

Så varvar du ner inför semestern

Snart är den här, semestern vi har sett fram emot så länge. Men hur ska man göra för att varva ner inför ledigheten? Johan Mellnäs på arbetsmiljöorganisationen Prevent ger sina bästa tips.

Det är vanligt att försöka hinna beta av alla måsten på att göra-listan inför semestern – samtidigt som man skulle vilja få undan alla uppgifter som blivit liggande under våren. Den ekvationen går sällan ihop, särskilt inte om man vill hinna varva ner inför ledigheten.

– Mitt råd är att skriva en lista över sådant man absolut måste göra och en lista över sådant man borde göra. Sedan ser man efter i kalendern vad som är rimligt att hinna med – och prioriterar. Ta gärna chefen till hjälp så kan det kännas lättare att sälla, säger Johan Mellnäs på Prevent.

Att skapa struktur på det här sättet ökar känslan av kontroll och minskar stressen. Ett annat råd är att skriva en lista över sådant man ska ta itu med efter semestern, så slipper man tänka på det när man är ledig.

– Boka inte in möten direkt efter att semestern är över, utan avsätt hellre tid för att gå igenom mejlen i lugn och ro när du är tillbaka, säger Johan Mellnäs.

Sista dagen på jobbet kan det vara klokt att se över texten i autosvaret på mejlen. Skriver man att man kollar mejlen sporadiskt är risken att folk förväntar sig svar. Därför kan det vara bra att bara skriva att man har semester. Några förtydligar med att de inte kommer att läsa mejl.

När semestern väl börjar behöver vissa ett par dagar för att successivt vrida ner tempot, medan andra hellre rivstartar med en semesterresa första dagen.

– Tänk efter över hur du har gjort de senaste åren och fundera över vilket du tyckte fungerade bäst, säger Johan Mellnäs.

Samma sak gäller hur aktiv semestern ska vara.

– En ledighet full av aktiviteter är lika rätt som en semester i hängmattan. Det beror helt på hur ditt jobb och liv ser ut i övrigt. Det viktigaste är att du känner att du mår bra på semestern - då har du förmodligen valt just det du behöver, säger Johan Mellnäs.

Hur gör då en arbetsmiljöexpert själv för att varva ner inför semestern?

– Det är alltid skönt med kortvecka, så jag ser till att starta semestern på en onsdag och komma tillbaka en onsdag. Då är jag piggare när semestern börjar och sedan får jag en soft första jobbvecka, säger Johan Mellnäs.

Kontakt

[Johan Mellnäs](#), projektledare på Prevent, 070-523 00 33

[Helena Wahlund](#), kommunikatör på Prevent, 070-267 55 56