

# Tilbage på kontoret?

## Sådan klarer du det

### (bedst muligt)

Undgå efterferieblues med psykolog Eva Hertz' ti gode råd om, hvordan man kommer tilbage på kontoret efter en lang vidunderlig ferie eller måske endda fra måneder med hjemmearbejde. Et af dem er at snyde dig lidt væk fra kontoret.



SARAH SKARUM

**1** Læg mærke til, hvordan du egentlig har det. Det er naturligt at være mere træt efter en ferie.

Trap op i stedet for at køre igennem med det samme. Begynd midt på ugen, hvis det er muligt, så du ikke har for

mange arbejdsdage allerede den første uge.

**2** Tag kortere dage. Du kan godt blive ret bombet efter fem timer, fordi du ikke er vant til at bruge hjernen på samme intense måde i ferien som på arbejde.

**3** Det er helt normalt at få efterferieblues og føle sig lidt nedtrykt. Selv om man er glad for sit job, tager det lidt tid at komme sig over skiftet fra ferie til hverdag. Lad være med at tolke det som et udtryk for, at du er demotiveret, og at der er noget grundlæggende galt. Efter en lang ferie har man været i god kontakt med sig selv, og det kan være svært at skulle skynde sig igen og irriterende at bruge et vækkeur.

**4** Planlæg den næste ferie, hvis du har mulighed for det, så du har noget at se frem til.

**5** Husk, at du nemt bliver overstimuleret efter en ferie. Bare det igen at færdes i trafikken kan virke voldsomt, når du har holdt fri i ugevis.

**6** Hvis du kommer tilbage på din fysiske arbejdsplads for første gang efter hjemsendelse, vil det formentlig være endnu mere overvældende for dig. Din hjerne skal vænne sig til de nye forhold.

**7** Netop nu efter corona er alt i opbrud; vi taler om at arbejde på nye måder og måske arbejde mere hjemme. Det er nu, du har muligheden for at arbejde på en ny måde. Brug ferien som en reminder om, at alting ikke behøver gå op i arbejdsliv.

**8** Hvis du arbejder et sted, hvor man ikke taler så meget om nye måder at arbejde på, er rådet 'Fake it till you make it'. Du behøver ikke altid tage en kamp med din chef, men tilpas dig diskret. Kan du mærke, at du efter to timer ikke kan mere, så gå en tur i en park i nærheden. Det er ikke en opfordring til at pjække, men til at bruge sine mentale ressourcer så godt som muligt, for på den måde får man mere fra hånden. Hvis du går lidt væk fra kontoret, orker du måske mere bagefter og møder med overskud dagen efter.

**9** Efter jul og sommerferie, hvor folk har været tæt sammen i længere tid, og hvor der har været mere alkohol involveret, er der travlt hos psykologerne, både med individuel terapi og partterapi. Så kollegerne kommer måske ikke tilbage fra en ferie med overskud, tværtimod.

**10** Husk, at ferien ikke nødvendigvis har været en lyserød drøm for alle. Småbørnsfamilier får ikke sluppet af, mange af dem vil glæde sig til at komme på arbejde og kunne drikke en kop kaffe i fred og ro. Andre har måske haft for mange gæster og set for mange venner og ikke tilgodeset egne behov og fået sluppet af. For nogle levede ferien måske ikke op til forventningerne, og singler og folk, der bor alene, har måske haft svært ved at finde på noget at lave i ferien.

Ferie er en kompleks størrelse, som ikke er ens for alle, og det skal vi huske også at tale om, når vi vender tilbage.

Kilde: Eva Hertz, psykolog og ph.d., Center for Mental Robusthed sarah.skarum@pol.dk