

*Viva's grote
vakantiestress-onderzoek*

1 OP DE 3 CHECKT WERKMAIL OP VAKANTIE

Tekst Annemarie van Looij ▼ Illustraties Michelle van der Valk

Gespannen als een snaar gaan we op reis. Want hoe dol we ook zijn op relaxen, vlak voor vertrek kunnen we eindeloos miepen en mieren. En op onze bestemming zijn we ook niet direct chill, zo blijkt uit VIVA's grote vakantiestress-onderzoek.

Onderzoek



"Hartstikke leuk zo'n kerel die om de haverklap de weg kwijt is. En met een navigatiesysteem in het Grieks in de auto schiet je ook niets op. Je bent een halve dag bezig voor je eindelijk op het strand kunt neerploffen. En dan denk je dat hij het de dag daarna wel weet... mooi niet. Rijdt hij weer verkeerd!"

(MEREL, 32 JAAR)

79% vindt vakantie heel belangrijk om op te laden

1% geeft niets om vakantie omdat ze er onrustig van wordt

49% ervaart meer stress op het werk vlak voordat ze op vakantie gaat

Komt ie, een no-brainer: vrouwen en vakantiestress gaan hand in hand. Van de 1600 lezeressen die de vragenlijst invulden, gaat 73% gestrest op vakantie. Naast dit onomstotelijke gegeven, levert VIVA's grote Vakantiestressonderzoek leuke weetjes, opvallende cijfers, herkenbare situaties (auw!) en klinkende verklaringen op. En die delen we zo op de valreep voor de vakantieperiode uiteraard met je. Zodat jij dit jaar lachend en vooral ontspannen die deur achter je dicht trekt. Graag gedaan en vooral fijne vakantie!

ZO VERANTWOORDELIJK

Die 73% hadden we ook kunnen voorspellen zonder het uitgebreide onderzoek dat VIVA hield over het onderwerp Vrouwen en Vakantiestress. Immers, jij bent degene die de touwtjes strak in handen heeft. Van het boeken van de reis, het inpakken van de koffer(s), de reis zelf, de sfeer, het vermaak, de terugreis en -natuurlijk - ook die stapels was na afloop van de vakantie. Hoop gedoe, hoop gezeur en vo-oral hoop verloren energie. Je zou bijna weer op vakantie moeten zodra je bij thuiskomst weer in de ratrace van alledag stapt. "Het zit in het vrouw-zijn," zegt Sandra Ketterings die als coach gespecialiseerd is in "balans voor vrouwen". "We voelen ons zo verantwoorde-

lijk. Niet alleen voor de praktische kant van de vakantie, maar ook de sfeer is belangrijk. Iedereen moet het naar z'n zin hebben. Ben je belangrijke spullen vergeten in te pakken, heb je flinke vertraging of zitten twee gillende kinderen op de achterbank, dan kan dat al voldoende trigger zijn voor stress. Het is een kwestie van stapelen en dan duurt het niet lang voordat de boel omvalt."

VLEKKEN IN JE NEK

En triggers zijn er - uiteraard - genoeg. Uit het onderzoek blijkt ook dat we om het minste tegen de muren op vliegen. De koffer(s) inpakken staat met 63% bovenaan als grootste stress-veroorzaker. Gevolgd door paniek over het budget (29%) en bikini- of dieetstress (25%). Maar vaak begint het Grote Stressen al voor de vakantie überhaupt begonnen is: namelijk op de werkvloer. De helft van de lezeressen geeft aan dat ze in aanloop naar de vakantie op het werk met stoom uit de oren en vlekken in de nek probeert alles af te krijgen en vooral netjes achter te laten. "Daar is ie weer," zegt de balans-coach. "Veel vrouwen willen anderen niet tot last zijn. Dus werken we onszelf over de kop en laten daarbij misschien

Top 5 stress triggers

- 1 Spullen vergeten
- 2 Vliegstress: Waar? Waarheen? Hoe laat?
- 3 Klierende kinderen
- 4 Fileleed
- 5 Zoekgeraakte bagage

een steekje vallen. Maar probeer het eens om te draaien: hoe erg vind jij het als een collega iets niet af heeft kunnen ronden? Terwijl je wel zag dat hij of zij z'n best deed om het voor elkaar te krijgen? Wees daarom iets liever voor jezelf en durf te zeggen dat je er alles aan gedaan hebt om het af te krijgen, maar dat het niet gelukt is. Een andere tip: begin op tijd met afronden. Niet twee uur voor sluitingstijd. Begin twee weken voor je vakantie met het maken en bijhouden van een to-do-list. Zo bewaar je het overzicht en de rust."

*Tets vergeten?
Vertraging?
Gillende kinderen op de achterbank?
Stress!*

NIEMAND IS ONMISBAAR

Daar zit je dan eindelijk op het strand. Bikini aan (adem in en adem in), kids dartelend in het water en je partner slapend op een bedje aan je zij. 'Pfling', doet de telefoon (ja, die heb je bij je! Ja, die staat aan! En ja, het is je... werk!). 'Slaapt ie nog?' vraag je je af terwijl je met een schuin oog naar je snurkende lief loert.

Met je andere oog probeer je zo snel mogelijk de brandmailtjes van je collega te scannen. En nu je toch in je mail zit, die andere vijf prangende berichten kun je gelijk even wegtikken. Herkenbaar? Eenderde van de lezeressen geeft toe tijdens de vakantie volledig 'online' en dus ook soms aan het werk te zijn. 31% heeft haar werkmail expres van de telefoon afgehaald en houdt zich regelmatig bezig met social media en whatsappies. Daar staat tegenover dat het 30% van de lezeressen lukt om alles 'uit te zetten' en in volledige rust van de vakantie te genieten. "Heel verstandig," zegt Sandra Ketterings over de laatste groep vrouwen. "Iedereen heeft recht op vakantie, dus jij ook. Zorg ervoor dat er geen werkmail op je smartphone binnenkomt. Als je merkt dat je daar rusteloos van wordt, spreek dan met jezelf af dat je twee keer per week een uur lang je mail mag checken en indien nodig beantwoorden. Ben je echt onmisbaar op het werk? Leg dan aan je collega's uit wat een 'crisis' is en zeg dat ze alleen in die situatie contact met je opnemen. Zo is het voor iedereen duidelijk, ook voor jezelf."

LIFE'S A BITCH... EH BEACH

Het leeuwendeel van de lezeressen gaat op vakantie met haar partner, al dan niet

"Ik was al gewaarschuwd voor de vloek van de farao. Van de twee weken Egypte heb ik anderhalve week doodziek op bed gelegen."

(MIEKE, 35 JAAR)

"Het is me al twee keer overkomen: koffer kwijt. Inmiddels kan ik erom lachen, maar geloof me - de vakantie is nog nooit zo stressvol begonnen."

(JOJANNEKE, 30 JAAR)

Meer dan de helft is Miep Kraak: het is huis brandschoon, de bedden zijn opgemaakt en de ramen glimmend gelapt

2% laat het huis in chaos achter omdat ze geen tijd had om op te ruimen

63% krijgt de stresskriebels door het inpakken van de koffer, auto of de caravan

"Halverwege de vakantie hoorde ik dat mijn hond op zijn vakantieadres was aangereden. Hij had een gebroken pootje, maar was verder oké. Toch waren die resterende vijf dagen voor mij verpest."
(CATO, 32 JAAR)

Een kwart vindt het lastig om de vakantiebestemming te kiezen

16% pakt haar koffer op het allerlaatste moment in – zonder stress!

Een op de tien pakt haar tas de avond voor vertrek in en schiet hierdoor in de stress

met de kids erbij. Fijn idee hoor, zo'n romantische strandvakantie, een memorabele rondreis of een stoere kampeertrip. Maar dankzij alle vakantiestress ben jij als een donderwolkje aan een strakblauwe lucht. Zo blijkt ook uit het onderzoek. We reageren onze stress voornamelijk af door te vloeken en te tieren (17%), door onze frustraties af te reageren op onze partner of ander reisgezelschap of door geïrriteerd te reageren op alles en iedereen (71%). Ruzie op vakantie komt veel voor. Vooral jonge gezinnen leven thuis als een geoliede machine. Jij doet dit, hij doet dat (nou vooruit, jij doet dat ook). Op vakantie zit je ineens boven op elkaars lip. Het gevolg: korte lontjes en frustraties. "We houden maar al te graag vast aan het plaatje dat het op vakantie gezellig moet zijn," legt vrouwencoach Sandra uit. "Stel het regent twee dagen, dan is je vakantie al in de soep gelopen. Zo ook met ruzietjes en gemiep over en weer. Mijn tip: laat elkaar gaan. Je hoeft niet op elkaars lip te zitten. Wil hij kite-surfen of op een banaan door zee slingeren? Laat hem! Wil jij naar de hippie-markt vol meuk? Ga gewoon! Jullie ontmoeten elkaar wel bij het avondeten en het leuke is: dan heb je elkaar ook iets te vertellen. De vakantie leent zich ook voor goede gesprekken. Wees geïnteresseerd in de ander, vraag naar toekomstplannen, waar hij of zij gelukkig van wordt. Dit is juist het moment om te luisteren en er voor elkaar te zijn. Thuis gaat het gewone leven in volle vaart weer door, dus pak het moment."

STAYCATION ALL THE WAY

De vrouwencoach noemde 'm al: de ratrace. We zijn nog niet koud thuis of we worden weer gedwongen om over te gaan tot de orde van de dag. Maar liefst 13% heeft het gejaagde gevoel niet los kunnen laten tijdens de vakantie, zij

Wil hij kite-surfen? Laat hem! Wil jij naar de hippie-markt? Ga gewoon!

hebben de hele tijd aan werk en de waan van alledag gedacht. Gelukkig geeft 78% aan dat ze een paar dagen tijd nodig hebben om weer 'te landen'. Dat is precies wat Sandra Ketterings ook als tip geeft. "Laat die koffers nog maar even staan. Het liefst uit zicht. Gun jezelf de tijd om weer thuis te komen. Ga niet als een malle wassen, strijken en opruimen. Laat de televisie een paar avonden uit, maak in plaats van te bankhangen een avondwandeling of ga andere leuke dingen doen. Tijdens de vakantie vertraag je je leven als het ware: je neemt meer tijd voor de dingen die je doet en je geniet ook meer. Hou dat gevoel vast. Zorg ook dat je niet gelijk de volgende dag of die dag daarop aan het werk moet. En als je dan toch weer achter die computer zit, zorg dat je een mooie vakantiefoto op je bureaublad zet. Als reminder dat je het echt wat rustiger aan mag doen." »

Eerste Hulp Bij Vakantiestress

Balanscoach Sandra Ketterings heeft praktische tips voor een ontspannen begin, verloop en einde van je welverdiende vakantie.

1. Checklijst? Check!

"Op internet zijn tal van slimme inpaklijsten te vinden. Zorg dat die twee weken voor vertrek klaarliggen en vul 'm aan naar eigen behoefte. Pak je koffer vervolgens in gedeesles in: zo hou je rust en overzicht en voorkom je dat je op de avond voor vertrek je koffer volpropt met dingen die je eigenlijk niet nodig hebt. Blijf je achteraf belangrijke spullen te zijn vergeten? Zet het meteen op de lijst voor volgend jaar."

2. Hij mag ook wat doen (deel 1)

"Verdeel de taken rondom de vakantie. Veel vrouwen schieten in de stress omdat ze het idee hebben dat ze alles alleen doen: de koffers inpakken, het huis opruimen, de huisdieren naar hun oppas brengen enzovoort. Hij kan en mag ook helpen. Ook al vind je dat jij het beter, sneller, handiger doet: laat hem. En wees vooral duidelijk over wat je gedaan wilt hebben. Mannen willen duidelijke instructies."

3. Vergeet die grote schoonmaak

"Natuurlijk wil je je huis schoon achterlaten voor je vertrekt. Maar overdrijf het niet door de dag voor je vertrek te beginnen aan de grote schoonmaak. Je haalt jezelf veel ellende op de hals. Maak liever een schema met wat je schoon of opgeruimd wilt hebben en streep af. Begin hier ook twee weken van tevoren mee, zo krijg je niet alles in één keer voor je kiezen. Scheelt je een hoop tijd en vooral stress."

4. Hij mag ook wat doen (deel 2)

"Ook op vakantie zijn er altijd wel huishoudelijke klusjes die gedaan moeten worden. Betrek hem hier ook bij. Spreek af dat jullie bijvoorbeeld om de dag de afwas doen of de kinderen naar bed brengen."

5. Laat het ideale vakantieplaatje los

"Gaan dingen anders dan je gepland had? Ga ontspannen om met die veranderingen. File? Vertraging? Verregerende vakantie? Zorg dat je het kunt relativiseren en loch erom. Maak je ook niet druk om je dieet op vakantie. Het heten niet voor niets vakantiekilos, dus schiep gewoon lekker patat op en skip de salade. Dieën en streng zijn komt over drie weken wel weer."

Meer dan de helft neemt de tijd om alles in te pakken, maar heeft toch stress

20% vindt vliegen de meest relaxte reisvorm

Een op de tien wordt boos als het vliegtuig vertraging heeft

86% kan vakantie stress na een aantal dagen loslaten en van de vakantie genieten

"Door het geklungel en getreuzel van mijn vriend misten we bijna de terugvlucht vanuit Kenia. We moesten rennen voor ons leven. Door alle stress kregen we ook nog eens knallende ruzie. Dan duurt een vliegreis van dertien uur erg lang."
(MARJOLEIN, 36 JAAR)