Frank Deboosere

m'n website gewerkt. Er moeten constant nieuwe artikels op staan, hé.' Frank Deboosere gaat zelfs nog een stapje verder, en vertelde in het verleden dat hij nooit volledig vakantie neemt. 'Ik ben 's morgens toch altijd als eerste wakker. Ik sta altijd om zes uur op, ook als ik eigenlijk niet moet werken. Dan kan ik net zo goed het weerbericht brengen, vind ik. Ook als ik op vakantie ben, bel ik 's morgens mijn voorspellingen door. Gelukkig heb ik een heel goede vrouw en schatten van kinderen die dat begrijpen, want ze hebben zich al vaak aan mijn weerpraatjes moeten aanpassen. Tot nu toe is de enige keer dat ik afhaakte, de dag dat mijn zoon werd geboren.'

VERVUILDE VAKANTIE

En ook in Hollywood wordt doorgewerkt. Kim Kardashian vertelt trots hoe ze tijdens haar vakantiedagen gewoon verder werkt. 'Mijn familie vindt dat niet leuk, maar het is sterker dan mezelf. Ik sluip altijd even weg om mijn mails te checken en hier en daar iets goed te keuren voor mijn nieuwe kledinglijn. Als ik iets doe, vind ik het moeilijk om daar niet 100% bij betrokken te zijn.' Ook Scarlett Johansson heeft er moeite mee. 'Op familievakanties vraagt mijn moeder me altijd waarom ik niet kan slapen. Geen idee, want ik ben meestal volledig uitgeput voor ik mezelf toelaat om een paar weken vrij te nemen. Toch kan ik mijn werk niet loslaten als ik op vakantie ben. Ik word er zelfs angstig van om afwezig te zijn. Daarom neem ik tegenwoordig weinig vakantie: ik denk toch alleen maar aan mijn werk.'
Altijd bereibaar blijven is nochtans geen goed idee volgens lifecoach Sara Van Wesenbeeck. 'Ga je op vakantie, gun je smartphone dan ook vrije tijd. Je hebt nooit 100% rust als je je mails checkt. Wees eens onbereikbaar. En als het echt niet anders kan, kies dan een vast moment om je inbox te openen. Misschien voor negen uur, wanneer iedereen nog slaapt en je dus niets aan quality-time moet inboeten. Laat je vakantie niet vervuilen door je werk. De wereld zal heus niet vergaan als jij een tijdlang je mails niet checkt...' ■

Kwaliteit boven kwantiteit

Hoelang je precies op vakantie moet gaan om volledig te ontspannen, is voor iedereen anders, weet de lifecoach. 'Het is vooral de kwaliteit van de vakantie die telt, niet de duur. Zowel lange als korte herstelmomenten zijn nodig. Het is wel zo dat je op reis altijd even moet wennen aan een nieuw ritme, vooraleer je er volledig van kan genieten. Je moet je eerst losmaken van je werkritme, om te kunnen leven volgens je natuurlijke ritme. Het duurt toch ongeveer een week voor je bent overgeschakeld. En dan is het natuurlijk slim om nog een tweede week in het vooruitzicht te hebben, waarin je dat heilzame ritme kan aanhouden.'

ZO KOM JE LOS VAN JE WERK

Wil je tijdens je vakantie niet met je gedachten bij je werk zitten? Laat alles dan netjes achter.

1 Alles begint bij de voorbereiding. Laat geen losse eindjes achter op het werk, dat zorgt voor stress die je meeneemt op vakantie. Stel twee dagen voor je vertrekt je *out of office* al in, zodat je geen lastminutetaken krijgt.

2 Te veel mensen blijven de citroen tot het einde uitpersen. Dat is niet gezond. Neem de tijd om uit te bollen en alles rustig af te werken voor je verlof.

3 Zoek collega's die voor je kunnen invallen tijdens je vakantie. Spreek duidelijk af wat er van hen verwacht wordt.

4 Plan je agenda niet vol met dingen die je moet doen na je vakantie. Hou de eerste dag vrij voor de dringendste zaken.

5 Mensen krijgen vaak goede ingevingen als ze ontspannen zijn. Noteer in een boekje alles wat je te binnen schiet. Zo maak je je hoofd leeg en ben je niets kwijt .

6 Neem al je verlofdagen op. Veel mensen doen dat niet, maar we hebben die rustmomenten nodig. Neem ook wat vaker een koffiepauze: zelfs dat kan deugd doen.

Met dank aan: www.barkingdogs.be
Meer info en tips vind je in 'Rust in je huis en in je hoofd' van Sara Van Wesenbeeck, Lannoo, € 10

050_GPV1QU_20170822_STYHP_00.indd 53 18/08/17 15:48