

Vakantie stress:

waarom sommige mensen heel makkelijk hun werk achterlaten en jij niet



Het is vrijdag 15:30. Over een uur ben je vrij en dan is het lekker een aantal weken vakantie! Klinkt heerlijk, toch?! Maar ondertussen... Je hart bonkt, je to-do lijst wordt langer in plaats van korter en je snapt niet waarom iedereen om je heen wél ontspannen lijkt.

"Ik moet nog zoveel afmaken," denk je, terwijl je collega vrolijk haar laptop dichtklapt en "fijne vakantie!" roept.

Als dit herkenbaar klinkt, ben je zeker niet de enige. En toch: die stress vóór je vakantie? Die is niet normaal. Het betekent niet dat je slecht bent in plannen of 'gewoon te veel hooi op je vork neemt'. Er zit meer achter. Laat me je uitleggen wat er wetenschappelijk gezien gebeurt in je brein, en belangrijker nog: welke patronen uit je verleden hierbij een rol spelen.

Wat er in je brein gebeurt

Wetenschappelijk onderzoek naar stress toont aan dat ons zenuwstelsel geen verschil kent tussen 'goede' en 'slechte' veranderingen. Je brein ziet vakantie als een onderbreking van de routine, en dat triggert je sympathische zenuwstelsel. Want ons brein gaat nou eenmaal heel erg lekker op routine. En veranderingen in die routine kunnen dus stress-responses triggeren, ook als we die verandering eigenlijk willen. Dit verklaart waarom zelfs het plannen van iets leuks zoals vakantie stress kan opleveren.

Waarom reageren sommige mensen veel heftiger dan anderen? Waarom heeft jouw collega haar laptop vrolijk dichtgeklapt terwijl jij nog in paniek bent over je to-do lijst? Het antwoord ligt niet in werkdruk of planning skills - het ligt in de diepere patronen die bepalen hoe jij naar verantwoordelijkheid, controle en rust kijkt."

Ik ga je meenemen in een aantal van die patronen. Welke herken jij?

Rosalie Reichardt-Mulder

*Auteur, Docent-onderzoeker & Oprichter van
De Roos coaching & ontwikkeling*

Drie patronen achter je stress

Patronen over hoe jij de dingen doet, worden veelal in je jeugd ontwikkeld. Je hebt geleerd van de volwassenen om je heen hoe de wereld werkt. Dat neem je mee in je leven en kan je ook behoorlijk in de weg gaan zitten. Hieronder schets ik 3 van deze patronen of syndromen.

Het 'Ik-ben-onmisbaar' syndroom

"Als ik er niet ben, gaat alles mis." De overtuiging dat je altijd sterk, onafhankelijk en betrouwbaar moet zijn voor anderen. Dit patroon ontstaat vaak bij mensen die vroeg in hun leven leerden dat hun waarde afhing van dat wat ze bijdroegen aan het welzijn van anderen. Misschien was je als kind de 'verantwoordelijke', degene die voor jongere broertjes of zusjes zorgde, of je groeide op met ouders die veel stress hadden en jij probeerde hen te helpen door 'lief' te zijn. Je hebt geleerd om de steun en toeverlaat van anderen te zijn. Dus wat als jij er niet bent en voor jezelf zorgt? Stress!

Het 'ik moet alles perfect achterlaten' syndroom

Alles moet af voordat ik kan ontspannen." Je hebt de diepe overtuiging dat je alleen waardevol bent als je foutloos presteert en alles onder controle hebt. Dit patroon ontstaat vaak bij kinderen die leerden dat liefde en waardering gekoppeld waren aan perfecte prestaties of bij kinderen die leerden dat plezier pas kwam ná het werk. De boodschap was: "Je bent goed als je het goed doet" – met als keerzijde dat fouten, incomplete taken of 'rommel' achterlaten betekende dat je niet goed genoeg was. Geen wonder dat het nu voelt alsof rust iets is dat je moet 'verdienen'.

‘Veranderingen in routine kunnen een stress-response triggeren. Dat verklaart waarom zelfs het plannen van iets leuks zoals een vakantie stress kan opleveren’

Het 'Ik voel me schuldig als ik niets doe' syndroom.

Deze ontstaat meestal in gezinnen waar hard werken werd verheerlijkt en 'luiheid' werd veroordeeld. Want "Sterke mensen werken hard en klagen niet" of "Rust is voor zwakelingen". Onbewust heb je de overtuiging dat je niet mag toegeven aan 'zwakte' zoals rust, plezier of zorgeloosheid. Je moet wel productief zijn. Niets doen triggert daarom een diep schuldgevoel omdat het botst met de kernovertuiging over wat een 'goed mens' doet. En niets doen op vakantie is dus eigenlijk echt geen optie.



Jouw vakantieplanning: om wél te kunnen gaan genieten van die welverdiende vakantie

Nu je begrijpt wáár je stress vandaan komt, kunnen we het aanpakken. Daarom deel ik graag ook jouw pre-vakantie protocol.

jouw vakantie protocol:

2 weken voor vakantie:

1. Plan je 'overdracht-voorbereiding'

Maak een overzicht van al je lopende taken en bedenk voor elke taak: Wie kan dit overnemen? Wat hebben ze nodig om het te kunnen? Wat kan wachten tot je terug bent? Spreek alvast af wanneer je de echte overdracht doet (bijvoorbeeld 2-3 dagen voor je vakantie), maar bereid je voor zodat het geen gehaaste chaos wordt. Zo kun je dingen makkelijker loslaten, kunnen collega's nog vragen stellen en zie je dat anderen het ook kunnen.

2. Doe de 'waarom-check':

Bij elke taak die je nog wilt afmaken, vraag jezelf: "Waarom MOET dit af? Wat is het ergste dat er gebeurt als het niet af is?". Het kan voor sommige taken zelfs beter zijn om het ná de vakantie weer op te pakken. Als je weer fris bent, vol nieuwe energie start en de creativiteit weer kan stromen.

3. Maak een lijstje over waarom je vakantie verdient

Niet omdat alles af is, maar omdat je een mens bent. Klinkt als een extra taak, maar wel een erg leuke! Hang hem op je kantoor, naast je bureau of op een fijne andere plek. Zo herinner je jezelf er aan dat ook jij echt lekker op vakantie mag. Het helpt je brein om te wennen aan de nieuwe situatie.

1 week voor vakantie:

1. Goed is goed genoeg

Kies bewust voor 80% perfectie op alle taken. Wees je er van bewust dat je streeft naar perfectie die niet haalbaar is. Zelfs niet voor jou.

2. Geen excuses

Informeer je collega's over je afwezigheid zonder 47 excuses of uitleg waarom je vakantie 'nodig' hebt. Dat is echt overduidelijk voor iedereen. Check maar eens hoe het oplucht (en onwennig voelt) om geen uitleg te geven.

3. Plan alvast je eerste dag terug

Plan heel bewust alvast wat je gaat doen op de eerste werkdag terug. Zo start je bijvoorbeeld tussen 9 en 10 met het doorlopen van je emails (niet beantwoorden, alleen scannen). Dan plan je vast een meeting met collega's tussen 10 en 11 zodat zij je bijpraten over belangrijke ontwikkelingen. Tussen 11 en 12 weet je wat je te doen staat en maak je een to-do lijst voor de rest van de week. En in de middag neem je 1 of 2 belangrijke taken voor je rekening. Niet meer! En je gaat op tijd naar huis. Plan het alvast zodat je weet wat je kunt verwachten als je terug komt en niet hoeft te denken 'oh jee, waar begin ik' (vindt je brein lekker!) en je vermijdt zo ook de 'ik moet alles meteen weer oppakken' stress.



Je brein ziet een vakantie
als een onderbreking van
een vaste routine

En dan is het bijna zo ver!

De dag vóór de vakantie

Vandaag doe je heel bewust een paar dingen die níet met het werk te maken hebben. Om jezelf toestemming te geven om te ontspannen en even niets voor het werk te doen.

1. *Bedenk voor jezelf 3 dingen die je waardevol maken buiten je werk.*

En vraag jezelf af: als je morgen stopt met werken, waarom zouden mensen nog steeds tijd met je willen doorbrengen?

2. *Probeer eens een ander ritueel*

Zeg letterlijk tegen je computer: "Ik vertrouw erop dat alles goed gaat zonder mij." Klinkt misschien heel gek, maar je brein heeft soms wat extra overtuiging nodig. Het hardop zeggen, maakt écht dat je het zelf gaat geloven. En het is natuurlijk ook gewoon waar.

Het echte werk begint nu

Pre-vakantie stress is een symptoom van diepere patronen. Door deze stress te zien als informatie over jezelf – in plaats van bewijs dat je te veel werk hebt – kun je echte verandering bewerkstelligen.

Want hier is de waarheid: een goed georganiseerd leven waarin je regelmatig stress hebt voor leuke dingen, is niet goed georganiseerd. Het is een leven waarin je nog steeds leeft vanuit overtuigingen die misschien ooit nuttig waren, maar nu je geluk saboteren.

Geef jezelf heel bewust
toestemming om te
ontspannen en even niets te
doen

Tijdens jouw vakantie:

Als je aan werk denkt (en dat ga je), vraag jezelf: "Welk patroon uit mijn verleden wordt hier getriggerd?"

Gebruik jouw negatieve vakantiegedachten als data: merk het op, maar zie ze niet als de waarheid.



Klaar om dieper te duiken?

Neem het boek **'Kwestie van geluk'** mee op vakantie en ontdek welke patronen er bij jou spelen. Of maak na de vakantie een afspraak bij [De Roos coaching & ontwikkeling](https://www.derooscoaching.nl) om dieper te duiken in die patronen die je graag wilt loslaten. Want werkgeluk begint met zelfkennis.

'Kwestie van geluk' is verkrijgbaar als paperback én E-boek!

ISBN nr paperback: 9789024469499 | ISBN nr E-boek: 9789024469505