



Houd vakantiegevoel vast door werk anders in te richten.

De positieve effecten van vakanties houden langer aan als de werkstress niet te groot is wanneer de werkzaamheden weer beginnen en mensen meer zeggenschap hebben over hun werk, schrijft Naomi Ellemers.

Het is momenteel komkommertijd. De tijd van het jaar, waarin veel mensen een (lange) vakantie houden en werkzaamheden in de meeste sectoren op een laag pitje staan. In Nederland is het aantal vrije dagen per jaar (betaalde vakantiedagen en nationale feestdagen) kleiner dan in de meeste Europese landen. Het is dus zaak die vrije dagen goed te besteden. Maar hoe doe je dat? Helpt het om je vakantie anders in te richten, of na de vakantie op een andere manier aan het werk te gaan? Wat kun je dan het beste doen? En hoe kunnen managers zorgen dat hun medewerkers optimaal profiteren van de vakantiedagen die ze hebben?

In de arbeidpsychologie is veel onderzoek gedaan naar de effecten van vakanties op medewerkers. Experts in Nederland zijn hoogleraar Jessica de Bloom van de Rijksuniversiteit Groningen en haar collega's Sabine Geurts en Michiel Kompier van de Radboud Universiteit. Zij doen bijvoorbeeld dagboekstudies om na te gaan wat mensen precies doen voorafgaand en tijdens vakanties, welke gevolgen dat heeft voor hun werkzaamheden na de vakantie, en waar dat vanaf hangt. Die bewezen effecten helpen om een aantal misverstanden uit de weg te ruimen.

Afstand nemen

Een eerste misverstand is dat medewerkers meer baat hebben bij een vakantie als ze langer afwezig zijn van het werk. Maar wie voorafgaand aan die lange afwezigheid extra hard werkt om 'alles af te krijgen', verhoogt juist de stressgevoelens. In plaats van de lengte van de vakantie is het vooral het 'weggaan' dat mensen helpt om af te schakelen. Zelfs bij een vrije avond of een vrij weekend maakt dat al een verschil. Het opzoeken van een andere omgeving biedt mensen meer kans op herstel. Wie thuisblijft kan zich minder gemakkelijk onttrekken aan (sociale) verplichtingen en klusjes in huis. De medewerkers die de vrije avond of vrije weekeinde elders doorbrachten sliepen meer, ondernamen meer activiteiten en waren minder geneigd te piekeren. Letterlijk afstand nemen van thuis en werk helpt mensen dus om mentaal afstand te nemen van dagelijkse zorgen, en zich weer op te laden.

Zelf bepalen

Een tweede misverstand is dat mensen meer baat hebben bij een 'ontspannen' vakantie (cruise, strandvakantie) dan een actieve vakantie (skivakantie, stadsbezoek). Diverse onderzoeken laten zien dat het soort vakantie er niet zoveel toe doet. Belangrijker is dat mensen op vakantie dingen doen die ze leuk vinden, zelf hun dagindeling bepalen, er voldoende in slagen zich te ontspannen en voldoende slaap krijgen.

Een derde misverstand is dat mensen na de vakantie beter in staat zijn hun werk te doen. Helaas blijkt dat niet vanzelfsprekend te zijn. Tijdens de vakantie nemen gevoelens van ontspanning en



welbevinden snel toe, en pieken aan het einde van de eerste vakantieweek. Maar de gunstige effecten van vakantie verdwijnen snel als mensen weer aan het werk gaan. Een overzicht van 13 verschillende onderzoeken laat zien dat in diverse beroepen gevoelens van stress, overbelasting en uitputting binnen een dag tot een week alweer net zo hoog zijn als voor de vakantie. Het hielp niet als de vakantie langer was geweest.

Je hebt dus meer aan je vakantiedagen als je ze gebruikt om vaker in het jaar kort op vakantie te gaan in plaats van één keer per jaar langer. Dat blijkt ook uit een onderzoek waarbij een representatieve steekproef van Nederlanders over een periode van acht jaar werd gevolgd. Mensen die vaker op vakantie gingen voelden zich beter dan mensen die minder vaak op vakantie gingen. Dat kwam niet doordat het verschillende soorten mensen waren: ook dezelfde mensen voelden zich beter in de jaren waarop ze vaker op vakantie gingen dan in de jaren waarin ze dit niet deden. Medische indicatoren laten zien dat dit effect niet denkbeeldig is: hoe vaker in het jaar mensen op vakantie gingen, hoe gezonder ze waren, terwijl het totaal aantal gebruikte vakantiedagen hetzelfde was.

Vakantie is belangrijk. Toch nemen medewerkers de vakantiedagen waarop ze recht hebben lang niet altijd op. Dat is een gemiste kans. Werkgevers en leidinggevenden kunnen medewerkers stimuleren om ongebruikte vakantiedagen op te maken, door hen te adviseren vaker in het jaar een korte vakantie te nemen, in plaats van dagen op te sparen voor een langere vakantie. Maar medewerkers kunnen alleen profiteren van vrije dagen, (lange) weekenden en korte vakanties als ze ook echt vrij zijn en mentaal kunnen loskomen van het werk. Het heeft dus geen zin mensen vrij te geven als ze geacht worden hun e-mail in de gaten te houden of onverwacht gebeld kunnen worden.

Daarnaast blijken de positieve effecten van vakanties en vrije dagen langer aan te houden als de werkstress niet te hoog is wanneer de werkzaamheden weer beginnen. En die stress is niet onvermijdelijk verbonden met de hoeveelheid werk die moet worden verzet. Het gaat er vooral om dat de werkzaamheden zo zijn ingericht dat mensen ook dingen kunnen doen die ze leuk vinden, ze enige zeggenschap hebben over de inrichting van hun werkzaamheden en dagindeling, en het fijn hebben met hun collega's. Als dat lukt, hebben medewerkers en bedrijven daar het hele jaar profijt van.