



FÅ DEN  
SOMMERFERIE  
DU HAR BRUG  
FOR

Tommy Krabbe  
Helle Alsted

## Derfor skal ferien have særlig opmærksomhed i år

Skal ferien nu også udsættes for optimering? Er det ikke bare noget, der skal holdes, så vi kan komme friske på arbejde igen? Det er måske to af de spørgsmål, du sidder med lige nu. De er forståelige. Vi er vant til at vi i arbejdsmæssig sammenhænge hele tiden skal tænke i optimering, så vi kan blive bedre, dygtigere og hurtigere. Skal den stakkels ferie nu også udsættes for det?

Svaret er tværtimod. Denne ebog er et resultat af vores ønske om netop at lade ferien være i fred. Vores ferier og vores øvrige restitutionsperioder er der jo af en årsag. Men desværre kan vi vænne os så meget til hverdagens tænkebaner og handlemønstre, at vi netop ikke lader ferien gøre sit: Vi kommer ikke ned i gear. Vi får ikke givet vores nærmeste det nærvær, de fortjener. Og endelig: Vi kan risikere at komme tilbage med endnu mere behov for ferie.

Fremgangsmåden er aktive valg, og de valg skal jo træffes ud fra et godt grundlag, som vi håber denne ebog er for dig.

Vi har kombineret vores fagligheder og erfaringer, og vi håber, at det giver mening for dig.

Vi er begge forfattere og foredragsholdere. Helle med en baggrund som Cand. pæd. psyk, stressrådgiver og søvnvejleder og Tommy med en cand. mag. i interpersonel organisationskommunikation. Vi har også lavet feltarbejde sammen, da vi gennem 15 år har holdt ferie sammen, heraf de seneste 9 år med vores fælles børn. Hvis det ikke skulle være gået op for dig, er vi også gift 😊

Helle beskæftiger sig især med belastninger og restitution og Tommy med kommunikation. Vi ser det som en god kombination ift. denne ebogs opgave, da den gode ferie skal gøre noget for vores mentale tilstand, men ferien bliver jo også sjældent holdt alene, og derfor spiller vi en stor rolle for andres ferie og omvendt.

Ebogen har fokus på at få den ferie, du har brug for, for alt det, vi har lyst til at gøre i ferien, kommer for langt de fleste af sig selv. Det er jo også noget af det fantastiske ved ferie – at der nu er mere plads til at gøre det. Vi mener dog, at vi også skal være i stand til alle de sjove ting, for ellers bliver de desværre bare til belastninger i stedet. Og det fortjener ingen.

Efter et mørkt 2020 og mørkt halvt 2021 er verden ved at åbne igen. Det er fristende at kaste sig hovedkulds ud i alle de "nye" muligheder. Vi håber, at du lige skænker ebogens ord nogle tanker og efterfølgende kan træffe nogle gode beslutninger på egen og andres vegne, så du kan kaste dig ud i den fantastiske ferie, der er optimal for dig og dine kære.

De bedste hilsener fra

Helle Alsted og Tommy krabbe



## Hvad betyder ferie for de fleste?

Ferie er god tid til at slappe af, være sammen med dem, vi elsker og holder af, og god tid til refleksion. Ferietid er muligheden for, at hjernen kan få en hvileperiode, hvor den kan restituere og samle kræfter til igen at være produktiv og kreativ. I år er det vigtigere end nogensinde efter mere end et år, hvor nogle har løbet rigtig stærkt, andre har været hjemsendte uden arbejde på ubestemt tid – begge dele er situationer, der kan gøre os stressede i højere grad, end hvad der er sundt for os.

Rigtig mange har knoklet og brugt mange mentale ressourcer for at nå hen til det tidspunkt, hvor hjemsendelsen eller restriktionerne ville ændre sig eller ophøre, men ofte er der sket det, at det tidspunkt er blevet udsat, og det kræver rigtig mange mentale kræfter at kunne overkomme det. Der er i forvejen brugt for mange mentale kræfter ind til deadline, og det kan vi godt klare, hvis bare der er restitution efterfølgende. Men når deadline bliver flyttet, har vi brugt kræfterne og skal ud og finde nogle nye. Da vi allerede har for mange stresshormoner, producerer mange mennesker "bare" nogle flere med udsigten til, at der sker ændringer om 14 dage. Men så kan det være, at deadline bliver flyttet igen, og så har vi balladen. Det svarer til at sprinte en 100m og at målstregen bliver flyttet kort før mål, så vi lige skal finde kræfter til at løbe 100m mere. Når vi så når derhen, bliver målstregen flyttet 100m længere væk og så videre. Vi kommer til at disponere vores kræfter forkert, og ville helt sikkert have handlet anderledes, hvis vi vidste, hvor langt vi i alt skulle løbe. Der er stor forskel på at løbe 100m sprint og så løbe et halvmaraton.

*"Der er stor forskel på at løbe 100 meter sprint og så løbe et halvmaraton."*

### Et anderledes liv

En anden ting, der har tæret på os er, at vi har skullet leve så meget anderledes, end vi ellers har gjort, og det gælder ikke kun på eet område i vores liv. Det har været både i arbejdslivet, i privatlivet, i det offentlige rum, hvor vi har skulle ændre på vaner og adfærd. Vi har ændret på, hvordan vi skulle leve vores liv, samt har fået inddraget en del af vores frihed til at handle, som vi ellers ville have gjort. Vi skulle lære for eksempel at huske et mundbind til aftengåturen for at kunne købe den pakke havregryn, vi pludselig kom i tanke om, vi manglede til morgenmaden. Og vi skulle lære at undertrykke de naturlige signaler, som kroppen sender om at give et knus, når vi ser et menneske, som vi holder meget af. Vi har skullet lære at aflæse andre menneskers ansigtsudtryk, selvom det er halvt dækket. Og så er der alle udfordringerne med at holde fast i relationer og pleje dem, når det har været svært at ses, og der **har** været og **er** store uenigheder omkring, hvordan vi skal forholde os til alt det her med Covid-19 og retningslinjerne. Mange oplever, at det ikke er "bare sådan lige" at skulle åbne op igen.

### Udfordrede relationer

Relationer til dem vi kender godt, og dem vi ikke kender så godt – eller slet ikke kender er også på prøve i en tid, hvor megen aktivitet er flyttet online. Der har været (og er) mange diskussioner om mange forskellige ting. Online-adfærd vækker ofte følelser i os, og vi handler ud fra følelserne lige nu og her. Vi når ikke at afstemme vores reaktion efter, hvem og hvordan modtageren er, og derfor sker det, at uenigheder vokser sig store, og det bruges der meget tid på. Stressniveauerne stiger ved uenigheder, og når de på de sociale medier kan vare længe og have rigtig mange deltagere, bliver der grobund for produktion af mange stresshormoner over lang tid – og det bliver svært at trække sig fra diskussionen, når følelserne kommer endnu mere i kog. Og der er derfor også behov for, at vi tænker over vores adfærd på nettet – både i

hverdagen og i ferien. Hvad vil du gerne bruge din tid på? Og hvad vil du helst producere stresshormoner på? En diskussion på nettet med folk du ikke kender og ikke kan få over på din side eller en tur i en forlystelsespark med mennesker, du holder rigtig meget af?

Stilhed før eller efter storm?

Der er altså mange ting på spil, der påvirker vores liv og har gjort det i mere end et år, og mange flere end ellers har for høje stressniveauer. Derfor er det vigtigere nu end nogensinde, at vi forbereder ferien og afstemmer vores forventninger med dem, vi skal holde ferie med, at vi gør en indsats for at være til stede og nyde ferien, og at vi kommer tilbage efter ferien på en god måde og med de rette forventninger. Det handler denne minibog om. Derudover kan det være meget godt at være forberedt på, at sommerferien ikke bare bliver et helle, hvor vi kan gøre som vi vil med de nuværende restriktioner og lempelser, der er stadig risiko for, at noget kan blive lukket ned, eller at vi pludselig bliver nærkontakt ved at bevæge os rundt i landet – ligesom nu, og så skal vi i isolation, selvom vi har gjort klar til en god sommerferie.

Vi skal ikke tage sorgerne på forskud, men vi skal heller ikke være så naive at tro, at det ikke kan ske. Mange lærere kan sikkert nikke genkendende til, hvor opslidende det har været med de mange omstillinger – de nåede lige at lave undervisningen om til fysisk undervisning og glædede sig – de underviste fysisk i to dage, hvorefter alle elever blev hjemsendt igen og skulle i karantæne med efterfølgende online-undervisningsomlægning. Derefter er der igen kommet fysisk undervisning, der så er blevet lukket ned enten lokalt, kommunalt, regionsmæssigt eller nationalt. Det er en rutsjebane, der tager på de mentale kræfter, og det vil en planlagt sommerferie, vi har glædet os til, der bliver aflyst/ændret, helt sikkert også gøre for langt de fleste mennesker.

Dit stressniveau følger med i ferien

Er du stresset inden ferien, vil du helt sikkert tage din stress med ind i din ferie. Den forsvinder ikke af sig selv, fordi der nu står ferie i kalenderen. Derfor er det rigtig godt at have for øje, at det kan tage noget tid, inden du finder den indre ro og er klar til ferie. Normalt er der mange stressede, der ikke når at blive afstressede i ferien, enten fordi afstressning vil tage langt længere tid med deres meget høje stressniveau,

eller fordi de arbejder videre i deres ferie eller fordi de ikke formår at stressede af, men i stedet erstatter deres stressvedligeholdende arbejdsaktiviteter med stressvedligeholdende ferieaktiviteter.

*”Er du stresset inden ferien, vil du helt sikkert tage din stress med ind i din ferie”.*

Det er meget nemt at gå fra et stressende arbejdsliv til en ferie fyldt med aktiviteter, der ikke giver indre ro og heller ikke sørger for at give dig mulighed for at mærke, hvor stresset du er. Stressforskerne i Sverige anbefaler, at man holder 4 ugers ferie, fordi det normalt tager 1 uge at stressede af og komme i

ferieniveau/stemning, de to midterste uger kan så bruges til at holde reel ferie, fordi de fleste begynder at tænke på arbejde igen i den sidste uge, og så er det ikke en ”rigtig” ferieuge. Og måske ville det være ekstra godt for endnu flere i år, hvis de kunne holde så lang en sommerferie.

Det er nu, det er tid til at stressede ned med bøger, natur, fordybelse, puslespil, spil. Det er alle aktiviteter, som mange drømmer om at have tid til i deres hverdag, men som de færreste har. I hvert fald ikke under normale

omstændigheder, nogle har haft større mulighed for det under pandemien, hvor der ikke har været så mange muligheder for at komme ud af huset og dyrke de sociale relationer og andre aktiviteter.

Du er et forbillede for dine eventuelle børn

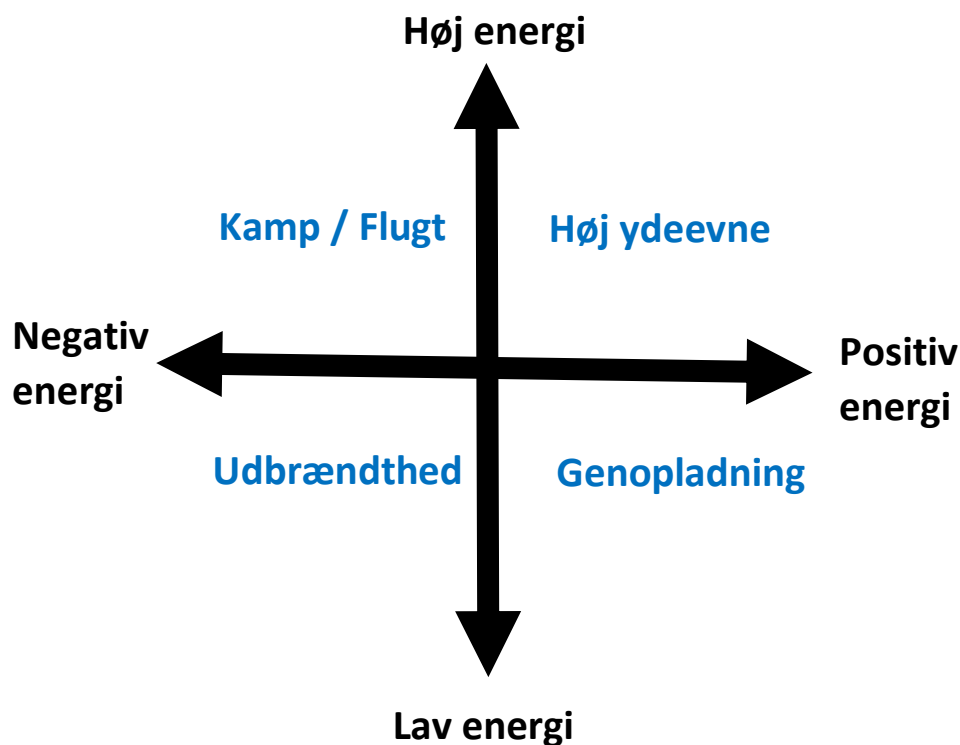
Og husk, du er et forbillede for dine børn – de gør ikke, hvad du siger, men hvad du gør. Og hvis du har børn, der har brug for at komme væk fra deres hverdag med lektier og skærme, som langt de fleste børn har, så er det også vigtigt, at du lærer dem gode vaner ved at gå forrest og lade arbejde og skærme ligge til efter ferien – i hvert fald skærme, der ikke anvendes til hyggelige filmstunder, lidt spilletid eller tilpas pleje af relationer til venner og familie – ting du vælger aktivt til.



# RÅD TIL FØR FERIE

Mentalt tjek-in inden ferien

For at få den ferie, du har brug for, er det afgørende, at du først finder ud af, hvilken tilstand, du egentligt er i. Når vi kommer tilbage fra en lang ferie, men på ingen måde føler os klar til, at den slutter, kan det skyldes, at vi har holdt en anden ferie, end den vores krop og sind prøvede at bestille. For at kunne lave dette tjek-in kan du bruge denne figur.



Som du ser, angiver den lodrette akse om energien er lav eller høj, og den anden om den er negativ eller positiv. Når du har en høj og positiv energi, er du jo der, hvor de fleste af os gerne vil være så ofte som muligt, **Høj ydeevne**. Alle omkring os vil også helst have, at vi er der. Der får vi gjort en masse ting og oplever glæden ved det. Der er også stresshormoner på spil, for de giver os brændstof, og derfor kan ingen være i den zone hele tiden, selvom de gerne ville.

Hvis du bare fortsætter uden stop, vil du stadig have den høje energi (stresshormonerne bliver stadig produceret), men de bliver bare flere og flere. Du ændrer karakter, selvom du måske ikke lægger mærke til det selv. Du begynder at være i en tilstand, hvor din krop prøver at fortælle dig, at der er noget galt, og du er i en tilstand af **Kamp / Flugt**. Det kan være lettere symptomer som glemsomhed, spændinger og pludselige humørskift. Lytter du ikke til det, må kroppen tage tungere og tungere kommunikationsmidler i brug.

På vej mod **udbrændtheden** kan du blive ramt af søvnløshed, vejrtrækningsbesvær, hjerneflimren og mange andre ting, der i sidste ende kan koste dig livet. Udbrændthed er der, hvor der bare er lukket og slukket, og hvor du ikke kommer ud af det, uden at der bliver gjort noget drastisk ved det.

Selvfølgelig kan der gøres noget, så du kan komme frem til **genopladningen**. I genopladningen kommer en anden del af nervesystemet på banen, der gør, at de skadelige stresshormoner stille og roligt forsvinder. Det kan være meget forskelligt fra person til person, hvordan vi genoplader, men generelt er det rolige aktiviteter, hvor vi er nærværende med det, vi laver. Det kan du læse mere om på side 14 og frem.

Hvor er du nu – sådan helt ærligt?

Den gode ferie er betinget af, at du tager din tilstand alvorligt. To personer kan lave den samme ferieaktivitet og få vidt forskellige resultater ud af det, fordi de var i forskellige zoner, da de gik i gang. Måske har du allerede prøvet, at du og fx ægtefællen gik i gang med ferien med en masse aktiviteter, der lige var noget for den ene, men forfærdeligt for den anden. Det belaster selvfølgelig også relationen, udover at det belaster begges nervesystem.

De to zoner, du skal være mest opmærksom på, er de to zoner med høj energi. Det kan sagtens være, at du føler dig helt på toppen med høj ydeevne, og at du er klar til at give den fuld gas – nu bare med ferieaktiviteter i stedet for arbejdsaktiviteter. Husk bare på, at dit nervesystem slet ikke aner, at der er noget, der hedder "arbejde" og "ferie". Det kan bare forholde sig til, om du kører hårdt på. Der er også det med den høje energi, at du ganske vist føler et højt energiniveau, men det er også her, du bruger meget energi.

Så **hvis du er i den høje positive zone**, kan det være en god idé, at du stadig starter med at genoplade batterierne. Kom lidt ned i gear – også fordi det først er der, du egentligt mærker, hvordan du har det. Er det fx let nok for dig at slappe af og have en rolig vejtrækning? Kan du godt dyrke en rolig aktivitet uden at blive rastløs? Så behøver du ikke genoplade så meget, før du er klar til at lave en masse aktiviteter (hvis det er det, du har lyst til).

**Dermed skal vi se lidt på den anden høje zone, kamp og flugt.** Et af de store problemer ved denne stressede tilstand er, at vi i lang tid helt har afkoblet de signaler, kroppen prøver at fortælle os. Vi kører derudaf med 200 kilometer i timen og kan især holde sammen på os selv, når vi er på arbejde. Derefter skal der bare laves en regel om, at uanset hvad du mener, skal du starte med at sætte tempoet helt ned på vej mod ferie. Nu er det tid til at mærke ordentligt efter, for ellers indretter du bare sin ferie, så du også kan køre i samme tempo der, og det giver bagslag.

Mange oplever at blive syge, når de sætter tempoet ned. Det er et meget stærkt vink med en vognstang om, at det er gået for hurtigt for længe. For hvis kroppen tror, at den er på en lang rejse mod krig (kamp), bliver immunforsvaret styrket, men det bliver svækket af de alt for mange stresshormoner, så snart man hviler sig. Kampen kan ikke vare evigt, og konsekvenserne bliver bare større og større.

Det er ikke sikkert, at du ved det radikale temposkift bliver syg. Du kan også bare opleve en generel rastløshed og ubehag, fordi du har vænnet dig til, at alt skal køre i højeste gear så ofte som muligt. Så begynder du at lave vilde planer for hele ferieholdet, også selvom de på ingen måde har brug for det.

**Hvis du er udbrændt på vej ind i ferien**, er der ikke så meget behov for at sætte bremsen ned, for det er den allerede. Men det er vigtigt at være klar over, at det er det, der er på spil, så du har realistiske forventninger til de kommende uger. De skal handle om genopladning og måske ikke meget andet end det. Du skal ikke forsøge at komme op i et højere gear, det kommer af sig selv med mest mulig hvile. Det er selvfølgelig vigtigt, at dine omgivelser forstår det.

*”Du kan også bare opleve en generel rastløshed og ubehag, fordi du har vænnet dig til, at alt skal køre i højeste gear så ofte som muligt.”*



## Andre forberedelser til ferien

Hold små fridage eller fritimer inden din ferie

For nogen mennesker hjælper det at holde små feriedage eller ferietimer inden deres ferie begynder. Her kan du forsøge at skabe indre ro ved at gøre noget godt for dig selv og mærke efter, hvordan du egentlig har det. Men det skal kun være, hvis du ikke bliver stresset over, at du så ikke kan nå alle de opgaver, du skal lave, inden din ferie begynder. Nogle tager et par dage fri inden børnene har ferie, så de lige kan nå at skabe indre ro og feriestemning, inden de skal være sammen med deres børn, der også lige skal lande i feriemode.

Ryd op på skrivebordet – det fysiske

Det hjælper mange mennesker at rydde op på skrivebordet et par dage før, du skal gå på ferie, så du ikke kommer tilbage til et rodet skrivebord. Samtidig skal du sortere i, hvilke opgaver du skal lave inden ferien, samt hvad der kan vente til efter ferien. Det giver et godt overblik og en følelse af at have nået det, du skal inden din ferie.

Ryd op i mailbakken

Det kan være en god idé at rydde op i dine mails et par dage før ferien begynder og sortere dem i, hvad der skal handles på nu, hvad der skal handles på efter ferien, samt hvad der kan læses ved lejlighed. Dermed får du overblik over, hvor mange arbejdsopgaver, der venter på dig nu og her, samt senere. Det giver for mange mennesker en indre ro at vide, at du har taget dig af det presserende og resten kan vente.

Hold mødefri dage før og efter ferien

Ved at holde kalenderen mødefri før og efter ferien, har du mulighed for at nå at afslutte dine opgaver og du kan komme tilbage i ro og mag og læse dine mails, så du har en oplevelse af "at være med", inden du skal bruge tid på andre ting. Du ved bedst selv, om du har brug for en enkelt dag eller to efter ferien til at tjekke mails, det er jo meget forskelligt, hvor mange mails vi hver især modtager på 3 uger.

Sæt autosvar på din mail og efterlad arbejdstelefonen på kontoret

Alt for mange oplever det som en fristelse og rigtig svært at have telefonen eller computeren med sig hjem på ferie. Hvis din private telefon også er din arbejdstelefon, så sørg for at du sletter alle apps, der er relevante for dit arbejde – LinkedIn, Facebook og andre sociale medier. Når du ikke kan se, at der er kommet notifikationer, bliver det nemmere at undgå at tjekke dem, og ellers hav en strategi for, hvad du vil gøre, når du får lyst til at se på din telefons arbejdsmæssige funktioner – det kan fx være at foreslå familien at spille et brætspil, kigge ud på vejret/naturen, tage et glas vand, vende dit blik på dem, du elsker. Det gode ved at slukke for alt arbejdet er, at du bliver langt mere nærværende overfor dig selv og dine kære, dine venner og de aktiviteter, du er i gang med, og det giver en langt højere lykkefølelse og hvem ønsker ikke det?

Det kan godt være svært i begyndelsen, men al begyndelse kræver træning – og jo højere stressniveau fra begyndelsen af ferien, jo sværere kan det være at holde sig fra arbejdsrelaterede aktiviteter, fordi der er en

*” Det gode ved at slukke for alt arbejdet er, at du bliver langt mere nærværende overfor dig selv og dine kære, dine venner og de aktiviteter, du er i gang med, og det giver en langt højere lykkefølelse og hvem ønsker ikke det?”*

indre uro, der ofte er blevet dulmet med arbejde og ofte diverse sociale medier. Når vi er stressede mister vi nærværet og omsorgen for andre mennesker, og det er nu, der kan sættes ind overfor dem, der måske er blevet forsømt i den seneste tid.

Ferie for selvstændige og virksomhedsejere med få medarbejdere

Især for mange selvstændige (eller dem der er startet som selvstændige) kan det være en udfordring at være på ferie, fordi de er vant til at skulle være aktive på den sociale medier med diverse opslag for at gøre opmærksom på deres virksomhed og ydelser. Det kan være en god idé at lave planlagte opslag, så du er synlig uden at skulle bruge din ferie på at udarbejde opslagene eller slå dem op. Og så skal du sørge for, at det er opslag, der ikke opfordrer til interaktion, så du alligevel skal gå ind og tjekke og deltage i diskussioner, for så er du lige vidt.

Er du virksomhedsejer gælder det om at uddelegere de arbejdsopgaver, der ikke kræver dig, og som andre lige så godt kan udføre – også selvom du har svært ved at give dem fra dig. De kan ringe til dig, hvis der er noget, der virkelig brænder på.

Du kan se mere om dette på side 14 i afsnittet Råd til ferien.

## Forventningsafstemning

Måske kender du til tidligere ferier, hvor det er gået lidt skævt mellem dig og resten af familien, selvom I bor sammen. Eller kender du til at ferien med gode venner, sammenbragte børn eller familien, I ikke bor sammen med, der er gået galt. Nogle gange handler det om, at I ikke har fået afstemt forventningerne til, hvad ferien skal indeholde af aktiviteter, afslapning, nærvær, samvær og (evt. arbejde). Er I en samboende familie, kan det være svært at gå fra at leve forholdsvis parallelle liv til at være sammen 24 timer i døgnet – det har rigtig mange jo også oplevet under nedlukningerne, hvor alle var hjemme det meste af dagen i mange husstande. På det tidspunkt kunne det jo være luksus at være den, der skulle ud og købe ind.

Vi er skabt til fællesskab og samvær, men ikke til at være sammen 24 timer i døgnet og nogen har brug for mere alenetid end andre. Derfor er det godt at finde ud af, hvad du selv ønsker og forventer af sommerferien, samt finde ud af hvad resten af familien ønsker af ugerne. Og hvis du skal rejse afsted sammen med nogen, er det også altid godt at afklare forventningerne med dem. Det vil være lidt træls at tage på ferie med et ønske om at løbe/cykle/gå/taget på museer og andre seværdigheder, hvis resten af ferieholdet bare gerne vil ligge ved stranden med en god bog og bade lidt ind imellem.

Usagte forventninger er en tikkende bombe

Når vores forventninger forbliver uvisse eller usagte, er der større risiko for konflikter, da vi ofte ikke får sagt fra i tide og rettet ind efter hinanden/tilpasset sig hinanden, og dermed er frustrationen og konflikten vokset sig meget større, når den kommer til udtryk. Hvis vi ikke er klar over vores behov, kan vi heller ikke få det

*”Hvis vi ikke er klar over vores behov, kan vi heller ikke få det dækket.”*

dækket, og det kan også give store konflikter, fordi vi overskrider vores ønsker, behov og grænser. Tages der forhøjede stressniveauer med ind i ferien hos én eller flere af partnerne, så vil det helt sikkert ikke være nemt at bevare en god kommunikation og relation, når modstridende ønsker, udekkede behov og konflikterne opstår.

Men det kan vi gøre noget ved gennem forebyggelse ved at afstemme forventningerne, have øje for, at konfliktløsning handler om at skabe kontakt og indgå i dialog – det handler ikke om at ville have sin vilje og bestemme. Og derudover handler det også om, at der er en enighed og en forståelse for, at det er okay at blive sur eller irriteret i livet, så længe du ikke lader det gå ud over andre, eller du sårer dem. Du kan bare sige, at du har brug for lidt tid for dig selv, eller at nogen lytter til dine frustrationer, inden du er klar til at deltage i fællesskabet og fællesaktiviteter igen.

Når du skal finde ud af, hvad du forventer af din (og jeres) ferie, så er det også vigtigt at blive klar over, hvad du helt sikkert ikke kan deltage i af aktiviteter. Er du meget stresset inden ferien, kan det være en god idé at holde dig fra for eksempel forlystelsesparken med mange mennesker og adrenalin-kick, eller at sige, at du i de første dage, hvor du lige skal lære at gear ned ikke bare kan sidde stille og stirre ud i luften på en bænk og holde din elskede hånden, mens du har indre uro og bare gerne vil finde din egen indre ro, inden du skal deltage med nærvær og i zen sammen med andre. Det kan kræve lidt tilvænning for mange med forhøjede stressniveauer.

Meld i stedet ud, hvordan du har det, og hvornår du forventer at kunne deltage i den slags aktiviteter, og foreslå for eksempel noget andet sammen, hvis du ønsker det, men hvor du ikke føler dig hijacket til at skulle være i en situation, du ikke er klar til at være i endnu. Der er større mulighed for forståelse og accept, når du melder tingene klart ud end at forsøge at være i situationen eller at undvige den, så begynder den anden ofte at undre sig over, hvorfor du er "så mærkelig".

Hold (familie)møde og lav en realistisk plan for alle

Det er en rigtig god idé at viderefremde sine forventninger til resten af ferieholdet og få deres forventninger at vide, så I sammen kan skabe en god ferie med planer, der passer til jer og er realistiske. Hellere få planer, end for mange. Det er nemmere at tilføje noget, når der spontant opstår behov og mulighed end at skulle vælge noget fra, fordi der alligevel ikke var overskud til det med risiko for, at du gennemfører det og ikke kommer ned i normalt, sundt gear.

Det kunne være meget sjovt at gætte på, hvad din partner (og dine børn) forventer af sin (deres) ferie, og så finde ud af, om det er rigtigt gættet, når din partner (og dine børn) melder sine (deres) ønsker ud. Du kan udfylde skemaerne (på side 12) om, hvad du tror. Derefter kan I alle udfylde et fælles skema om, hvad I forventer hver især, så har I et godt udgangspunkt for at planlægge en god ferie.

*"Vi kan ikke holde til at være sammen 24 timer i døgnet."*

Hold et familiemøde, hvor I fortæller jeres forventninger, hvor I lytter til jeres allesammens ønsker – store og små. Det kan både være ønsker, der indbefatter andre og ønsker om alenetid. I kan vælge, at alle får deres 2 vigtigste ønsker opfyldt (altså hvis det er muligt ud fra så mange andre parametre som økonomi, fysiske afstande og forhold, mulig involvering af andre, Coronarestriktioner m.m.). Herefter skal I finde ud af, hvordan det bliver muligt at gennemføre ønskerne, hvis der for eksempel er én eller flere, der ikke ønsker eller ikke kan deltage i enkelte af aktiviteterne, som for eksempel nævnt angående forlystelsesparker og stress.

Prioriter alenetid til forældrene

Derudover er det vigtigt at holde sig for øje, at vi ikke kan holde til at være sammen 24 timer i døgnet, der er også brug for alenetid for hver af forældrene – især hvis I har små børn, der kræver tilstedeværelse og nærvær. Den ene forælder kan sagtens være alene med børnene, mens den anden får tiltrængt alenetid eller samvær med dennes venner. Ofte kommer denne forælder tilbage med fornyet energi, og så kan I bytte til gavn og glæde for den anden og jer alle sammen.

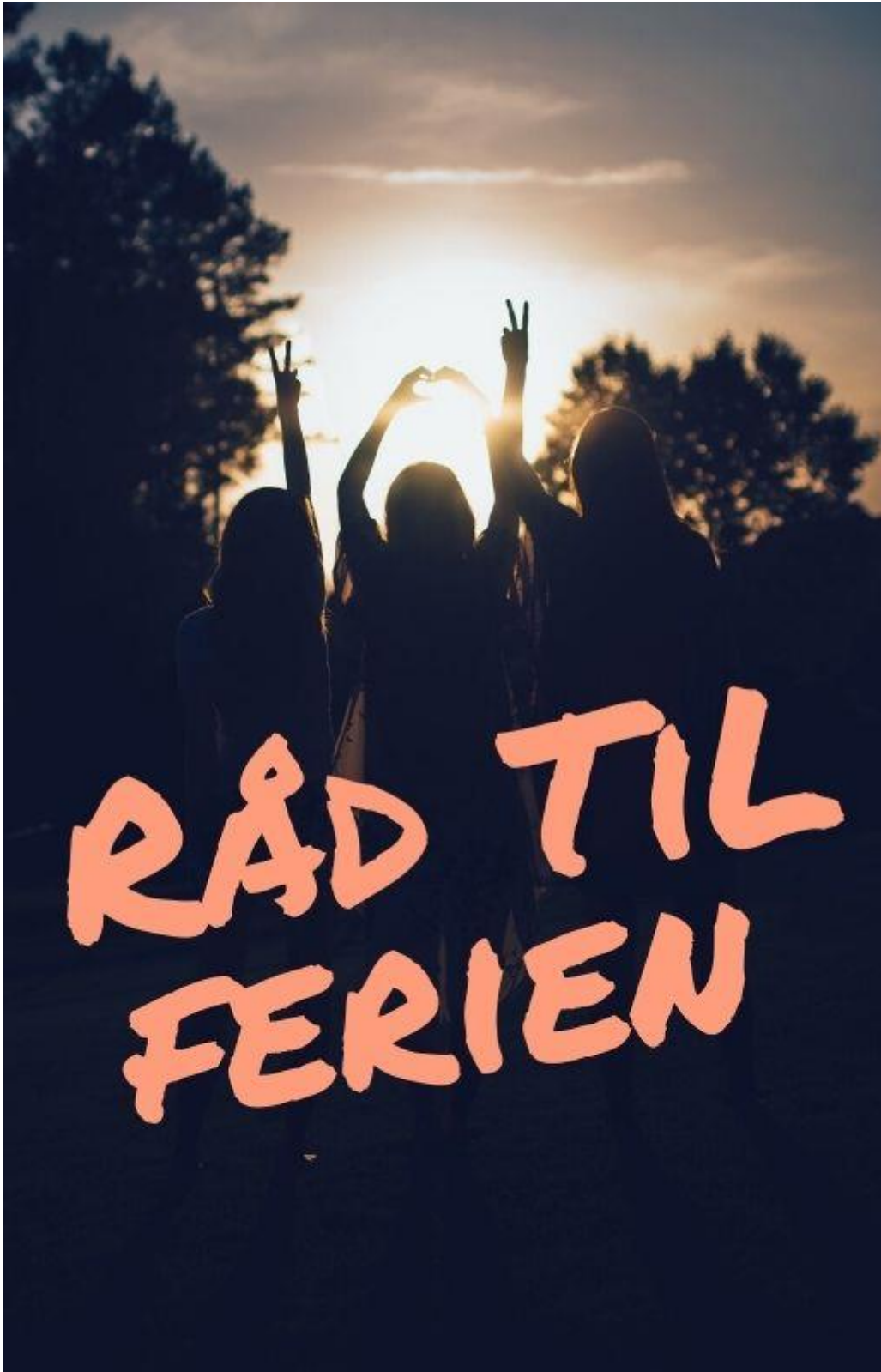
Hvad tror du, de andre forventer af sommerferien?

(Du kan læse mere om afslappende og aktive aktiviteter i afsnittet "Råd til ferien" på side 14)

<b>Forventninger til ferien</b>	<b>Alenetid</b>	<b>Sociale aktiviteter</b>	<b>Familietid</b>	<b>Afslappende aktiviteter</b>	<b>Aktive aktiviteter</b>	<b>Skærmtid</b>	<b>Andet</b>
<b>Dine forventninger?</b>							
<b>Din partners?</b>							
<b>Dit barn Xs?</b>							
<b>Dit barn Ys?</b>							
<b>Dit barn Zs?</b>							

Hvad forventer I af sommerferien 2021?

<b>Forventninger til ferien</b>	<b>Alenetid</b>	<b>Sociale aktiviteter</b>	<b>Familietid</b>	<b>Afslappende aktiviteter</b>	<b>Aktive aktiviteter</b>	<b>Skærmtid</b>	<b>Andet</b>
<b>Dine forventninger</b>							
<b>Din partners</b>							
<b>Dit barn Xs</b>							
<b>Dit barn Ys</b>							
<b>Dit barn Zs</b>							



Med god forberedelse og forventningsafstemning er du selvfølgelig kommet langt. I det følgende vil vi skrive nogle konkrete gode råd, der kan være gode at have med i feriebagagen.

Skriv arbejdstanker ned et bestemt sted

Ofte sker der det, at når hjernen får lov til at slappe af, så bliver vi kreative, problemløsende og nytænkende, og derfor kan der også opstå tanker omkring arbejde, når du holder en god arbejdsfri ferie. Det er helt okay at få den slags tanker, du skal bare sørge for, at du har en notesbog, du kan skrive dine tanker ned i, så du kan vende tilbage til dem, når du er tilbage på arbejde. De skal ikke have mere tid end at du kan skrive et par stikord og så vende tilbage til dem, når der igen står arbejde i din kalender.

Kan du lide dit arbejde og synes derfor ikke det er arbejde?

Rigtig mange mennesker laver det, de rigtig godt kan lide at lave og anser det ikke som arbejde, når de tjekker mails og tager telefonsamtaler. Men set i et stressperspektiv, er det ikke en farbar vej at arbejde i sin ferie, hvis du vil være langtidsholdbar. Og det er heller ikke fair over for din familie, der har glædet sig til at være mere sammen med dig end i hverdagene. Nogle selvstændige får en løsning, hvor de har et firma til at tage deres telefon, så hvis der er noget virkelig vigtigt (livstruende), bliver de ringet op og ellers kan det vente til efter ferien. Andre har en PA, der sorterer og gør det er muligt at holde ferie. Du må finde en løsning, der passer til dig. Enkelte tjekker mails hver aften, men vi vil stadig råde dig til at se på, om det virkelig er nødvendigt, om det gør noget godt for din indre ro, samt hvorvidt det gør noget for dine relationer til andre mennesker, der måske havde glædet sig til en spilaften med dig, men du i stedet bruger tiden på at tjekke mails og svare tilbage. Endda selvom du har sat autosvar på om, at du har ferie.

*” Brug langt mere tid på det, der giver dig gode oplevelser og overskud.”*

Brug tid på gode oplevelser

Hygge, grin og afslapning skal stå i højsædet. Brug mindre tid på de huslige pligter med mindre, du er en af dem, der slapper af ved at støvsuge huset eller at luge haven. Og brug langt mere tid på det, der giver dig gode oplevelser og overskud. Det kan både være de afslappende aktiviteter, og det kan også være højaktive aktiviteter, bare du finder balancen og ikke tror, at det er det eneste, du skal bruge din (og familiens tid på). **En tur i en forlystelsespark med masser af inputs og adrenalin-kick kan helt sikkert noget godt for krop og sjæl, medmindre du er stresset, så har det den modsatte effekt. Og for nogen vil sådan en dag kræve, at du den næste dag tager en rolig dag i naturen eller hjemme med puslespil, brætspil og andet hyggeligt samvær.**

Har du brug for fysisk / mental afslapning eller fysisk / mentalt krævende aktiviteter?

Når du skal finde ud af, hvilke aktiviteter, der vil passe godt til årets sommerferie, skal du se på, hvordan du har det lige nu. Er du i en stresset periode? Eller har du det fint og kan udelukkende planlægge ud fra, hvilke ønsker du har? Ferien kan deles op i to forskellige kategorier. Den ene er den fysiske og mentale afslapning, der er kendetegnende ved, at de set i et stressperspektiv reducerer antallet af stresshormoner i krop og sind, samt skaber velvære og en lykkefølelse. Den anden er de fysiske og mentale aktiviteter, der producerer stresshormoner, men også kan være godt for velvære og lykkefølelse.

Kendetegnende ved de nævnte aktiviteter er, at der ofte er mange inputs, mange mennesker, mange indtryk, højt energiniveau og mulighed for modsatrettede ønsker. Som tidligere nævnt, er det helt fint at planlægge og deltage i den slags aktiviteter, da de er godt for krop og sjæl, hvis bare du er opmærksom på dit stressniveau inden ferien. Har du brug for at komme ned i gear, inden du deltager i den slags aktiviteter, så vil de have den modsatte effekt. Svinger du lidt mellem, om det er en god idé eller kræver en del af dig, skal der indlægges pauser (stressreducerende aktiviteter) undervejs eller der skal efterfølgende være en dag med puslespil, brætspil, læsning eller andre genopladende aktiviteter. Hvis du ikke går stresset ind i din ferie, skal du bare deltage i alt det du (og familien) har lyst og overskud til.

De stressproducerende aktiviteter kan anses som speederen, og de stressreducerende aktiviteter kan anses som bremsen i bilen. Normalt sker det helt naturligt, at vi træder på bremsen, når der er behov for det, men desværre sker der for mange det, at når stresshormonerne raser i kroppen, sætter de evnen til at træde på

*”De stressproducerende aktiviteter kan anses som speederen, og de stressreducerende aktiviteter kan anses som bremsen i bilen.”*

bremsen ud af funktion, foden sidder klistret til speederen. Derfor skal vi hjælpe kroppen og hjernen til at genskabe evnen til at trykke på bremsen helt naturligt, når der er behov for det.

Det du skal holde dig for øje i forhold til, hvilke typer aktiviteter, du fylder i sin ferie, er, at hvis du er stresset, skal der være mest muligt af de stressreducerende aktiviteter og mindst muligt af de stressproducerende aktiviteter. Hvis du ikke har stresssymptomer, så kan du selvfølgelig vælge frit uden at tænke på dette, så længe du ikke kommer stresset tilbage fra ferie, fordi der slet ikke er blevet prioriteret afslappende aktiviteter eller alenetid.

Du skulle helst ikke trænge til ferie efter din ferie. Hvis du ikke er meget stresset, men lidt stresset, så kan du med fordel sørge for, at der efter aktiviteter, der er stressproducerende, er indlagt stressreducerende aktiviteter, så du kan give dit nervesystem fred og ro i en dag eller to, inden næste krævende aktivitet. Du kan jo eventuelt sende familien afsted selv, så du ikke bliver den, der gør, at de andre får for få aktiviteter i deres ferie.

#### **Fysisk og mental afslapning (stressreducerende)**

Søvn  
Vejrtrækningsøvelser  
Selvforkælelse  
Fordybelse  
Mentale pauser  
Yoga  
Meditation  
Mindfulness  
Kram  
Natur

#### **Fysisk og mentalt krævende aktiviteter (stressproducerende)**

Forlystelsesparker  
Kultursteder  
Steder med mange mennesker  
Sociale arrangementer  
Motion / motions-ture  
Rejseaktivitet  
Online-tid  
Spændingsfilm  
Spændingsbøger  
Hjerneudfordringer



Uddybende forklaring af fysisk og mental afslapning (de stressreducerende aktiviteter)

#### Søvn

Søvnen er det allervigtigste for os mennesker, for at vi kan fungere og præstere i løbet af dagen. En god nattesøvn er medvirkende til at opretholde et godt humør og har stor betydning for, at vi kan få et langt liv med mindst mulig sygdom, god hukommelse, en sund fysik og mindst mulig stress.

Ferien kan være et godt tidspunkt at gøre en indsats for at genskabe den gode nattesøvn, da der ofte ikke skal stilles et vækkeur.

Som nævnt i indledningen er Helle søvnvejleder, og hun har skrevet en lille og praktisk bog om at sove bedre ("Sov dig til et bedre liv). Her kan du få tips til at forbedre din søvn gennem at Forberede den gode nattesøvn, Følge din døgnrytme, Skabe et godt sovemiljø, Viden om, hvad du med fordel kan indtage for at sove bedre, samt Viden om, hvad du skal gøre, hvis du ikke kan falde i søvn (igen). Den lille bog kan du hente som både ebog og lydbog ganske gratis på [www.libello.dk](http://www.libello.dk).

#### Vejtrækningsøvelser

Vejtrækningen er medvirkende til at skabe ro og balance i dit nervesystem, så du hurtigere kommer fra 200 km i timen til det, der passer til bykørsel. Du kan både bruge den aktivt for at komme fra et stressende arbejdsliv og ned i feriegear, og anvendes, hvis du alligevel har haft lidt for meget gang i aktiviteterne en dag og har svært ved at falde til ro. Her følger en god vejtrækningsøvelse, der hjælper dig godt på vej til bedre indre ro og kan udføres alle vegne – også midt i en forlystelsespark:

*Træk vejret langsomt ind gennem næsen, mens du tæller til 4*

*Hold vejret, mens du tæller til 4*

*Pust vejret ud gennem munden, mens du tæller til 6*

*Hold vejret, mens du tæller til 2*

*Begynd forfra, så du laver den 4-5 gange*

*Luk gerne øjnene imens*

*At holde vejret aktiverer vores vagusnerve, og den har stor indflydelse på vores evne til at skabe indre ro.*

*Du kan føle indre uro, hvis du ikke er vant til at trække vejret langsomt. Prøv i et hurtigere tempo, og så sænk langsomt tempoet over nogle dage. Så vænner du kroppen til, at det er godt for den med de lange dybe vejtrækninger.*

#### Selvforkælelse

Forkælelse kan være mange ting. Men det skal være ting, du rigtig godt kan lide at gøre, og som giver dig en indre ro. Det kan være et karbad, en tur i havet, at få massage, give dig selv lov til at læse en bog, spise

chokolade, drikke et glas vin, sidde og kigge ud over vandet/naturen og meget andet – der er sikkert flere af de andre nævnte punkter i dette afsnit, som du også kan tage med som selvforkælelse.

### Fordybelse

Når vi fordyber os i noget skabes der ro i vores hjerner samtidig med, at hjernen bliver næret. Fordybelse modvirker stress, og vi opnår større trivsel gennem fordybelse. Fordyb dig i de aktiviteter, der er i denne gruppe, så vil du helt sikkert få skabt indre ro og være hurtigere klar til at være med til mere udadvendte aktiviteter i højere gear.

Er du i en tilstand af kedsomhed og manglende udfordringer pga. Corona-nedlukning og har brug for, at der sker noget (få produceret stresshormoner), så kan fordybelse bruges aktivt til at være i de udfordringer eller den aktivitet, du vælger fra de stressproducerende aktiviteter.

### Mentale pauser

Menneskets hjerne har brug for pauser, ellers forsvinder muligheden for kreativ tænkning og hjernen bliver stresset og brænder ud. Pauser er tidspunkter, hvor du minimerer inputs, ser op og ud på verden. Pauser er tidspunkter, hvor du trækker vejret frit, ikke skal nå noget og ikke ser på en skærm. Pauser er tidspunkter, hvor tankerne får mulighed for frit spil, samt mulighed for at falde på plads, og det har vi alle brug for.

### Yoga, meditation og mindfulness

Yoga er med til at hjælpe dig til den gode vejrtrækning og får dine spændte muskler til at slappe af. Derigennem får du ro i krop og sind. Du kan gøre det hjemme eller i naturen, så du ikke også skal forholde dig til holdkammerater.

Meditation og mindfulness er også med til at give dig en god vejrtrækning. Derudover hjælper det dig til fordybelse og indre ro på dine tanker eller til at få dem på afstand. Hvis du er meget stresset, skal du vente med at gå i gang med at meditere til du er i en tilstand af mere ro.

Du kan låne bøger med øvelser om de 3 emner på biblioteket, finde øvelser på nettet eller downloade apps til det.

### Knus

Knus er i sig selv stressreducerende, når det er med mennesker, du holder af. Du kommer til at slappe bedre af, og du får en oplevelse af at høre sammen med nogen og have en god relation. Knus kan vi ikke få for mange af.

### Naturen

Naturen i sig selv er stressreducerende. Vores nervesystem har stor gavn af at gå en rolig tur, sidde og nyde udsigten og bare at være til stede i naturen. Mindfulness i naturen er en særlig måde at få gavn af alle naturens kræfter og evner, her anvender du alle dine sanser, men du kan også sagtens bare selv være i naturen eller opleve den sammen med andre, der ønsker at finde "Skovens dybe stille ro".

Du kan få mere viden om mange af de genopladende aktiviteter, og hvordan vi passer på os selv i en Coronatid på [www.Coronaristhed.dk](http://www.Coronaristhed.dk), hvor du kan lytte til interviews med forskellige eksperter på hver deres felter.

RÅD TIL  
EFTER FERIE



Forventer du at være stressfri efter ferien?

Rigtig mange når desværre ikke at blive stressfri i deres sommerferie, og derfor er september og oktober også højsæson for stresssygemeldinger. Alt for mange kommer tilbage og tror, at de kan klø på igen, men falder med et brag. Det kunne være godt, hvis denne tendens kunne ændres i år, men det er vi ikke sikre på, grundet de ekstra mange stressede i år. Der er virkelig mange mennesker, der glæder sig til, at ferien skal komme og ”redde dem” fra arbejdspress og Corona-udfordringer og -restriktioner, og det kommer måske ikke til at ske. Der skal mere til for de fleste.

Derfor handler det rigtig meget om, hvad vi forventer af ferien, samt hvordan vi holder den, og har en forventning om, at det nok ikke bliver muligt at vende tilbage til et Coronafrit/restriktionsfrit Danmark og ovenikøbet med uendelig energi. Coronaen og restriktionerne ser ikke ud til at forsvinde før måske ind i efteråret, den uendelige energi findes ikke, og der skal meget mere til, før de fleste mennesker har restitueret nok ovenpå den lange pandemi med dens udfordringer, og derudover kommer mange tilbage til en hverdag, der ikke er den samme som før ferien og heller ikke er den samme som før Corona, og det kræver også, at der bliver brugt energi på, hvordan vi vender tilbage til en ændret arbejdsplads. Normalt er det også en udfordring for mange, der er kommet i den rette feriestemning, at vende tilbage efter en ferie, de skal lige op i gear igen.

Det gælder om at starte langsomt op

Som før nævnt og planlagt inden ferien, skal den første dag eller to starte med at tjekke mails og være mødefri og derefter kan du sætte tempoet op. Du skal huske balancen mellem at arbejde og holde mentale pauser/holde fri og genoplade. Mange bliver trætte, når

de går i gang igen, og det er helt normalt. Hjernen skal lige indstilles på arbejde og komme i de rette omdrejninger. Dette medfører også, at du måske den første uge ikke skal arrangere sociale ting, andet end det du kan mærke, at du kan holde til samtidig med arbejdsopstart.

Herefter er du sandsynligvis i normalt gear og med det mener vi ikke, at du skal køre for hurtigt i højt gear i overhalingsbanen, hvis det var normalen for dig. Du skal finde et sundt leje, hvor du kan udføre dit arbejde, have overskud til din familie, samt fritids- og sociale aktiviteter. Der er ingen garanti for, at meget arbejde giver et større output, snarere tværtimod, da du bliver ukoncentreret, der kommer for mange fejl og du i det hele taget kommer til at præstere dårligere.

Du og dit feriehold ønskes en genopladende, hyggelig, sjov, skøn, spændende, opdagelseslysten, nærværende, relationsopbyggende og fantastisk ferie af

Foredragsholder Tommy Krabbe

&

Stressrådgiver og søvnvejleder Helle Alsted