

Tips voor een uitgeruste terugkeer

Neem eerder vrij
Neem een dag of twee vrij voordat je vertrekt. Geen tenten in de woonkamer, maar gewoon een dag van tevoren om je klaar te maken. De tijd die je hebt om je rustig voor te bereiden levert je later een hoop ontspanning op.
Check tijdens deze vrije dagen:
– of de poezenoppas je kat niet vergeet, ook je planten onderhoud en de post verzamelt;
– je lijstje met spullen die je nodig hebt (je kunt handige standaardlijstjes downloaden via internet; een aanrader);
– je verzekeringen die je denkt nodig te hebben;
– of je auto geen kleine gebreken heeft; – je reisroute en de tol die je daarvoor kwijt bent.

Draag op tijd over
Schuif tijdig werk door naar collega's. Begin hier ruim van tevoren mee zodat je collega's je echt niet nodig hebben. Op deze manier voorkom je een hoop stress in de dagen voor je vakantie. (En durf je collega's later aan te spreken als ze jouw werk bijtellen te hebben afgerafeld.)

Ruim op
Zorg dat zowel je huis als je werkplek opgeruimd is. Dat schept ruimte in je hoofd en betekent bovendien een frisse start bij terugkomst. Terugkomen in een rommelig huis, of op een chaotische werkplek zorgt vaak voor stress.

Bouw op
Gun jezelf tijd om terug te keren na je vakantie. Ongetwijfeld heb je al eens meegemaakt dat het vakantiegevoel een uur na thuiskomst alweer was verdwenen. Voorkom dit door in de week na je vakantie geen of weinig afspraken in te plannen. Je mag best rustig opstarten. Je komt een stuk prettiger terug als je weet dat de week na je vakantie niet gelijk propol is alsof je je vakantie moet inhalen.

Laat los
Misschien wel het lastigste: loslaten. Het is niet erg iets te vergeten, of dat de plantjes dood zijn bij terugkomst, je het ANWB-reisvignet niet hebt opgehaald, je ouders bent vergeten in te lichten of dat je reis 4 uur langer duurt dan gepland. Zorg voor een ontspannen vakantie door los te laten. Dit is een hele kunst, het begint met het bewustzijn. Bedenk dat hoe jij omgaat met situaties die tegenvallen bepaalt hoeveel stress je daarvan krijgt. Dus die huliende peuter, klagende puber, rokende auto: no stress!

'Er moet nogal veel op vakantie", vindt psychosociaal-therapeute Ina Rademaker uit Rolduc. "Het moet leuk en avontuurlijk zijn, we moeten uitrusten en het moet vooral gezellig zijn. Als je eenmaal op vakantie bent kom je erachter dat het misschien ook weleens een keer kan tegenvallen." Een valkuil is dat mensen te weinig tijd nemen zich om zich voor te bereiden op de komende vakantie, zegt Rademaker. "Vaak werken mensen tot de laatste dag hard door. Alles moet nog even af. De werkstress is daarmee vooral op het allerlaatste moment vrij hoog. De volgende dag in de auto of in het vliegtuig valt die spanning in één klap weg. Deze plotselinge overgang kan tot gevolgen hebben dat lichaam en geest uit balans raken. Dit uit zich de eerste paar dagen van de vakantie in ziek zijn, hoofdpijn hebben of je extreem moe voelen. Psychisch en fysiek zijn we meer gebaat bij een geleidelijke overgang naar ontspanning."

ACCLIMATISEREN
Bouw dus verstandig af, raadt Rademaker aan. Door bijvoorbeeld enkele dagen voor de vakantie al vrij te nemen. "Hou er rekening mee dat een mogelijk tijdsverschil aanpassing vraagt, evenals een ander klimaat, een andere cultuur en andere gewoontes. Dat doet wat met je lichaam en geest. Je zal moeten acclimatiseren en dat vergt enige tijd."

Wees bewust luidt het advies van de therapeute. "Neem de tijd om stil te staan, want dat doen we niet meer. We haasten ons, we rennen maar door om deadlines te halen. We zitten constant in een doemodus. Vooral mensen voor wie het ongemakkelijk voelt om niets te doen kunnen nogal onrustig worden tijdens vakantie, ze propen hun dagen vaak vol activiteiten. Het gevolg is dat ze doodmoe thuiskomen van vakantie. Mijn tip: sta erbij stil dat je al het hele jaar hard hebt gewerkt en geef jezelf daarom toestemming uit te rusten en te genieten." Om werkelijk tot rust te komen is het verstandig de mobiele telefoon te laten voor wat hij is. "Check slechts enkele keren per week je mail. Of beter: doe het niet." Daarbij is het constant maken en verstoren van slijf en filmpjes enorm vervelend.

STRUCTUUR MISSEN
Volgens Rademaker kunnen mensen op vakantie ook plotseling de houvast missen die de reguliere dagelijkse structuur hen biedt. "Ze raken gespannen van veel nieuw te verwerken indrukken. Dat kan ertoe leiden dat iemand angstig wordt, hetgeen zich soms uit in

HET MOET GEZELLIG ZIJN

Avontuurlijk, leuk, ontspannend en vooral gezellig. Er moet nogal wat op vakantie, zegt therapeute Ina Rademaker. „Maar plots komt het besef dat het weleens tegenvalt.” En dan hebben we het niet over het weer.

“De ANWB brengt elk jaar mensen wegens mentale vakantieproblemen naar huis terug”

somberheid of heimwee. Het medische team van de ANWB moet elk jaar deze en andere mensen van hun vakantieadres naar huis terugbrengen wegens psychische problemen. Het helpt om erover te praten met degene met wie je op reis bent, zegt de therapeute. Dat haalt spanning en stress weg. Daarnaast is het verstandig om tijdens de vakantie dezelfde tijden aan te houden om te eten en te slapen, precies zoals je ook thuis doet. „En probeer tegen het onbekende eens anders aan te kijken. Zie het als een ontdekkings-tocht waardoor je je laat verrassen.”

RELATIESTRESS
In haar praktijk hoort Rademaker geregeld de verhalen dat haar cliënten juist op vakantie problemen krijgen met hun partner. „Ineens zijn ze dan 24 uur per dag samen. Vooral in de eerste dagen van de vakantie, wanneer vermoeidheid en werkspanning nog niet zijn verdwenen, kunnen partners zich enorm aan elkaar gaan ergeren en ontstaan er soms flinke ruzies. Vaak spelen de problemen al langer

in de relatie. Belangrijk is om met elkaar af te spreken wat je van elkaar verwacht voor je met vakantie gaat. Wil jij niet degene zijn die telkens achter de kinderen aanmoet, kookt of de route uitstippelt? Geef dat aan en zeg wat je wel wilt. Uit het niet in een verwijt, maar giet het in een wens. *C'est le ton qui fait la musique*. Zo kun je samen stralend vakantieviëren.”

Ziek in september
September is de maand met de meeste ziekmeldingen als gevolg van stress. Best vreemd, gezien het feit dat de meeste mensen dan net zijn teruggekeerd van vakantie. De hoeveelheid stress op vakantie is niet de oorzaak. Wel dat velen merken dat hun werk nogal wat stress oplevert waaraan ze vanwege vakantie niet meer zijn gewend. Een burn-out ligt dan op de loer.



Camping in Ommen leuker dan duur hotel

Therapeut en coach Ruud Meulenberg hoort geregeld verhalen van cliënten in zijn praktijk die niet kunnen wachten om op vakantie te gaan, want dan kunnen ze eindelijk uitrusten en bijkomen van de dagelijkse stress die ze op werk en thuis ervaren. „Daar gaat het al mis”, zegt Meulenberg. „Een vakantie zou eigenlijk een periode moeten zijn waarvan je lekker kunt genieten en waarin je ook eens wat anders kunt doen dan normaal. Ergens gaat er dan iets niet goed als je het idee hebt dat je een vakantie nodig hebt om bij te tanken. Ideaal zou zijn om in het gewone dagelijkse leven meer rust en ontspanningsmomenten in te bouwen om te voorkomen dat stress zo hoog oploopt.” In zijn praktijk Meulenberg Training & Coaching in Hoogeveen waar zeventien coaches werken, ziet Ruud Meulenberg dat stress een „levensgroot” probleem is voor zijn cliënten. „Elke week hebben we te maken met tientallen serieuze meldingen van mensen die ernstige psychische klachten hebben, vaak veroorzaakt door stress.” „Mensen zitten te veel in hun hoofd, ze denken alleen nog maar. Het kan soms zo erg zijn dat ze niet meer kunnen slapen omdat het denken niet meer kan worden gestopt. Zo kunnen ze overspannen raken of lopen ze tegen een burn-out aan. Er is een verschil tussen burn-out en overspannen. Een overspannen mens heeft nog controle over zijn fysieke lichaam, bij een burn-out ben je dat helemaal kwijt. Het duurt ook veel langer om daarvan te herstellen.” Om ontspannen vakantie te kunnen nemen is 'loslaten' de sleutel, zo weet de therapeut. „Laat je laptop, telefoon en computer thuis. Check geen mails, kijk niet naar apps terwijl je op het strand ligt. Je bent niet onmisbaar. Het werk gaat gewoon door.” De keuze naar welk land af te reizen kan ook bijdragen aan meer of minder rust. „Ik adviseer mensen altijd om het eenvoudige te houden. Laat je niet leiden door de buitenwereld. Soms lijkt het of je alleen maar gelukkig kunt zijn in een ver zonnig land waar je zit in een peperduur hotel met jacuzzi. Het zou heel goed kunnen zijn dat je op een eenvoudige camping in Ommen veel beter kunt ontspannen en het er veel leuker en gezelliger hebt.”