

# Den nyttelige

Ekspertenes beste råd:

Slik nyter du sommerferien!

Å slappe av er noe av det beste du kan gjøre for helsen din.

Tekst: Katrine Andreassen Foto: Yay Micro

**M**ed tre uker ferie som skal fylles med både familiebesøk, oppussing, hagearbeid og en sårt etterlengtet ferietur til varmere strøk, kan det være vanskelig å finne roen. Du vil så gjerne slappe av og ta dagene som de kommer, slik at du kan vende tilbake til hverdagen med ny energi etter ferien, men med tett program hver eneste dag kan du fort ende mer sliten i slutten av ferien enn du var da den begynte.

– Mange opplever press på jobben og har en hektisk hverdag. Det kan bli en utfordring å slappe av når ferien starter. Gjennomfører man ferien med samme disiplin og målrettethet som man har når

man er i jobbmodus, er jeg redd man vil føle seg sliten etter ferien, sier terapeut og Mindfulness-coach Kjetil Renolen Jacobsen.

## Forskjellige grenser

Instruktør i Mindfulness og coach på livsstil, selvledelse og endringsledelse Hilde Grønningsæter er enig.

– For tett program hindrer hvile, restitusjon, refleksjon og avspenning, men husk at det her er snakk om *for* tett program. Mange liker nemlig tett program, og det er individuelt hva folk tåler, liker og mestrer, sier Grønningsæter.

Det å starte ferien helt uten planer, tror hun heller ikke er realistisk.

Balanse er et stikkord, for det er også dem som blir skikkelig stresset hvis de planlegger for lite.

– Det ikke å ha planer er først og fremst sunt for dem som forventer at ting skjer av seg selv og som er kreative og trent på å ta livet på sparket, sier Grønningsæter.

Slike feriedager er herlige for barneforeldre som bør ta det med ro og ikke stresser livet av de små, samt for folk som har full gass i hverdagen og trenger rekreasjon og hvile.

– Motsatt kan en slik tilværelse være skikkelig stressende for personer som er ensomme, som har savn eller sorg, og



# hvilen



dem som trenger tryggheten det gir å vite at noen venter eller bryr seg, sier hun.

### Avklar med familien

Ifølge Grønningsæter er dessuten ikke-planlegging også en form for planlegging. Hjernen blir rett og slett stresset hvis det ikke er samsvar mellom forventninger og det som faktisk skjer.

– Det avhenger også av tidsaspektet og hvor du er. Er du på hytta og tar hver dag som den kommer i tre uker, eller bor du i indre bykjerne og skal ta dagsutflukter eller besøke en venn på sparket dersom muligheten byr seg? Er dagene da ikke-planlagte? spør hun.

## EKSPERTENE:

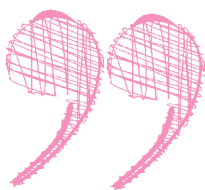
**Hilde Grønningsæter** er gründer og daglig leder i analyseselskapet Humator AS og har en doktorgrad i helsepsykologi. Hun har ledet en rekke forskningsprosjekter på stress og helse i arbeidslivet, Forsvaret og idretten. Hun er også sertifisert ICF-coach og instruktør i Mindfulness. Hun veileder i livsstil, selvledelse og endringsledelse.

**Kjetil R. Jacobsen** driver Homeopati Stavanger og har jobbet som terapeut med komplementær og alternativ medisin i 25 år. Nesten alle hans pasienter får et lynkurs i Mindfulness.

**Kari Løvendahl Mogstad** er spesialist i allmenntilleggsmedisin og jobber ved Munkholmen Legesenter i Trondheim. I tillegg underviser hun legestudenter ved NTNU. Mogstad er også en ivrig blogger og driver firmaet «Lykkelig som liten» som selger trygge hudpleieprodukter.

**Viggo Johansen** har kurset i Mindfulness, meditasjon, avspenning og kognitive teknikker siden 1994. Han har nå privat praksis i Oslo der han både holder kurs, foredrag, seminarer og tar imot mennesker til enkelttimer.





# Når vi blir for opptatt av hvordan vi synes ting burde være, mister vi lydhørheten for hvordan ting faktisk er.

Mindfulnesscoach Viggo Johansen

Generelt mener Grønningsæter at 20–25 prosent av dagen bør være åpen for uforutsette ting til hverdags, men at man i ferien kanskje bør øke denne andelen til 50 prosent.

– Men dette må da samkjøres med resten av familien eller vennene du ferierer med, sier hun.

Grønningsæter legger til at det også er viktig å huske at det å slappe av ikke nødvendigvis betyr det samme for deg som for mannen din.

– For noen er det å slappe av å ligge på en strand, jobbe i hagen eller sitte i skyggen og lese en bok, men for andre er det avslapping å trene hver dag, gå fra hytte til hytte i fjellet, sykle i Irland, øyhoppe i Hellas eller male hytta og huset, sier hun.

## Hvor sliten er du?

Ofte investerer vi også mye penger i ferien, og dette er med på å heve forventningene. Dagene har tett program for at vi skal få mest mulig ut av penger og fridager, men det er ikke dette som er oppskriften på en vellykket ferie.

– En vellykket ferie er en ferie hvor vi har opplevd å ha det kjekt, og for å oppleve noe kjekt, må man være til stede i opplevelsen. Det vil si at man har en høy grad av mindfulness, sier Jacobsen.

Er man sliten når ferien starter, mener han det kan være nødvendig å begynne med å kjenne etter hvordan man har det. Kjenn på at kroppen faktisk er sliten i stedet for å løpe krampeaktig rundt for å ha det moro.

– Man behøver rett og slett å kollapse litt noen dager først. Aksepter at du kjenner deg sliten og at kanskje luften må gå ut av ballongen før du kan oppleve noe kjekt, sier Jacobsen.

## Behold feriemodusen

Opplever du at kroppen er sliten og at hodet er fullt av bomull, gir kanskje ikke dette deg en spesielt morsom start på ferien, men det er både nødvendig og nyttig.

– En del mennesker begynner alltid ferien med hodepine eller migrene. Dette kan være deres måte å senke skuldrene på

og komme inn i en annen modus. Når dette skal gjøres, er det helt feil å befinne seg midt inne på EuroDisney, sier han.

Skal du på ferie med små barn, er det også viktig å se for seg den faktiske hverdagen og godta at ferien blir på barnas premisser. Det blir kanskje ikke sene kvelder med voksentid, og for de små er heller ikke feriens innhold det viktigste.

– Ungene har det godt når de voksne er tilgjengelige, og de merker det veldig godt om mamma eller pappa er stresset, sier han.

Husk også at familien må finne ro til å fungere sammen. Både store og små må få lov til å lande og finne hverandre. Først da er det mulig å slappe av i hverandres selskap.

– Gjør det enkelt. Senere i ferien kan man glede seg over eksotiske opplevelser – men sørg for ikke å ha et for stramt og ambisiøst program da heller. Når man først er kommet nedpå, gjelder det nemlig å beholde denne modusen ferien ut, sier han. ✿

## Tips til god avkobling:

**Vær tydelig** på hva du ønsker å få ut av ferien.

**Avstem forventningene** med dem du skal være sammen med.

**Sett grenser.** Ikke si ja når du egentlig mener nei.

**Ta imot uventede gjester,** fortell dem at de er velkomne på dine premisser. La dem hjelpe til, la dem klare seg selv mens du løper en tur og prioriter dine nærmeste før gjestene.

**Ikke drikk mer alkohol enn du tåler.**

**Sett opp en liste** over alt du burde ha gjort i ferien. Lag en tidsplan og finn ut at det tar betydelig mer tid enn du har. Stryk 80 prosent og lag en ny kort liste. Følg denne og belønn deg selv skikkelig.

Målet med ferien er å **gjøre noe annerledes**, samme hva det er. Det aller viktigste er at du kommer ut av ferien med en følelse og opplevelse av at dette har vært bra for deg og de som betyr noe for deg.

Begynner du sliten på jobb, og må starte med en egenmelding for å komme deg? Da har du ikke skjont det!

(Kilde: Hilde Grønningsæter)

## Legens råd for å finne ro:

1. Sett seg godt til rette i en god stol og ha begge beina godt plantet i gulvet.
2. Pust rolig og dypt inn gjennom nesen og sakte ut gjennom munnen.
3. Bruk et par minutter til å legge merke til hvordan beina kjennes mot underlaget og ta en sakte «skanning» av kroppen. Kjenn hvordan det egentlig kjennes – fra topp til tå.



## Gi kroppen tid til restitusjon

– Det å hvile er veldig viktig. Det gir oss muligheten til å restituere oss, samle tankene og la både hode og kropp få nullstille seg, sier spesialist i allmennmedisin Kari Løvendahl Mogstad.

Når du slapper av, gir du kroppens stresshormonsystemer

muligheten til å slå seg helt av, og dette er ifølge legen sunt for helsen.

I tillegg trenger hjernen hvile, så det å koble helt ut er også sunt for den mentale helsen.

– Når vi stresser, settes kroppen vår i en slags beredskap for å forberede oss på utfordrende situasjoner, sier hun.

Ved kortvarig stress er dette gjerne positivt, fordi stresset skjerper oss, men kronisk stress kan være mer uheldig.

– Da går kroppen i en konstant og langvarig beredskaps-tilstand som vi blir slitne av. I verste fall kan vi bli syke både fysisk og psykisk, sier Mogstad. Det å slappe av er imidlertid ikke

nødvendigvis så lett som det kan høres. Når gjøremålene står i kø, er det en kunst å koble av. Selv om du innerst inne vet at det er nettopp ro og avkobling du trenger mest.

– Men denne kunsten kan læres. Det aller viktigste er å lære seg å si nei. Man kan ikke få med seg alt, så du må prioritere.



## Mindfulness:

Mindfulness handler om å være til stede her og nå. Oppmerksomheten skal være forankret i øyeblikket og ikke fortid eller fremtid, hvilket betyr at du er nødt til å legge vekk alle tanker om det du burde gjort eller bør gjøre.

## Ikke noe galt i å planlegge

– Husk å møte hver dag med nysgjerrighet. Alternativet til et tett program trenger nemlig ikke å være latskap, sier Mindfulness-coach Viggo Johansen.

– Det er ingenting galt med å planlegge så lenge du er klar over at livet ikke nødvendigvis følger dine ønsker. Min erfaring er at det ikke er planlegging som skaper problemer for oss, men snarere manglende fleksibilitet og spontanitet, sier Johansen. Han mener at vi i verste fall mister friskheten i øyeblikket hvis vi blir for rigide og opptatt av våre egne planer.

– Mindfulness handler nettopp om det å bli klar over fyllden i hvert eneste øyeblikk. Om det virkelig å åpne seg for livet. Når vi blir for opptatt av hvordan vi synes ting burde være, mister vi lydhørheten for hvordan ting faktisk er, sier han.

Ifølge Johansen ender vi da ofte med å fylle øyeblikket med misnøye snarere enn tilfredshet, og på den måten mener han at det kan det være sunt ikke å ha noen planer i det hele tatt.

– Da møter man hver dag med åpenhet og nysgjerrighet, sier han.

### Den perfekte dagen

Det å droppe det tette programmet, behøver ikke bety at det ikke skal skje noe.

– I verste fall mener jeg at et tett program med klare planer blir dørgende kjedelig. Det kan være et interessant eksperiment å våkne opp til en ny dag og bare la seg lede av spørsmålet: «Hvis jeg skal gjøre dette til en dag hvor jeg har det virkelig bra, hva gjør jeg da?» Husk at alternativet til et tett program, ikke nødvendigvis er latskap, sier Johansen.

Han anbefaler en god

balanse mellom planlegging og spontanitet i ferien, men legger til at det viktigste tross alt er å være så til stede at man er i stand til å følge det levende øyeblikket snarere enn det man har sett for seg i hodet på forhånd.

– Det å slappe av er bra for helsen og humøret og i tillegg gjør det oss til bedre mennesker. Det er altfor mange valg som tas fordi «det alltid har vært sånn», og det eneste vi oppnår da, er at fortiden repeterer deg. For å få tilgang på friskhet i livet må vi lære å gi slipp på fortiden og tore ta innover oss at dagen er ny og at vi kan fylle den med hva vi vil, sier han.

### Hvile er nyttig

Forsøk også å tenke gjennom hvorfor du bruker fridagene dine som du gjør.

Hvis du stirrer på veggen som burde vært malt, og får høy puls, bør du spørre deg

selv hvorfor pulsen stiger. Er det fordi du elsker praktiske gjøremål, er det ingen grunn til ikke å bruke feriedagene til slikt. Er det derimot perfektjonismen som driver deg, bør du ta en alvorsprat med deg selv.

– Spør deg selv hva som er viktigst – å male veggen eller at du virkelig nyter livet mens du fortsatt kan? Hvis du svarer å male veggen, er jo saken grei, da er det bare å finne frem penselen, men hvis du egentlig kunne tenke deg å gjøre noe annet, er det kanskje på tide å følge gleden og ikke plikten, sier Johansen.

Han mener mange går rundt med en skjult overbevisning om at de hele tiden må gjøre noe nyttig – hvis ikke er det bortkastet tid.

– Da kan det være greit å minne seg selv på at å slappe av, er noe av det nyttigste du kan gjøre for helsen din, og at glede er den beste medisin, sier han.