

# Onderzoek Radboud: korte vakantie net zo effectief als één lange

door **Gerda van 't Spijker**

**NIJMEGEN** - Van korte vakanties rust je net zo goed uit als van één lange rustpauze. Tot deze conclusie komt Jessica de Bloom, promovenda aan de de Radboud Universiteit Nijmegen.

Volgens De Bloom is het beter vakanties te verspreiden dan één lange vakantie op te nemen. „Ik vergelijk het lichaam met een accu. Tijdens het werk verbruikt het lichaam energie die weer aangevuld moet worden. Wanneer een accu vol is, heeft verder opladen geen zin. Een vakantie van één of twee weken is waarschijnlijk ge-

noeg om jezelf helemaal op te laden. Het is dus beter om kortere periodes rust te pakken, verspreid over het jaar. Daar laad je je meer mee op.”

Samen met Jeroen Nawijn, onderzoeker aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, deed ze ook onderzoek naar vakantiestress. Zij volgden werknemers in de twee weken voor zij op vakantie gingen. Wat bleek: de stress is het grootst in de laatste week voor de vakantie. De Bloom: „Wij hadden verwacht dat werknemers zich in die week beter zouden voelen omdat zij zich verheugen op de vakantie. Maar werknemers willen alles op

tijd af hebben en thuis moet de boel ook worden voorbereid. Daardoor stijgt de stress.”

Ondanks dat raadt Jessica de Bloom werknemers wel aan op vakantie te gaan. De stress weegt namelijk niet op tegen het gevoel van welbevinden aan het eind van de vakantie. En het is gezond. Studies laten zien dat werknemers die niet regelmatig op vakantie gaan, eerder ziek worden en doodgaan. „Op vakantie gaan kun je vergelijken met slapen. Waarom zou je gaan slapen als je toch weer moe wordt? Wel, je hebt herstel nodig. Daarom slaap je. En door een grondig herstel blijf je gezonder.”