

Gerard Cox zingt op de radio al dat 'die mooie zomer voorbij is'. Hennes & Mauritz duwt de najaarsmode door de brievenbus. Sluipenderwijs neemt de televisie de regie in de avonduren weer over. Nog even en de bietenwagens denderen door de provincie. Wie het zomergevoel probeert vast te houden, moet stevig in zijn schoenen staan.

Door Jantina Russchen

Nu ook het voorgezet onderwijs maandag weer aftrapt, is het verlof voor veruit de meesten toch echt voorbij. En van de ene op de andere dag lijkt de vakantie al weer lang geleden. Onderzoekster Jessica de Bloom van de Radboud Universiteit in Nijmegen ontdekte dat het gelukzalige vakantiegevoel als sneeuw voor de zon verdwijnt zodra alles weer bij het oude is. Iedereen die zich heeft voorgenomen de ontspannen zomerstand vast te houden, heeft dus bij voorbaat verloren.

Bij de meeste mensen dalen tijdens de vakantie bloeddruk en hartslag en worden minder stresshormonen als adrenaline afgegeven. "Wij onderzoeken het effect van vakantie op gezondheid en welbevinden. De meeste mensen voelen zich tijdens hun vakantie beter dan daarvoor. Energiaker, minder gespannen en meer tevreden. Maar als ze terug zijn is het vakantiegevoel heel snel weg", verklaart arbeids- en organisatiepsychologe De Bloom. Hoe dat komt? Simpel: terug van vakantie is er niets veranderd. Vooral op de eerste werkdag dringt dat door.

Reisorganisatie Kuoni wil onslaten geloven dat 'vakantie je leven verandert'. Die conclusie trekt ze uit een enquête onder 627 Nederlanders, van wie een deel aangeeft dat ze juist tijdens de vakantie besluit het roer om te gooien. Bijna de helft wil na terugkeer wat doen aan z'n gezondheid, 39 procent is van plan aan de slag te gaan met z'n relatie en iets meer dan een kwart neemt zich voor te sleutelen aan z'n seksleven. Daarover is gesproken en besloten tijdens de vakantie, volgens het Kuoni-onderzoek.

Andere studies (van uitzendorganisaties) focussen op het werk. Zo zouden volgens een Randstadmonitor veel mensen onder de palmboom het besef krijgen dat ze nu toch echt eens van baan moeten veranderen. Maar geheel in de geest van De Blooms vluchtige vakantiegevoel, voegen maar enkelen de daad bij het woord. Het is dan ook waarschijnlijk dat de goede voornemens die Kuoni paart aan het vakantiegevoel in de waan van de dag ten onder gaan.

De Bloom ondervroeg voor een eerder vakantieonderzoek wintersporters en mensen die een lang weekend of midweek in Center Parcs verbleven. Nu neemt ze zestig zomervakantiegevoelers onder de loep. "Tijdens een lange vakantie hebben mensen de tijd om helemaal tot rust te komen, het effect van de vrije tijd is optimaal. Je zou misschien verwachten dat het vakantiegevoel dan ook langer blijft hangen. Maar eigenlijk denk ik dat de resultaten dezelfde zijn als die van het onderzoek naar de korte vakanties."

Zij raadt mensen dan ook aan vaker een korte vakantie te nemen in plaats van een keer per jaar een lange. "Hoewel het effect van vakantie maar van korte duur is, is het toch belangrijk voor je herstel. Je kunt het vergelijken met slapen. Dat heb je nodig, maar je kunt niet zeggen; ik slaap maar niet meer, want ik word toch weer moe."

Eigenlijk vinden best veel mensen het heimelijk wel lekker dat alles nu weer 'normaal' wordt. Want vakantie brengt ook stress mee. Het móet leuk zijn, we hebben er immers het hele jaar naar toe geleefd. "Je ziet in onze onderzoeken vlak voor vertrek een dip in het welbevinden. Veel mensen willen nog van alles afmaken voordat ze weggaan. Het hele huis moet bijvoorbeeld nog schoon", aldus De Bloom.

Ook bestaat er nog zoiets als vrijetijdsziekte, onder anderen psycholoog Ad Vingerhoets van de Universiteit van Tilburg verdiepte zich er in. Hij concludeerde dat drie procent van de Nederlanders gezondheidsklachten krijgt juist als ze tot rust komen op vrije dagen. Het kan gaan om vage pijnen, misselijkheid, vermoeidheid en koorts. In andere studies is vast komen te staan dat er een toename is van hartaanvallen, herseninfarcten en migraineaanvallen tijdens de vakantieperiodes.

Voor de vrijetijdsziekte, die ook wel het omgekeerd Kortjakje-syndroom wordt genoemd, hebben Vingerhoets en een aantal collega's allerlei mogelijke verklaringen op een rijtje gezet. Eentje is dat mensen zo opzien tegen de dingen die ze in hun vrije tijd moeten doen dat ze er ziek van worden. Een andere is dat mensen pas toegeven aan ziektesymptomen als ze er de tijd voor hebben. Het kan ook zijn dat bepaalde types lichamelijk moeite hebben met de overgang van werk naar vrije tijd. Sommigen blijven bol staan van de adrenaline en produceren loze energie, anderen gaan eronder gebukt dat het stresshormoon opeens wegvalt.

Voor wie wel optimaal heeft genoten van z'n vakantie en een poging wil doen het vakantiegevoel vast te houden, circuleren allerlei (min of meer nuttige) tips. Degenen die nu net als veel respondenten uit het Kuoni-onderzoek barsten van de goede voornemens, doen er goed aan die uit te voeren. Ook is het best mogelijk om nog wat vakantiegewoontes hoog te houden. Wat vaker naar buiten gaan bijvoorbeeld. En minder tv kijken, dat levert een heleboel vrije tijd op. Net zo'n Griekse salade eten als op vakantie zou ook helpen om in de stemming te blijven, evenals de muziek draaien uit die nachtclub aan de boulevard en even snuiven aan de fles zonnebrand...

Maar De Bloom raadt aan niet te veel te mijmeren over die zonovergoten dagen waarop je helemaal niets hoefde behalve lekker luieren in de strandstoel. "Het is goed om je ook alvast te verheugen op de volgende vakantie."

Er is trouwens best een grote groep mensen die helemaal geen last heeft van enige vorm van vakantieblues. Ouderen bijvoorbeeld zijn vaak blij dat de zomer achter de rug is, niet alleen omdat zij meer last hebben van hoge temperaturen, het is ook vaak een eenzame periode als alle familieleden de hort op zijn.

Het alledaagse ritme heeft ook z'n charme: op tijd opstaan, met een helder doel voor ogen is geruststellend. 's Avonds hoef je niet meer te barbecueën, borrelen of beachvolleyballen totdat het donker wordt. Het is weer geoorloofd om je met de gordijnen dicht op te rollen op de bank.