

Op vakantie niet aan je werk denken: 7 tips

2 8 4
✉ 📄
 Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

We hebben op tijd onze vakantie nodig. Maar ons werk écht loslaten lukt niet: de helft van de werknemers heeft tijdens zijn vakantie nog contact met het werk, en een op drie leest op verlof zijn mails. Tijd dus voor 7 tips voor écht verlof.



Werknemers slagen er op vakantie niet in de knop om te draaien en houden via hun smartphone en laptop contact met het werk. Voor zes op de tien werknemers is vakantie pure noodzaak om de werkdruk en hun druk dagelijks leven van zich af te zetten en er nadien weer tegen aan te kunnen. 1 op 3 werknemers vertrekt zelfs uitgeput met vakantie.

Dit blijkt uit een onderzoek van Tempo-Team dat werd uitgevoerd door het onderzoeksbureau iVox bij een representatieve steekproef van 400 werknemers.

Twee op drie werknemers heeft vooral behoefte aan meer korte vakanties, terwijl een op drie een langere vakantie nodig heeft om echt volledig tot rust te komen.

Anders later gezondheidsklachten

“Onderzoek wijst uit dat wie geen vakantie neemt daar een gezondheidsprijs voor betaalt, soms jaren later”, vertelt Prof Dr Marijke Verbruggen van de KU Leuven.

“Werkdruk en stress zijn echter niet noodzakelijk negatief. Zo creëren uitdagingen positieve stress. Het belangrijkste is dat men tijdens stressvolle perioden ook voldoende erkenning en steun krijgt van management, collega’s en familie, en dat men zorgt voor voldoende energiebronnen, bijvoorbeeld via vakantie en ontspannende activiteiten met vrienden, collega’s of door te sporten.”

“Het vervagen van de grenzen tussen werk en privéleven door nieuwe werkvormen en technologieën biedt ons heel wat meer individuele vrijheid. Het is echter belangrijk dat werknemers en werkgevers hier bewust mee omgaan”, aldus Joris Trog, preventieadviseur van Tempo-Team. “Zo moet men voldoende ruimte laten tussen werk en vrije tijd of vakantie, en het nodige doen om te ontspannen en te rusten. Werkgevers kunnen er over waken dat er genoeg

ruimte gelaten wordt voor rust en ontspanning tijdens en na de werkuren en dit te integreren in de bedrijfscultuur. Maar ook werknemers moeten hun druk leven goed beheeren. Dit kan bijvoorbeeld door niet continu mails te lezen en sms-berichten of telefoontjes niet altijd te beantwoorden en voldoende rustmomenten te voorzien.”

7 tips om op vakantie niet aan je werk denken:

1. Laat een week vooraf weten dat je vertrekt

Zo komt het voor jouw collega's, klanten of wie dan ook niet als een verrassing dat je er een tijdje niet bent. Zo krijgt iedereen ook de kans een aantal vragen te stellen. Hou er wel rekening mee dat het de week voor je verlof wel eens drukker kan zijn dan normaal.

2. Maak duidelijke afspraken met je collega's en baas

Het volledig loskoppelen tijdens de vakantie is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Een telefoontje van onze baas kan onze vakantiedag al snel om zeep helpen. Het is dan ook cruciaal om vooraf enkele duidelijke afspraken te maken hoe jouw collega's je afwezigheid kunnen opvangen. Een ding is zeker: loskoppelen is ontzettend belangrijk en dus ook een absolute topprioriteit.

3. Een slim out-of-office bericht

Stel je out-of-office zo in dat je een dag voor én een dag na je vakantie extra tijd hebt om jouw mails te verwerken. Laat je baas wel weten waarom je dit doet zodat er zeker geen misverstanden kunnen ontstaan.

4. Probeer zoveel mogelijk zaken af te werken voor je verlof

Zorg ervoor dat er zo weinig mogelijk zaken blijven openstaan. Hoe meer onafgewerkte taken je achterlaat, hoe groter de kans dat deze jouw zwembadpartij zullen verstoren.

5. Een degelijke back-up is goud waard

Zelfs al heb je alles tot in de puntjes voorbereid, je kan er van op aan dat er nieuwe zaken zullen opduiken. Het is dan ook belangrijk dat er iemand is die jouw taken kan overnemen op het moment dat dit nodig zou zijn. Het spreekt voor zich dat je deze contactgegevens in je out-of-office bericht moet opnemen en dat jouw collega een degelijke briefing moet krijgen over de lopende projecten.

Na de vakantie wacht veel werknemers een stressmoment, omdat bij 3 op 4 het werk gewoon blijft liggen. Slechts bij de helft volgt een collega of uitzendkracht hun werk op.

6. Baken je werkmomenten op vakantie goed af

Als het echt niet anders kan om op verlof te werken, spreek dan met je gezin duidelijk af wanneer dit kan. Een half uur per dag zou moeten volstaan voor de meest dringende zaken.

Probeer in de mate van het mogelijke ook een vast tijdstip in de dag te voorzien. Zorg er ook

Probeer in de mate van het mogelijke ook een vast tijdstip in de dag te voorzien. Zorg er ook voor dat jouw collega's hiervan op de hoogte zijn.

Op dit vlak is er duidelijk nog werk aan de winkel. De helft van de werknemers wil tijdens zijn vakantie zijn gsm of pc thuislaten en niet gestoord worden. Maar bijna de helft heeft regelmatig contact met het werk en een op drie leest regelmatig zijn mails.

Alhoewel 1 op 3 het niet erg vindt om tijdens de vakantie iets te doen voor het werk, klagen evenveel werknemers erover dat het hen niet lukt het werk van zich af te zetten en volledig tot rust te komen.

7. Plan activiteiten die jou ontspannen

Vakantie helpt om de batterijen terug op te laten, maar niet elke vakantie is even zaligmakend. De manier waarop men energie opdoet en herstelt van het drukke werkjaar verschilt per individu.

Of je echt ontspannen terugkeert uit verlof hangt af van hoe je je vakantie invult. “Zo blijkt dat een actieve vakantie met veel sociale contacten of beweging en sport heilzamer is dan niets doen. Dit is belangrijker dan een zeer lange vakantie nemen. Wanneer het echter gaat om een gezondheidsprobleem, zoals bij chronische overspannenheid of burn-out, heeft men recht op ziekteverlof. Dat vraagt soms meerdere weken of zelfs maanden en dan is vakantie ontoereikend”, besluit Prof Dr Marijke Verbruggen van de KU Leuven.

(mr) – Met dank aan Tim Christiaens van [Time Management Company](#) voor de medewerking.

Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

- Handige weetjes over werk en carrière.
- Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.