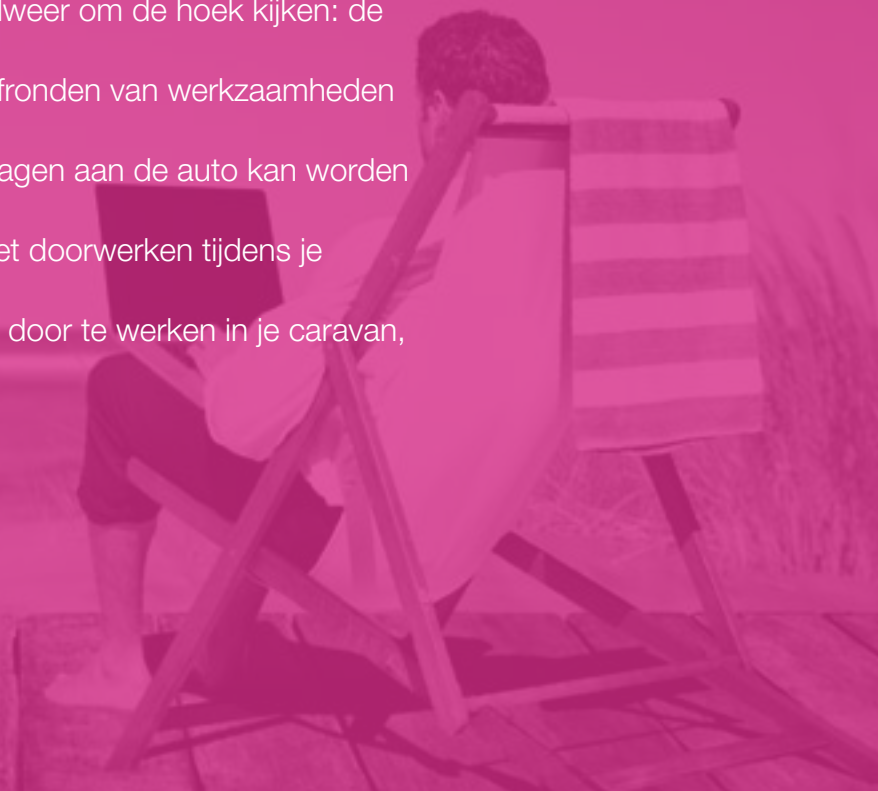


# Vermijd stress vooraf én achteraf

Doorwerken tijdens de vakantie. Als de temperatuur stijgt en het nieuwe jaargetijde de herinnering aan oliebollen definitief verdrijft, komt het volgende euvel alweer om de hoek kijken: de vakantie. Met alle stress rond het afronden van werkzaamheden voordat de caravan voor veertien dagen aan de auto kan worden gekoppeld. Maar waarom zou je niet doorwerken tijdens je vakantie? Een pleidooi om gewoon door te werken in je caravan, met de zon hoog aan de hemel.



Auteur Remco Faasen

Het belangrijkste argument om op de camping of in je hotel gewoon door te werken: je vermijd stress vooraf. Veertig procent van de werkende Nederlanders ervaart stress voordat de vakantie nog moet beginnen en gaat als een bezetene aan het werk om van alles af te krijgen voordat ze de deur achter zich dichttrekken. Dat kan zomaar leiden tot overspannenheid of een burn-out. En dan is er nog de overdracht. Uit een onderzoek van de Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers (NBPO), blijkt dat een derde van ruim vijfhonderd ondervraagde Nederlanders een chaotische overdracht heeft of zelfs helemaal niemand heeft om het werk aan over te dragen. Dan ga je dus niet ontspannen op vakantie. En kun je beter maar gewoon doorgaan. Je bent niet alleen: volgens onderzoeksbureau Multiscope mailt en appt 40 procent van de werknemers elke dag met kantoor en zegt een derde op vakantie gewoon door te werken.

## Stress achteraf

Geen slecht idee, want vakantie levert geheid stress op bij terugkeer. Een bekend verschijnsel: je bent net terug, hebt die ochtend met tegenzin je baard eraf geschoren of die lastige schoenen weer uit de kast gehaald en bent vast van plan het vakantiegevoel nog lang vast te houden. Maar dat is voor de eerste koffiepauze al mislukt omdat je je door een berg ongelezen mails heen moet worstelen. Voor je het weet zit je opeens in de na-zomerse Blue Monday waar 35 procent van de vrouwen en 40 van de mannen doorgaans last van heeft. Terwijl je dat gewoon kunt voorkomen door te blijven doorwerken.

## Spreek af, bereid voor, deel in, wees slim

Het is natuurlijk niet de bedoeling om op vakantie doodleuk diezelfde 11- of 12-urige werkdag te draaien zoals thuis. Er moeten natuurlijk wel historische binnensteden en uitgestrekte stranden worden bezocht. Bovendien: van de hele dag mail in de gaten houden rust niemand uit en dat blijft nog steeds het doel van die paar weekjes

weg. Zorg dus voor een goede voorbereiding, deel de tijd op je vakantie goed in en zorg dat je met minimale apparatuur het maximale resultaat bereikt:

**1** Maak afspraken met je collega's en leidinggevende over je bereikbaarheid en je werkzaamheden tijdens je vakantie. Niets irritanter dan iemand die niet op kantoor is, maar zich wel overal mee bemoeit. En zorg ook alvast voor een takenlijst voor na je vakantie. Dan kun je weer gemakkelijk instromen.

**2** Schakel voor je vertrek je out-of-officebericht in. Vermeld duidelijk tot wanneer je afwezig bent en wie je vervanger is. Geef wel aan dat je je mail leest en indien nodig zult reageren. Dat doe je bij voorkeur:

**3** 's Ochtends. Check iedere ochtend als partner- en kindlief zich aan het prepareren zijn voor de komende dag je mail op je mobiel en beantwoord de berichten die niet kunnen wachten. Zo heb je de rest van de dag meer rust in je lijf en voorkom je opmerkingen van niet-begrijpende familieleden dat je alwéér met je werk bezig bent. Gelukkig betaal je voor internetten binnen Europa tegenwoordig geen extra kosten meer. Je kunt bovendien met één telefoon toe, want:

**4** Je hebt je privétel en je zakelijke vaste lijn doorgeschakeld naar je zakelijk mobiele nummer, of alles naar één simkaart overgezet. Luister om de paar dagen je berichten af. Natuurlijk heb je voor vertrek al je voicemails ingesproken met de mededeling dat je op vakantie bent en wie je vervangers zijn.

**5** Als er écht crisis in de tent is (en die komt er geheid: jij bent er immers niet), spreek dan af dat je collega's een sms sturen én in een e-mail op de details ingaan. Dan kun jij de volgende ochtend in actie komen. Of 's avonds, want:

**6** Zoals elke dag biefstuk gaat vervelen, heb je het in je tijdelijke nieuwe woonomgeving op een gegeven moment ook wel gezien. En wat is er dan op tegen om alvast aan de slag te gaan met die afspraak die twee dagen na je terugkomst op de agenda staat? Dan is dat werk alvast gedaan. Of rond minder spoedeisende zaken af die in je mailmap 'nog op te pakken' staan. Nu is er de tijd voor. Klap open die laptop!

**7** Zorg wel voor duidelijke afspraken met de meereizende gezinsleden, zodat de kids niet onverwachts uit hun Netflix-sessie worden getrokken. Spreek de start- en stoptijden voor het werk af en leg uit aan partnerlief dat je juist bezig bent. Volgens de Radboud Universiteit doet een vakantie een mens goed omdat hij zijn dag dan zelf onder controle heeft. Zelf bepalen wat je doet en wanneer heeft een positieve invloed op je welzijn. Als iemand bewust kiest om te werken is dat dus niet slecht.

**8** Plan bij thuiskomst zo snel mogelijk een nieuwe trip in. Lekker even eruit met de herfst! De voorpret over een nieuwe vakantie, kan de eventuele vakantiedip na de zojuist afgelopen periode voorkomen.

## Werken én vakantie

Vind je de verdeling tussen werk en vakantie écht te lastig? Dan zit er nog maar één ding op: vakantie en werk combineren. Niet door je boeltje op te pakken en in de binnenlanden van Frankrijk of Spanje een bed and breakfast te beginnen, maar door veilig te verhuizen naar één van de Waddeneilanden. Op [www.werkenopeeneiland.nl](http://www.werkenopeeneiland.nl) staan alle vacatures op Texel, Vlieland, Terschelling, Ameland en Schiermonnikoog. Een waarschuwing: de kans is aanwezig dat je je eisen op werkgebied wat moet bijstellen. Maar voor afwashelden is altijd plek.