

## FERIE ER TID TIL AT ARBEJDE

---

Endelig ferie! 3 ugers fred og ro til at lave det arbejde, du ikke får tid til i hverdagen, hvor du ustandselig bliver forstyrret af telefonopkald, møder og medarbejderes spørgsmål. Det er virkeligheden for mange ledere når sommerferien står for døren.

Saskia Lawson-Gern  
Væksthus for Ledelse

Undersøgelser af ledernes ferie- og arbejdsvaner de senere år\*, peger alle sammen i den samme retning:

De fleste ledere har svært ved at koble (og "logge") af i ferien.



Den sidste tid inden ferien arbejdes der på højtryk for at få afsluttet de sidste opgaver. Entusiasme i den 11. time får dog mange ledere til at hive nye projekter frem med stor risiko for at de ikke bliver afsluttet inden ferien begynder.

### Lederne er online

Frygten for at mails og bunker af opgaver hober sig op under ferien, får mange ledere til at tjekke deres mail hver dag i løbet af ferien og at tage arbejdet med hjem. En undersøgelse som Teglkamp & Co. har lavet, viser at ledernes arbejde i ferien, kan føre til at lederne vender stressede og udmattede tilbage på jobbet efter ferien.

*"Man bliver ineffektiv, hvis man ikke lader batterierne op. Også i ferierne. Det er vigtigt at tage sine pauser og få koblet fra",* siger Susanne Teglkamp om vigtigheden af at lederne holder fri.

### Den gode leder holder ferie

Men det er ikke kun for din egen skyld, at du som leder skal huske at holde fri fra dit arbejde. Hvis du aldrig kobler af, sender du et stressfyldt signal til dine medarbejdere.

*"Den gode leder holder al sin ferie. Ikke alene for sin egen skyld, men også for at sende det signal til medarbejderne, at han eller hun er klar over, hvad der er vigtigt for at forebygge stress. Vi har brug for vores aftener, weekender og ferier til at koble af og restituere os og lave noget helt andet end arbejdet",* siger Bo Netterstrøm stresseskert og ledende overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik på Hillerød Sygehus, til

Ritzaus Bureau.

Hvis du vil undgå at sende de forkerte stresssignaler til dine medarbejdere, er der to essentielle ting du kan gøre; at selv holde ferie og undgå at sende e-mails eller ringe til medarbejderne i din og deres ferie.

Hvis du er typen, der har svært ved at geare ned i din ferie, kan du følge disse råd til hvordan du slapper af i din ferie:

- Sørg for at der er nogen til at overtage dine arbejdsopgaver mens du er væk
- [Luk ned i god tid](#)
- Sæt mailen på auto svar – skriv du holder ferie!
- Lad være med at tjekke din arbejdsmail – heller ikke fra mobilen.
- Hold ferie med andre, der kan finde ud af at holde ferie
- Sæt hjernen på frihjul, og lav ting der tager tankerne væk fra arbejdet

\* Undersøgelserne er bl.a. foretaget af Ugebrevet A4, Ingeniørforeningen, Teglkamp & Co. og Århus Universitet.