



In steeds meer steden en dorpen wordt in de zomervakantie een buurtcamping opgezet. Deze foto is in juli gemaakt in Haulerwijk. Foto: Simon Bleeker

# Vakantie... moet dat?

Heb jij - net als 40 tot 70 procent van de Nederlanders - last van vakantiestress? Misschien is het wel beter voor je relatie om voortaan elke maand stressloos een middagje samen in de buurt op avontuur te gaan, dan volgend jaar weer een paar weken te 'moeten genieten' op een verre vakantiereis.

Jeannet Bijleveld Shutterstock

**B**rigitte Kaandorp heeft ooit een geweldige conferentie over haar vakantie met haar zus naar Griekenland gehouden. Als ze er zijn is het bloedheer, maar ja: je kunt natuurlijk niet naar Griekenland gaan en niet de Parthenontempel bezoeken. Dus zij erheen. Als ze onderaan de tempelberg staan en zien, dat iedereen met een rood hoofd en druipend van het zweet weer beneden komt, besluiten ze dat ze net zo goed kunnen doen alsóf ze er geweest zijn. Ze kopen kaartjes, een mapje dia's en een informatieboekje en gaan lekker op hun balkonnetje zitten met koud drinken. Ze scheuren zelf de kaartjes door voor het plakboek en overhoren elkaar uit het informatieboekje, zodat ze thuis niet door de mand vallen. De vakantie op deze manier bevalt ze zo goed, dat ze volgend jaar naar Turkije gaan. Maar dan helemaal zogenaamd. Ze gaan gewoon stiekem thuis zitten met een koud drankje en een boekje van Turkije erbij.

**Meepraten**  
Het kan geen kwaad om eens kritisch te kijken naar de betekenis van vakantie voor jezelf. Maak je

een lange reis omdat je er zelf gelukkig van wordt of - zoals Kaandorp zo fijntjes blootlegt - vooral om mee te kunnen praten? In het laatste geval ben je waarschijnlijk extra vatbaar voor vakantiestress, een nog jong en in zichzelf tegengesteld begrip, dat de laatste jaren veel onderzocht wordt.

Al naar gelang de focus van de onderzoekers - het verblijf, de reis, de voorbereidingen van inpakken en weer opruimen, het regelen van boekingen, verzekeringen, tolkaarten, oppas voor de planten, huisdieren et cetera, het afmaken van het werk van te voren, de stapel werk erna, de reisgenoten... - blijkt dat vakantie voor 40 tot 70 procent van de Nederlanders vakantie best veel spanning in plaats van ontspanning oplevert. Bij de meeste mensen is het vakantiegevoel ook na een week alweer weg.

**Hoge verwachtingen**  
Omdat mensen steeds hogere verwachtingen van hun vrije weken hebben omdat ze 'zo hard aan vakantie toe zijn', lijkt het ontspannen ook steeds meer tegen te vallen. In september zijn de meeste ziekmeldingen vanwege burn-out en de meeste aanvragen voor echtschei-

**Een collega van mij spreekt na het werk met zijn gezin af op het strandje van de Kleine Wielen**

dingen. Natuurlijk zitten er ook positieve dingen aan vakantie: je bent vaak wat meer buiten, je gaat sneller de natuur in of iets nieuws bekijken, je hebt tijd om spelletjes te doen met elkaar, je eet eens wat anders, je leest weer eens een boek, je legt gemakkelijk contact met nieuwe mensen en je zit soms zomaar bij een vuurtje een avond te praten over je leven.

## **Buurtcamping**

Het is alleen de vraag of je daarvoor altijd ver weg moet. Een heel leuk initiatief van de laatste jaren is de buurtcamping. In Leeuwarden was er deze zomer voor het eerst een in het Huizumer Abbingapark. Maar dit soort tijdelijke campings in buurtparken worden al sinds 2013 in veel andere steden en dorpen opgezet. Mensen met een minimuminkomen kunnen er gratis met vakantie, anderen kunnen ook gezellig meedoen, om te ontspannen en om buurtgenoten te leren kennen.

De reacties van de mensen zijn erg positief. Zo bijzonder, dat je in je eigen buurt zo kunt ontspannen door met elkaar te eten, spelletjes te doen en een praatje te maken! En als je iets vergeten bent haal je het

zo even op. Het mooie is dat het mensen ook meer binding met hun buurtgenoten oplevert en op die manier eenzaamheid tegen gaat, ook na de vakantieperiode.

## **Picknicken**

Om het positieve vakantiegevoel vaker te beleven kun je natuurlijk ook kleinere dingen doen. Wat let je om je avondeten in een mand te stoppen en op een gekke plek te gaan eten? Wij hebben zelf laatst gepicknickt bovenop een parkeergarage in Leeuwarden... Je kunt ook de burens uitnodigen om te gaan badmintonnen of Kubk te spelen op een grasveldje. Of voor een paar uur een bootje huren. En een collega van mij spreekt 's zomers vaak na het werk met zijn gezin af op het strandje van de Kleine Wielen, in plaats van eerst naar huis te gaan.

Ga eens na: heb je de toeristische dingen in je eigen omgeving, waarvoor anderen een hele reis ondernemen, zelf wel eens gedaan? Misschien is het wel beter voor je relatie om elke maand stressloos een middagje samen in de buurt op avontuur te gaan, dan een keer per jaar een paar weken 'verplicht te genieten.'



**Jeannet Bijleveld**

Jeannet Bijleveld is initiatiefnemer van Stads-klooster Leeuwarden Jabixhús en planvormer bij Wetterskip Fryslân.