



2017-09-20 10:00 CEST

## Test dig selv: Er du i fare for at lide af Akut Udlængsels-Syndrom?

**Overgangen fra stramme badeshorts til stramme deadlines kan være voldsom. Få ekspertens gode råd til at vende retur til jobbet uden at komme til at lide af 'Akut Udlængsels-Syndrom'.**

Vejen fra sydens sol til arbejde, vasketøj og madpakker kan synes uendeligt lang. På ferien betyder det ingenting, hvornår man står op eller, hvornår man går i seng, ligesom dagens største beslutninger ofte træffes ved et kig på drinkskortet. Kroppen og hjernen gearer helt ned og står i skarp kontrast til hverdagens mange praktiske gøremål.

Derfor kan det være udfordrende at vende retur til hverdagen og jobbet efter

en overstået sommerferie. En tilstand af træthed og uoplagthed kan ramme en, og her er det vigtigt, at man ikke lader sig køre fast i et negativt tankemønster, fortæller Erla Højsted, der er psykolog og stressekspert hos Mind Cph.

”Jeg har at gøre med rigtig mange tilfælde af stress, og perioden efter en lang sommerferie kan sagtens være stedet, hvor det hele begynder. Tiden efter en ferie kan godt udløse en nedtur, og hvis man bliver fanget af den og ikke får sat en stopper for den, kan det skabe et ubehag, der leder til noget andet og værre. Samtidig er det vigtigt at holde fast i, at hverdagen ikke nødvendigvis er dårlig. Den er bare noget mere hektisk end en ferie, og derfor føles kontrasten så stor,” siger hun og fortsætter:

”Det handler om at acceptere, at man ikke befinder sig i det samme gear, som man gjorde, inden man gik på ferie. Man har jo netop brugt flere uger på at give hjernen et tiltrængt hvil, så det er helt normalt, at kroppen og sindet stritter lidt imod, når ferien når til ende. I stedet for at kaste sig over en hel masse opgaver, som man egentlig ikke er gearet til, skal man give sig selv en blød tilbagevenden til jobbet,” siger Erla Højsted.

Rederiet Scandlines har på rejsesitet [www.taetpa.scandlines.dk](http://www.taetpa.scandlines.dk) sat fokus på følelserne efter en god, lang sommerferie med kampagnen 'Akut Udlængsels-Syndrom' og anbefaler oplevelser og mini-ophold i Nordtyskland for at stille den værste sommerferielængsel. En metode, som ifølge Erla Højsted giver god mening i forhold til at behandle en mini-nedtur.

”Vi er mange, der bruger hovedet rigtig meget hver eneste dag, men faktisk er vi slet ikke skabt til at fungere sådan. Vi er derimod skabt til at være på i en periode for derefter at koble af i en periode. I den forstand er det rigtig sundt med jævne mellemrum at komme væk fra hverdagen og give bekymringerne om hverdagens udfordringer en pause”. Typisk er de mest produktive mennesker også dem, der løbende giver sig selv mentale pauser, siger Erla Højsted.

Læs mere om Scandlines' kampagne 'Akut Udlængsels-Syndrom' her og test, om du selv lider af syndromet på <https://taetpaa.scandlines.dk/special/aus.aspx>.

---

## Om Scandlines

*Scandlines står som symbolet på et historisk og tæt samarbejde mellem Danmark, Tyskland og Sverige siden 1872. Under navnene Scandlines og Scandlines Helsingør-Helsingborg markedsføres i dag tre korte færgeruter med høj kapacitet og frekvens samt en grøn vision for fremtiden. Kerneforretningen består i at levere en effektiv og pålidelig transportservice til både passagerer og fragtkunder. Hovedfokus i alle Scandlines' aktiviteter er at skabe værdi for kunderne om bord på færgerne såvel som i Scandlines' butikker.*

*Fordelt på over 90.000 afgang på 12 færger transporterede Scandlines i 2016 i alt 15 millioner passagerer, 3,2 millioner personbiler, 1 million fragtenheder og 64.000 busser på ruterne Rødby-Puttgarden, Gedser-Rostock og Helsingør-Helsingborg.*

## Kontaktpersoner



### **Anette Ustrup Svendsen**

Pressekontakt

Head of Corporate Communications

[anette.ustrup.svendsen@scandlines.com](mailto:anette.ustrup.svendsen@scandlines.com)

+45 26 777 000 (kan ikke modtage sms)



### **Kundeservice**

Mandag - fredag 8-18 Lørdag - søndag 9-17

[scandlines@scandlines.com](mailto:scandlines@scandlines.com)

+45 33151515