



Fit het nieuwe jaar in

Het is bijna vakantie. Kijk je ook zo uit naar dagen met rust en ontspanning? Helaas kun je er soms niet van genieten, want op je eerste vrije dag voel je meteen een griepje opkomen. Of je bent doodmoe. Terwijl je de rest van het jaar nooit ziek bent en altijd gewoon doorwerkt. Hoe kan dat toch? En kun je er iets aan doen?

De vader van mijn vriendin was altijd ziek in de vakantie. Haar moeder ging de eerste week leuk dingen doen met de kinderen, buitenshuis, zodat de vader geen lawaai aan zijn hoofd had. Mijn vroegere onderbuurvrouw op de van Lennepkade in Amsterdam was alleen ziek in het weekend. Beiden zijn hardwerkende mensen. In mijn praktijk als coach heb ik steeds vaker te maken met te hard werkende mensen. Managers, leiders die ook in de vakantie een beetje moeten werken en als ze vakantie hebben niet meteen kunnen ontspannen of eerst ruzie maken in hun relatie. En tegen de tijd dat ze kunnen ontspannen, gaan ze weer aan het werk. Veel succesvolle ondernemers kunnen ook in de vakantie hun gedachten niet stoppen en blijven bezig, dus moe.

Bij vakantie denk je waarschijnlijk aan uitrusten en ontspanning. Toch voelen veel mensen zich juist minder lekker aan het begin van hun vakantie of in het weekend. Sommigen ervaren zelfs gezondheidsklachten. Dit fenomeen heeft een naam. Het wordt wel vrijetijdsziekte of het 'omgekeerd Kortjakje-syndroom' genoemd, naar Kortjakje die altijd de hele week ziek was behalve op zondag. Dit syndroom is geen mythe. Onderzoek heeft aangetoond dat het aantal overlijdensadvertenties in de krant zelfs toeneemt aan het begin van een vakantieperiode. Bovendien kent het aantal hartinfarcten tijdens de eerste twee dagen van vakantiereizen een piek. Migraineaanvallen komen vaker voor in het weekend.



Hoogleraar psychologie Ad Vingerhoets onderzocht met zijn collega's van Tilburg University hoe vaak vrijetijdsziekte voorkomt en wat de symptomen en oorzaken hiervan zijn. Ongeveer 3 procent van de Nederlandse bevolking heeft er in enige of zelfs extreme mate last van. De gemelde gezondheidsklachten zijn heel divers, zoals vage pijnen, overmatige vermoeidheid, misselijkheid en griepachtige klachten inclusief koorts.

Als je een drukke baan hebt, leidt dat af van eventuele lichamelijke ongemakken. Hierdoor neem je vermoeidheid niet waar. Op een vrije dag ben je eerder bewust van lichamelijke signalen dan op een werkdag. Daardoor voel je je moeheid of pijnlijke pas als je vakantie hebt.

Mogelijk hebben sommige mensen op fysiologisch niveau moeite met de omschakeling van werk naar vrije tijd. Hun adrenalineproductie blijft te hoog in hun vrije tijd of hun werkstress onderdrukt normaal gesproken ziektes. De snelle omschakeling van actie naar rust kan tot gezondheidsproblemen leiden, omdat je lichaam hierdoor uit balans raakt.

Dat je lijdt aan het 'omgekeerd Kortjakje-syndroom', kan aan een combinatie van de bovenstaande oorzaken liggen. Bovendien speelt je persoonlijkheid waarschijnlijk een rol. Collega's die een hoge werkdruk hebben, heel betrokken zijn en een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, lijken gevoeliger te zijn voor de 'vrijetijdsziekte'. Hetzelfde geldt voor perfectionisten en workaholics.





Daarnaast lijkt het erop alsof je je ziek zijn kunt uitstellen tot de vakantie. Vooral werknemers die denken dat ze onvervangbaar zijn of hun baan ontzettend belangrijk vinden, zouden daar last van hebben. Ze wachten (on)bewust met ziek worden tot ze het wat rustiger krijgen.

Tips

Ben jij zo iemand die zich de eerste vakantiedagen steevast moe of beroerd voelt? De Tilburgse wetenschappers hebben helaas nog geen oplossingen onderzocht. Ik geef je het volgende mee:

- 1. Neem tijd voor jezelf (= muziek maken, schilderen etc). Dus zeker niet alleen met familie en anderen op stap, want dan ben je weer anderen aandacht aan het geven.**
- 2. Ga sporten en heb aandacht voor signalen van je lichaam en zorg dat je deze kunt interpreteren.**

Voor beide zaken geldt dat deze van belang zijn in je dagelijks (werk -) leven. Dus niet alleen in je vakantie. In je vakantie kan je deze aandachtspunten nog meer gewicht geven. Het bijzondere is dat je deze punten op dagelijkse basis kan oefenen. Oefening baart kunst!

Fijne vakantie!

