Vær i nuet

Brug ferien til at holde ferie og til at være nærværende. Tilbring tid med de mennesker, som du holder af, og som skaber en god energi i livet. Hav afstressende aktiviteter på programmet - det kan være alt fra at læse bøger, gå ture i naturen til vandski eller at lege med børnene. Sørg for ikke at have for mange planer i kalenderen - der bør være tid til at gear ned.
Undgå så vidt muligt at

tjekke mails i ferien - og hvis det er nødvendigt at tjekke mails i løbet af ferien, så gør det til et aktivt valg.

6. Sov godt og nok

Få hvilet ud på ferien. Hvis rejsen går udlands, så sørg for at have et par dage hjemme i den sidste ende, hvor man kan komme sig over flyveturen, køreturen eller jetlag.

Efter ferien

7. Start roligt op

Undgå mange møder og en masse overarbejde den første uge. Hvis det er muligt, vil jeg anbefale at starte en tirsdag eller en onsdag for at gøre ugen kortere.

8. Skab overblik og prioriter
Ofte har arbejdet hobet sig op under ferien, så start med at få et overblik og prioriter herefter dine opgaver. Tag det vigtigste først.

Sæt eventuelt autoreply på din mailboks den første dag efter ferien, så der er mulighed for at lande og få overblikket efter en velfortjent sommerferie.

9. Dyrk motion

Før bedre at kunne holde koncentrationen i længere tid og få søvnrytmen tilbage til hverdagen igen, kan det anbefales at dyrke motion. Hvis formen er god kan man klare mere - også mentalt.