

# Inhoudsopgave

Toe aan vakantie?	7
De zeven basisprincipes	11
Leeswijzer	17
Vakantietest	19
Voor de vakantie	27
Tijdens de vakantie	95
Na de vakantie	207
En nu?	267
Websites en apps	269
Boekentips	273
Dankwoord	277
Referenties	279
Over de auteur	295



# Toe aan vakantie?

‘Ik ben echt toe aan vakantie!’ Het is een uitroep die we vooral vlak voor de zomervakantie vaak horen. Misschien verzucht je zelf ook wel eens dat het de hoogste tijd is om er even tussenuit te knijpen.

Maar wat is een vakantie precies? Een weliswaar droge definitie luidt: een vakantie is een tijdspanne van meer dan twee aaneengesloten dagen die je vrij bent van je werk en die je gebruikt om uit te rusten, te recreëren of te reizen. Wat de meeste mensen bedoelen als ze het over vakantie hebben, is echter verre van saai. Ze bedoelen: energie bijtanken voor de rest van het jaar. Vrij zijn van het werk en alle verplichtingen thuis. Afstand nemen van de alledaagse beslommingen en zorgen. Lekker weer. Ontspannen. Buiten zijn. Nieuwe dingen ontdekken.

Tijd doorbrengen met je geliefde, je familie, je vrienden. Tijd besteden aan je favoriete activiteiten en hobby's.

We vinden vakantie belangrijk en nodig om ons gelukkig te voelen, gezond te blijven en productief te zijn op ons werk. Daar hebben Nederlanders ook graag wat voor over: vijftien miljard euro per jaar, om precies te zijn. Maar dan heb je ook wat. Een vakantie haalt je namelijk uit je dagelijkse sleur, werkt verfrissend en inspireert.

Maar is dat wel zo? Komen de meeste vakanties wel overeen met dit ideaalbeeld? Lukt het ons doorgaans om los te komen van onze dagelijkse zorgen? Welke impact heeft het als je tijdens je vakantie toch even aan het werk gaat? Maakt het uit wat je tijdens je vakantie doet en of je thuis of ergens anders vakantie viert? En hoe kun je – als je van vakantie terug bent – dat lekkere vakantiegevoel langer vasthouden? Antwoorden op deze boeiende vragen vind je in dit boek.

We weten tegenwoordig vrij veel over het effect van langdurige, intensieve mentale en lichamelijke inspanning op de gezondheid. Mensen die te veel werken, raken overspannen en worden ziek. Wetenschappelijk onderzoek naar herstel van het werk staat echter nog in de kinderschoenen en studies naar vakantie als de tegenpool van inspanning zijn schaars. Best raar, aangezien Nederlanders sinds de jaren zestig massaal op vakantie gaan en miljarden euro's aan vakanties spenderen. Het

was de hoogste tijd om het fenomeen ‘vakantie’ eens onder de loep te nemen.

Daarom heb ik vakanties uitgebreid bestudeerd en mijn onderzoeksresultaten vastgelegd in mijn proefschrift, dat op zijn beurt de basis vormt van dit boek. Mijn promotieonderzoek heb ik binnen de afdeling arbeids- en organisatiepsychologie van de Radboud Universiteit in Nijmegen uitgevoerd.

Tijdens mijn promotieproject werd ik vooral tegen het einde van de zomervakantie door verschillende journalisten gebeld. Zij wilden graag praktische tips om hun lezers of luisteraars te helpen hun vakantiegevoel langer vast te houden. Zodoende werd ik geprikkeld om na te denken over de praktische betekenis van mijn onderzoeksresultaten. Door de jaren heen heb ik talrijke tips verzameld die voortkomen uit mijn eigen studies en uit de bevindingen van andere wetenschappelijke studies. Veel inspiratie kon ik ook halen uit het boek *Savoring* en uit de correspondentie met de auteur, professor Bryant. Verder had ik een vragenlijst opgesteld, waarmee ik mensen uitnodigde hun persoonlijke vakantietips met mij te delen. Deze waardevolle bijdragen en mijn eigen verzameling tips wil ik niet langer alleen met een handvol wetenschappers delen.

Bovendien viel me op dat journalisten mij telkens pas tegen het einde van de vakantie belden. Dus op het moment dat de meesten hun vakantiegevoel al (bijna) weer kwijt zijn. Verschillende studies hebben echter aange-

toond dat je niet alleen na, maar ook voor en tijdens je vakantie allerlei dingen kunt doen waardoor je minder gestrest raakt en meer profijt uit je vakantie kunt halen. In dit boek vind je daarom tips om er het beste uit te halen in de periode voor, tijdens en na je vakantie.

Je zult merken dat de tips niet alleen de verschillende fasen van je vakantie bestrijken, maar ook uiteenlopende thema's. Alle tips zijn te herleiden tot zeven basisprincipes die ik hieronder kort beschrijf. Ter oriëntatie wordt in het vervolg van dit boek bij elke tip aangegeven bij welk principe de tip (voornamelijk) hoort.

# De zeven basisprincipes

## **Voorkom werkstress**

De meeste mensen kijken uit naar een periode waarin ze vrij zijn van het werk, maar tegelijkertijd gaat vakantie vaak gepaard met stress. Voor de vakantie moeten veel mensen 'vooruitwerken' en hun taken overdragen. Tijdens de vakantie kan het werk inbreuk doen op je vakantieplezier doordat je bijvoorbeeld onverwacht gebeld wordt. Na de vakantie worden veel werkenden overspoeld met de taken die wekenlang zijn blijven liggen. Werkstress voorkomen is daarom essentieel. De tips behorend bij dit principe zullen je daarom helpen om de overgang tussen werk en vakantie soepeler te laten verlopen.

### **Doorbreek routines**

Een vakantieperiode is een mooie gelegenheid om ingesleten gewoontes en oude denkpatronen los te laten. Veel mensen zoeken tijdens de vakantie een andere omgeving op: ze gaan op reis. Maar ook als je thuis blijft, veranderen je dagelijkse routines op een natuurlijke manier. Je staat wellicht op zonder wekker. Je eet op andere tijden dan gebruikelijk. Je doet overdag andere dingen dan normaal. Je gaat later naar bed. Deze doorbreking van je gewoonten kan je ook mentaal openstellen voor veranderingen. Door de frisse blik op je leven kun je problemen in een ander perspectief plaatsen. Dat kan ervoor zorgen dat je vernieuwende oplossingen bedenkt of een probleem simpelweg niet meer als probleem ziet. Een aantal tips zal je daarom uitdagen je comfortzone te verlaten en af te stappen van je routinematige handelen en denken.

### **Neem het heft in eigen hand**

Controle over je eigen handelen is een onmisbaar ingrediënt voor een gelukkig bestaan. Wie handelt vanuit zijn persoonlijke drijfveren, voelt zich tevreden. Een van de belangrijkste conclusies uit



mijn onderzoek is dat het niet zoveel uitmaakt hoe lang je op vakantie gaat of wat je op vakantie precies doet. Wat wel van cruciaal belang is, is dat je vakantie aansluit bij jouw persoonlijke voorkeuren en wensen. Wie de invulling van zijn vakantieperiode zelf kan bepalen, profiteert het meeste van zijn vrije tijd. Veel tips helpen je om te achterhalen wat je behoeften zijn, om bewust keuzes te maken en om grip te krijgen op de invulling van je vakantie.

### **Koester vakantie-ervaringen**

Uitkijken naar je vakantie en voorpret beleven. Bewust genieten van de positieve momenten tijdens je vakantie. Zwelgen in fijne herinneringen. Talrijke tips zullen je uitnodigen om uitgebreid stil te staan bij je voorpret, je plezier tijdens je vakantie en de herinneringen eraan na thuiskomst. Door positieve vakantie-ervaringen te koesteren, zullen je prettige gevoelens en gedachten versterkt worden. Hierdoor creëer je mooie vakantieherinneringen die je na afloop van je vakantie ook gemakkelijk terug kunt halen, waardoor je je gezonder en gelukkiger voelt.

### **Deel je vakantiepret met anderen**

Mensen zijn sociale dieren die hun lief en leed willen delen. Gedeelde smart is halve smart. Maar gelukkig is gedeelde vreugde ook dubbele vreugde. Dit geldt ook voor vakantiepret. Het delen van je vakantie-ervaringen creëert een gevoel van verbondenheid met je reisgenoten en versterkt je positieve emoties. Daarnaast leren je reisgenoten jou beter kennen en jij ontdekt misschien nog verborgen kanten aan je medereizigers.

### **Zorg goed voor je lichaam**

Dit boek bevat ook tips die erop gericht zijn je lichamelijke gezondheid te verbeteren. Voor een vakantie kan sporten je bijvoorbeeld helpen om stress af te bouwen en ziekteverschijnselen tijdens de vakantie te voorkomen. Tijdens de vakantie zijn er ook een paar gemakkelijk op te volgen tips om lekkerder in je vel te zitten. Je zou een vakantie vervolgens ook als een startpunt kunnen zien om na thuiskomst gezondere routines aan te nemen en goed voor je lichaam te blijven zorgen.

### **Voorkom vakantiestress**

Iedereen heeft wel eens vakantiestress meemaakt: urenlang in de file staan, meningsverschillen met reisgenoten, ziek worden of slecht weer. Narigheid kan iedereen overkomen, maar gelukkig kun je ook best veel doen om allerlei 'vakantie-elende' te voorkomen. Talrijke tips hebben daarom tot doel verschillende vormen van vakantiestress te voorkomen of de gevolgen ervan te verzachten.

Naast de praktische tips bevat dit boek ook allerlei wetenswaardigheden over vakantie. Wist je bijvoorbeeld dat Adolf Hitler en Benito Mussolini gratis vakanties gebruikten om de bevolking in te palmen? En heb je er wel eens bij stilgestaan dat je voor het meenemen van een steen als vakantiesouvenir in de gevangenis kunt belanden? In de rubriek 'Geschiedenis & Recht' kun je meer over vakantiegeschiedenis en wetgeving rondom vakantie lezen. In de categorie 'Theorie & Wetenschap' behandel ik onder meer theorieën die verklaren waarom vakantie een positief effect op je welzijn heeft. Ook fascinerende fenomenen als 'vakantieziekte', 'jetlag' en 'heimwee' komen hier aan bod. Onder het kopje 'Vakantieonderzoek Nijmegen' beschrijf ik een aantal spannende bevindingen uit mijn eigen vakantiestudies en hun betekenis voor de praktijk. In de rubriek 'Vakantiefilosofie'

vallen zowel diepzinnige vragen en onderwerpen, zoals ‘Wat is nu de ultieme vakantie?’ of ‘Vakantie: een luxe-fenomeen?’ als ook (schijnbaar) triviale vragen, zoals ‘Op vakantie of liever een nieuwe bank?’ of ‘Hoe vind ik een goed restaurant?’

De hiernavolgende Leeswijzer en de Vakantietest kunnen je helpen te bepalen welke delen van dit boek voor jou het meest relevant zijn.