

Liv & Sjæl



ILLUSTRATION: KASINUS JULL

Gode råd til overgangen mellem sommerferie og hverdagsliv

Mød aldrig ind på arbejde på en mandag efter sommerferien, men vælg en af ugens andre dage. På den måde undgår du, at rutinen melder sig med det samme, og du får mulighed for at "starte på en frisk".

Reserver dagene til din næste ferie, med det samme du møder ind på arbejdet.

Undgå at fylde hele din tid med logistik og to-do-lister.

Øv dig i at sige pyt til nogle af de ting, du ellers opfatter som små nødvendigheder.

8. JULI - 22

I sommerferien føles det, som om livet ligger åbent. Men så kommer hverdagen

For de fleste er sommerferien slut, og efter ugerne med fritid skal man nu omstille sig til en hverdag med mere fast eller rutinepræget struktur. Men måske gemmer ferien på erkendelser, vi burde lytte mere til

Björg Tulinus
tulinus@k.dk

Vi gik tur i skoven. Min veninde og jeg havde aftalt at mødes og høre om hinandens sommerferier og om, hvordan det så var at begynde på arbejde igen efter tre uger, hvor ugedage, tiden og den kølige hvidvin har været lidt mere flydende end i hverdagen. Min veninde ramte det meget godt der på skovstien, da hun sagde, at man kommer fra ferien med masser af tanker om, hvordan hele livet måske kunne være lidt mere som "det gode liv" som i sommerferien, "men hvor man lynhurtigt falder ind i de vantte roller, når man er tilbage på arbejdet igen, og hverdagen tager over med sin forudsigtelighed".

Vi blev lynhurtigt enige om, at det måtte vi prøve at ændre i år. Erkendelserne fra ferien skulle ikke bare gemmes væk denne gang. Indtil det gik op for os, at vi vist havde samme snak sidste år i august, da sommerferien var slut.

Det lyder meget genkendeligt, siger filosof Anders Fogh Jensen. Han er selv lige kommet hjem til hverdagen efter en sommerferie i Grækenland, hvor han blandt andet besøgte øen Hydra, hvor den canadiske sanger Leonard Cohen boede og skrev sine sange i 1960'erne.

"Og da vi sejlede derfra igen, var der nogle musikere om bord på båden, som begyndte at spille. Musikken fik folk til at danse, og i havet kunne man se delfinerne springe, og hele stemningen var på en sådan måde, at jeg følte mig omfavnet af alt det liv, der pludselig var omkring mig. Som ikke var planlagt. Men bare opstod. Og jeg tror, det meget godt illustrerer den her fornemmelse af, at livet i det hele taget står mere åbent i ferien. Nok også fordi vi selv er mere modtagelige for den åbenhed – at vi har receptorerne slået ud på en helt anden måde, når hverdagen er sat på pause," siger Anders Fogh Jensen, der med et udtryk fra den tyske sociolog

Hartmut Rosa taler om, at vi på den måde holder os mere resonante i ferien, det vil sige mere åbne og lyttende end ellers.

Det er også filosofen, der drager sneglen ind i artiklen. Den snegl, der nu pryder illustrationen. Godt nok har sneglen stadig sine følehorn slået ud som antenner, efter at den er tilbage fra ferien og glider langsomt hen over hverdagens to-do-liste. "Men jeg er overbevist om, at den snart trækker dem til sig igen og tager feriens drømme og tanker om det gode liv med sig, når den kryber ind i sit hus. For udover at arbejdslivet tager en stor del af tiden, så har vi også en tendens til at fylde resten af hverdagen op med små nødvendigheder, som vi mener skal gøres. Der skal lige vaskes, slås græs eller males træværk, og fordi vi får lavet så megen logistik og presser mere og mere indhold i vores to-do-lister, så kræver den resonante tilgang til livet ind i sit eget hus igen. Måske også for at beskytte sig selv mod hverdagens tilgang," siger Anders Fogh Jensen, der på den måde mener, at vi risikerer at gå glip af de erkendelser, som viser sig for mange i sommerferien.

"I en så lang ferie, som sommerferien er, får mange mennesker tid og rum til at tænke over, hvad der egentlig udgør det gode liv for dem. Men hverdagens trakasserier får meget let drømmene til at forsvinde," siger han.

At turde give slip på "plejer"

Og det er utrolig ærgerligt, når det sker. Sådan lyder det fra Einar Baldvin Baldursson, der er cand.psych. og lektor i arbejds- og organisationspsykologi ved Aalborg Universitet. Han nævner tre forskellige reaktioner på sommerferien, som er mere eller mindre udbredte – og så kan læseren jo selv prøve at gætte, hvilken af de tre reaktioner, psykologen peger på som den bedste.

"Den første reaktion, som i øvrigt bliver mere og mere udbredt, er, at man glæder sig til at komme tilbage på arbejde igen. Den anden reaktion er, at ferien ikke levede op til ens forventninger, og man derfor vender skuffet tilbage til hverdagen. Mens den tredje reaktion er, at ferien har givet én tid og rum til at gøre sig nogle tanker om, hvordan livet også kunne være," fortæller Einar Baldvin Baldursson.

Måske var det ikke så svært at gætte, at Baldursson fremhæver reaktion nummer tre som den optimale. Men måske er det alligevel en overraskelse, at han også mener, at refleksionen eller drømmene om, hvordan et anderledes

liv kunne se ud også set fra arbejdsgiverens side er den bedste reaktion.

"For det er netop evnen til at tænke anderledes, at turde kaste sig ud i det ukendte og måske bare se, hvor feriebilturen sydpå tager én hen, der er mest nærende for de kompetencer, vi har brug for i nutidens arbejdsliv. Det er evnen til fleksibilitet, til ikke at være bundet af 'plejer', som arbejdsmarkedet i dag har brug for. For rutinerne, der har det med at tage over med det samme, hverdagen begynder, er noget af det mest drænelende for vores arbejds glæde, – som jo er afgørende for arbejdsgiveren også," siger Einar Baldvin Baldursson, at vi burde være meget mere optaget af den her overgang mellem ferie og arbejdsliv, "for de tanker, vi gør os under ferien, er vigtige. De handler jo om, hvilket liv vi egentlig havde forestillet os – med et blik på det liv vi rent faktisk lever".

Han peger i den sammenhæng på, at der inden for de seneste 35 år er sket en radikal forandring i danskernes syn på forholdet mellem ferie og arbejde.

"Hvor arbejdet tidligere mest blev set som en pligt, er det i dag nærmere en dyd," siger Einar Baldvin Baldursson. "Endda i en sådan grad at arbejdet i de senere årtier nærmest er blevet den eneste meningsskabende virksomhed for os. Selv familien er blevet en fodnote – det ser jeg selv i mit eget liv, hvor min kone og jeg ellers har bragt og hentet børnene så tidligt, vi kunne. Men alligevel har de brugt 60 procent af deres tid med pædagoger. Ikke med deres forældre."

Ferien er et moderne fænomen

Selve opdelingen i livet mellem arbejde og fritid – for den brede befolkning – er i virkeligheden forholdsvis ny og hører historisk til i den moderne tidsalder, hvor industrisamfundet tog fart og som med byens fabrikker skabte nye lønmodtagere. I slutningen af 1800-tallet begyndte arbejderne at stille krav til arbejdsdagens længde og satte spørgsmålstegn ved arbejdsgiverens enerherredømme på arbejdspladsen.

"Tidligere var det kun det bedre borgerskab og de højere embedsmænd, som kendte til det at holde ferie. Man talte om 'landligere', der for

en periode skiftede storbylivet ud med et ophold på landet, på et pensionat eller et badehotel. Men det var kun forbeholdt de meget få at tage en pause fra hverdagen på den måde," fortæller historiker Lars Kjølhed Christensen, der har forsket i danske arbejdsmarkedsforhold og i dag er afdelingschef ved museerne i Roskilde, Romu.

At flere efterhånden kom til at kende til ferielivet er også en af følgerne af en særlig begivenhed på tærsklen til det 20. århundrede, uddyber han. Efter fire måneders samfundslammende lockout kom det store gennembrud i 1899 i form af Septemberforliget, der også kaldes arbejdsmarkedets grundlov. Her blev den såkaldt danske model, som knæsatte arbejderens ret til indflydelse på deres arbejdsforhold, etableret. Det var for arbejderne også en kamp for lige værd mere generelt – herunder retten til en fritid, man selv kunne råde over.

En fremtid med mere fritid

I 1938 får man så den første ferielov i Danmark, der sikrer alle lønmodtagere ret til to ugers ferie, og siden dengang har danskerne gradvist fået mere ferie og fritid.

"Men hvis man ser historisk på det, var der nok i mange år efter Anden Verdenskrig mere fokus på at forhandle om lønstigninger end på ferie og fritid," siger historiker Lars Kjølhed Christensen. "For vi så denne enorme stigning i produktiviteten i '50'erne og '60'erne, som arbejdstagerne ønskede sig en fair andel af gennem højere løn."

Det ændrer sig med krisen i 1970'erne, hvor flere bliver arbejdsløse, og der tænkes i modeller for at skaffe jobs til de ledige, blandt andet i form af mere arbejdsfordeling eller nedsat tid.

"Og op gennem '80'erne og '90'erne ser vi så et skifte igen, hvor der opstår en diskussion om, hvad velfærd egentlig er – og at den også handler om andre ting end materielle goder. At det blandt andet også er vigtigt, hvordan det psykiske arbejdsmiljø er, og at mere fritid og ferie nok ville være godt for os," siger Lars Kjølhed Christensen.

I 1981 indføres de fem ugers ferie, og sidst i

1990'erne får mange også forhandlet en sjette ferieuge ind i overenskomsten. Og faktisk tror historikeren, at netop den frie tid "vil blive en hård valuta fremover", som han siger.

"For selvfølgelig er jeg ikke bedre til at spå om fremtiden end andre, men i vores del af verden har blandt andet klimakrisen været med til at gøre det klart for os, at der er grænser for den materielle vækst og for, hvor meget vores forbrug kan stige. Mange af os har også nået et højt niveau af materiel velfærd, så hvad skal vi egentlig bruge flere penge i lønningsposen til? Jeg er selvfølgelig med på, at der også findes danskere, for hvem virkeligheden bestemmer ikke ser sådan ud. Men jeg tror, at fremtidens kampe på arbejdsmarkedet mere kommer til at handle om mere fritid og ferie end om højere løn."

Tidens langmodighed er en drømmefugl

Hvis vi ser ind i en fremtid med mere fritid, mere ferie, "så vil drømmene også få mere plads", lyder det håbefuldt fra filosof Anders Fogh Jensen. Han peger på, at flere virksomheder allerede i dag har indført en firedages arbejdsuge eller overvejer at gøre det. "Og det synes jeg er meget positivt, men hvis man så bare hiver fredagen ud hver uge, så ændrer det ikke så meget. I stedet tror jeg, at man måske skulle tænke helt anderledes og sige, at man har et arbejdsår på ni måneder, og så har man en samlet ferie i tre måneder. Ferien er nødt til at være noget radikalt andet end hverdagen for at føre en derhen, hvor tidsregimerne løses, og drømmene får tid og rum. Den tyske filosofi Walther Benjamin sagde det meget smukt: "Tidens langmodighed – på tysk *Langeweile* – er den drømmefugl, der udruger erfaringens æg. Raslen i krattet fordriver den."

Min veninde og jeg er nået tilbage til bilerne. Inden vi kører hver vores vej mod hverdagen, siger hun: "Måske handler det også om, at man giver sig selv en frihed i ferierne, som man ikke gør ellers. I ferien kan jeg godt sætte mig med en bog i flere timer, men hvis jeg gør det til hverdag, får jeg dårlig samvittighed over alt det, jeg i stedet burde gøre."

Hun smiler til mig og siger så som den sidste replik: "Måske handler hele den her ferie-blues også om, at vi bare skal være bedre til at huske, hvad der gør os rigtigt glade. Og så på en helt almindelig hverdagstirsdag. For jeg er jo dybest set meget glad for mit arbejde og for min hverdag. Jeg er bare træt af, at den så hurtigt får så meget rutine over sig."

Kristeligt Dagblad Læserklub

Nyt digitalt magasin hver søndag

– om tidens vigtigste samtaleemner

Bliv klogere på et aktuelt emne eller tema med "Kristeligt Dagblads Magasin", der udkommer digitalt om søndagen i Kristeligt Dagblads app.

Tilgå magasinet i app'en via dette link: www.k.dk/hentapp



Læs med i Kristeligt Dagblads app

REKONVALESCENTHJEMMET
LYSGLIMT
I GILLELEJE

Pragfuld beliggenhed direkte til havet
Storslået udsigt
Naturskønne spadsereture
Et køkken, som tilbyder inspirerende og varieret kost

Der hvor du henter nye kræfter
Ring efter brochure på 48 30 02 47
Se video om lysglimt på www.lysglimt-gilleleje.dk

Danmarks smukkeste
rekonvalescenthjem for ældre