



Puls

01.09.2009

Ferieabstinens?

Finn tilbake til arbeidsgleden



Etter en avslappende ferie gruer mange seg til å komme tilbake på jobb.

SOLVEIG HUSØY
solveig.husoy@nrk.no

Publisert 06.08.2009 09:23.

- Hverdagen er god!

Anne Gerd Samuelsen er en etterspurt foredragsholder på temaet arbeidsglede, men kjenner det ekstra godt denne høsten.

Etter at sønnen ble plutselig og kritisk syk i sommer, er det godt når alt har gått bra og livet kommer i normal stand igjen.

- Jeg er takknemlig for at hverdagen vender tilbake, sier hun.

Ikke bare å "tenke positivt"

De fleste av oss har heldigvis ikke fått slike erfaringer i sommer, og mange gruer seg til å komme i gang igjen når feriedagene nærmer seg slutten.

- Det er ikke så enkelt som bare å "tenke positivt". Alle jobber har både positive og negative sider. Men vi kan selv velge hvor vi vil ha fokus, sier Anne Gerd.



Anne Gerd Samuelsen gleder seg ekstra over hverdagen denne høsten.

Foto: Arbeidsglede.com

Også for kollegene spiller det en rolle hvordan man vender tilbake fra ferien. Arbeidsmiljøet er et sett av enkeltindivider hvor alle bidrar.

- Unngå i hvert fall å fortelle alle hvor mye du gruer deg og hvor fælt det er at ferien er over. Velg heller å fortelle én ting du virkelig satte pris på i ferien din.

Godt å gå tilbake

«Har ingenting å gjøre i tiden som kommer. Og alle mine venner studerer eller jobber. Men jeg må gå på fylla, med penger som jeg låner.»

Siste sommerferiedag - deLillos

Ferie hele året - det hadde vært noe?

- De fleste evner å sette seg inn i noe annet. Tenk deg at du var kronisk syk eller langtidsledig. Ferien er bare et gode når du har noe annet å komme tilbake til, sier Anne Gerd.

Hun tror det kan være godt å kjenne litt på hvordan det kunne vært - og er for mange.

- Det at du har en jobb er jo årsaken til at du kan sette så stor pris på å ha ferie. Fritid er bare et gode når man ikke har for mye av det.

Snakk med klumpen i magen

Men hva med de som virkelig gruer seg? Er det et tegn på at man har feil jobb?

For å finne ut av det, må man gå inn i sakens kjerne. Anne Gerd pleier å spørre hva man legger i det å grue seg og hvordan man kjenner det. Kanskje er det en klump i magen eller en hodepine som kommer når man tenker på jobben.

- **Så spør jeg: Hva hvis den klumpen din i magen kunne snakke, hva hadde den da sagt om hvorfor du gruer deg. Hvis personen sier hun ikke vet, spør jeg: Hvis du hadde visst det du sier du ikke vet, hva hadde du da visst?**

- Ofte vet kroppen, som er vårt hukommelsessenter, meget godt hva det er som gjør at en gruer seg.

Ofte er det noe konkret, forteller Anne Gerd. Hennes erfaring er at det ofte er småting som blir store for den enkelte, og mye kan man gjøre noe med.

- Man kan velge å bli et offer og tro at det er skjebnen, eller man kan ansvarliggjøre seg selv.

Å være tilstede

Mange av oss har kanskje en tendens til å leve på ferieminnene utover høsten og glede oss til neste gang det skjer noe spesielt. Når bare juleferien kommer, eller når bare neste sommer kommer, **da...**

- Det er viktig å huske på at evnen til å oppleve glede i livet handler om å tillate seg å være tilstede her og nå. Det er bare her og nå du kan bruke sansene dine, det kan du ikke når du i tankene gleder deg over det som var eller det som skal komme, sier Anne Gerd.

- Forsøk å observere det som er hyggelig akkurat nå. Det er her og nå vi lever, det må vi aldri glemme.

- I morgen kan du og jeg faktisk være døde.

Kommentarer (0)

FA PULS-NYHETSBREV GRATIS. TRYKK HER!



Kroppen vet hva du gruer for.

Foto: Colourbox

