

VAKANTIES TEN EINDE

- De 'bouwvak', traditioneel een belangrijke graadmeter voor de vakantiepiek in het Nederlandse bedrijfsleven, is per vandaag in Zuid-Nederland afgelopen.
- De schoolvakanties in het basisonderwijs zijn in Limburg volgende week maandag ten einde.
- Leerlingen in het middelbaar onderwijs hebben nog een week langer vrij: zij hebben op 28 augustus hun laatste vakantiedag.
- Het langst vrij hebben de studenten: op 5 september binnen aan de Universiteit Maastricht weer de colleges.



'Slecht vakantieweer maakt wel degelijk wat uit'

„Als je slecht weer hebt gehad op vakantie, maakt dat zeker uit voor het vakantiegevoel waarmee je de eerste werkweek in gaat. In een onderzoek onder wintersporters hebben we het effect van incidenten gemeten: bijvoorbeeld botbreuken, maar ook slecht weer. Bij veel of ernstige incidenten ben je het geluksgevoel meteen weer kwijt.” Onderzoekster Jessica de Bloom

Met lood in de schoenen

De roze wolk trekt langzaam op, de harde werkelijkheid van alledag blijft achter. Na weken zon, zee en strand wacht vandaag voor menigeen weer het onvermijdelijke weerzien met de broodheer. **Hoe overleef je de eerste werkweek na de vakantie?**

door **Roel Ophelders**

Er zijn van die dagen dat het geluid van de wekker nóg meer door merg en been gaat dan normaal, dat de ochtend ongeacht het weer grauer en deprimerender lijkt dan alle andere dagen in de week. Velen kunnen er vandaag over meepraten. Want na een vaak wekenlange vakantie is dit zo'n maandag dat hele hordes vakantiegangers weer met lood in de schoenen naar het werk gaan. De korte broek maakt weer plaats voor een werkkloffie, het stokbrood wordt ingeruild voor bammetjes-in-een-Tupperwarebox en de verse espresso wijkt voor automaatkoffie. Probeer tegen dat decor maar eens je vakantiegevoel vast te houden.

Dat lukt in de praktijk ook niet of nauwelijks, zo blijkt uit wetenschappelijke studies. „Het gelukzalige vakantiegevoel is na een werkweek weer weg, vaak zelfs al binnen een dag”, zegt arbeids- en organisatiepsychologe Jessica de Bloom. Ze verricht aan de Radboud Universiteit in Nijmegen onderzoek naar de effecten van vakantie, een wetenschappelijk gezien relatief onontgonnen gebied. De bevindingen van haar eerste studies: tijdens hun vakantie voelen mensen zich inderdaad gelukkiger, energiever en minder gespannen. Daarmee is vakantie een absolute *must*. „In studies is gekeken naar mensen die zelden tot nooit vakantie nemen. Wat blijkt: die mensen worden eerder ziek en gaan eerder dood.” Af en toe wat weekjes vrij heeft dus ook een gunstig effect op de gezondheid, de werknemer heeft de batterij dan weer opgeladen. Paradoxaal genoeg raakt-ie echter gevoelsmatig meteen weer in de sleur, zo tonen studies dus ook aan. „Maar dat heeft ook niet zozeer met gezondheid te maken, maar meer met beleving”, stelt De Bloom. En die beleving is dus de eerste werkdagen overwegend deprimerend, funest voor de vakantiekielers en de prettige roes daar-



illustratie **Ruben L. Oppenheimer**

van. Hoe dat komt? Het heeft deels met werkdruk te maken, wees een studie van de universiteit van het Duitse Konstanz uit. Het grote contrast met de vorige weken doet de rest. „Het is vooral de gedachte van: gisteren zat ik nog aan het strand en nu zit ik achter de computer en vertelt de baas mij wat ik moet doen.” De snelheid waarmee het vakantiegevoel wegeeft, verschilt per persoon en per functie, legt De Bloom uit. „Sommigen hebben een baan die je gelijk weer volledig kunt oppakken. Zoals een caissière, die gaat zitten en kan meteen verder. Maar er zijn ook banen waarbij al het werk van de afgelopen weken zich heeft opgehoopt, met meteen een grote werkdruk als gevolg. Funest voor het vakantiegevoel.” Dat gevoel is nog wel eens misleidend. „Je baalt omdat je terugkijkt op een periode waarin je je supergoed hebt gevoelt, als je dat vergeleekt met je eerste werkweek voel je gewoon minder. Dat neemt niet weg dat onderzoek aantoonde dat het objectief meetbare welbevinden van werknemers meestal iets

hoger is dan vóór de vakantie.” Om die reden geloven weinig wetenschappers in een *post-vakantie-dip*; slechts het positieve gevoel verdwijnt sneller dan gehoopt, maar de gevolgen zijn te overzien. Al kun je dat proces zelf vertragen, zegt De Bloom. Ze werkt op dit moment aan een boek voor vakantiegangers, dat volgende zomer in de schappen ligt. Daarin tips hoe je het maximale uit je vakantie haalt, tijdens de vakantie maar ook erna. Enkele tips: op een woensdag beginnen met werken en meer tijd nemen om je mailbox op te schoonen (zie ook hiernaast). Wat zijn de *dont's* voor de eerste werkdagen? De Bloom: „Overwerken en jezelf meteen volledig laten opslokken door het werk. Dat gevaar dreigt als het werk zich heeft opgestapeld. En het vooral allemaal niet te negatief inzien. Het is toch gewoon een *mindset*. Veel mensen elders in de wereld, ook in westerse landen, hebben niet zoveel vakantie. In de VS bijvoorbeeld maar 10 dagen. Daar kun je ook bij stilstaan, dat het iets bijzonders is dat je achter de rug hebt.”

Hou het vakantiegevoel vast: tips van de psycholoog

Kijk alvast vooruit naar een volgende vakantie.

Door die volgende vakantie alvast uit te zoeken, of om je op z'n minst alvast erop te verheugen. Jessica de Bloom: „Dat kan helpen, al kunnen we dat niet hard maken met onderzoeksresultaten. Op die manier voorkom je dat je alleen maar terugdenkt, zodat je niet alleen maar het contrast versterkt.”

Plan je eerste werkdag halverwege de week.

Terugkomers die op woensdag voor het eerst weer aan de slag gaan, houden het vakantiegevoel langer vast dan mensen die op maandag alweer beginnen, zo blijkt uit onderzoek. De Bloom: „Vermoedelijk heeft het te maken met het gegeven dat het weekend dan alweer in zicht is. Je hoeft maar een paar dagen te overbruggen

naar het weekend, dan zit je ook weer in een *vakantiemood*.”

Kom op je eerste werkdag een half uurtje eerder.

Dan heb je uitgebreid de tijd om bij te kletsen met collega's en over de vakantie te praten.

Laat de 'out-of-office-reply' wat langer aan staan.

Laat de 'out-of-office-reply' wat langer aan staan. Herkenbaar voor eenieder met een kantoorbaan: op de eerste werkdag blijkt de e-mailbox volgestroomd met berichten. Die berichten zijn de weken daarvoor automatisch beantwoord met een 'out-of-office-reply'-mailtje, met de mededeling dat ze pas bijvoorbeeld 15 augustus antwoord mogen verwachten. Een goed advies is om die automatische reactie tij-

dens je eerste twee werkdagen nog aan te laten staan, tipt De Bloom. „Dat biedt de ruimte om alles eerst te ordenen op prioriteit en rustig de tijd te nemen voor beantwoording. En mensen hangen niet gelijk allemaal je eerste werkdag aan de telefoon.”

Houd na de werktijd 'vakantie-gewoontes' vast.

„Als je merkt dat je op vakantie heel blij wordt van bepaalde activiteiten die je thuis nooit doet, kun je proberen die wat meer te integreren in je dagelijks leven. Op vakantie doe je bijvoorbeeld spelletjes met de kinderen, terwijl je thuis elke avond televisie kijkt. Waarom dan niet gewoon een dag in de week thuis spelletjes doen?” Ander voorbeeld: ga vaker 's avonds fietsen als je dat ook op vakantie hebt gedaan.