LETTERE LEDELSE

10 GODE RÅD TIL EN GOD JULEFERIE

LYNGBJERG

LETTERE LEDELSE
10 gode råd til en god juleferie
© Lis Lyngbjerg

Forsidefoto: Shutterstock.com
Layout og opsætning: Elin Steffensen, Griffle

3. udgave 2024
Oprindeligt skrevet i 2019, revideret og
genudgivet i 2021.

Lis Lyngbjerg
Specialist ledelse & stress
lis@lyngbjerg.dk
www.lyngbjerg.dk

Kopiering fra dette materiale må kun finde sted på
institutioner eller virksomheder, der har indgået
aftale med Copydan, og kun inden for de rammer,
der er nævnt i aftalen.

SÅ GEARER VI NED INDEN FERIEN

Julen banker på, og juleferien er lige om hjørnet. Sommerens energifyldte måneder er afløst af travlhed med møder og de sidste opgaver inden årets afslutning. Planlæg din landing nu, så du kommer godt ind i julen og det nye år. Få gode råd til at geare ned og holde hjernefri i juledagene.

SEND DIG GODT PÅ FERIE

De fleste ledere prioriterer medarbejdernes ve og vel højt. Men kan komme til at overse lederens egen trivsel. Hvordan sender du dig selv godt på ferie? Hvordan ser din ledertrivsel ud? Trives du? Eller er du overbelastet eller meget presset?

Hvordan man bedst håndterer december og en kommende juleferie afhænger af svaret. Hvis du trives godt og har styr på medarbejdere, opgaver og ikke for mange møder i december, kan du læse videre og se, om der er tips og tricks, der kan være nyttige for andre.

Er du overbelastet, kan du bruge nogle af de ti gode råd. Det er ikke meningen, at du skal bruge dem alle. Du har sikkert rigeligt i forvejen, så vælg et par stykker at afprøve.

December er ikke bare julelys og jule-hygge-stemning, men også et godt tidspunkt at planlægge en mellemlanding efter en periode med højtryk. Hvis du lige som så mange andre har oplevet et speedet efterår, er det særligt vigtigt, at du trækker en streg i sandet og fokuserer på din ledertrivsel.

Et af de bedste redskaber op til en ferie er kalenderen. Tjek de kommende uger med et kritisk blik. Kan du kan nå de opgaver, du skal inden ferien? Eller tårner det sig op, så du næsten ikke kan få luft? Så er der råd for det.

10 GODE RÅD

1. **Du har ret – og pligt – til restitution**
   Det at være leder kræver, at man tager sin egen trivsel og helbred alvorligt. Det moderne, grænseløse arbejdsliv gør det svært at vide, hvornår man skal stoppe op. Men det skal til. Man kan ikke have empati eller forståelse for andre, hvis man selv er presset. Man kan ikke træffe gode beslutninger eller løse konflikter på en god måde, hvis man er overbelastet. De dele af hjernen, der skal bruges, lukker simpelthen ned. Mange gange betyder det, at man træffer forkerte beslutninger, bliver irriteret, bliver for firkantet eller for vag. Det koster alt sammen dyrt, både menneskeligt og økonomisk. Arbejdsmiljø-økonomi er nyt forskningsområde[1], som kommer til at præge de næste mange år sammen med krav om bæredygtige arbejdspladser, at man kan gå på arbejde uden at blive syg, både som leder og som medarbejder. Du har både ret og pligt til at sikre, at du får restitution nok efter en periode med fuld præstation. Hvis ikke hensynet til din egen trivsel er nok, er der et godt økonomisk argument. Det er for dyrt at lade være.

2. **USA – Udskyd, Slet, Aflys**
   Så du har tid til at rydde op, sortere mails, lave de sidste rutineopgaver og sikre, at der er styr på tingene, inden du går på ferie. Det giver en roligere ferie og mere overblik, når du kommer tilbage. Bloker den sidste uge op til jul. Du får på den måde tid til det, du har skubbet foran dig. Hvis du ikke kan nå det denne gang, så overvej at blokere en uge op til sommerferien, så der er tid til at få afsluttet sæsonen godt, og plads til både oprydning og enkelte vigtige akutte ting. Tænk på det som en nedgearingsproces. Det betyder ikke, at du ikke skal lave noget. Men du skal lave noget andet, lukke opgaver, rydde op, planlægge, i stedet for at sætte nye ting i søen/ få nye ideer.

1 Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø-økonomi: https://nfa.dk/arbejdsmiljoeoekonomi

3. **Skaf din egen anerkendelse**
   Gør status. Hvad har du nået og opnået i løbet af det seneste halve år? Nyd dine succes'er, inden du haster videre. Som forfatter og stresseksperт Henrik Krogh siger: 'Hold ét minuts stolthed'. Få overblik over, hvad du har bidraget med. Bed eventuelt om en kort samtale med din leder, hvor I har fokus på, hvad afdelingen og du kan være stolte af og hvad der fungerer godt. I behøver ikke de store følelser og armbevægelser, men det kan bidrage til, at I går på ferie med fokus på, hvad I lykkedes med i stedet for, hvad I ikke nåede.

4. **Afsæt tid i din kalender**
   Afsæt tid til at rydde op, sortere mails, lave de sidste rutineopgaver og sikre, at der er styr på tingene, inden du går på ferie. Det giver en roligere ferie og mere overblik, når du kommer tilbage. Tænk på det som en nedgearingsproces. Du skal lukke opgaver, rydde op, planlægge, i stedet for at få nye ideer og sætte nye projekter i gang. Afsæt også tid i kalenderen efter nytår, hvor du planlægger de næste måneder/næste halve år.

5. **Book mødefrie dage**
   Overvej at holde den sidste uge op til jul mødefri. Kommer der akutte, vigtige møder ind, deltager du selvfølgelig. Men netop ugen inden jul kan mange møder undværes eller udskydes. December og ugen inden jul er ikke højsæson for gode, effektive, velforberedte møder – for at sige det mildt. En del møder i netop den uge er præget af manglende forberedelse, manglende beslutningskraft og generel metaltræthed i alle led. Derudover bliver mange møder alligevel aflyst på grund af sidste-øjeblikstravlhed. Og man kan bruge tiden meget bedre. Nemlig god tid og overskud til at tale med medarbejdere, kolleger og samarbejdspartnere, der har akut brug for input. Til at få samlet de sidste løse ender op. Til at tage konflikter i opløbet i stedet for at de eskalerer unødigt, som der er risiko for, når ferien nærmer sig og alle er ved at være godt brugt.

6. **Forebyg feriesygdomme**
Hvis du hører til dem, der lægger sig med influenza, forkølelse, bihulebetændelse eller anden dårligdom den første uge af ferien, kan du muligvis tage det i opløbet. Stresshormonet kortisol beskytter immunforsvaret i en periode med pres på, for eksempel op til eksamen eller i travle perioder. Når man så – bevidst eller ubevidst – begynder at slappe af, fordi ferien nærmer sig, forsvinder beskyttelsen. Og så er der frit spillerum for bakterier og virus. Den bedste forebyggelse mod såkaldte feriesygdomme er søvn, som genopbygger immunforsvaret[2].
Derfor: gå ekstra tidligt i seng et par nætter i træk.

7. **Gear ned inden og de første dage af ferien**
Har efteråret været hektisk, kan de færreste gå fra 100 til 0 på én gang. Det tager lidt tid, inden man kommer ned i gear. Du kan, hvis der er brug for det, forventningsafstemme med din leder: Skal du læse mails eller få sovet ud? Har du været under pres et stykke tid, vil du instinktivt vælge arbejde, læse mails, få det sidste ordnet, selv om det er 23. december eller første juledag. Men det er klassisk hjernespind, som blot er tegn på, at du har været under pres. Du vil have svært ved at zoome ud i helikopterperspektiv og være rationel i forhold til opgaverne. Det er lettere for andre. Og de fleste vil opleve at få besked på at lukke ned og få ladet op i løbet af ferien. Rastløsheden og den indre trang til at gribe computeren vil dog ofte dukke op de første dage. Det går over. Og så bliver du træt. Glæd dig til det – det er et sundhedstegn.

8. **Overvej mobilfri juleferie.**
Der er efterhånden solid forskningsmæssigt bevis[3] for, at mobil/skærme er vanedannende og har en række bagsider, som vi bør kende og være opmærksomme på. Et nyere, men velundersøgt begreb

---

2 Jennum, P., Bonke, J., Clark, A. J., Flyvbjerg, A., Garde, A. H., Hermansen, K., Johansen, C., Møller, M., Rod, N. H., Sjödin, A., Zachariae, B. Søvn og sundhed. Vidensråd for Forebyggelse, 2015.

3 Marci, C. D. Rewired. Protecting Your Brain in the Digital Age. Harvard University Press, 2022.

er Phubbing. Begrebet er en sammentrækning af phone og snubbing (at affeje eller afvise nogen). ”Det kaldes et ’socialt allergen’ – et stof, der fremkalder en allergisk relation mellem mennesker og fører til sårede følelser og frastødning.”[4] Der er en lang række gode grunde til at overveje mobilfrie zoner og/eller mobilfri tid, når man er sammen med andre, både børn, unge og voksne.

9. **Nyd ferien**
   Sæt hjernen på frihjul, og fokuser på andre dele af dit liv. Giv dig tid og rum til at lave det, du har lyst til, uanset om det er at sortere værktøj, gå ture, læse bøger, vinterbade, rydde op i skabe og skuffer, kurbad eller hvad du har savnet tid til. Vær opmærksom på, at juleferien let kan fyldes op af ’familie-arbejde’, julearrangementer, familiebesøg, julegæster osv.[5]

10. **Gå glad i gang efter ferien**
    Efter ferien er de trakasserier og besværligheder, der prægede december, ofte blevet til småting, som løses i en håndevending. Eller de har løst sig selv. Er du veludhvilet og fuld af overskud, vil det være en fornøjelse at komme i gang igen. Lysten er typisk kommet tilbage, og du kan nærmest ikke vente med at komme i sving. God arbejdslyst.

RIGTIG GOD FERIE

4 Kjær, J., S. Kig op. Hvordan skærmen kom imellem dig og mig – og hvordan vi tager kontrollen tilbage. Politikens Forlag, 2024, s. 78.

5 Akselvoll, Maria Ørskov. Det grænseløse forældreskab. Dansk Psykologisk Forlag, 2022.

LÆS MERE:

Lyngbjerg, Lis. *Ledertrivsel i travlhed – lad ikke arbejdspresset knække dig*.
Dansk Psykologisk Forlag, 2016.
Læs om bogen

Lyngbjerg, Lis. *Søvnkuren – til dig, der er træt af at sove dårligt*.
2. rev. udgave, Griffle, 2019, Gads Forlag, 2011.
Læs om bogen

Lyngbjerg, Lis. *Ledelse og stress*. Jyllands-Postens Forlag, 2007.
Læs anmeldelser

Lyngbjerg, Lis. *God personaleledelse*. Børsens Forlag, 2005, udsolgt.
Læs anmeldelser

Lyngbjerg, *Lis. Effektiv uden stress – en ny arbejdsmodel.*
2 rev. udgave og ebog, Griffle, 2014, Børsens Forlag, 2003.
Læs anmeldelser

Lyngbjerg, Lis. *Ledelse uden stress. Ledelsesredskaber til stresshåndtering.*
Børsens Forlag, 2002, ebog: Griffle, 2012.
Læs anmeldelser

Se også www.lyngbjerg.dk og www.stressbarometer.dk