



Lange vakantie maakt niet gelukkiger'

Het nut van vakantie wordt behoorlijk overschat. Jeroen Nawijn (33) promoveert aan de FSW op de relatie tussen geluk en vrije tijd. Hij legt uit waarom korte vakanties vaak beter zijn en hoe het komt dat avontuurlijke reizen zoveel stress kunnen veroorzaken. "Als mensen op vakantie gaan, willen ze zoveel mogelijk zien. Alle attracties moeten meegepakt worden."

Tekst: Geert Maarse

Fotografie: Mary van der Graaf



Soms lijkt het wel een wondermiddel. In de strijd tegen stress, relatieproblemen, conflicten op het werk en oververmoeidheid, komt men vaak met dezelfde remedie op de proppen: een weekendje weg. Even uitwaaien aan het strand, een goed boek in een hangmat, een glas rode wijn op het terras en de dreigende burn-out is geëlimineerd. Dat lijkt de heersende overtuiging. "Toch is de therapeutische werking van vakantie zwaar te betwisten," zegt onderzoeker Jeroen Nawijn. "Je krijgt een enorme boost, dat wel. Maar de symptomen komen vanzelf weer terug als je naar huis terugkeert."

Nawijn, onderzoeksdocent aan de Bredase toerismeopleiding NHTV, is als externe promovendus onderdeel van de 'geluksgroep' van Ruut Veenhoven. Hij richt zich op de invloed van vrije tijd, vakantie en reizen op het geluk. Voorheen was dit in de academische wereld relatief braakliggend terrein, slechts betreden door een paar psychologen of sociologen.

Het is een gekke tak van sport binnen de wetenschap, beseft hij, die niet zelden op de nodige scepsis kan rekenen. Maar willen mensen niet steeds gelukkiger worden, en stellen ze niet alles in het werk om dat te bereiken? Nawijn: "Het is niet verplicht om op vakantie te gaan. En toch doen mensen het in groten getale."

Korte 'break'

Langer is niet altijd beter, luidt een van de voorlopige uitkomsten van zijn onderzoek. Het is verstandiger om regelmatig een korte break in te lassen, dan alle vakantiedagen op te sparen voor die wekenlange reis naar Azië. Dat de lengte van de vakantie nauwelijks invloed heeft op het geluk, heeft vooral te maken met de tijdelijke natuur van de effecten. Vakantiegangers zijn gelukkiger dan thuisblijvers, maar dat geldt vooral tijdens de vakantieperiode. Ervoor en erna is er nagenoeg geen verschil.

Natuurlijk kan er sprake zijn van voorpret, zegt Nawijn. Net zoals mensen kunnen nagenieten van een vakantie. Maar ook hierbij speelt de lengte van de trip geen rol. Iemand kan net zo gemakkelijk twee weken nagenieten van een lang weekend in de Ardennen, als van een maandlange campertocht door het zuiden van de Verenigde Staten. Zolang je je maar niet te druk hebt gemaakt. Nawijn: "Je moet een ontzettend ontspannen vakantie gehad hebben, wil je er echt van kunnen nagenieten."

Authentiek

Stress, ook tijdens de vakantie, blijkt het een van de grootste obstakels voor een gelukkig leven.

Ongemakkelijke vluchten, vertraging van treinen, onzekerheid over accommodaties - het zijn allemaal

zaken die kunnen bijdragen aan een minder prettige vakantie. Lang niet iedereen stelt zichzelf in staat om van zijn welverdiende rust te genieten. Met een Lonely Planet of stedengids onder de arm worden alle hotspots afgegraasd. Urenlang struin je door een achterwijk van Barcelona of Rome, want je hebt geen rust voordat je dat schattige, authentieke restaurantje gevonden hebt.

In zo'n geval is thuisblijven - staycation - misschien helemaal niet zo'n vreemde keuze, zegt Nawijn. "Ook omdat je ziet dat mensen op vakantie aan het einde van de dag een stuk vermoeider zijn."

Over de ideale vakantie kan hij niets zeggen. "Of iemand iets als stressvol ervaart, is heel subjectief. Voor veel mensen is een verre reis niet erg prettig. Maar als je van hele actieve vakanties houdt, als je echt een sensation seeker bent, moet je dat vooral wel gaan doen. Dan is dat voor jou ontspanning."