

**Blog:**

# Hoelang duurt ontstressen?

[www.traumatrainingen.nl](http://www.traumatrainingen.nl)



## Hoelang duurt ontstressen?

Stress hoort bij het leven, toch? Iedereen heeft zo zijn manier om ermee om te gaan. Voor mij duurt het ongeveer een week om helemaal tot rust te komen en het drukke leven achter me te laten. In die eerste dagen voel ik nog onrust in mijn lijf, alsof mijn lichaam gewend is aan constante beweging. Zelfs op een mooie plek als Lanzarote, met de zon en bootjes om me heen, kan ik niet stilzitten. En wat blijkt? Ik ben niet de enige. Wetenschappers van de University of California, San Francisco en Harvard zeggen dat zelfs een korte vakantie van zes dagen al positieve effecten heeft op ons lichaam.[1] Een onderzoek met 91 deelnemers toonde aan dat bloedtesten na de vakantie stoffen vertoonden die aangaven dat het immuunsysteem sterker was geworden. Deelnemers meldden zelf in een enquête dat ze minder stress en klachten ervaarden. Uit het onderzoek blijkt ook dat we gedurende vrije tijd in de avonden of weekenden niet voldoende herstellen. “Vakanties kun je zien als een lange, ononderbroken periode van herstel, en de gezonde effecten zijn behoorlijk sterk”, aldus Jessica de Bloom, psycholoog aan de Rijksuniversiteit Groningen. Dat klinkt goed, toch?

Kortom, na een week vond ik afgelopen januari een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning. Mijn online agenda was dicht, mijn cliënten wisten dat ik er twee maanden niet was. Ook al werkte ik bijna dagelijks aan het tweede boek van [Marjon Kuipers-Hemken](#) en mij over trauma en relaties, het voelde niet als werken. Geen deadlines, niets moest. Het was gewoon genieten van het schrijfproces en de ontspannen sfeer, ook gedurende de periodes dat ik logees had in het appartement.

Na ongeveer een maand opende ik mijn online agendaplanner weer. Nieuwe afspraken kwamen binnen, en ineens was daar weer die onrust. Wat betekende dit voor mijn ontstressproces? Als gedragsanalist vind ik het boeiend om dit te begrijpen vanuit de werking van het brein en het stressresponsysteem.

Het brein is complex als het om stress gaat. In stressvolle situaties maakt het hormonen vrij om ons voor te bereiden op actie. Wanneer we de stressvolle situatie verlaten, komt het rust-en-herstelsysteem in actie. Dit zorgt voor ontspanning, maar het duurt even voordat het volledig is geactiveerd.

Waarom komt die onrust dan terug als ik mijn agenda weer openzet? Het brein kijkt vooruit en bereidt zich voor op mogelijke uitdagingen. Nieuwe afspraken kunnen het brein activeren, waardoor de stressrespons weer wordt geactiveerd. De Bloom zegt ook dat zelfs na een sabbatical van zes maanden werknemers op de eerste werkdag op hetzelfde energieniveau en met dezelfde stress zitten als voorheen.[2] Dat klinkt dan weer niet zo gezellig, daarom heb ik alvast online gezocht naar tips om het vakantiegevoel langer vast te houden. Dus dat komt vast en zeker goed als ik 1 maart weer terug in Nederland ben...

Hoelang doe jij erover om te ontstressen?

---

[1] De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1), 13-25.

<https://doi.org/10.1539/joh.k8004>

[2] [NU.nl](https://www.nu.nl). (2019, 13 februari). Vakantie als medicijn: 'Zelfs gezien als middel om volledig te herstellen'. <https://www.nu.nl/gezondheid/5738856/vakantie-als-medicijn-zelfs-gezien-als-middel-om-volledig-te-herstellen.html>