



Tips som hjälper dig att hantera bilköer - utan att drabbas av stress.

2026-01-13 10:32 CET

## Stå i bilkö utan att tappa humöret

*Bilköer drabbar oss alla – på väg till jobbet, på semesterresan eller när vi bara ska hem från affären. Här får du smarta och lugnande tips som hjälper dig att hantera situationen med fokus, trygghet och ett något gladare humör.*

### Acceptera situationen

Självklart är det stressande att komma i bilkö. Kanske hade du gott om tid – men helt plötsligt är du sen vilket skapar ett stresspåslag. Det första du

måste inse är att kön går inte fortare bara för att det är stressigt. Ta ett djupt andetag, släpp taget om irritationen och tänk: "Jag kommer fram – bara "lite" senare." Att acceptera läget minskar pulsen och gör dig till en tryggare förare.

## **Gör väntan till din egen tid**

Om du riskerar att bli sen till jobbet eller ska hämta barn – ring och meddela läget direkt. Det skapar lugn för både dig och andra. När det praktiska är på plats kan du göra bilkön till en stund för dig själv:

- Lyssna på en favoritpodd, ett sommarprat eller något du länge velat höra.
- Upptäck ny musik
- Fortsätt på en ljudbok – eller börja på en ny.
- Ring till någon du inte pratat med på länge (handsfree förstås!).

För att ha något trevligt att fokusera på gör att tiden går fortare och humöret håller sig uppe.

## **Ett enkelt meditationstips i bilkön**

Står du helt stilla i bilkön - prova "3-minuters-andningen":

1. Släpp ratten (när bilen står helt stilla).
2. Andas in djupt genom näsan i fyra sekunder.
3. Håll andan i två sekunder.
4. Andas ut långsamt i sex sekunder.

Upprepa några gånger. Det lugnar nervsystemet och hjälper dig att hålla fokus när trafiken rullar i gång igen.

## **Tänk på säkerheten**

Håll avståndet, låt mobilen ligga och var uppmärksam när trafiken börjar röra sig. Att stressa några meter framåt sparar oftast varken tid eller energi – men kan öka riskerna.

Bilkön kanske aldrig blir dagens höjdpunkt, men med rätt inställning kan den bli en paus för återhämtning och lugn. Nästa gång du fastnar – se det som ett andningsrum i stället för ett irritationsmoment.

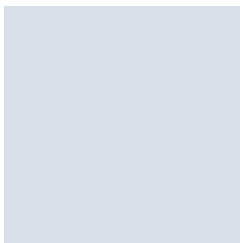
Kör försiktigt!

---

Besikta är en av de större bilprovningsaktörerna i Sverige och driver idag 200 besiktningsanläggningar på fler än 160 orter runt om i Sverige. Företagets ca 600 anställda besiktar de flesta typer av fordon, allt ifrån personbil, motorcykel och husvagn till tunga lastbilar, bussar och släp. Besikta är ackrediterat av Swedac för genomförande av den lagstadgade kontrollbesiktningen och registreringsbesiktningen, både för lätta och tunga fordon. Företaget erbjuder även extra säkerhetskontroller genom olika tilläggspaket med utökade kontroller av bl.a. krockskydd, elektronik och däck för ökad säkerhet, hållbarhet och totalkostnad över tid.

Gå in på [besikta.se](https://besikta.se) för mer information.

## Kontaktpersoner



### **Magnus Moberg**

Presskontakt

Teknisk direktör

[magnus.moberg@besikta.se](mailto:magnus.moberg@besikta.se)

010-809 00 40



### **Daniel Hjortström**

Presskontakt

VD

[daniel.hjortstrom@besikta.se](mailto:daniel.hjortstrom@besikta.se)



### **Karin Holm**

Presskontakt

Marknadschef

[Karin.holm@besikta.se](mailto:Karin.holm@besikta.se)

010-809 00 60