SLIMMER LEVEN

Elke weekdag in de krant • Altijd online op nieuwsblad.be

Terugkomen van vakantie kan ook zonder stress

GEZIN&VRIJE TIJD

De batterijen helemaal kunnen opladen tijdens je reis? Goed zo, want bij thuiskomst ligt een berg werk op je te wachten. De koffers moeten worden uitgeladen, de was en de plas gedaan en de voorraadkasten gevuld. Gelukkig is uitpakstress te vermijden. En dat begint al voor je vertrekt.

SILKE REMMERY

FOTO'S: SS, BLG

Laat je niet inpakken tijdens het uitpakken

Plan je thuiskomst

Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat zegt Sara Van Wesenbeeck, personal organizer en auteur van *Rust in je huis en je hoofd*. "Laat een opgeruimd huis achter, netjes gestofzuigd. Ververs je lakens zodat je in een fris bed kan slapen. En probeer op voorhand alle was gedaan te hebben, want sowieso ligt er bij terugkomst weer een berg."

Denk ook aan je maag, zegt opruimcoach Tina Favache. "De koelkast is waarschijnlijk leeggehaald, dus maak alvast een ovenschotel voor in de diepvries, zodat je op de dag van de thuiskomst niet moet koken." Heb je daar echt geen zin in of tijd voor, kan je evengoed diepgevroren pizza's voorzien, zegt Van Wesenbeeck.

Keer op tijd terug

Iedereen wil uiteraard dat de vakantie zo lang mogelijk duurt, maar zorg dat je rustig kan "landen", zegt Van Wesenbeeck. "Probeer na je vakantie minstens één dag thuis te zijn om alles in orde te brengen. En beschouw dat ook als vakantie, want daardoor krijg je in alle rust weer overzicht en controle. Anders dreig je je na enkele dagen al af te vragen: waarvoor heeft die reis gediend?"

Maak een to-dolijst

Niets dat je méér met de neus op de feiten drukt over al het huishoudelijk werk dan een to-dolijstje dat al klaarligt op de keukentafel. En tóch zal het opschrijven van al die taken helpen om minder stress te hebben, zegt Van Wesenbeeck. "Omdat die taken anders in je hoofd ronddwalen en je weleens iets vergeet. Je voortdurend afvragen wat je nog moet doen, kost meer energie dan het gewoon noteren en het dan volgens prioriteit af te werken. Door een lijst te maken, krijg je grip op je taken en neem je de stress weg. En vergeet ook niet om relax-tijd een plaats te geven op je lijst."

Pak anders in

Ook tijdens je vakantie kan je werken aan een stressloze thuiskomst: door de manier waarop je de koffers weer inpakt, zegt Favache. "Vaak vertrekken we met een eigen koffer per gezinslid, maar daar moet je je niet aan houden wanneer je terugkeert. Pak ze in volgens materiaal. Alle propere was bij elkaar, in een andere koffer alle spullen voor in de badkamer, enzovoort. Dan krijg je een overzicht van wat gedaan moet worden."

Begin met de koffers

"Hoe moe je ook bent: begin onmiddellijk met uitpakken als je thuis bent. Dan heb je de meest onaangename klus al achter de rug. Anders staat die koffer er volgende week nog", zegt Van Wesenbeeck. "Het meest efficiënte is om je koffer uit te laden ergens waar je veel plaats hebt op de vloer. Maak categorieën: donkere was, bonte was, de badkamerspullen, enzovoort. En breng die stapels pas weg als álle valiezen leeg zijn. Dan vermijd je dat je verschillende keren door het huis moet lopen en je onderweg nog andere taakjes gaat aanpakken."

Favache: "Maak ook één stapel met de dingen die je weer een jaar niet meer nodig hebt, zoals kampeermateriaal. Steek het allemaal in dezelfde zak of doos. Dan haal je die volgend jaar gewoon weer boven zonder iets te vergeten."

Winkel mét lijstje

"Als je naar de winkel moet, maak dan zeker een lijstje. Het is al even geleden dat je boodschappen hebt gedaan en dan is het risico groot dat je spullen koopt waarvan je vergeten bent dat je ze hebt", zegt Favache. Om de eerste dagen na je vakantie tijd te winnen – of mocht je écht geen zin hebben in winkelen – geeft Van Wesenbeeck nog deze tip: "Voor je vertrekt, kan je een online boodschappenlijstje naar de winkel sturen met alle benodigdheden voor de eerste week. Dan kun je die boodschappen bij terugkeer gewoon ophalen."

Betaal de rekeningen

Niets duwt je na je vakantie meer terug met de voeten op de grond dan onbetaalde rekeningen in de brievenbus. "Rekeningen betalen, kan je helaas niet uitstellen", zegt Van Wesenbeeck. "Open gewoon de hele berg brieven en verdeel ze in categorieën: te lezen, te betalen, to do. Gooi meteen weg wat kan. Betaal de rekeningen zo snel mogelijk en werk de rest binnen de week weg, want anders creëer je nieuwe stapels papier."

Check de financiën

"Het hoeft niet de eerste dag na thuiskomst, maar controleer binnen de week ook je rekeningen", zegt Van Wesenbeeck. "Ga bijvoorbeeld na of de juiste bedragen via de kredietkaart zijn verrekend. Doe je dat niet kort na de reis, dan dreig je te vergeten wat je hebt gekocht." En dan wordt het wel heel moeilijk om te controleren of er geen fouten zijn gebeurd.