

**AD PEILING**

De hoofdredactie vraagt de lezers van deze krant en de bezoekers van AD.nl dagelijks naar hun mening. De meest opmerkelijke reacties deze week.

**73%** van 2286 stemmers vindt een verbod op de *De Gouden*

*Kooi* geen slecht plan. Het uitzenden van een dergelijk programma past niet in het rijtje vrije meningsuiting.



14% wil voortzetting van deze realitysoap. Niemand wordt gedwongen naar deze ranzigheid te kijken en de deelnemers mogen opstappen wanneer ze willen.

**77%** van 1759 lezers vindt dat generaals in Turkije zich niet

mogen bemoeien met de politiek.

19% vindt het niet erg. Zelfs nu een meerderheid zich tegen bemoeienis heeft uitgesproken.

**ZO GEZEGD****CULTUUR**

'Blijkbaar zijn alleen maar dingen die te maken hebben met geweld leuk in Nederland. Kijk maar naar de reclame-spotjes: altijd struikelt er wel iemand of stoot iemand zijn hoofd. Allemaal leed-vermaak waar ik de lol niet van inzie.'



Harry Mulisch in HP/De Tijd

**BUITENLAND**

'Ik vind het vreselijk voor de mensen, wier spullen nat zijn geworden. Maar dit vind ik eerlijk gezegd nogal grappig.'

Student Ian over de overstromingen in Engeland in de Volkskrant.

**CULTUUR**

'In de jaren '60 hadden we het over de vertrouwing, in de jaren '90 over de 'endemollisering', nu is Talpa de boosdoener.'

Etnoloog Stijn Reijnders over De Gouden Kooi in NRC.next

**BUITENLAND**

'Het was toen ik de paarden verzorgde, dat ik in contact kwam met de engelen.'



De Noorse prinses Märtha Louise zegt voor de BBC, dat ze mensen kan leren communiceren met engelen.

**STELLING** Deskundige Marijke van den Berg:

# Op vakantie gaan is pas leuk als je lekker in je vel zit

**D**it weekend gaan ongeveer een miljoen Nederlanders op vakantie. De ANWB waarschuwt voor grote verkeersdruk. Een groot deel van vakantiegangers belandt in één grote file naar het zuiden. Een ander deel stapt dwangmatig in een overbevolkt chartervliegtuig. Marijke van der Berg vindt dat we goed moet nadenken of we écht weg willen gaan.

„Je hebt net de katten ondergebracht bij de burens, de laatste was uit de droger gehaald en de kinderen van school gehaald. Maar op het moment dat je met je gezin in de auto zit voor de veertien uur lange autorit naar Zuid-Frankrijk, pakt je man zijn laptop om gewoon door te werken, blijkt de TomTom de verkeerde route uit te stippelen en beginnen de kinderen achterin al te zeuren om snoep.

Nou ja, het is allemaal misschien wat overdreven, maar ik ben ervan overtuigd dat menigeen al gestrest is voor hij of zij op vakantie gaat en dat die stress niet veel minder wordt gedurende de reis.

Soms denk ik weleens dat het voor sommige mensen beter zou kunnen zijn om de hele operatie aan zich voorbij te laten gaan en lekker thuis te blijven. Ik heb het ook weleens geadviseerd hoor. Vooral degenen die al enigszins overspannen zijn, een burn-out hebben of ertegenaan zitten, zouden goed moeten nadenken of ze de koffers wel moeten pakken.

Het is al een heel gedoe voor je weggaat. Meestal zijn het de vrouwen die druk zijn met 'het achterlaten van het huishouden'. Het huis moet schoon, de was gedaan, de burens geïnformeerd en de tassen van de kinderen ingepakt.

Begrijp me niet verkeerd, ik vind het voor heel veel mensen heel goed om even weg te zijn uit de dagelijkse sleur van thuis. Een vakantie in het buitenland kan heel fijn zijn, als je

**Tot nu toe**

- De Duitse bezetters voeren in 1941 het fenomeen vakantiedagen in.
- Inmiddels hebben werknemers in Nederland gemiddeld 25 vakantiedagen per jaar.
- Als quizmaster Willem Ruis tijdens zijn vakantie aan een hartaanval overlijdt, is het 'Willem Ruis-syndroom' geboren. De abrupte overgang van werk naar vrije tijd wordt overspannen werknemers fataal.
- In 2001 concludeert hoogleraar Ad Vingerhoets dat 5 procent van de vakantiegangers de reis als zeer stressvol ervaart.
- De ANWB krijgt jaarlijks zo'n 500 meldingen van psychische problemen tijdens de vakantie.
- Uit onderzoek in opdracht van uitzendorganisatie Randstad bleek dat twee derde van de mensen aan werk blijft denken als zij op reis gaan.

lekker in je vel zit en goed tegen een andere omgeving kan. Maar tegenwoordig komen we juist steeds minder los van de dagelijkse sleur als we op reis gaan. De mobiele telefoons blijven aan, laptops en blackberries gaan ook mee. Op deze manier blijven we 24 uur bereikbaar voor het thuisfront.

We zouden toch eens wat missen of gemist worden...

Zo blijven we ook tijdens de vakantie druk-drukker-drukt en dat is toch wel heel jammer, want was de vakantie nu niet juist bedoeld voor de broodnodige rust, om te genieten, om even het werk los te laten en om afstand te nemen van al die huiselijke beslommeringen?

Ik heb hier in de praktijk vrouwen gehad die klaagden, omdat hun man op vakantie gewoon doorging met zijn werk. Dan zat zij alsnog de hele dag de kinderen in de gaten te

houden aan het zwembad, terwijl hij doorlopend zijn e-mail checkte. Relaties worden op die manier ook niet beter van een vakantie.

Je moet volgens mij goede afspraken vooraf maken. De taken goed verdelen en duidelijk maken dat er gezamenlijk dingen worden ondernomen. Dus limieten stellen aan het gebruik van de laptop en de mobiele telefoon alleen 's avonds eventjes aanzetten.

Maar soms zie je ook dat het lastig is voor bijvoorbeeld een advocaat, arts of leraar om het werk los te laten en op de camping opeens gewoon 'papa' te zijn en 'Kees van de blauwe tent'. Om de identiteit, de rol die je normaal gesproken hebt op je werk even een paar weken te verliezen. Dat kan in het begin zelfs allerlei verwardheid met zich meebrengen.

Wat ik ook steeds vaker zie is dat mensen onvoldoende voorbereid op vakantie gaan. Er moeten plotseling enorm verre reizen worden gemaakt. Alsof mensen zich moeten bewijzen, alsof er sowieso een spannend avontuur moet worden verteld bij thuiskomst. Die verre reizen, waarbij je wordt geconfronteerd met een andere cultuur, ander eten, een tropisch klimaat, is gewoon niet voor iedereen ontspannend. Daarvan kunnen mensen helemaal psychisch in de war raken.

Men bereidt zich ook niet altijd even goed voor op die avonturen. Zeker nu het zulk slecht weer is en er last minute wordt geboekt. Dan staat zo'n gezin plotseling in de hitte tussen de Aziatische eethuisjes waar geen normaal brood te krijgen is en iemand meteen diarree krijgt. Reken maar dat dat stressvol kan zijn.

Dat kan voor een aantal van ons echt problematisch worden. Negatieve vakantie stress uit zich in psychische en lichamelijke klachten zoals depressiviteit, slapeloosheid en extreme verwardheid. De ANWB repatriert mensen om die redenen.

Die klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Mensen hebben vaak hoge verwachtingen van hun zorgvuldig geplande vakantie, maar soms komen die niet uit. Al langer sudderende spanningen of irritaties in de relatie voeden de vakantie stress eveneens. De hoop is dat die tijdens de vakantie als sneeuw voor de zon verdwijnen, maar vaak lopen ze juist nog hoger op.

Hetzelfde risico lopen mensen die denken dat ze, door simpelweg de deur achter zich dicht te trekken, al hun onopgeloste problemen achterlaten. Niks is minder waar! Onverwerkte gevoelens en problemen in je thuis- of werksituatie komen juist in je vakantie in alle hevigheid op je af. Dan heb je namelijk tijd om er over na te denken.

Wat mij betreft moet iedereen goed nadenken of ze écht weg willen gaan en of het echt zo ver weg moet. Ik adviseer ook vaak om sowieso de vakantie niet helemaal vol te plannen, om enige tijd te bewaren om even helemaal niks te 'moeten'. Gewoon eventjes lekker doen wat er in je opkomt, gewoon waar je op dat moment zin in hebt. Lekker rommelen in of rond het huis, een suf tijdschrift pakken, lekker hangen op de bank...even helemaal niets doen, daar knap je vaak nog meer van op."

*Marijke van den Berg is register counselor en ondersteunt mensen met lichamelijke en/of psychische klachten die zijn ontstaan door stresssituaties op het werk of thuis. De laatste jaren heeft zij zich gespecialiseerd in burn-out.*  
www.praktijkvoorvoorspelling.nl

**MEER WETEN?** Twee boeken over alle aspecten van het vakantie vieren: *Nooit meer op vakantie?* van Adijedj Bakas en R. Kip, uitg. Spectrum, ISBN: 90-274-1256-1. *Reizen zonder stress* van Karel en Dirk De Meulemeester, uitg. Integraal, ISBN 90-289-3818-4.

7 dagen in de week, 24 uur per dag, het laatste nieuws. Kijk op **www.ad.nl**