

## **Vrijtijdsziekten, veroorzaakt door bijvoorbeeld vakantiestress en die ontstaan als mensen opeens stoppen met werken zoals op vakantie gaan of met pensioen gaan etc.**

Al deze ziekten hebben gemeenschappelijk dat men plotseling overschakelt uit de overlevingsmodus naar de rustmodus. Als men niet gewend is te schakelen tussen overlevingsmodus en de rustmodus, dan ontstaat een stress ontlading op momenten dat je het niet verwacht. Hieronder enkele voorbeelden en een link naar de video van RTL editie NL. Veertien Tips bij Vakantiegekte, Vakantieshock, Vakantiestress, Heimwee zie verder hieronder of

[klik hier voor nieuwsitem en de video van RTL editie NL van 9 november 2006](#) .

[Ook de KRO nam een interview af met Marja Christiaanse van de Mee-denkers.](#)

**De Mee-denkers** hebben een kortdurend behandelprotocol of een aangepast behandelplan voor stress die niet zelf op te lossen lijkt.

Het behandeltraject wordt sterk verkort naarmate de motivatie om er van af te komen groter is en de hoop op herstel sterker is en ook thuis met behulp van het meegeleverde zelfhulp-cd's aan de gang gaat, waarbij dus ook thuis gewerkt kan worden aan het probleem met behulp van de Zelfhulp-cd's,

Kernfusietraining is voor zowel kinderen als volwassenen ook een effectieve aanpak van stress. Mensen die aan zichzelf zijn komen werken door middel van onze aanpak, blijken achteraf ook in andere situaties meer zelfvertrouwen te hebben en met meer plezier te studeren of hun werk te doen.

### **Vakantiestress**

Dit kan mensen tot wanhoop drijven. Elk jaar worden zo'n 200 Nederlanders, die op vakantie zijn, opgehaald uit het buitenland, doordat vakantiestress hen dwingt terug te keren.

### **Vakantiegekte en vakantieshock,**

Dit kennen heel veel mensen, dat is iets anders dan wat hierboven onder vakantiestress wordt verstraan. Vakantiegekte is de nerveuse reactie op een naderende vakantie, die vaak gevolgd wordt door de vakantieshock, wat een stressreactie is op veranderende situatie waarin men plotseling verkeert.

Als men in de voorafgaande periode heel druk is geweest en het werk of de situatie waaraan men gewend was niet makkelijk kan loslaten, levert dat stress op die in de meeste gevallen na een dag of twee, drie zich heeft opgelost.

Dit moeilijk kunnen loslaten vindt zijn oorsprong in de identificatie met het werk of de rol die men normaal gewend is te vervullen in de maatschappij. Men is gewend aan een bepaalde (overlevings)rol en ontleent daar zelfvertrouwen aan. Als die rol in de vakantie niet meer "gespeeld" hoeft te worden, wordt onderbewust heftig gezocht naar een nieuw identificatieobject. Sommige vinden dat snel en storten zich op vakantie opnieuw in allerlei bezigheden. Anderen hebben meer moeite met deze onthechting en, bij gebrek aan een nieuw hechtingsobject, gaat men door een scala van emoties of ondervindt neerslachtigheid gepaard gaand met bijvoorbeeld een gevoel van doelloosheid. Door deze emoties te doorleven en het gevecht ertegen te ondervinden, komt er moeheid vrij. Zodra men toegeeft aan de moeheid kan men (geestelijk)uitrusten, waar vakantie uiteindelijk ook voor bedoeld is. De geest kan zich ontspannen en dat leidt vaak tot creatieve ideeën tijdens een vakantie, die na de vakantie vaak ook worden uitgevoerd.

---

### **Maar wat is vakantiestress?**

Daarover zijn de meningen verdeeld.

Bij de alarmcentrales en repatriëringsorganisaties in Nederland werken ook deskundigen op het gebied van vakantiestress. Sommige van hen beschouwen vakantiestress als heimwee. Sommigen redeneren dat heimwee een vorm van depressie is, hetgeen van vakantiestress een psychiatrische aandoening maakt. Kijk maar in de DSM IV, zeggen ze, daar staat heimwee onder die noemer. DSM IV is de Diagnostic Statistical Manual, ofwel de op wetenschappelijke leest geschoeide 'bijbel' waarin alle erkende psychiatrische ziekten beschreven staan.

De Mee-denkers zien vakantiestress slechts als een katalysator. „Uiteraard is vakantie een stresserende factor, zoals Holmes bij onderzoek heeft vastgesteld. „Maar dat betekent nog niet dat vakantiestress een wetenschappelijk te onderscheiden ziekte is. In dat geval zou kerststress dat ook zijn. Rond de kerstdagen zien we immers ook een toename van het aantal depressieve mensen, dat zich ellendig voelt wegens de hoge verwachtingen of de als "onecht" ervaren sfeer."

Vakantiegangers die in het buitenland in psychische nood komen, kunnen contact (laten) opnemen met de alarmcentrale waarmee hun verzekeringsmaatschappij een contract heeft gesloten. Deze heeft op haar beurt een contract met een repatriëringsorganisatie, die in beeld komt als de kans bestaat dat een cliënt uit den vreemde door professionele begeleiders moet worden opgehaald. Soms, zoals in het geval van de ANWB, heeft een alarmcentrale een eigen, interne repatriëringsdienst.

Al blijft het aantal repatriëringen wegens 'psychische indicatie' klein in vergelijking met het aantal wegens somatische klachten, jaarlijks zijn het er toch zo'n 200. Bij deze groep speelt vakantiestress een rol bij het ontstaan van de psychische klachten.

Of iemand gerepatriëerd wordt, kan afhankelijk zijn van de definitie van vakantiestress die zijn verzekeringsmaatschappij hanteert. Vaak mag het pas als er een medische noodzaak bestaat, wat het geval is als er een psychiatrisch ziektebeeld is geconstateerd. Bij verreweg de grootste groep gerepatriëerde vakantiegangers is sprake van licht psychiatrische klachten of van pur sang heimwee. Symptomen van psychiatrische klachten zijn bijvoorbeeld slapeloosheid, depressiviteit, huilbuien en verwardheid; symptomen van heimwee zijn lusteloosheid, angst en het opzien tegen dingen die men normaal als plezierig ervaart. De klachten van deze twee categorieën lopen vaak door elkaar heen en ook de zwaar psychiatrische patiënt heeft last van deze klachten, zij het dat ze bij hem niet de belangrijkste zijn. Over het algemeen geldt dat hoe lichter de klachten, des te zwaarder het aandeel van vakantiestress is in iemands psychische toestand.

Sommige repatriëerders maken onderscheid tussen de twee lichtere categorieën; andere trekken een scheidslijn tussen cliënten die onder professionele begeleiding gerepatriëerd worden en zij die zelfstandig of in bekend gezelschap terugreizen. De laatste groep is minder herkenbaar, maar wel verreweg het grootst, al streven ook repatriëerders (bijna altijd één of twee B-verpleegkundigen, gespecialiseerd in psychiatrie) er altijd naar een patiënt incognito te laten reizen. Aangezien begeleiding vooral nodig is bij patiënten uit de zwaarste categorie, is het een zwaar vak waarbij de verpleger alles uit de kast moet trekken om het vertrouwen van de patiënt te winnen en in te schatten welke aanpak het best is.

Over de meest voorkomende oorzaken van vakantiestress zijn de repatriëerders en alarmcentrales het roerend eens. „Voor een scheet en drie knickers vliegen mensen naar een verre, exotische bestemming, maar ze realiseren zich onvoldoende waar ze terechtkomen en bereiden zich vaak niet goed voor“, verwoordt Wiljo Meester van HCSS de algemene stemming.

Behalve de confrontatie met een onbekende cultuur (taal, gewoonten, klimaat, enzovoorts), betreft vakantiestress vaak ook uit Nederland geëxporteerde stress ofwel uitgestelde stress. Het betreft dan mensen die thuis ingrijpende dingen hebben meegemaakt, die ze nog niet hadden verwerkt of mensen die half overspannen vertrokken. Tijdens hun vakantie, wanneer ze alle tijd hebben, komen de gevoelens als een boemerang terug.

Veel beter zou het zijn als mensen zich zouden voorbereiden op een vakantie door zich bewust te worden van de identificatie met een bepaalde sociale rol of arbeidsrol en lang voordat men op vakantie gaat momenten van rust in te bouwen. Door de betrekkelijkheid van dingen te durven inzien. Gek genoeg lukt het mensen die een ernstige ziekte hebben gehad of een keer zwaar overspannen zijn geweest wel om zich daarvan bewust te worden. Jammer dat mensen vaak dergelijke harde signalen nodig hebben om tot een bepaald besef te komen.

---

## **Signalen**

Stress komt niet uit de lucht vallen; het bouwt zich geleidelijk op. Wanneer spanning of stress vroegtijdig wordt herkend, kunnen lichamelijke en psychische klachten voorkomen worden of sneller worden verholpen.

Hieronder een lijstje met mogelijke signalen:

- Lichamelijke klachten:  
Veel voorkomende lichamelijke stressklachten zijn slaperigheid, hartkloppingen, spierpijn, vermoeidheid, verhoogde bloeddruk, maag- en darmstoornissen.
- Psychische klachten:  
Depressiviteit, machteloosheid, gejaagdheid, angst en geëmotioneerdheid staan te boek als algemene klachten. Een combinatie van deze symptomen wijst echter al snel op stress.
- Slechte gewoonten:  
Roken, drinken, te veel eten, gebruik van medicijnen, cynisme, verbittering. Een combinatie wijst al snel op stress.
- Perikelen op het werk:  
Op het werk wordt stress vaak als eerste zichtbaar, omdat mensen er moeten presteren. Enkele signalen: minder productie, materiaalverspilling, onnodige fouten, kortdurend ziekteverzuim, spanningen en conflicten, slechte relaties met klanten en disciplinaire problemen.

### **Stress kun je voorkomen of er adequaat mee omgaan.**

- Doe dat wat je doet met plezier en ervaar het plezier wat je er aan beleeft als de beloning op de inspanning
- Realiseer je vaak dat je je sterke kanten hebt.
- Zet negatieve gedachten om in positieve gedachten. (Negatieve gedachten brengen je in een neergaande spiraal)
- Neem je lichamelijke signalen steeds serieus en neem afstand van het conflict wat je ervaart en realiseer je dat je een uniek waardevol mens bent, los van wat je presteert.
- Breng veel tijd door met kinderen en / of je huisdier. Kinderen en huisdieren brengen je in het nu en geven blijdschap.

- Stel je onafhankelijk op en neem verantwoordelijkheid voor je zelf en daar waar je het kunt ook voor de mensen om je heen.
- Zorg voor voldoende lichamelijke oefening; sporten is goed voor de geest. Goed afwikkelen van de voeten stimuleert relexzones onder de voeten.
- Beperk je tot het stellen van haalbare doelen en doe wat je kunt.
- Ga na welke drijfveren je gedrag beïnvloeden. (Wat voel je, wat ervaar je en wat denk je vlak voordat je reageert op een bepaalde situatie, gebeurtenis)
- Houd je doelen voor ogen en stel ze, daar waar nodig is bij, en communiceer dit naar je omgeving, die bij je doelen betrokken waren.
- Het opdoen van kennis werkt stressverlagend. Blijf breed georiënteerd, volg cursussen die je aanspreken om je blik te verruimen.
- Uit je emoties op een volwassen manier. Het uiting geven van dat wat je voelt, wat je ervaart en wat je denkt naar aanleiding van een bepaalde gebeurtenis schept duidelijkheid bij de ander en ontspant je zelf doordat je blijk geeft je zelf serieus te nemen. Hiermee verwerk je je emoties waardoor je makkelijker nieuwe spanningen kunt hanteren.
- Luister vaak naar muziek en ga er in op, dans en zie wat het je brengt.
- Neem een bad of een douche.
- Zelfhulp CD's en het zelfhulpboek.       Zie hier het complete en voltooide pakket:
- De zelfhulpmethode is ontwikkeld om stress tijdens uw slaap, ook al vooraf aan de vakantie, te reduceren.