

hoezo lekker op vakantie?

depri op capri

Kun je eindelijk op een Italiaans eiland uitrusten, zit je non-stop te huilen. Of maak je alleen maar ruzie. Hoe kan een paar weken relaxen je systeem zo overhoop gooien? Vier deskundigen vertellen.

P.S. Houd annuleringspapieren bij de hand.

de hulpverlener

Wiljo Meester is directeur van Health Care Special Services Int. (HCSS-Int.), een internationale hulp- en repatriëringsorganisatie voor mensen in psychische nood.

«**D**e meeste mensen denken: dat overkomt mij niet, als ze lezen dat er iemand tijdens zijn vakantie psychisch in de war is geraakt. Er rust nog altijd een taboe op. Maar bij de zes alarmcentrales in Nederland komen jaarlijks 150 verzoeken tot repatriëring binnen, wat betekent dat iemand niet in staat is om zon-

der professionele begeleiding terug naar huis te gaan. In 25 procent gaat het om mensen met een blanco voorgeschiedenis; die hebben dus nooit eerder ergens aangeklopt met een hulpvraag op psychisch gebied. Wat niet wil zeggen dat ze lekker in hun vel zitten. Integendeel, ze hebben bijvoorbeeld een periode te hard gewerkt en kunnen de drukte niet goed loslaten of ze hebben net iets meegemaakt wat een grote impact heeft gehad, zoals een verhuizing, verandering van baan, een verbroken relatie of een overlijden. In een vertrouwde omgeving kunnen ze die spanningen wel *handelen*, maar in een ander land gaat het mis en ontspreken ze. De precieze aanlei-

ding is niet altijd exact aan te geven. In Thailand troffen we eens een meisje van 24 jaar aan in haar hotel. Ze was angstig en in de war van de reis en voelde zich bedreigd in dat vreemde land. Omdat ze iedereen wantrouwde, was het moeilijk om met haar in contact te komen. We zijn er nooit achter gekomen waarom ze zo in paniek was geraakt, maar we vermoeden dat ze vlak voor haar vakantie in Nederland iets vervelends heeft meegemaakt op een feest.

Negen van de tien mensen zijn meteen blij een Nederlands sprekende hulpverlener te zien, maar in ernstige gevallen moet je eerst een vertrouwensband met iemand zien te krijgen. Met



«Als je niet lekker in je vel zit, kun je in een niet-vertrouwde omgeving opeens flink de weg kwijtraken»

medicatie probeer ik de crisis te doorbreken en eventueel laat ik een psychiater 'opsturen', zoals dat heet. Soms is de situatie die ik aantref zo heftig dat het te gevaarlijk is om iemand mee terug te nemen in het vliegtuig – daar krijg ik dan niet eens toestemming voor. Dan moet die persoon eerst twee weken worden opgenomen in het ziekenhuis. Gelukkig zijn dat uitzonderingen.»

de burnout-specialist

Carien Karsten is jurist en psychotherapeut. Ze schrijft boeken en geeft lezingen over stressgerelateerde onderwerpen als burnout, whiplash en RSI.

«**A**ls mensen na een periode van stress en hard werken extreem uitkijken naar hun vakantie, is dat vaak al een slecht teken. Die vakantie betekent zo veel voor ze, dat er een te grote druk op komt te liggen: het móet leuk en ontspannend worden. Maar het is niet aan de buitenwereld om ervoor te zorgen dat jij je weer goed voelt, dat moet helemaal uit

jezelf komen. Als je normaal vermoeid bent, herstel je snel, soms al met een fikse wandeling. Maar als je lange tijd – en dan bedoel ik zeker een jaar of vier – roofofbouw op jezelf hebt gepleegd dan gebeurt dat niet meer zomaar. Je stresshormonen zijn dan zo uit balans, dat het onmogelijk is om nog te ontspannen en te genieten. Het vermogen om te coördineren en te plannen is sterk verminderd en daardoor heb je alleen maar conflicten als je op vakantie gaat. Je kunt niet meer wennen aan een nieuwe omgeving en aan andere mensen om je heen. Als ook de accommodatie en het uitzicht nog eens tegenvalt, is het snel gebeurd: je stort in. Wanneer

de burnout niet duidelijk wordt tijdens de vakantie, is de kans groot dat het direct erna gebeurt. Veel mensen zien het einde van hun vakantie als een nieuwe start, maar als op de eerste werkdag de sleur weer toeslaat, krijgen ze gedachten als 'ik ben er helemaal doorheen en het is pas maandag is, ik red het nooit tot de volgende vakantie' en barsten ze in huilen uit.

Soms is het dus inderdaad beter om niet op vakantie te gaan. Maar ook als je niet overspannen bent, is het slim om niet meteen op je eerste vakantiedag al naar het buitenland te vertrekken. Als je op je laatste werkdag alles op alles hebt moeten zetten om dingen af te ronden, is het voor iedereen beter om eerst even wat gas terug te nemen.»

«Wie lange tijd roofofbouw op zichzelf heeft gepleegd, herstelt niet meer tijdens een vakantie»

de relatietherapeut

Claudia van Kalleveen is relatietherapeut en conflict- en echtscheidingsbemiddelaar (mediator). Ze heeft een eigen praktijk, Midi-Action in Oosterbeek. Na de zomermaanden ziet zij een duidelijke piek in het aantal aanmeldingen voor relatietherapie.

«**D**e reden dat het op vakantie vaak misgaat tussen partners, is dat beiden met verschillende verwachtingen weggaan. De een wil rust, de ander spanning. Zij wil dingen samen doen en eindelijk eens de irritaties die er al een tijdje zijn aan de orde stellen, hij wil het liefst waterskiën en het nergens over hebben. Dan krijg je teleurstelling en ruzie en is de vakantiesfeer snel verpest. Vaak wordt er niets met die ruzies en irritaties gedaan en worden wensen niet echt uitgesproken, waardoor je in een verwijtende sfeer komt. Mensen denken: straks zijn we terug in ons gewone ritme en komt het wel weer goed. Maar het gaat om de onderliggende gevoelens en die moet je een keer uitspreken. Het komt op de volgende vakantie toch weer in alle heftigheid naar boven. Niet op va-

kantie gaan, of ieder apart, is natuurlijk de oplossing om bepaalde situaties of conflicten te vermijden. Maar niet de manier om je relatie te verbeteren. Je moet de confrontatie aangaan en eraan werken. Conflicten brengen je dichterbij jezelf en dichterbij elkaar, ze leiden tot persoonlijke groei en ontwikkeling.

Vaak is een andere, onbekende omgeving heel goed om dingen met elkaar te bespreken en nader tot elkaar te komen, want je hebt alle ruimte om je op elkaar te focussen. Maar het is ook lastig omdat je door de prikkels van buitenaf – je doet veel indrukken op en bent uit je dagelijkse ritme – je ook vermoeider kunt zijn, en eerder geïrriteerd. Vandaar dat mensen er niet altijd samen uitkomen en na de vakantie de hulp van een derde inroepen.»

«Als elke vakantie weer op ruzie uitloopt, dan zegt dat wel iets over je relatie»

de ervaringsdeskundige

Drie jaar geleden kreeg Anouk (36) tijdens een weekje vrij last van hyperventilatie en paniekaanvallen. Toen ze weer thuis was, werd de diagnose 'overspannen' gesteld.

«**N**a mijn afstuderen ging ik aan de slag als advocaat-stagiaire bij een groot advocatenkantoor. Ik kon er blijven als medewerker en kreeg een paar jaar geleden de vraag of ik in de nabije toekomst partner wilde worden. Dorgelukkig was ik, maar het betekende wel dat ik me vervolgens nog meer ging bewijzen. Toen ik een week vrij had, ging het opeens mis. Ik werd 's ochtends wakker en had last van benauwdheid en hartkloppingen. Dat bleef mijn hele vrije week zo en aan het einde ervan ging ik naar de dokter. Die vertelde me dat ik me waarschijnlijk te druk had gemaakt en dat ik maar op vakantie moest. Ze gaf me ook kalmeringspillen. Zelf dacht ik dat ik een hartkwaal had – mijn moeder had ook op jonge leeftijd een hartinfarct gehad – want ik zag geen reden om aan overspannenheid te denken; ik vond mijn werk superleuk, had geen stress en maakte ook geen tachtig uur per week.

Ik boekte met mijn vriend Bart een

weekje Griekenland. Die vakantie werd een grote mislukking. Ik heb alleen maar zitten huilen en hyperventileren in het appartement. Een beetje op het strand liggen, lukte nog wel, maar zo gauw we iets wilden ondernemen, ging het mis. Ik durfde niet eens bij Bart achter op een brommertje het eiland over. Ik raakte helemaal in paniek en wilde meteen terug naar het appartement. Bart begreep er niets van, maar zag wel dat het serieus was. De terugvlucht was een hel. We moesten lang wachten op het vliegveld en het zweet brak me uit bij het idee op-

gesloten te zijn in een vliegtuig.

Toen we weer thuis waren, ging ik gewoon aan het werk, maar ik besloot ook om naar een psycholoog te gaan. Die vertelde me dat ik overspannen was en dat ik vooral in mijn vertrouwde omgeving had moeten blijven. Mijn overspannenheid had niet te maken met werkdruk, maar vooral met onverwerkte dingen uit mijn verleden, zoals de scheiding van mijn ouders, maar ook met mijn perfectionisme en drang om aardig gevonden te worden. Ik moest me van de psycholoog ziekmelden en het thuis allemaal laten komen. Toen ik eraan toegaf, gebeurde dat ook, ik heb maandenlang gehuild en was totaal in de war. Het heeft meer dan een jaar geduurd.

Als ik nu foto's zie van die vakantie, dan valt me op dat ik een vreemde blik in mijn ogen heb. Mocht het me onverhoopt nog een keer gebeuren, dan hoop ik de symptomen op tijd te herkennen.» *

De naam van Anouk is gefingeerd.

«Die vakantie werd een grote mislukking; ik heb alleen maar zitten huilen in het appartement»