

**Mensen die overspannen zijn, hebben vaak een stuwmeer aan dagen opgebouwd. Nederlanders houden per jaar zo'n 17 miljoen vakantiedagen over. Eén op de zes wil ze wel opnemen, maar durft niet.**

Wanneer ze voor het laatst écht vakantie heeft gehad? Tineke Hofman (36), hoofd communicatie bij de gemeente Wageningen, kan het zich niet eens herinneren. 'Mijn laatste reis naar het buitenland was denk ik in 2003. Of was het 2002? Ik hou wel van vakantie, maar het komt er gewoon niet van om weg te gaan. Mijn man heeft een eigen onderneming, hij heeft het ook druk. En zelf ben ik niet het type om thuis een week te gaan zitten niksen.'

Afgemeten aan de halflege kantoren lijkt het in de zomermaanden of iedereen op vakantie gaat. Maar schijn bedriegt. Er zijn heel wat mensen als Hofman, die er niet aan toe komen om weg te gaan. Zij hebben vaak het gevoel dat ze niet gemist kunnen worden omdat hun werk dan blijft liggen. Eén op de zes mensen die meededen aan de enquête op DePers.nl zegt om die reden niet al zijn vakantiedagen op te nemen.

Nederlanders maken lang niet al hun vakantiedagen op. Gemiddeld houden zij er twee over, wat neerkomt op bijna 17 miljoen dagen per jaar. Vijftien procent van de deelnemers aan de enquête heeft aan het einde van het jaar zelfs nog meer dan tien vakantiedagen op zak. Een deel van hen is bang dat ze door hun collega's of baas met de nek worden aangekeken als ze al hun vakantiedagen opmaken, omdat het bij de bedrijfscultuur hoort om lang en veel te werken. Ook is er een kleine groep noeste werkers die vakantiedagen opspaart om de baas aan het einde van het jaar te bewijzen hoe hard ze hebben gewerkt.

Dat gebeurt vooral bij accountantskantoren en van oorsprong Amerikaanse bedrijven, zegt Alex Engel van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches. 'Natuurlijk, ook in die organisaties zijn genoeg mensen die zich niets van de bedrijfscultuur aantrekken en duidelijk tegen hun baas zeggen: 'ho eens, ik heb ook nog een privéleven'. Maar niet iedereen is bestand tegen de groepsdruk op hun werk. Veel mensen willen niet onderdoen voor hun collega's; denken dat ze niet bij de club horen als ze niet overwerken. Ze sparen zoveel mogelijk vakantiedagen op om zichzelf te profileren.'

Bedrijven lopen niet te koop met een dergelijke bedrijfscultuur. Om hoeveel mensen het gaat, kan Engel dan ook niet voorspellen. 'Ik vermoed dat vooral jonge professionals hier gevoelig voor zijn. Maar op hen hebben wij weinig zicht; mensen die een beroepscoach in de arm nemen, zijn vaak ouder dan dertig jaar.'

Otteline Asselbergs, die met haar bedrijf Young People Coaching gespecialiseerd is in het begeleiden van jongeren, erkent dat starters vaak geen vakantie durven te nemen. 'Als je net aan een nieuwe baan bent begonnen, word je niet geacht gelijk een paar weken weg te gaan. Toch hebben starters daar vaak wel al snel behoefte aan: ze hebben net een studie afgerond en zijn in hun nieuwe baan meteen hard aan de slag gegaan.'

Niets wijst er echter op dat bazen de grote boosdoener zijn. Wie fulltime werkt, heeft recht op minimaal twintig vakantiedagen per jaar. Werkgevers zijn verplicht hun personeel de mogelijkheid te bieden om die twintig dagen ook daadwerkelijk op te nemen. Bij de vakbonden wordt niet geklaagd over managers die hun ondergeschikten verbieden om op vakantie te gaan, zegt Joyce van Leeuwen van FNV Bondgenoten. Volgens haar speelt vooral hun eigen verantwoordelijkheidsgevoel werknemers parten. 'Als het druk is op het werk, willen veel mensen geen vakantie opnemen omdat ze hun collega's anders met de gebakken peren zouden laten zitten.'

Maar of je nu zelf het gevoel hebt dat je niet weg kunt, niet durft of niet mag, je moet wel oppassen, waarschuwt Asselbergs: 'Het is belangrijk dat je jezelf even op kunt laden als je daar behoefte aan hebt. Ook de werkgever heeft er baat bij dat zijn mensen uitgerust zijn en goed in hun vel zitten.'

Coaches zien namelijk een verband tussen vakantie en overspannenheid. Mensen die overspannen zijn of daar tegenaan zitten, hebben meestal een stukje meer aan vakantiedagen opgespaard, zegt **Guido La Rooij**, die een coachingspraktijk heeft in Diemen. 'Zij komen terecht in een spiraal.

Ze hebben het druk, dus werken ze door om alles af te krijgen. Vakantie schiet er bij in. Doordat ze te weinig afstand nemen, raken ze nog meer in de stress.' Andersom ziet **La Rooij** dat mensen die goed in hun vel zitten, vaak een paar keer per jaar op vakantie gaan. 'Zij hebben voor zichzelf een gezonde balans gecreëerd.' Voor iedereen is het belangrijk om regelmatig vakantie te nemen, zegt **La Rooij**. 'Alleen dan kun je even écht afstand nemen van je werk, de hectiek achterlaten en weer in balans komen.'

Wat voor type vakantie het meest geschikt is om te ontstressen, is voor iedereen anders. Dat hangt volgens de coach onder andere van je persoonlijkheid af. 'De één kan prima ontspannen door een weekje in de tuin te spitten, de ander moet een paar weken weg uit Nederland. Iemand kan opleven van een strandvakantie in Spanje, terwijl een ander er pas weer een jaar tegenaan kan nadat hij een hoge berg in de Himalaya heeft beklommen.'

Tineke Hofman gelooft daar niet in. Zij zou best standaard een deel van haar vakantiedagen willen inruilen voor een hoger salaris. 'Aan vijftien vrije dagen heb ik gewoon meer dan genoeg.' Na de zomer begint Hofman voor zichzelf. Dan kan ze haar werk en vakanties zelf indelen, zoals zij dat het liefste wil. Er zijn mensen die zoveel vrije dagen hebben, dat het ze simpelweg niet lukt om ze allemaal op te maken.

Toch zijn dat er niet zo heel erg veel: acht procent van de mensen die de enquête over vakantiedagen invulden op DePers.nl zegt tot deze groep te behoren. Het grootste deel van de werknemers met een vakantiedagenoverschot – zeventien procent – geeft als reden dat hij niet zo lang gemist kan worden door zijn baas of ondergeschikten. Dertien procent heeft naar eigen zeggen gewoon niet zoveel vakantie nodig.

Over het algemeen zijn Nederlanders tevreden met het aantal vrije dagen dat ze op mogen nemen (62 procent). 35 Procent zou er best meer willen, drie procent heeft liever minder dagen in ruil voor een hoger salaris. Het grootste deel van de respondenten heeft dan ook meer vakantiedagen dan twintig, het wettelijke minimum aantal: 52 procent heeft tussen de twintig en dertig dagen; dertig procent zelfs meer dan dertig.