



Vind je het te veel gedoe om met je gezin op pad te gaan? Psycholoog Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit in Nijmegen doet onderzoek naar vakantie en vrije tijd en pleit ervoor om het tóch te doen.

# ‘Samen op stap is een avontuur. Je versterkt er de band mee’

Wat levert een uitstapje op?

‘Je wordt er energiever en gelukkiger van. Het maakt niet zoveel uit of je lang of kort gaat, de effecten zijn vergelijkbaar. Niet voor niets hebben mensen het over ‘de accu opladen’. Dat kun je ook in een dag of een weekend doen. En als een accu helemaal is opgeladen, kan er niks meer bij. Je houdt dat gevoel van ontspanning en tevredenheid dus ook niet langer vast naarmate je langer bent weggeweest. Eigenlijk kun je net zo goed korte uitstapjes maken. Die leveren je bijna net zoveel op als een vakantie van een paar weken.’

Maar ouders nemen hun zorgintensieve kind mee. Kunnen zij dan wel loskomen van de dagelijkse zorgen?

‘Ja, ik denk van wel. Natuurlijk word je op zo’n dag ook met de beperkingen van je kind geconfronteerd,

maar je neemt even afstand van al die andere dingen waar je in het dagelijks leven mee bezig bent: verzekering, school, operaties misschien, of hoe het nu allemaal moet in de toekomst... Op zo’n dag kun je dat allemaal even vergeten. Bovendien onderneem je als gezin gezamenlijk iets leuks en daarmee versterk je de band. Je gaat met zijn allen een soort avontuur aan waar je later op terug kunt kijken met een gevoel van: dat hebben we toch maar mooi gedaan met ons allen!’

Wat moet je doen om een uitstapje te laten slagen?

‘De voorbereiding is natuurlijk heel belangrijk. Wat neem je mee? Welke voorzieningen zijn er? Moet je eventueel hulp inschakelen? Maar bereid je ook als gezin voor op een uitje. Vraag bijvoorbeeld



aan de broertjes en zusjes van het zorgintensieve kind wat zij zouden willen. Het ene kind wil misschien graag olifanten zien, het andere wil pannenkoeken eten of met zijn vader in de achtbaan. Kijk of je dat kunt combineren. Zo wordt een uitstapje iets van allemaal. Het vergroot de voorpret, en je hebt een grotere kans dat iedereen later met een goed gevoel op het uitje terugkijkt.'

Hoe kun je zo lang mogelijk nagenieten? 'Laat iedereen al tijdens het uitstapje vertellen wat hij leuk vindt, wat hem is opgevallen, waar hij door geboeid is. Het versterkt de verbondenheid als je zulke dingen met elkaar deelt. Het helpt je ook beseffen waar je bent en wat er om je heen gebeurt. Bovendien kun je dingen makkelijker onthouden als je er een verhaal van maakt. Zeg je hardop wat

je allemaal beleeft, dan vertel je eigenlijk ook een verhaal. Dat helpt later om herinneringen op te halen. Maak ook veel foto's en filmpjes. En laat alle

**'Korte uitstapjes leveren je bijna net zoveel energie op als een paar weken vakantie'**

gezinsleden na afloop nog eens vertellen wat ze nou het leukst vonden. Daardoor blijft zo'n uitje iedereen langer bij. Het helpt trouwens ook bij het plannen van een volgend uitstapje als je weet waar iedereen precies van genoten heeft.' ●