



🕒 2 min. 👁️ 📌 06-08-2010

Kom godt i gang efter ferien

Hængekøjen er byttet ud med en skrivebordsstol, den kølige limonade er udskiftet med automatkaffe og indholdet i din indbakke har lidet til fælles med svenske kriminalromaner. Ferien er slut og hverdagen banker utålmodigt på døren. Lederweb giver dig råd til den bedste start efter ferien.

Skribentinfo

[Saskia Lawson Gern](#)

Social media ansvarlig

Top Danmark

Efter uger med afslapning og mental restitution, kan kroppen have svært ved at komme op i gear igen. Selv om du føler dig fuld af energi og har glædet dig til at komme tilbage på arbejde, kan den første dag føles som at løbe ind i en mur.

Mødet med indbakken og bunkerne på skrivebordet, kan tage arbejdsglæden fra selv den mest veloplagte leder. Så hvis du føler dig træt, uoplagt og umotiveret, er du ikke den eneste.

En undersøgelse fra det britiske *Institute of Leadership and Management* viser at fire ud af ti ledere vender tilbage fra ferien, mere stressede end de var før. Det er tanken om hundredevis af mails og bunker på skrivebordet, der skaber den største bekymring.

En blød start

Det er meget vigtigt at du ikke tror du kan starte op i fuldt gear fra første dag. Kroppen og hjernen kan simpelthen ikke følge med.

Ifølge arbejdsmiljøpsykolog Einar Baldursson fra Center for Arbejds- og Organisationspsykologi på Aalborg Universitet, tager det tid at komme tilbage i den gamle rytme efter ferien.

"Hvis en sportsudøver ikke har trænet i et stykke tid, er der ingen, der forventer, at vedkommende skal yde en maksimal præstation på dag ét, når træningen genoptages. Sådan burde det også være på arbejdspladserne," siger Einar Baldursson.

Ligesom du rent mentalt langsomt skal trappe op, gælder det også din fysiske arbejdsindsats. Ellers er der risiko for at du rammes af post-ferie-depression. Symptomerne er ulyst, træthed, trang til at trække sig ind i sig selv og sortsyn. Mange får også fysiske symptomer som hovedpine, mavepine eller muskelsmerter. En blød start er derfor vigtig for dit helbred.

Sådan kommer du godt i gang efter ferien:

1: Tag tid til inspiration

Tag dig tid til at skrive ideer ned, som du fik under eller lige efter ferien. Det er oftest der de mest spændende ideer dukker op.

2: Bliv opdateret

Sæt tid af til at blive opdateret på, hvad der evt. er sket af vigtige ting, mens du har holdt ferie.

3: Giv dig selv lov til at være bagud

Når du kommer tilbage fra ferie er du næsten per definition bagud. Der er bunker af emails der skal besvares, masser af telefonopkald, beslutninger der ikke er blevet taget mens du var væk eller ting der bare ikke er blevet gjort. Det er uundgåeligt, og det er ikke din fejl! Så du skal ikke forvente at være ovenpå fra dag 1. Giv dig selv lov til at være bagud og til stille og roligt at indhente arbejdet.

4: Start med de nemme opgaver

Lad være med at kaste dig over de sværeste og mest komplekse opgaver den første dag.

5: Hold almindelige arbejdsdage

Det kan være fristende at starte efter ferien med et par ekstra lange arbejdsdage for at indhente nogle opgaver. Lad være med det! Hold nogle helt almindelige arbejdsdage og gå hellere, hvis vejret fx er godt og det er muligt.

6: Book konsekvent tid til dig selv i kalenderen

Især efter store opgaver eller efter travle perioder. Book på forhånd tid i kalenderen til dig og din partner. En kalender sander hurtigt til, når først dagligdagen og travlheden er tilbage, og du skal sikre, at du har planlagt tid nok til det, der også er vigtigt – dig selv som leder, dig selv som privatperson og din familie.

7: Planlæg din næste ferie med det samme

En ny ferie vil give dig noget at se frem til, og kan være en god måde at tage brodden fra hverdagen.

Kilde og inspiration: Alexander Kjerulf, www.positivesharing.com (<http://www.positivesharing.com/>)

