

🕒 5 min. 👁️ 📌 23-06-2022

Hvad laver lederne i deres sommerferie?

Det er vigtigt at koble af og restituere i sommerferien. Det er godt for både krop og sind, det viser al forskning. Men hvordan slapper lederne af? Det har Lederweb spurgt nogle af dem om – måske du kan få en idé eller to til din ferie.

Skribentinfo



[Ole Blegvad](#)

journalist

Blegvad Kommunikation

Ferie, ferie, ferie

Slap nu af du har fri, og syng en glad melodi.

Op mod solen ler jeg,
den vil skinne til ferien er forbi.

Sangen stammer fra filmen Andre folks børn fra 1958. Den bliver stadig sunget til afslutningen før sommerferien på mange skoler.

Sangen rammer i sætningen ”slap nu af du har fri” det vigtigste råd man får, hvis man spørger erhvervsforskere om, hvordan ferien skal bruges. For et par år siden skrev DI Business på deres hjemmeside:

”Når du er på ferie, skal du koble af – og for så vidt muligt ikke arbejde. De fleste ledere har et hårdt arbejdsliv, og derfor er det vigtigt, at du bruger ferien til at koble af fra hverdagen og gøre noget, som gør dig glad og giver dig energi. Mange ledere har lidt dårlig samvittighed over at holde ferie – især hvis virksomheden gennemgår en svær periode. Men ferie er ikke kun for sjov, så prøv at give dig selv lov til at holde ferie. Tag ferien alvorligt som det nødvendige pusterum, den er.”

Her på Lederweb har vi inden ferien spurgt en række ledere fra regioner og kommuner, hvordan de kobler af i ferien. Måske der er en idé eller to i svarene.

#1 Stine Hansen, Økonomichef, Bornholms Regionskommune



Hvordan slapper du af i ferien?

For mig handler det mest af alt om at få tempoet ned og gøre mere af det, som gør mig glad i hverdagen. Jeg starter ferien med en uge på højskole, og regner derefter med at bruge resten af ferien på Bornholm. Bornholm er skøn om sommeren, og jeg kan blive ved med at finde steder på øen, hvor jeg ikke har været før. Jeg nyder også at sidde i haven med en god bog og en god kop kaffe. Sommeraftenerne er skønne, og der bliver rig mulighed for at høre livemusik og nyde et glas rosévin med gode venner.

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Det er vigtigt for min arbejdsglæde, at der er perioder, hvor jeg ikke skal tænke på arbejdsopgaver, og hvor jeg kan få batterierne ladet op. Her spiller sommerferien en stor rolle. Der skal dog også være pauser i løbet af året, så balancen mellem arbejdsliv og familieliv holdes i vater.

Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Jeg prøver at holde mig fra at dykke ned i arbejdsmail i løbet af ferien. Jeg kan dog godt lide at bruge en dag eller to op til ferien slutter på at få ryddet lidt ud i mails, så der ikke ligger for meget, når jeg kommer tilbage på kontoret.

Jeg har også gjort det til en vane at afsætte tid de første dage efter ferien til at komme i bunds med mails, da jeg ved af erfaring at arbejdsdagene hurtigt er tilbage til normal.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Jeg er begyndt på Lars Myttings "Søsterklokkerne", som er første bind af to. Jeg er allerede fanget ind af den medrivende slægtshistorie, som spænder vidt over drama, historie, tro og overtro. Jeg har tidligere læst "Svøm med dem som drukner" af samme forfatter, hvilket også er en anbefalelsesværdig roman.

#2 Martin Kjær, Projektdirektør, Region Nordjylland



Hvordan slapper du af i ferien?

Sammen med min familie – kone og tre drenge. Vi værner meget om vores ferie, og dét at være sammen. I år skal fire uger i autocamper rundt i USA.

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Det har alle brug for. Vores krop og sind har brug for at koble af. Få ladet batterier op og lægge arbejde og travlhed på hylden for en stund. Ellers brænder vi ud alt for tidligt.

Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Nogle gange. Jeg har det bedst med at vide at der ikke ligger noget vigtigt i min e-mail. Og hvis der ligger noget vigtigt, vil jeg gerne vide hvad det er, så jeg er fri for at tænke på om der evt. ligger noget.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Ikke nogen. Jeg læser så rigeligt til dagligt, så jeg vil hellere lave noget andet.

#3 Lene Borregaard, HR-direktør, Koncern HR, Region Syddanmark



Hvordan slapper du af i ferien?

Det gør jeg ved at være sammen med min familie, at komme ud i naturen og være aktiv, sysle lidt med

slægtsforskning og læse en god bog.

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Det er sundt og vigtigt at give kroppen mulighed for at restituere. Det giver ny energi og nyt perspektiv. Jeg bliver kort sagt en bedre version af mig selv.

Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Det sker, men jeg forsøger at holde det på et minimum, og jeg er heldig at have gode kolleger, der har styr på boksen, når jeg holder fri.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Jeg har kig på Solveig Balle "Om udregning af rumfang" og Stine Pilgaard: "Meter i sekundet".

#4 Tina Nygaard, Skoleleder, Munkebo Skole, Fyn



Hvordan slapper du af i ferien?

Ved at arbejde i min kolonihave og dyrke og nyde fritidslivet der med familie og gode venner, svømme i havet, læse skønlitteratur

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Hjernen har simpelt hen brug for 'breaks' for at kunne regenerere sig selv ovenpå ekstrem kompleks håndtering i det daglige lederliv. For mig er det at koble af også 'at få sjælen i vater' og balancere/skabe modvægt til det tempofyldte.

Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Ja! Jeg tænker, at jeg har styr på det...! Jeg tjekker absolut ikke dagligt, men måske en gang om ugen.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Jeg vil gerne læse 'Kvinde set fra ryggen' af Jesper Wung Sung og Jesper Steins bog 'Ædru'. Og så siger min mand, at jeg skal læse 'Fodbolddrømmer' om Kasper Hjulmand.

#5 Michael Bjørn, Direktør, Social og Sundhed, Assens Kommune



Hvordan slapper du af i ferien?

Jeg slapper af med "oplevelser og ingenting".

"Oplevelser" er typisk ferie. I år går turen til New York og Washington sammen med min kone Rikke og min søn Rasmus. Her sætter vi ind på den fælles oplevelseskonto, masser af samvær omkring det at se alt det vi kender fra tv, film og så videre. Men vi sigter også på at opleve lidt af det skæve og autentiske. Disse oplevelser giver altid en fed ramme for gode snakke i tiden efter.

Og "ingen ting" er lige så vigtigt og sindssygt meget værd. Det handler om at geare helt ned derhjemme, have tid til det, som falder os ind, spontanitet og plads til "ska' vi ikk'?" Det er også her vennerne og familien har sin klare plads.

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Det er ikke bare vigtigt at koble af. Det er afgørende nødvendigt. Når arbejdsugerne ruller er der fuld damp på. Vi står i velfærds-Danmark over for massive udfordringer, som kræver en høj kapacitet at finde løsninger på, så det er trække ferie-stikket er stærkt medvirkende til, at vi er hjernefriske, når arbejdet kalder igen. Måske endda med nye perspektiver og ideer.

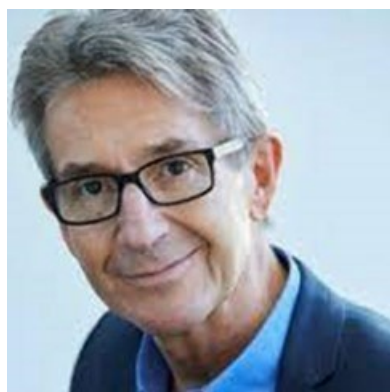
Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Ja, jeg runder arbejdsmailen, men i et begrænset omfang, så det udfordrer ikke ambitionen om at koble af. Vi har altid solide ferie-aftaler, så vi ved, hvem der har "vagten". Det giver en klar tryghed og ro.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Jeg har ingen bøger på programmet. Kommer der én, så er det ved et tilfælde.

#6 Jan Mainz, Professor, direktør, Ph.D., MPA Psykiatrien i Region Nordjylland & DACS, Aalborg Universitet



Hvordan slapper du af i ferien?

Jeg slapper af ved at være sammen med min dejlige familie. Min hustru og jeg har tilsammen 6 voksne børn og 5 børnebørn. Vi har lige taget hul på ferien ved, at vi alle har cyklet over Storebæltsbroen. Der bliver også tid til at se gode venner med gode snakke.

Og så er min hustru og jeg gået i gang med træningen til Medocmarathon, som vi i år løber for 6. gang i træk, som inkluderer vinsmagning på 10 slotte, inkl. østers, baquette, ost og andet godt.

Endelig skal jeg skrive en bog færdig om det vigtigste i sundhedsvæsenet: Kvalitet og Patientsikkerhed. Det glæder jeg mig også til at få tid til.

Hvorfor mener du, det er vigtigt at koble af?

Ferien lader batterierne op. Vi bliver inspireret af at kunne gøre ting, som det er svært at få tid til i hverdagen. Tid til fordybelse. Tid til at miste tidsfornemmelsen. Vi holder 4 ugers ferie, hvilket betyder, at vi kommer helt væk fra de daglige problemstillinger.

Er du typen, der lige læser en arbejdsmail i ferien?

Jeg følger med på mailen. Jeg sagsbehandler ikke. Det gør gode kolleger, og jeg for dem, når de holder ferie. Det stresser mig ikke. Heller ikke at blive ringet op, hvilket ikke sjældent sker. Føler mig meget privilegeret. Jeg ønsker ikke at komme tilbage og bruge uger på at læse op. Jeg følger med.

Hvilken bog/ hvilke bøger skal du læse i ferien?

Jeg vil læse Kristian Cedervall Lautas bog: "Katastrofer og hvad de kan lære os og om os selv." En af pointerne er, at det eneste konstante, vi kan forvente, er forandring. Det vil sige, at skiftende katastrofer er det nye normale. Under corona var jeg med til at skrive: "Håb er ikke en strategi. Nogle er ikke et antal og snart er ikke et tidspunkt."

Det skal nok blive en dejlig ferie.

