

Alleen ingemaakte augurken en lillend vlees eten in Tsjechië, het norovirus oplopen op een camping in de Ardennen, met je zieke peuter naar een dokter in Spanje moeten, die geen woord Engels spreekt... Op vakantie gaan is niet altijd even leuk, voor jou én voor de kinderen. De vakantie skippen dan maar? Of zijn er alternatieven?



Staycation

Thuis vakantie vieren

Ons hele dorp loopt leeg in de zomermaanden. De burens links zijn met de caravan naar het zonnige zuiden gereden, de burens rechts kamperen in Spanje. Aan de overkant hebben ze een huisje in Frankrijk gehuurd, en daar weer naast gaan ze voor de zoveelste keer naar Scandinavië. Andere buurtgenoten blijven redelijk dichtbij huis; ze logeren in een plaggenhut in Drenthe of een strandhuisje in Zeeland. Een enkeling (hoe betalen ze dat toch?) vertrekt naar Thailand of de Verenigde Staten. De cijfers bevestigen de reislustigheid van onze burens. 79,5% van de Nederlanders viert vakantie, een whopping 12.548.000 mensen. Dat doen we vaak in ons eigen Nederland (17.176.000 vakanties), en daar geven we dan zo'n € 2,8 miljard aan uit. Maar vaker nog slaan we onze spaarvarkens stuk voor vakanties in het buitenland: bijna 18 miljoen vakanties worden er gevierd in den vreemde, en dat kost ons - hou je vast - € 12,6 miljard..! Het liefst gaan we naar Duitsland, gevolgd door Frankrijk, Spanje, België, Oostenrijk en Italië.

Waarom? Daarom

Op vakantie gaan is dus iets heel gewoons voor Nederlanders. Maar dat is niet altijd zo geweest. Pas in de jaren zeventig van de vorige eeuw kwam het massatoerisme op gang. Op vakantie gaan werd toegankelijk voor 'iedereen'.

Twee weekjes Gran Balconia

Vind je het moeilijk toe te geven dat je deze zomer thuisblijft? Genootschap Onze Taal inventariseerde de meest inventieve namen voor een thuisvakantie. Verbluf je burens met je plannen voor de Côte de Jardin. Tenzij je liever naar Bad Meingarten, Gardenia of Tuinesië gaat. Zonnebaden doe je ook in Costa Balcona of Saalbach-Hintergarten, slecht weer dwingt je tijd door te brengen in Saint-Southern of Costa del Zolder. Dagtripjes maak je (in) Rundumhausen en Environs-la-Maison.

Daarvoor waren uitstapjes alleen voor de rijken; armere mensen konden het helemaal niet betalen om de trekschuit of trein te pakken. Laat staan dat ze zoiets hadden als vrije tijd. Maar in de jaren zeventig waren vakantiedagen en vakantiegeld ingevoerd, bezaten steeds meer mensen een auto en een tent - en anders nam je gewoon het vliegtuig naar een enorm appartementencomplex aan de Spaanse costa's.

Fast forward naar 2016. Op vakantie gaan is een gewoonte. Iets dat erbij hoort, net als eten, werken en slapen. Iedereen doet het. Waarom? Nou, daarom. Omdat 'we er even tussenuit moeten', 'nu eenmaal van de zon houden' of 'het zo goed voor de kinderen is om met andere culturen in aanraking te komen'. En omdat we behoefte hebben aan een verandering van omgeving, en even helemaal niets doen. Om op te laden voor weer een druk jaar, vol werk- en gezinsverplichtingen. Maar geldt dat ook voor kinderen? Hebben zij die vakantie nodig, om te herstellen van hun bezigheden op de crèche of school? Of bezorgen we ze juist een trauma met dat heen en weer gesleep naar onbekende oorden?

Is dit ons nieuwe huis?

Kinderen houden van regelmaat en voorspelbaarheid. Ze voelen zich veilig en geborgen in hun vertrouwde omgeving. In hun eigen huis, met papa en mama en hun broertjes en zusjes. Met vaste rituelen op elk moment van de dag: van het bammetje met smeerkaas in de ochtend tot het tandenpoetsliedje in de avond. Ze uit hun vertrouwde omgeving weghalen kan een ingrijpende ervaring zijn voor een kind. Het kan zich verloren voelen in de nieuwe omgeving, een verlies van controle ervaren. >

Tips voor een top-staycation

Kinderen willen maar één ding in de vakantie, en dat is zwemmen. Dat is overal mogelijk in het waterrijke Nederland! Bezoek een lokaal strandje, of ga, met slecht weer, naar een tropisch zwemparadijs. Of besteed wat meer geld aan een super-de-luxe zwembad in de tuin. Moet lukken, zonder de kosten van een vliegticket en hotel!

Maak een stedentripje in eigen land. Dordrecht, Leeuwarden, Deventer en Breda, het wemelt van de schitterende steden in Nederland. Je hebt ze vast niet allemaal gezien. In Frankrijk en Spanje vind je het heel normaal om een uurtje in de auto te zitten voor een bezienswaardigheid, dus wat let je?

Typisch vakantie? Uit eten gaan! Tijdens je staycation eet je wat vaker buiten de deur. Dat hoeft heus niet duur te zijn. De kinderen vinden de snackbar al uit eten, en wat te denken van een picknick aan het water?

Sta overal voor open. Onvoorziene gebeurtenissen horen bij vakantie. Loop je onverwacht tegen een draaimolen aan? Hup, erin! Dat zou je toch ook in Frankrijk doen?

Doe vooral zo min mogelijk in huis! Je bent op vakantie, ook al slaap je in je eigen huis. De ontbijttafel opruimen: ja, natuurlijk. De vriezer ontdooien en de administratie op orde brengen: nu even niet.

Net als bij een 'awaycation': maak een mooi boek vol vakantieherinneringen. De pret in de achtertuin, de ijsjes met drie bolletjes (vakantie!) en het uitstapje naar het maisveld; ze verdienen net zo'n mooie plek op de plank en in het geheugen als die andere vakanties.

Jonge kinderen hebben al zo weinig controle over hun leven, alles overkomt ze. De lange termijn overzien is nog onmogelijk. 'Is dit ons nieuwe huis, mama?' Voor een kind is vakantie niet perse leuk. Trouwens, ook voor ouders kan de vakantie een behoorlijke belasting zijn. Ooit gehoord van – of, erger: geleden aan – vakantiestress? Vakantiestress, er is wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, is de stress die men ervaart voor, tijdens en na de vakantie. Het regelen van tickets, verzekeringen en accommodatie, het inpakken van de koffers voor het hele gezin, het verblijven in een onbekende omgeving, waarin niemand je taal spreekt en je gewoonten kent, sterker: waarin mensen je aanwezigheid als hinderlijk en onwelkom kunnen ervaren, het eten van vreemd voedsel, het blootstaan aan extreme weersomstandigheden als een continue brandende zon, het constant op elkaars lip zitten in een ieniemienie tentje, het filerijden op de terugweg, je zal de eerste niet zijn die er ziekteverschijnselen van oploopt. Vakantiestress kan leiden tot vermoeidheid, ruzies, ziekten, een hartaanval en zelfs psychose. Een scheiding, opname in een psychiatrische inrichting of de dood. En het begon allemaal met het leuke idee om een week of drie met het gezin naar de camping in Auvergne te gaan...

Vakantiestress kan leiden tot vermoeidheid, ruzies, ziekten, een hartaanval en zelfs psychose.

Staycation

Thuisblijven dan maar? Het scheelt een hoop stress, om van het geld maar te zwijgen. Stel je voor: geen peuter die ziek is van heimwee naar thuis, geen auto vol ruziënde kinderen in de file op de Route du Soleil, geen zo leuk met de kinderen spelende echtgenoot terwijl jij alweer in je eentje de afwas doet met koud water... En al dat bespaarde geld, daar kan je eindelijk die broodnodige nieuwe oven van kopen. Geen wonder dat de 'staycation' zo populair is! Een staycation is thuis vakantie vieren. Reis- en verblijfskosten zijn vrijwel nihil, want slapen doe je in je eigen bed (geen rugpijn!). Daarbuiten vier je vakantie zoals het bedoeld is. Lekker luieren en leuke dingen doen dus! Het klinkt in elk geval beter dan helemaal geen vakantie vieren. En dat is het ook, wijst een onderzoek naar de relatie tussen de gezondheid en vakantieactiviteiten uit. Want vakantie vieren blijkt dé manier om te herstellen van die drukke, stressvolle werkdagen. Je wordt er gezonder van en blijer. Dat is mooi! Maar helaas zijn die effecten meestal van korte duur. Je vakantiegevoel blijkt op de achtste vakantiedag te pieken, en na de vakantie ben je in no time weer op je oude niveau. Of je nou tien dagen of vijf weken op vakantie bent geweest, in je eerste werkweek voel je je weer als vóór die vakantie...

Win-win situatie

De vraag is dus vooral: heeft het wel zin om op vakantie te gaan, gezien de kortdurende effecten? Die vraag wordt beantwoord door de resultaten van weer een ander onderzoek, waaruit blijkt dat mensen die niet op vakantie gaan vaker ziek worden en eerder komen te overlijden dan mensen die regelmatig op vakantie gaan... Daarnaast (alsof dat nog niet genoeg is) kan de vakantie een buffer zijn voor de komende periode van stressvolle werkweken. Bovendien biedt de vakantie je de mogelijkheid met afstand naar je dagelijks leven te kijken. Ook belangrijk: vakanties geven je herinneringen, waar je – hopelijk – nog vaak met veel plezier op terugkijkt.

Hou het simpel. Weet waar je blij van wordt en handel daarnaar.

Wederom: geldt dit ook voor de kids? Ach, wat maakt dat eigenlijk uit; als hun ouders minder vaak ziek zijn, langer leven, beter in staat zijn te reflecteren op hun dagelijkse leven, hun veerkracht vergroten en mooie herinneringen verzamelen, is er toch sowieso al sprake van een win-win situatie? Nu alleen nog even uitvogelen welke vakantie het best past bij jouw gezin!

Vakantiegevoel

De vakantie, die paar dagen of weken waarin jij en je gezin je moeten opladen voor de rest van het jaar en die klauwen met geld kost, moet verplicht fantastisch zijn. Omdat het zo duur is, en omdat het zo belangrijk wordt gevonden – al is het maar om op te scheppen tegen de burens. Hoe maak je die hoge verwachtingen waar? Hoe krijg je dat zo gewenste vakantiegevoel, waarbij niets moet en alles mogelijk is? Het is eigenlijk heel makkelijk. Hou het simpel. Weet waar je blij van wordt en handel daarnaar. Als je skydiven en raften eng vindt (volkomen terecht natuurlijk), kun je het beter aan je voorbij laten gaan. Als je het helemaal te gek vindt: doen! Een vakantie vergt een grote aanpassing van alle gezinsleden. Als iedereen in alle rust en op zijn eigen tempo gewend is aan de nieuwe omgeving kan het grote genieten gaan beginnen. En dat kan om kleine dingen gaan: de ondergaande zon vanuit je tent bewonderen, je zesjarige die in z'n eentje de verse croissantjes voor het ontbijt haalt, je peuter die voor het eerst kopje onder durft. Of gewoon thuis: met z'n allen gillen in de achtertuin, een pizza eten op het pleintje in een dorp verderop, een filmmarathon in pyjama omdat het regent.

Eigenlijk best fijn, vakantie vieren. Dat hebben onze burens en bijna alle andere Nederlanders toch goed begrepen. <

Hoe haal je het beste uit je vakantie?

Je enorm op iets verheugen geeft een prettig gevoel. Zorg dus dat je voorpret hebt!

Bereid ook je kinderen voor op de vakantie, zodat de nieuwe omgeving straks minder onbekend is.

Wekenlang vakantie vieren? Helemaal niet nodig! Onderzoek heeft uitgewezen dat het hoogtepunt van het vakantiegevoel na acht dagen bereikt wordt. Daarna wordt je nieuwe omgeving weer 'gewoon'. Korte vakanties zijn dus het devies – en dat mag best wat vaker zijn.

Hoe meer nieuwe ervaringen je opdoet, des te completer je vakantie. Laat je dagelijkse routine varen en sta open voor alles dat er op je af komt tijdens je vakantie. Gekke dingen eten? Spannende sporten uitproberen? Goed idee!

Behalve als je daar helemaal geen plezier aan beleeft. Van vakantie 'hoor' je blij te worden. Ga na wat jou blij maakt en leef daarnaar.

Meestal beklijft vooral het einde van je vakantie. Die fantastische eerste week wordt makkelijk overschaduwd door de regenachtige tweede week. Beëindig je vakantie in stijl. Lekker met z'n allen uit eten of naar dat dure zwemparadijs dus.

Eenmaal thuis is het meestal snel gedaan met het lome vakantiegevoel. Verzacht de overgang naar het leven thuis, vol drukke werkschema's, crècheophaaldiensten en auto's die een beurt moeten, door nog een paar dagen in vakantiemoodus te blijven hangen.

Maak een mooi boek vol vakantieherinneringen. Leuk om met z'n allen nog na te mijmeren over die kikkervisjes in de rivier, de campinghond en de verse chocoladecroissantjes! Je moet het er een heel jaar mee doen...