

MÅ MAN ARBEJDE I SIN FERIE?

At koble af behøver ikke kun at foregå passivt. Det kan også ske igennem aktiv handling. Derfor kan et feriejob sagtens være positivt for balancen mellem arbejde og fritid, mener sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt.

Indholdet i denne artikel er baseret på Ebbe Lavendts forberedelse til et interview til artiklen 'Gør det dig glad, er du på rette spor' i magasinet Femina (Spanggaard, 2015).

ER DET LIDT POLITISK UKORREKT AT ARBEJDE I SIN FERIE - OGSÅ SELV OM DET ER "FOR SJOV"?

Der findes sikkert mennesker, som mener at vide, hvad der er den politisk korrekte måde at holde ferie på. Men det skal man ikke lytte til. Politisk korrekthed er lig menings- og handlingscensur. Der er *ikke* kun én måde at opnå balance mellem arbejde og privatliv. Vi har alle forskellige livssituationer og derfor også hver vores balancepunkter. Der er derfor forskellige forhold, som skal være opfyldt, for at vi oplever balance.

At koble af behøver ikke kun at foregå passivt, men kan også ske aktivt. Hvis man f.eks. er vant til at sidde ned hele dagen foran en computer, kan det at koble af og lade op sagtens indebære fysisk aktivitet - f.eks. sport.

Der er også mange danskere, der dagligt kobler af med foreningsarbejde. De kommer måske endda i flow, når de opsluges af deres aktiviteter og glemmer tid og sted. Feriearbejde er ikke meget anderledes.

ER DER TALE OM FRIHED, OG AT MAN FÅR MERE ENERGI AF "SOMMERFERIEARBEJDE"? DREJER DET SIG OM LIVSKVALITET?

Ja, vi kan finde mening og livskvalitet i at være en del af noget større end os selv. Det kan f.eks. være at arbejde for en nødhjælpsorganisation eller fremvise en rejsedestination for andre som rejseleder. Det kan sagtens foregå som et feriejob. For nogle mennesker er deres feriearbejde en hobby eller ligefrem et kald. Det er rart at være aktiv og føle, at man bidrager med noget. Det kan give energi og livskvalitet.

HVAD ER MULIGE FORDELE/POSITIVE UDFORDRINGER VED AT HAVE ET EKSTRAJOB I SIN FERIE – ENTEN INDEN FOR SIT FAG ELLER I EN HEL ANDEN NICHE?

Jeg synes, det er fedt, når ferie, selvudvikling og beskæftigelse går op i en højere enhed. Ferien er også et godt tidsrum til at eksperimentere med faglige og personlige udfordringer, som man ikke har mulighed for til daglig. På den måde kan man fremelske og dyrke sider af sig selv, der ellers ikke har mulighed for at komme til udtryk. Det kan være rigtig sundt med en pause fra de faste rammer.

ER DET SMART AT BRUGE FERIE ELLER AFSPADSERING PÅ AT ARBEJDE? ER DER FALDGRUBER, OG HVAD SKAL MAN VÆRE OPMÆRKSOM PÅ PLANLÆGNINGSMÆSSIGT, SÅ DET BLIVER EN POSITIV OG SPÆNDENDE OPLEVELSE FREM FOR ET EKSTRA TIDSPRES?

For at opleve sig selv som et helt menneske kan det være smart at bruge ferien på det, man mangler i sin hverdag. Mangler man spænding i hverdagen, kan man opsøge spænding. Mangler man en højere mening, kan man gøre noget meningsfyldt – og så fremdeles.

Hele arbejdsbegrebet er for uklart defineret. Det føles ikke nødvendigvis som traditionelt arbejde, når man arbejder for sin egen skyld. Måske føles det snarere som en hobby eller som selvaktualisering.

Man skal også sørge for ikke at planlægge alt for meget oven i et feriejob. Hellere nyde få ting end at få stress over flere ting, du alligevel ikke når. Kan dine ønsker kombineres og gå op i en højere enhed – også tidsmæssigt – så er det bare godt.

HVORDAN FÅR MAN LYSTEN OG TRANGEN TIL ET SPÆNDENDE EKSTRAARBEJDE PASSET IND I EN DAGLIGDAG MED PARTNER, BØRN OG FAMILIE? HVAD KRÆVER DET AF ÆGTEFÆLLEN? HVAD SKAL MAN VÆRE OPMÆRKSOM PÅ I FORHOLD TIL BØRNENE?

Hvad betyder en almindelig hobby for familielivet? Det er der ikke noget facit for. Det kommer vel an på, hvor megen tid man bruger på den, og om familien bliver inddraget eller ej. Hvis man selv oplever, at ens fritids- og ferieaktiviteter hænger sammen med eget liv, familie og ens egne drømme for et godt liv – jamen

så "go for it!" Livskvalitet, work-life balance osv. er alle sammen subjektive oplevelser. Oplever du det som fedt, så er det fedt for dig.

Jo flere timer man arbejder, jo færre timer er der til husarbejde. Danske kvinder har i forvejen en af de højeste erhvervsfrekvenser af alle kvinder i hele verden. Dvs. der er i forvejen mindre tid til husarbejdet. Påtager man sig mere arbejde, f.eks. i form af et feriejob, kan det være nødvendigt at lægge mere af husarbejdet over på ægtefællen eller børnene, betale sig fra det eller ændre standarden for, hvornår en nullermand er irriterende at se på.

OM FORFATTEREN

Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Ebbe har arbejdet i konsulentbranchen siden 1998. Her har han løst opgaver for både private og offentlige organisationer. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med undervisning, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.