

ANP persbericht verschenen op 18 augustus 2009

Vakantiegevoel is na eerste werkdag vaak al weg
UTRECHT (ANP) - Na drie weken vakantie in Frankrijk komen de meeste mensen weer helemaal uitgerust terug naar Nederland. We hebben lekker geslapen, gegeten, gedronken, zijn zongebruind en voor ons gevoel kunnen we er weer helemaal tegenaan. En uiteraard is er het goede voornemen om het vakantiegevoel deze keer echt vast te houden. ,,Dat is erg moeilijk'', zegt Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit Nijmegen. ,,Het effect van de vakantie is op de eerste werkdag eigenlijk gelijk verdwenen'', aldus de arbeids- en organisatiepsychologe.

De Bloom is bezig met een onderzoek naar de effecten van vakantie. ,,Door vakantie zijn we gelukkiger, minder gespannen, energiever en tevreden. Kortom: vakantie maakt ons blij en gezond.'' Volgens De Bloom is het logisch dat we op onze eerste werkdag het vakantiegevoel vrijwel onmiddellijk verliezen. ,,Na die ontzettend prettige periode doen we weer precies hetzelfde als voor onze vakantie. Feitelijk zijn we weer terug bij af.''

De vraag is: Hoe kunnen we ons vakantiegevoel toch een beetje vasthouden? De Bloom meent dat het terugdenken aan de vakantie soms averechts kan werken omdat het het contrast met werk verscherpt. ,,Het is wellicht beter om je te concentreren op de volgende vakantie en hierover alvast te dromen en plannen te maken'', aldus De Bloom.

Volgens de wetenschapster is het ontzettend moeilijk het vakantiegevoel vast te houden, omdat er vaak een berg werk ligt te wachten als je weer achter je bureau zit. De Bloom heeft een praktische tip. ,,Laat de automatische afwezigheidsmelding nog twee dagen extra aanstaan en ga alvast stiekem aan het werk. Zo verwacht niet iedereen meteen een antwoord op de dag van terugkomst.''

Ondanks het feit dat het effect van een vakantie razendsnel verdwijnt, vindt De Bloom dat we toch vooral op vakantie moeten blijven gaan. ,,We hebben die ontspanning nodig om goed te kunnen functioneren.'' De Bloom vergelijkt vakantie met slapen. ,,We gaan ook iedere avond weer slapen terwijl we weten dat we toch weer moe worden.''