ENDELIG SOMMERFERIE ..!

Hvad vil du have ud af din?

Hvordan får du mest muligt ud af ferien? Få coachens råd om, hvordan du kommer i mål med din drømmeferie. Første skridt er overraskende nok: Skru ned for forventningerne!

De fleste af os går hele året og ser frem til at holde en lang og tiltrængt sommerferie, hvor vi skal slappe af, hygge os og rigtig mærke os selv – og hinanden. Vi har typisk gjort os en masse tanker og overvejelser om, hvad vi vil bruge den længe ventede ferie til, så den bliver så god som muligt. Det gør den så ikke altid, for august og september er de måneder, flest par vælger at blive skilt eller lægger sig med stress. Hvorfor? Ifølge psykologerne skyldes det, at ferieforventningerne er så store, at mange ender med at komme tilbage til hverdagen skuffede, stressede og, i værste fald, drænede for energi.

– Mange oplever ferien som en skuffelse, fordi den bliver noget helt andet end det, de forventede og havde håbet på. På den ene side har vi en masse forestillinger og drømme om alt det, vi skal lave nu, hvor vi endelig har fri og tid til alt det, vi ikke kan nå i en hektisk hverdag. Samtidig føler mange, at det, de egentlig har allermest brug for, er at geare helt ned og lave ingenting. Der er altså tale om meget modsatrettede behov, som gør det svært at få enderne til at mødes – og det stresser og skaber frustrationer, forklarer Katrine Fagerholt, der er coach og blandt andet rådgiver og afholder kurser om, hvordan du får det liv, du drømmer om.

– I ren og skær iver for at få mest muligt ud af vores hårdt optjente ferieuger, har vi tit alt for store – og indimellem måske også urealistiske – forventninger.

Vil du undgå frustrationer og uindfriede forventninger efter ferien, kan et effektivt værktøj ifølge Katrine Fagerholt være at lave en forventningsafstemning, hvor du inden ferien "tjekker ind" med dig selv og stiller dig selv spørgsmålet: Hvad vil jeg egentlig have ud af denne her ferie – hvad er mit vigtigste mål?

– Forventningsafstemningen kan laves i god tid, eventuelt i forbindelse med, at du planlægger din ferie. Du kan også vælge at lave den en uge eller to før ferien, hvor du er tættere på, så du virkelig ved, hvad du har brug for og lyst til, når ferien starter, foreslår Katrine Fagerholt.

– Ved at sætte tid af til at mærke efter og gøre op med dig selv, hvad ferien skal bruges til, slipper du ikke kun for at blive skuffet over at komme hjem og føle, at du har spildt tiden og ikke fået ladet tilstrækkeligt op. Du får også mulighed for at sætte dig nogle helt konkrete mål for din ferie – og opleve succesen ved at nå dem.

Sommerferien er ikke lutter lagkage for alle. Tværtimod. Over 50 % af os oplever nemlig stressede situationer i sommerferien, og 41,7 % vender tilbage til jobbet med mindre energi, end da de tog på ferie.

DERFOR SKUFFER FERIEN:

26 % – for mange planlagte aktiviteter
22 % – høje forventninger fra familie og venner om fælles tid
21 % – tankerne om at vende tilbage til den travle hverdag
14 % – angsten for en mindre vellykket ferie

KILDE: UNDERSØGELSE FORETAGET AF VOXMETER FOR REXONA BLANDT 1004 DANSKE KVINDER

AF PERNILLE LEWINSKY KOFOED. ILLUSTRATION: SABINE BRANDT

FORVENTNINGS-AFSTEMNING
– sådan gør du:

1. Brainstorm – hvad har jeg lyst til?

Spørg dig selv, hvad du har lyst til i ferien. Hvad ville være rart for dig? Hvad har du brug for? Har du behov for at være social, dyrke motion og være aktiv eller opnå mere nærvær med din partner. Eller ønsker du at male sommerhuset eller rydde op i kælderen? Lav evt. en liste over dine ønsker og mål for ferien.

2. Prioritér – hvad er vigtigt?

Vi har tit alt store forventninger til, hvad vi skal nå i ferien, og for at undgå at blive stresset kan det være en god idé at lave en prioritering. Zoom ind på listen over de ting, du har lyst til eller behov for, og spørg dig selv, hvad det er, du allerhelst vil i ferien. Har du svært ved at prioritere, kan du give de forskellige punkter point efter vigtighed og lave en prioriteret rækkefølge. Vælg, fravælg, og vær realistisk – måske er det ikke alt på listen, der er lige vigtigt.

3. Vær realistisk

Ferietid er også afslapningstid, og selv om du måske føler, du lader op ved at male plankeværket eller rydde op i kælderen, er det også vigtigt at huske sig selv på ind imellem at "lave ingenting". Vi har tendens til at fuldbooke kalenderen selv i ferien, fordi vi gerne vil nå det hele. Men det kan vi ikke. Ved at acceptere det i stedet for at stresse i forsøget, får du mere overskud til at nyde ferien.

OM EKSPERTEN

Katrine Fagerholt er coach og parrådgiver med egen praksis. Ud over at rådgive afholder hun kurser og workshops i, hvordan du skaber det parforhold og familieliv, du længes efter. Læs mere på Ditparforhold.dk

5 SOMMERFERIEMÅL
– sådan når du dem:

1. Mere nærhed med min partner

Til hverdag, hvor fokus typisk er på børn, fritidsaktiviteter, arbejde og to do-lister, risikerer forholdet til din partner at havne lidt for langt nede på prioriteringslisten. Men netop sommerferien giver mulighed for at pleje kærligheden og bruge tid med hinanden.

SÅDAN KOMMER DU I MÅL

Ferien er et godt sted at starte nye vaner, der skal få kærligheden til at fortsætte med at blomstre, når I kommer hjem igen. Hold mere i hånd, og tag jer tid til at kysse rigtigt i stedet for de travle tantekys. Invitér din partner på sjove og anderledes dates som picnic på stranden, tangofestival, sightseeing i havkajak, eller sæt hinanden stævne på en drinkbar. Ved at gøre noget nyt, som man måske også er lidt usikker ved, udvikler man sig også sammen. Brug eventuelt også ferien på at få overblik og ro til at finde ud af, hvordan jeres drømme passer sammen. Sig dem højt for hinanden, og læg planer for, hvordan I sammen kan realisere dem, når I kommer hjem.

2. Mere mental ro

I en hektisk hverdag kører hjernen i højt gear, så sommerferien er en oplagt mulighed for at slippe travlheden og få et mentalt frikvarter. Og husk på, at jo mere stresset du er, jo mere fredelig en ferie har du brug for.

SÅDAN KOMMER DU I MÅL

Når hamsterhjulet kører, er man tilbøjelig til at glemme at mærke efter sine egne behov, og derved mister man nemt kontakten til sig selv. Ved at sætte sindet på pause, lader du ikke blot batterierne op og får tanket ny energi. Du finder ofte også forklaringer og løsninger på store eller små problemer, som hverdagstravlhed ikke levner tid til. Genfind kontakten til dig selv ved at starte morgenen med en refleksion, hvor du fornemmer og spørger dig selv: Hvad har jeg brug for? Hvad er min intension for dagen? Lad batterierne op og find mental ro ved at gå lange ture, lytte til musik eller bare sidde og kigge ud over havet. Du kan også starte eller slutte dagen med en frisk dukkert i havet, dyrke yoga eller meditere. Ved at være mere bevidst om at være til stede lige her og nu og med fokus på at trække vejret grundigt får du både krop og nervesystem til at slappe af.

3. Spise sundere

Når du kommer hjem efter en lang arbejdsdag, kan det være svært at finde overskud til at stå i køkkenet i flere timer. Måske får du for lidt grønt og groft eller for meget takeaway, og her kan sommerferien være en god anledning til at kigge sundheden efter i sømmene og eventuelt bryde med dårlige madvaner.

SÅDAN KOMMER DU I MÅL

At spise sundt tager ikke nødvendigvis længere tid end andet, men selve forandringen – tilvænningen – tager tid. Desuden kræver det handling at ændre på dine usunde vaner. Så se på, hvilke nye gode vaner der vil kunne få dig tættere på dit mål, og hvilke af dine nuværende vaner der bremser dig. Hvad må du ændre for at leve og spise sundt? Skal du måske handle ind på faste tidspunkter? Forberede mad til flere dage ad gangen? Abonnere på en sund måltidskasse. Eller måske starte madklub med nogle venner, hvor I skiftes til at lave sund mad? Vær tålmodig. Du kan ikke forvente, du bare kan spise sundt fra den ene dag til den anden, hvis du ikke er vant til det. Tag små skridt og introducér gradvis flere og flere nye sunde vaner i hverdagen.

4. Dyrke mere motion

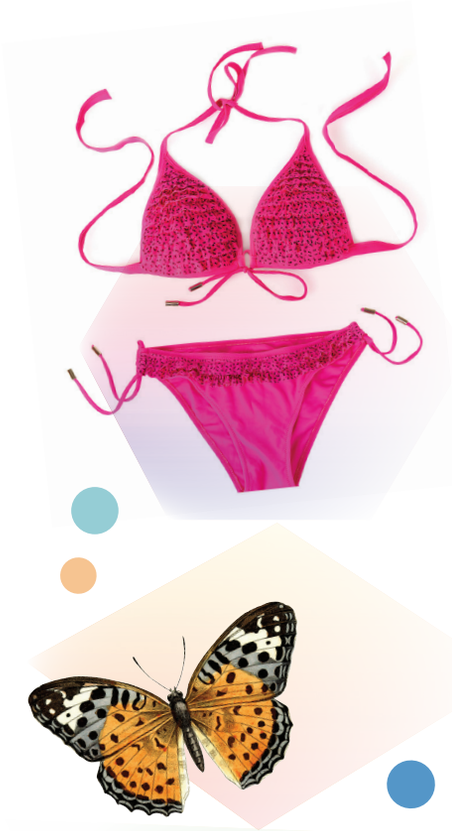
I sommerferien har du mere overskud og tid, og ferien er derfor en oplagt mulighed for at få indarbejdet nye motionsvaner. Motion giver overskud og energi, så du kommer ekstra opladet tilbage på arbejde, og samtidig har du mulighed for at skabe solide vaner, som du kan fortsætte, når feriekufferten er pakket ud, og på den måde gøre dig mere robust over for stress i hverdagen.

SÅDAN KOMMER DU I MÅL

Hvis du har et ønske om at dyrke mere motion, er motivationen helt afgørende.
a) Find ud af, hvad der motiverer dig. Vil du f.eks. tabe dig, have en stærkere krop eller mere energi? Tænk nydelse i stedet for pligt.
b) Sæt dig nogle realistiske mål. Det kan f.eks. være at dyrke yoga hver morgen, svømme 300 meter hver anden dag eller starte med at løbe 1 km uden at stoppe. Husk, at al træning tæller og gør en forskel.
c) Prøv forskellige motionsformer. Tænk nydelse frem for pligt, og variér træningen. Det gælder både intensitet, varighed, aktivitet og rute (hvis du f.eks. løber, cykler eller går).

5. Digital detox

Smartphone, TV, iPad. For de fleste er hverdagen fuld af digitale medier. Men sommerferie er lig med tid til nærvær, og er du online konstant, er du mentalt fraværende. Når du tjekker arbejdsmail eller sms'er, vil dine tanker og dit fokus på ferie og afslapning blive afbrudt. Og selv når du lukker ned for mailen, vil dine tanker stadig kredse om det, du lige har læst – bevidst eller ubevidst.

SÅDAN KOMMER DU I MÅL

Det vil måske tage dig et par dage at lægge mail og mobil til side, for din krop er højst sandsynligt vant til at være i på-"mode" og skal lige finde ud af, at krudtet kan bruges på noget andet. Første skridt er at kigge indad og blive bevidst om dit forbrug. Spørg dig selv, hvad du får ud af at være online, og hvad det giver dig, hvis du "lukker ned"? Skru ned for forbruget ved at lave regler for dig selv. Beslut f.eks., at den første time af dagen er digitalfri, at du højst må tjekke din e-mail én gang dagligt, eller at soveværelset er mobilfri zone. Husk, at det er dig, der bestemmer, om og hvornår du forbinder dig med omverdenen.