

Help! Bijna vakantie!

De zomervakantie is een periode om even helemaal los te komen van het werk en te genieten van een ander ritme, een andere omgeving en andere mensen om ons heen. Vakantie is hét moment om nieuwe inspiratie op te doen en extra tijd te besteden aan dingen waar we energie van krijgen.

door Jessica van Wingerden en Arnold Bakker

In het onderwijs kennen we de traditionele 'eindsprint' voordat we onze scholen voor een aantal weken sluiten en van een welverdiende vakantie gaan genieten. Uit onderzoek blijkt dat vakantie vieren gezond voor ons is. We hebben ontspanning nodig om te kunnen herstellen van de geleverde inspanningen. Vakantie is niet alleen leuk, maar vooral ook nodig om gezond te blijven. Zo kunnen we nieuwe energie opdoen om met alle uitdagingen binnen het onderwijs om te blijven gaan.



Vakantie is hard werken Dat vakantie en ontspanning samen gaan is echter niet vanzelfsprekend. Voor veel mensen is op vakantie gaan behoorlijk stressvol. Het klinkt misschien raar, maar vakantie pleegt ook een aanslag op ons lichaam, wat ook direct impact kan hebben op onze mentale gezondheid. De gemiddelde vakantie lijkt erop gericht ons lichaam maximaal op de proef te stellen. We verruilen het regenachtige Nederland voor tropische temperaturen, eten voedsel dat we niet gewend zijn en drinken meer alcohol dan we thuis doen. Daarnaast ondernemen we uitdagende en inspannende excursies op momenten dat we juist de zon zouden moeten mijden en verstoren we ons slaap-waakritme door tijdsverschillen en laat naar bed gaan. Ons lichaam moet hard werken zich hierop aan te kunnen passen.

Afstand nemen Onze eigen cultuur en arbeids-ethos vormen ook een reden om niet echt uit te kunnen rusten. We hebben steeds het gevoel dat we 'nuttig' bezig moeten zijn. Het overvolle schema met 'things to do' van ons werk zetten we zonder enige moeite om in een gelijksoortige activiteitenlijst voor onze vakantie. Daarnaast zijn er steeds meer mensen die door het gebruik van een smartphone of tablet dwangmatig controleren of er nog e-mails, sms'jes of tweets zijn binnengekomen. Contact met het werk tijdens de vakantie kan ervoor zorgen dat je fysiek ergens anders bent, maar je in gedachten vooral druk maakt over al het werk dat blijft liggen. En dan is er ook nog die partner voor wie je probeert te verbergen dat je druk met het werk bent. In welk land je ook komt, de Starbucks en McDonalds zitten overvol met wifi-gebruikers die een extra drankje bestellen om nog even wat mails weg te kunnen werken. Afstand nemen van het werk is een kerncomponent in het herstelproces. Als we geen afstand van ons werk kunnen nemen, herstellen we niet voldoende en laden we ons niet goed op.

Tips om het anders te doen Het Effort-Recovery (E-R) model (Meijman & Mulder, 1998) laat ons zien dat herstel van de geleverde inspanning noodzakelijk is om gezond te blijven. Veel van onze vakantiegedragpatronen dragen hier echter niet aan bij. Onvoldoende herstel zorgt ervoor dat u na uw vakantie moe aan het werk gaat. Wilt u het nieuwe schooljaar vitaal, uitgerust en vol nieuwe energie starten? Dan is het tijd om het dit jaar in de vakantie anders te doen. Enkele tips die u hierbij kunnen helpen:

> Een goede voorbereiding is het halve werk

Zoals met veel dingen, geldt dit ook voor de vakantie. Zorg ervoor dat u ruim van tevoren een lijst maakt met wat u moet regelen; sluit tijdig de reisverzekering af; controleer of uw bankpas niet geblokkeerd is voor uw vakantiebestemming; en haal op tijd zonnebrandcrème, medicijnen en verbandmiddelen. Daarnaast is het verstandig om uitgerust op vakantie te gaan. Spring niet direct de avond van de laatste schooldag in de auto om vervolgens 1.500 kilometer te rijden. Het idee dat je op vakantie wel zal bijslapen is echt een mythe. Oververmoeidheid en stress aan het begin van de vakantie dragen bij aan stevige ruzies in de auto op weg naar de vakantiebestemming, maar ook aan een verminderde weerstand tegen ziekten en minder tolerantie voor praktische tegenslagen. Vraagt u zich weleens af waarom u toch altijd ziek bent in de eerste dagen van uw vakantie? Dan heeft u een belangrijk deel van het antwoord gevonden.

> Kies een vakantie die bij u past

Naast een goede voorbereiding draagt ook bewust nadenken over wat u gaat doen in de vakantie bij aan een leuke en ontspannen tijd. Heeft u helemaal geen zin om te reizen, of er met een rugzak in een tropisch oord op uit te gaan? Doe dat dan ook niet. Kies bewust voor activiteiten waar u uw plezier uit haalt en uw passie in kwijt kunt. Ga lekker fietsen, bergklimmen of surfen als u daar energie van krijgt. Bent u helemaal niet sportief, dan is er niets mis met een vakantieresort, een spannend boek en een zwembad. Laat uw 'things to do'-lijst op het werk en plan uw activiteiten zo dat u niet alleen van de ene naar de andere locatie rent. U kunt dan misschien wel heel veel gezien hebben, maar heeft u er dan ook werkelijk van kunnen genieten?

> Een vast moment voor het checken van e-mails

Kunt u niet meer zonder uw e-mail? Pijnlijk uzelf dan niet onnodig door volledig uw verbinding met de digitale wereld af te sluiten. Dat kan ook behoorlijk veel stress opleveren. Probeer eens op één vast moment uw mail of berichten te checken en het daarbij te houden. Als u hierover met uw partner goede afspraken maakt, haalt u op voorhand een grote bron van vakantie-irritaties weg. Zo kunt u los komen van de continue en snelle stroom van digitale impulsen, zonder de verbinding helemaal kwijt te raken.

> Reflecteer

De vakantieperiode is voor veel mensen ook een periode om te reflecteren op de vraag: wie ben ik, wat kan ik en wat doe ik? Stel uzelf eens de vraag waar u energie van krijgt in uw werk en waar mensen u complimenten voor geven. Zet alles wat u het afgelopen jaar bereikt heeft op een rij en vier uw succes door uzelf een fijne vakantie te gunnen. Als u zich ervan bewust bent dat de broodnodige ontspanning noodzakelijk is om uw doelen voor het komende jaar te kunnen bereiken, geniet u wellicht nog meer van uw vakantie.

Wij wensen u een mooie en energieke zomer en een bevlogen nieuw schooljaar! ●

Over de auteurs



Dr. Jessica van Wingerden MBA is Directeur HR bij de Koninklijke Auris Groep, een stichting voor onderwijs en zorg binnen cluster 2. Daarnaast is zij vanuit haar onderzoek 'Werken aan Bevlogenheid' verbonden aan het Instituut voor Psychologie, vakgroep arbeids- en organisatiepsychologie van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Jessica is spreker in diverse programma's binnen de Dyade Academy.



Prof. dr. Arnold Bakker is hoogleraar Arbeids- en Organisationspsychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Zijn onderzoeksinteresses gaan uit naar positief organisatiegedrag (bevlogenheid, werkgeluk, prestaties), work-life balance, en internetapplicaties van organisatiepsychologische onderwerpen. Zijn artikelen worden gepubliceerd in internationaal erkende wetenschappelijke tijdschriften, zoals het Journal of Applied Psychology, Journal of Occupational Health Psychology en het Journal of Organizational Behavior.

Jessica en Arnold verzorgen modules binnen de leergang Bevlogen in het Onderwijs en doen samen wetenschappelijk onderzoek naar bevlogenheid in het onderwijs.

> Leergang: Bevlogen in het Onderwijs, vanuit passie en energie naar prestatie (6 dagdelen)

Klantwaardering: 9,2

Dag	Datum	Plaats
donderdag	12 september 2013	Erasmus Universiteit R'dam
donderdag	19 september 2013	Erasmus Universiteit R'dam
donderdag	26 september 2013	Erasmus Universiteit R'dam

> Leergang: Bevlogen in het Onderwijs, vanuit passie en energie naar prestatie (6 dagdelen)

Klantwaardering: 9,2

Dag	Datum	Plaats
dinsdag	12 november 2013	Erasmus Universiteit R'dam
dinsdag	19 november 2013	Erasmus Universiteit R'dam
donderdag	28 november 2013	Erasmus Universiteit R'dam