

## Expertgroep 'Covid-19 & Psychologie'

### Rapport #10:

#### Wat zorgt voor een verkwikkende en waardevolle zomervakantie in coronatijden?

De zomervakantie staat voor de deur. Velen onder ons kijken er halsreikend naar uit. We zijn er aan toe, want de coronacrisis vergde heel wat aandacht en energie. De coronavermoeidheid laat bij sommigen onder ons mentale sporen na. Tegelijkertijd gooit het virus misschien roet in onze vakantieplannen. De zomer van 2020 wordt dus sowieso anders dan andere zomers. Om te herstellen van deze intense periode, om onze sociale relaties onder druk zuurstof te geven, en om veerkrachtig te kunnen omgaan met onzekere tijden in het najaar, is het belangrijk om tijdens de vakantie de batterijen op te laden, zowel fysiek als psychologisch. Ook al zorgt corona er voor sommigen voor dat ze een kleiner budget of minder verlof kunnen opnemen en dienen we ons te houden aan de coronagedragsregels, toch is het goed zijn om tussen de bedrijven door dat vakantiegevoel op te zoeken. Maar wat is dat nu, een deugddoende vakantie die ons een mentale boost geeft? De expertgroep 'psychologie & corona' formuleert een reeks aanbevelingen hoe je in tijden van corona een verkwikkende en waardevolle zomervakantie kan beleven, in binnen- of buitenland.

#### Leidraad voor je vakantieplanning

Als je zomerplannen maakt, is het goed even terug te blikken op afgelopen zomers en je de vraag te stellen wanneer je een fijne zomer hebt gehad. De volgende twee vragen kunnen je helpen bij het smeden van vakantieplannen:

- (1) Welke zomerse activiteiten geven jou een goed gevoel? Wat is voor jou **verkwikkend en vitaliserend**? Vitaliteit verwijst naar de ervaring van 'enthousiasme, levendigheid en energie' (p. 159, Ryan et al., 2010). Hoe vitaler je je voelt, hoe minder vatbaar je bent voor fysieke klachten en kwalen. De ene persoon haalt energie uit het kuieren in een klein dorpje, een andere persoon uit het samen tijd doorbrengen met de kinderen of kleinkinderen. Sommigen vinden het leuk om er met vrienden op uit te trekken in de natuur of in de stad, anderen vinden de zomer het ideale ogenblik om klusjes op te knappen of te tuinieren.
- (2) Maar je 'gebruikelijke', verkwikkende zomeractiviteiten zijn tijdens deze coronavakantie misschien niet haalbaar. Om beter te weten hoe je je vakantie anno 2020 inricht is het goed om stil te staan bij wat je **waardevol** vindt. **Welke doelen** wil je graag realiseren tijdens deze vakantie, wat verwacht je er precies van? Als je je bewust bent van wat je belangrijk vindt, kan je beter alternatieve vakantieplannen bedenken die bij je waarden aansluiten. De ene persoon vindt rust en relaxatie belangrijk, de andere sociale contacten en gastvrijheid, nog een andere is op zoek naar avontuur of cultuur.

#### Deugddoende en waardevolle activiteiten

Omdat veel zomeractiviteiten wegvallen, zoals een festivalbezoek of een buitenlandse trip, biedt deze zomer ook kansen om nieuwe ervaringen op te doen. Tegelijkertijd kan het wegvallen of veranderen van vaste gewoonten ook een gemis betekenen of onzekerheid meebrengen. We verliezen houvast. Als **inspiratiebron** voor passende vakantieplannen lijsten we verschillende types activiteiten op, waarvan onderzoek aantoonde dat ze je energie kunnen geven of je welbevinden verhogen. Want niet alle activiteiten versterken onze mentale gezondheid, niet alle waarden blijken in dezelfde mate onze groei te bevorderen.

- ⇒ **Aanbeveling 1: Zoek verbondenheid met de natuur.** Een goede manier om je batterijen op te laden is tijd doorbrengen in de natuur (Kaplan, 1995; Ryan et al., 2010). Je hoeft niet per se fysiek actief te zijn om de gunstige effecten ervan te ervaren. Het volstaat om in je tuinstoel van de opschietende bloemen te genieten, in een park van de pracht van bomen, of op een

bank van een glooiend landschap. Actief zijn in de natuur, zoals tuinieren, wandelen, spelen of sporten, zorgt nog voor een extra boost. Met een initiatief als 'Welcome to my garden' – mensen met tuin bieden gratis kampeerplaats aan – helpen mensen bijvoorbeeld elkaar om een 'groene vakantie' te realiseren dicht bij huis. Bovendien is het een goedkoop vakantiealternatief als je door de coronacrisis financieel hebt geleden.

- ⇒ **Aanbeveling 2: Steek tijd in je hobby's.** Als je iets doet wat je graag doet, dan haal je daar energie uit. Hobby's zijn bij uitstek voorbeelden van intrinsiek motiverende activiteiten (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Hoewel we ons er spontaan toe aangetrokken voelen, kunnen boeiende en leuke activiteiten omwille van de coronaperikelen onder een dikke stoflaag komen te zitten. Probeer daarom daar deze vakantie extra tijd voor vrij te maken. Jongeren kunnen het plezant vinden om te skaten of een balletje te trappen samen. Ouderen kunnen het leuk vinden om te kaarten of petanque te spelen. Als je graag cultuur opsnuift, is dit het ideale ogenblik om musea te gaan bezoeken, in steden te verdwalen of een boek te lezen.
- ⇒ **Aanbeveling 3: Onderhoud en diep je relaties uit.** Door samen te zijn met je naaste familie of vrienden en tijd te maken voor elkaar ervaar je verbondenheid. Maar ook activiteiten in groepsverband zoals teamsport, jeugdclubs, of een theatervoorstelling op straat, creëren sociale verbinding. Dat gevoel van verbondenheid is essentieel voor ons fysiek en mentaal welbevinden (Haslam, Jetten, Cruwys et al, 2018). Door de maatregelen hebben sommigen elkaar moeten missen, bijvoorbeeld grootouders hun kleinkinderen, en anderen zaten misschien juist te kort op elkaar, zoals pubers in lockdown met hun ouders. Ook deze zomer kan niet iedereen elkaar terugzien, denk aan alle kinderen met grootouders in een land waar we nog niet naartoe mogen of durven reizen bijvoorbeeld. Dit gemis maakt het nog belangrijker dan anders om die relaties deze zomer te blijven voeden.
- ⇒ **Aanbeveling 4: Maak connectie met elkaar, ook lichamelijk.** Velen onder ons misten knuffels, elkaar een kus mogen geven, elkaar aanraken. In het bijzonder voor singles of zij die de lockdown alleen in huis doormaakten kan dat gemis intens geweest zijn. Je partner of vriend(in) een massage geven kan een goed manier zijn om te compenseren voor 'huidhonger' (i.e. de hunker naar betekenisvolle fysieke aanrakingen). Aanrakingen werken stress reducerend en geven een gevoel van welbehagen. Zelfs kleine aanrakingen (zoals een schouderklopje) hebben al een positief effect. Ook lekkere seks draagt bij tot een goede mentale en fysieke gezondheid, dus geniet van jezelf en elkaar. Elk fysiek contact kan echter ook een risico inhouden. Vergeet dus de basisregels niet: regelmatig je handen wassen en geen fysiek contact wanneer je mogelijke symptomen van covid-19 bij jezelf of de ander merkt (meer richtlijnen en info vind je [hier](#)).
- ⇒ **Aanbeveling 5: Probeer eens iets nieuws.** Door de wereld rondom je te verkennen en nieuwe dingen uit te proberen, kom je wel vaker tot verrassende inzichten en ervaringen. Je probeert een nieuw recept uit op je BBQ; je fietst langs een andere route naar een vertrouwde plek, of je probeert een nieuwe sport. Experimenteren met nieuwe zaken hoeft ook niet veel geld te kosten. Zo kan je een gezelschapsspel dat je nog niet kent van burens of uit de bibliotheek ontleenen. Hoewel mensen verschillen in hun vernieuwingsdrang en sommigen onder ons echte gewoontedieren zijn, kan het opdoen van nieuwe ervaringen je mentale gezondheid versterken (Gonzalez-Cutre et al., 2020).
- ⇒ **Aanbeveling 6: Probeer regelmatig te bewegen.** Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat we gemakkelijker stressvolle situaties aankunnen en dat we ons minder opjagen: we hebben meer het gevoel alles onder controle te houden (Teychenne et al, 2020). Je hoeft hiervoor niet plots

te gaan sporten als een gek als je dat niet leuk vindt. Ook lichtere vormen van beweging zoals een wandeling, zwemmen, fietsen met een vriend(in), of zelfs even pingpongen of een spelletje spelen met de (klein)kinderen, zorgen voor een betere mentale gezondheid. Wat ons vooral een goed gevoel geeft, is regelmatig aan beweging doen op een manier die je zelf leuk vindt en als je daar zelf zin in hebt.

- ⇒ **Aanbeveling 7: Doe eens iets voor een ander.** Je behulpzaam opstellen en anderen in nood helpen, zorgt ervoor dat je je verbonden voelt met anderen en beter je waarden realiseert (Schwartz, 2010). Zo versterk je niet enkel de mentale gezondheid van de geholpene maar ook die van de helper. We hebben in coronatijden veel voorbeelden gezien van wederzijdse hulp en spontane solidariteit. Deze zomervakantie blijven meer mensen dicht bij huis en zijn er dus tal van kansen om je te engageren in je gemeente of buurt. Zo bijvoorbeeld organiseren burens in verschillende gemeentes 'speelstraten' waar kinderen tijdens de zomerweken veilig samen spelen. Of je geeft je op als vrijwilliger voor 'zomerscholen' die kinderen die dat nodig hebben, begeleiden om bij te benen. Het is wel cruciaal dat die behulpzaamheid vrijwillig van aard is, gratis. Als je de ander helpt uit schuldgevoel of omdat je nog in het krijt stond, kortom, omdat het moet, dan profiteer je er niet zo sterk van.

### **De pauzeknop geeft toegang tot ons intern kompas**

Eén gevaar bij het inplannen van je vakantie is om deze te vol te plannen. Oningevulde dagen of dagdelen zorgen voor een gevoel van vrijheid en zorgeloosheid. Met een volgeplande agenda laat je weinig ruimte voor verrassingen. Nu vele festivals, publieke events of verre reizen zijn geschrapt van de agenda, valt er voor sommigen een gat in de zomeragenda. Dit is een verademing. Anderzijds maakte voor sommigen het minder zichtbare telewerken, avondwerken met kinderen in bed, inspringen voor zieke collega's, en het dagelijks improviseren om geen steken te laten vallen op het werk de afgelopen maanden dat het onderscheid tussen werk en vrije tijd wat zoek is.

Na deze bewogen periode is het meer dan ooit nuttig om een te volle to-do lijst te bannen en op de pauzeknop te drukken. Rust zorgt er ook voor dat je de gebeurtenissen van de afgelopen maanden een plaats kunt geven. Ons uithoudingsvermogen en geduld werden op de proef gesteld en velen hebben best een zware periode achter de rug. Door jezelf de nodige rust te gunnen, kun je meer psychologische afstand nemen van de toch wel intense, hektische periode. Zo kunnen we de zaken meer in perspectief zien. Durf je hierbij kwetsbaar op te stellen in plaats van jezelf sterker voor te doen dan nodig of negatieve emoties onder mat te vegen. Als we zelf durven bespreekbaar maken wat we hebben gemist en wat er moeilijk liep, komen we dicht bij wat ons echt raakt in het leven: welke waarden vinden we echt belangrijk (vb. gezondheid, intimiteit)? Welke leuke dingen heb ik echt gemist (vb. vrijetijdsactiviteit)? Welke krachtige relaties stonden noodgedwongen op een laag pitje? De vakantie is een ideaal ogenblik om te herbronnen, om dicht bij ons intern kompas en bij elkaar. Dit toegenomen bewustzijn van onze kernwaarden, interesses, en relaties zorgt ervoor dat we meer trouw kunnen blijven aan onszelf en onze waarden. De coronazomervakantie als opstap naar meer authenticiteit en verbinding.