

Søndagsangst

Klokken er fire om eftermiddagen. Der er ikke sket noget. Og alligevel begynder det at trække sig sammen.

DET HER ER IKKE ET ANFALD

Der er ingen udløser, og der er ikke noget, der toppe og går over igen. Det er en tilstand, der lægger sig ned over eftermiddagen og bliver liggende. Derfor er der ikke noget at gøre i de næste to minutter. Der er noget at gøre i den næste time.

HVAD DER FAKTISK SKER

Aktiviteten forsvinder, ikke uroen. Hele ugen har der været noget at lave, og det har fyldt pladsen ud. Om søndagen løber opgaverne ud hen ad eftermiddagen. Signalet er det samme som mandag til fredag. Der er bare ikke længere noget, der overdøver det.

Systemet lukker et åbent spørgsmål. Ugen, der kommer, er uafklaret. Uafklaret er den dyreste tilstand at holde, så der bliver truffet en beslutning i stedet: det bliver hårdt. I det sekund er der ikke længere uvished. Der er en konklusion at reagere på.

Og forudsigelsen bliver aldrig tjekket. Om torsdagen husker ingen, hvad de gik og regnede med om søndagen. Derfor bliver den stående uimodsagt, uge efter uge, og en forudsigelse, der aldrig bliver modsagt, holder op med at opleves som en forudsigelse. Så er det bare sådan, søndage er.

For nogle handler det ikke om ugen, der kommer. Det handler om, at ingen af weekendens muligheder gav noget. Hverken hjemme eller ude, hverken alene eller sammen med andre. Det er en anden mekanisme end den ovenfor, og den kan ikke løses med de samme greb.

SPØRGSMÅL 1

Handler det om arbejdet, eller om overgangen?

SÅDAN FINDER DU UD AF DET

Kommer det også søndagen før en uge, du glæder dig til? Før en ferieuge? Før en uge med lette dage og gode møder?

Gør det det, handler det ikke om indholdet af mandagen. Det handler om skiftet fra en tilstand uden krav til en tilstand med krav.

Gør det det ikke, og kommer det kun før bestemte uger, så peger det på noget konkret. Og så er det ikke uro. Så er det oplysning.

SPØRGSMÅL 2

Peger det fremad eller bagud?

SÅDAN FINDER DU UD AF DET

Er der én bestemt ting, du kan sætte fingeren på? Et møde, en samtale, en mail du ikke fik svaret på i fredags?

Er der det, er søndagsuroen ikke tilstanden. Den er en påmindelse om noget uafsluttet, og den holder op, når det bliver afsluttet. Skriv det ned, og gør det mandag morgen som det første.

Er der ikke noget bestemt, men bare en generel tyngde, så er det den anden slags. Den kan ikke løses ved at gøre noget færdigt, fordi der ikke er noget bestemt at gøre færdigt.

SØNDAGEN ER SJÆLDENT TOM

For mange er søndagen den mest planlagte dag i ugen. Familiebesøg, svigerforældre, fødselsdage, aftaler der blev lagt for tre uger siden. Det er ikke en dag uden krav. Det er en dag med en anden slags krav, placeret præcis der, hvor kapaciteten er lavest.

To ting trækker på det samme. Systemet skal både bruge dagen på at komme til hægterne efter ugen, der gik, og levere til noget socialt. Der er ikke to konti. Der er én, og den bliver tømt to steder fra.

Og så er der en konflikt, ingen har sagt højt. Den ene har brug for søndagen til relation. Den anden har brug for den til at komme sig. Ingen af de to behov er forkerte, og de kan ikke opfyldes af den samme eftermiddag.

SPØRGSMÅL 3

Hvad havde du brug for af søndagen, og hvad havde den anden brug for?

SÅDAN FINDER DU UD AF DET

Skriv de to sætninger hver for sig, uden at forhandle imellem dem. Ordret, som de er, ikke som de burde være.

Er det ikke det samme, er det ikke uro. Det er en aftale, der aldrig er blevet lavet, og den kan laves.

Aftalen skal kunne udføres uden den andens samtykke for at holde. "Jeg tager med, og jeg kører hjem klokken fire" kræver ingen tilladelse. "Vi skal holde op med at tage på besøg om søndagen" gør.

DET, DER VIRKER BEDST, GØRES IKKE OM SØNDAGEN

Fredag eftermiddag er sidste øjeblik, hvor det åbne kan lukkes med noget virkeligt. Bliver det ikke lukket der, står det åbent i to døgn. Og et åbent spørgsmål bliver på et tidspunkt lukket alligevel, bare med et gæt i stedet for med en oplysning.

Tre ting, inden du går hjem fredag. Skriv de tre vigtigste ting ned, der venter mandag. Skriv én linje om, hvad du gør de første tredive minutter. Send den mail, du har udskudt hele ugen, også selvom svaret ikke er færdigt.

Det tager ti minutter, og det er ikke planlægning. Det er at give ugen en form, så der ikke er noget at digte om søndagen. Uafsluttede ting bliver ved med at kræve plads, og den plads bliver størst, når der ikke er andet at bruge den på.

Den her sektion kan ikke bruges i eftermiddag. Den kan bruges på fredag. Sæt en påmindelse klokken 15 om fredagen.

DEN NÆSTE TIME

Sæt en tid, hvor du holder op med at gennemgå ugen

Ikke for at slippe uroen. Den går ikke, fordi du bestemmer det. Men gennemgangen af mandagen kan få en ende: indtil klokken seks må du tænke på ugen, og derefter lukkes kalenderen. Kommer tanken igen, noterer du den på en seddel til i morgen. Tilstanden har ingen ende af sig selv, så den skal have en udefra.

Gør noget med kroppen

En gåtur, opvask, græsslåning, hvad som helst der bevæger. Ikke som selvomsorg, men fordi kroppen har gjort noget klar, som der ikke er brug for, og bevægelse bruger noget af det.

Læg mandagen ind i kalenderen

Ikke en huskeliste. Klokkeslæt. Hvornår du står op, hvornår du starter på hvad, hvornår du holder pause, og hvornår du kører hjem. Et åbent spørgsmål om, hvordan dagen bliver, bliver ellers lukket af et gæt. En plan lukker det med noget virkeligt. Lad der være luft i den, så den holder, når noget tager længere tid.

Vær sammen med nogen

Ikke for at tale om det. Bare for ikke at være alene med det. Tilstanden bliver kraftigst i et tomt rum, og det er en af de få ting, der virker uden at kræve noget af dig.

DET, DER GØR DEN VÆRRE

- › At åbne arbejdsmailen "bare lige for at være forberedt"
- › At gennemgå ugens kalender i hovedet igen og igen
- › At lægge sig til at sove tidligt, fordi det er en god idé på papiret
- › Et par glas om aftenen. Det dæmper i en time og gør natten til klokken tre værre
- › At blive alene i huset med det hele eftermiddagen

DEN ENE TING DER FLYTTER NOGET OVER TID

Skriv forudsigelsen ned, og tjek den

Søndagsuroen er en forudsigelse om en uge, der ikke er begyndt. Den bliver aldrig efterprøvet, og det er den eneste grund til, at den bliver ved.

Søndag: "Jeg regner med, at mandag bliver ..."

Mandag aften: "Sådan blev den ..."

To linjer. Under et minut i alt. Ingen analyse, ingen konklusion.

Efter fire eller fem uger har du to bunker. Den ene er, hvad søndagen sagde. Den anden er, hvad der skete. Læs dem ved siden af hinanden.

Det, der flytter en forudsigelse, er ikke et argument imod den. Det er én gang, hvor den ikke holdt, og hvor nogen lagde mærke til det.

HVIS DET ER EN, DU BOR SAMMEN MED

SIG DET HER

"Skal vi gå en tur?"

"Jeg laver aftensmaden i dag."

"Du behøver ikke sige noget."

"Skal vi lade være med at tale om i morgen?"

SIG IKKE DET HER

"Der er jo ikke sket noget."

"Prøv nu at nyde weekenden."

"Skal du ikke bare finde et andet arbejde?"

"Hvad er der galt?"

De fire til højre beder alle sammen om en forklaring eller en beslutning. Der er ingen af delene at give. En handling er lettere at tage imod end et spørgsmål, og at få selskab uden krav gør mere end noget, der bliver sagt.

NÅR DET IKKE ER SØNDAGSANGST

Nogle gange er reaktionen ikke sat forkert. Den er præcis.

- › Der foregår noget på arbejdspladsen, som reelt er belastende
- › Arbejds mængden er større, end der er timer til, og det har stået på længe
- › Uroen har bredt sig til lørdagen, og derefter til det meste af ugen
- › Du sover ikke, du spiser anderledes, og det har varet uger
- › Du har holdt op med at lave ting, du plejede at holde af

De to første handler ikke om at regulere noget. En krop, der reagerer på et arbejdsmiljø, der reelt belaster, laver ikke en fejl. Der er opgaven det, den reagerer på. De tre sidste er værd at tale med en læge om.

Søndagsangst handler sjældent om mandagen. Den handler om, at der ikke længere er noget, der fylder pladsen ud, og at et åbent spørgsmål bliver lukket med et gæt.

Gættet er sjældent rigtigt. Det er bare aldrig blevet tjekket.

Det kan gøres på to linjer.

UDEN FOR KORTET

De fleste kan sagtens lave de to lister selv. Det, der er svært, er at se, hvad der går igen på tværs af dem, når situationerne var forskellige. Det tager som regel én gennemgang med en anden.

Flemming Bust, psykoteraapeut MPF. Skriv til flemming@angst.dk, hvis du vil vide, hvordan sådan en gennemgang foregår.

KILDER

de Berker, A. O., Rutledge, R. B., Mathys, C., Marshall, L., Cross, G. F., Dolan, R. J. & Bestmann, S. (2016). Computations of uncertainty mediate acute stress responses in humans. *Nature Communications*, 7, 10996.

Sundhedsstyrelsen (2007). *Referenceprogram for angstlidelser hos voksne*.

Dette er ikke medicinsk rådgivning eller behandling. Ved tvivl om helbred, kontakt læge. © 2026 angst.dk