

Counselor Marijke van den Berg ziet vakantiegangers steeds vaker in de stress schieten

'Vakantie geen oplossing voor problemen'



MONNICKENDAM – Vakantie. Je kijkt er het hele jaar - sommige mensen zelfs meerdere keren - naar uit. Maar als het dan eindelijk zover is, valt het toch tegen. De laatste zware dagen voor het vertrek eisen hun tol, de vakantiebestemming voldoet niet aan de hoge verwachtingen of de spanningen van het afgelopen jaar komen er onverwachts in één keer allemaal uit. Vakantiestress is volgens de Monnickendamse register counselor Marijke van den Berg een steeds vaker voorkomend verschijnsel.

Een *register counselor* geeft ondersteuning bij psychische en lichamelijke klachten, die ontstaan door stress in de werk- of thuissituatie. Daarbij gaat het om depressieve klachten, overspannenheid, burn-out, de gevolgen van een bedrijfsreorganisatie, relatieproblemen, maar ook om leeftijdsgebonden problemen. Een relatief nieuw, maar oprukkend fenomeen is vakantiestress. Maar net zoals

stress in de werksfeer soms juist tot een hogere productie leidt, hoeft ook vakantiestress volgens Van den Berg niet altijd negatief te zijn.

Paspoort verlopen

„Iedereen kent het gevoel. De laatste inkopen moeten nog worden gedaan, de hond of kat moet worden ondergebracht, planten- en postverzorging moet worden geregeld, en als je net denkt alles voor elkaar te hebben, dan blijkt je paspoort verlopen”, lacht ze. „Maar dat is een vorm van positieve stress. Het hoort er allemaal bij en is bovendien goed op te lossen door gewoon iets eerder met dat geregeld te beginnen.”

Een stuk ingrijpend en onaangener is de negatieve vorm van vakantiestress. „En dan heb ik het niet over kilometerslange files voor bijvoorbeeld de Gotthardtunnel. En ook niet over een nachtje op het vliegveld omdat je vliegtuig per ongeluk overboekt is”, zegt ze. Zelfs een overweldigend gevoel van heimwee, waarbij je lusteloos en angstig zo gauw mogelijk weer je koffers wilt pakken om huiswaarts te keren, wordt door Van den Berg niet onder negatieve vakantiestress geschaard.

Maar wat dan wel? „Negatieve vakantiestress uit zich in psychische en lichamelijke klachten zoals depressiviteit, slapeloosheid en extreme verwardheid. 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 vakantiestress 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.”

Maar ook bij hen die op hun werk juist prima in hun vel zitten, ligt vakantiestress op de loer. „Sommigen kunnen hun werk maar moeilijk loslaten. De rol waar ze hun identiteit aan ontnemen is plotsklaps verdwenen en dat vergt enige aanpassing. Dat onthechtingsproces duurt soms wel een paar dagen en kan gepaard gaan met neerslachtigheid en een gevoel van doelloosheid.”

Verweggistan

Een laatste, steeds vaker voorkomende reden van vakantiestress, is dat mensen steeds vaker voor een appel en een ei en ook nog last minute een exotische vakantie in Verweggistan boeken. „Terwijl ze zich eigenlijk niet realiseren

waar ze nu eigenlijk precies terechtkomen. Ze zijn onvoldoende voorbereid om zich snel aan te kunnen passen aan de vreemde cultuur, het hete klimaat, de taal en de andere gewoonten.”

Vakantiegangers die in het buitenland in psychische nood komen, kunnen contact opnemen met de alarmcentrale waarmee hun verzekeringsmaatschappij een contract heeft gesloten. „Of zo iemand dan meteen wordt gerepatrieerd, is afhankelijk van de definitie van vakantiestress die zijn of haar verzekeringsmaatschappij hanteert. Is er bijvoorbeeld wel of geen psychiatrisch ziektebeeld geconstateerd? Sommige deskundigen zien de lichtere gevallen als heimwee, terwijl anderen het zien het als een vorm van depressie en dus een psychiatrische aandoening.”

Om te voorkomen dat je in die situatie verzeild raakt, heeft Van den Berg een bruikbare tip. „Als je toch al niet lekker in je vel zit, is het beter om je vakantiebestemming een jaartje dichterbij huis te zoeken en je niet te laten verleiden door mooie plaatjes van zonovergoten stranden in exotische oorden. Kies gewoon voor een vertrouwde omgeving. Trek er bijvoorbeeld in eigen land op uit met je caravan of pak een mooi boek. Of desnoods een suf tijdschrift.”

!PAUL GUTTER!

Kijk voor meer info over vakantiestress op www.praktijkvoorounseling.nl of www.burnin.nl, of bel Marijke van den Berg, tel: 0299-652922.

