

Op het werk wachten de stapels e-mail weer

Ze kwam helemaal ontspannen terug van vakantie, maar de familie wil weer haar aandacht en maandag begint ook haar werk weer. Vandaar de vraag: hoe houd ik dat goede vakantiegevoel nog een tijdje vast?

Edwin Kreulen

Na komend weekeinde zijn overal de schoolvakanties afgelopen: bergen e-mail moeten worden afgehandeld en ook het huishouden eist weer zijn tol. "Voor de gemiddelde vakantieganger geldt dat hij of zij zich beslist gezonder en beter voelt aan het eind van de vakantie. Maar dat gevoel is binnen een week verdwenen", zegt psychologe Jessica de Bloom. Ze werkt op de Radboud Universiteit Nijmegen en heeft zich toe-

gelegd op vakantiestudies. Haar eerste advies: stort je niet op de eerste dag meteen weer volop in het werk.

"Uit onderzoek blijkt dat het voordeelige effect van vakantie des te sneller verdwijnt als mensen direct een hoge werkdruk ervaren. Al die e-mails die je vindt bij terugkomst hoeven heus niet direct de eerste dag te worden beantwoord." Een hoge werkdruk in combinatie met weinig ontspanning in de avond is helemaal fataal. Kortom, in de eerste week direct weer alle familie en vrienden aflopen, kan ook schadelijk zijn. "Tenzij je daar echt zin in hebt, en er ontspannen van wordt."

De Bloom vermoedt dat het vakantie-effect langer standhoudt als mensen de herinnering aan hun vakantie levend houden. "Dat kan door een mooie foto van je vakantieadres op je computer, door een etentje met de mensen met wie je op vakantie was, of door er met je naasten nog een keer over te praten." Ze

raadt ook aan eens goed na te denken: waardoor was het nou zo leuk op vakantie? "Mensen zeggen bijvoorbeeld: 'Ik vond het zo leuk om in de avond met het hele gezin samen spelletjes te doen'. Maar als ze thuis zijn, duiken ze 's avonds direct weer op de bank voor de televisie."

In eerder vakantie-onderzoek, meestal gedaan in het buitenland, vond De Bloom nauwelijks antwoord op de vraag: hoe moet je je vakantie eigenlijk inrichten om een zo groot mogelijk effect te hebben? Daarom selecteerden De Bloom en haar collega-onderzoekers een

Hoe moet je je vakantie inrichten voor een zo groot mogelijk effect?

groep van bijna honderd mensen die ze op wintersport een mobiele telefoon meegaven, om hen halverwege het hemd van het lijf te vragen. Zes op de tien wintersporters voelden zich beter op vakantie, bij bijna een kwart was er geen verschil en een op de zes mensen voelde zich juist minder goed dan voor vertrek. "Er zijn ook mensen die zich heel goed voelen vlak voor vakantie, een gevoel dat ook anders af zou nemen", zegt De Bloom.

Negatieve ervaringen – blessures, ruzie, autopech – deden het vakantie-effect teniet. "Een goede voorbereiding – training van het lichaam voor de wintersport en controle van de auto – maakt de kans daarop kleiner." Opvallend: af en toe een beetje werken bleek het vakantie-welzijn niet te schaden. "Ik heb het zelf ook wel, dat ik me schuldig voel als ik tijdens vakantie aan mijn werk denk, maar dat is blijkbaar niet nodig", zegt De Bloom. "Neem

een zelfstandig ondernemer, die zal het juist geruststellend vinden af en toe te bellen met de zaak. Als het maar geen plicht wordt." Want dat laatste staat centraal tijdens vakantie. "Je moet het gevoel hebben dat je zelf kunt bepalen wanneer je iets doet, en dat je de dingen kunt kiezen die je leuk vindt."

Voor zichzelf heeft De Bloom een andere les getrokken uit het vakantie-onderzoek. "Je ziet bijna altijd dat het niet uitmaakt hoe lang een vakantie is. Mensen voelen zich na twee dagen net zo goed als na vijf of negen dagen. Daarom is het goed meerdere, korte vakanties op te nemen. Dan heb je ook vaker iets om naar uit te kijken."

Meer over het vakantie-onderzoek: www.vakantiestudie.nl

Zelf een vraag over gezondheid en zorg insturen? Mail naar gezondheid@trouwen.nl.