



# Weg met de VAKANTIE!

Met zijn engelachtig witblonde haartjes zag hij er snoezig uit. Maar onze jongste telg was gezegend met een paar krachtige longen en het geluid dat hij voortbracht was weinig hemels. Terwijl zijn oudste broer stoïcijns doorspeelde op zijn Nintendo, gilde onze 'blondie' minstens een uur lang op de achterbank. Hij had er duidelijk niet om gevraagd, om opgesloten in een auto op sleeptouw genomen te worden naar Zuid-Europa.

Inmiddels hoort dit verhaal thuis in onze rij met smakelijke familieva-kantie-anekdotes. Naast de gebro-ken stokbroden onder de snelbinder, de reuzenglijbaan waar papa een onovertroffen bommetje deed en het stelselmatig mijden door mijn mannen van de douche – van het zwembad word je tenslotte ook schoon. Ook de vreemdediertjes-plaag (ze zaten tot in de slaapzak!), het opzetten van de tent in de regen, de klapband op de snelweg, de stevi-ge ruzie in de *Gorges du Verdon*, en het huilende Franse buurjongetje dat heel de camping wakker hield, passeren dan steevast de revue.

Vakantie, wat kunnen we er naar uitzien. We zijn moe van alle dage-lijkse beslommeringen, de zomerse vrijheid lonkt. Wekenlang heerlijk lanterfant en nietsdoen, wat een blij vooruitzicht. Ondertussen moet het die weken natuurlijk wel leuk en gezellig zijn. We hebben tenslotte vakantie. Kortom: de verwachtingen zijn hooggespannen.

## **Glashelder**

Hoog tijd dus voor wat verstandige bespiegelingen rondom het feno-meen vakantie. Daarvoor zijn we bij psycholoog Fina van der Pol aan het goede adres. Voor haar is het glas-helder waar het probleem begint. “In het gewone leven heeft iedereen z'n eigen bezigheden en hoeft niet over alles te worden nagedacht. In de vakantie ontbreekt die duidelijke structuur van het normale leven. We moeten het over alles hebben. Dat levert veel stress op. En het begint al voor de vakantie: waar gaan we naartoe, hoe ver weg en hoe lang? Sommige vrouwen willen ook nog hun huis soppen voordat ze op vakantie gaan. Alles moet ingepakt worden. En als je dan uiteindelijk op je bestemming bent, moet er over alles nagedacht worden. Wat gaan we doen, wanneer staan we op en wie moet er mee? Je ziet in de va-kantie ook hele gezinnen met elkaar boodschappen doen. Dat zouden ze normaal nooit doen! Vervolgens moeten we het verplicht



leuk hebben. Maar leuker dan thuis zal het niet worden. Je neemt tenslotte jezelf mee. Dus heb je een kind met ADHD, dan heeft hij dat in de vakantie ook. Of loopt je huwelijk moeizaam, dan is dat in de vakantie niet over. En plotseling zit je wel 24 uur per dag op elkaars lip. Het is gewoon best een klus, vooral met een gezin. En zelfs al ben je met z'n tweeën: zonder de afleiding van de dagelijkse dingen kun je je behoorlijk aan elkaar gaan ergeren.”

Ook psychosomatisch oefentherapeut\* en christelijke mindfulness-coach Tineke Voorthuis heeft zo haar bedenkingen bij onze torenhoge vakantieverwachtingen. “Ik zie dat het mensen veel moeite kost om in het hier en nu te leven. Veel mensen ervaren onrust en onvrede met het leven zoals het is. Ze voelen zich overbelast door hun werk, door alles wat er moet van de baas, of door het zorgen voor kinderen en ouders. Of ze moeten van alles van zichzelf, willen graag iedereen *pleasen*, zijn daardoor gestrest, maar negeren hun lijf. Terwijl fysieke en mentale klachten nooit op zichzelf staan. De spanning die je

mentaal ervaart, gaat uiteindelijk, als je niet met regelmaat tot ontspanning komt, in je lijf zitten. Een vakantie is een ideaalplaatje waar mensen naartoe leven. ‘Als het straks vakantie is, dan gaat mijn hoofdpijn over, is mijn nekpijn weg, want dan heb ik eindelijk rust en kan ik ontspannen.’ Maar het is een illusie om het alleen maar van dat soort momenten te verwachten. Als je onvrede en onrust voelt, neem je dat mee.”

### Hoofdpijn

De dames hebben allebei een duidelijk punt gemaakt. Ik heb in het verleden ook heel wat jaren tot het laatst doorgewerkt met een onrealistische verwachting van de vakantie ‘waar ik zo aan toe was’. En vervolgens zat ik de eerste paar dagen met hoofdpijn voor de tent. Dankzij voortschrijdend inzicht doe ik dat al een tijdje niet meer en dat scheelt een stuk. Maar nog steeds wil ik graag dat het voort-

*De eerste paar dagen zat ik met hoofdpijn voor de tent*



durend top is, qua sfeer en gezelligheid. En wil ik ook vooral geen ervaringen mislopen. Dus moeten er oude stadjes en fraaie kerkgebouwen bewonderd worden. Tweeëntwintig jaar vakantie met kinderen en één jaar zonder leert mij dat het dan niet altijd gezellig is. Met manlief alleen op pad lukt dat stadjes bekijken een heel stuk beter. Maar toch. Is het misschien een goed plan de verwachtingen onder de loep te leggen of moeten we de vakantie maar afschaffen? Fina: “Het kan heus lekker zijn, een vakantie. Dat je even niets hoeft. Dat het niet uitmaakt wanneer je opstaat, of je een maaltijd overslaat, een hele middag spelletjes doet of lekker wegdroomt. Het is ook *building memories*. En kinderen hebben er veel minder last van dat het niet de hele tijd leuk was. Dat je op je kop krijgt, dat hoort er gewoon bij. Het gedoe kan juist ook de herinnering voor later zijn. Natuurlijk is het fijn om te ontspannen en nieuwe energie te krijgen. Maar het genieten kan ook zo opgelegd zijn. Het staat nergens in de Bijbel dat we het voortdurend leuk moeten hebben

met elkaar. Zo is het leven niet. Het is vaak een gedoe. Wees dus blij als je een leuke ochtend hebt gehad of een fijne middag. En als je dichter bij elkaar wilt komen en verlangt naar intimiteit, ga dan niet twintig kerken en drie musea bekijken om daarna te zeggen: ‘We hadden het zo druk.’ Kijk wat jullie nodig hebben. Misschien is het verstandig om niet vier weken, maar tien dagen weg te gaan. Of niet heel ver te rijden. En ga er vooral niet van uit dat je hier een jaar op moet teren. Dat kan gewoon niet.” Tineke: “Spreek je verwachtingen uit. En zorg ervoor dat je elkaar niet te veel oplegt. Ik ben bijvoorbeeld echt een ochtendmens, dus als mijn man wakker wordt, heb ik er meestal al een wandeling opzitten. Kun je elkaar ook ruimte geven? Als je in het hier en nu meer rust en ruimte gaat ervaren, hoef je ook veel minder verwachtingen op te hangen aan zo’n vakantie. Dan kun je de momenten van rust en ontspanning ook thuis in je tuin hebben, of waar je ook bent.”

Lees op [eva.eo.nl/hemel-de-mindfulness-vakantietips-van-tineke](http://eva.eo.nl/hemel-de-mindfulness-vakantietips-van-tineke)

\* De oefentherapeut biedt hulp bij rug- en nekklachten en pijn in de gewrichten. Psychosomatische oefentherapie is een specialisatie bedoeld voor mensen met stress, angst of paniek, hyperventilatie, overspanning en burn-out.