

# Nieuwsbrief juli 2023



## Praktijk Inge Oud

**Vakantie, een zegen of een hel?**



De vakantieperiode breekt weer aan.  
“Heerlijk”, zullen veel mensen zeggen,  
“afschuwelijk” zullen een aantal denken.

**Waar ligt dat nou precies aan.**

Ik zal een verhaal over mezelf vertellen.

In 2003 toerden mijn man en ik in een soort hippiebusje rond in Nieuw-Zeeland.



Heel avontuurlijk, heel spannend en leuk zou je zeggen. En dat was het. Absoluut! Ik kwam er echter ook achter dat van de ene plaats naar

de andere reizen niets voor mij is. Mijn man vond het geweldig!

Steeds als we ergens aankwamen, liep hij meteen naar een soort VVV om te kijken wat er allemaal te doen was. Raften, mountainbiken, alles was leuk.

Ik daarentegen was na zo'n lange rit bekaf. Geen idee meer waar we 's-ochtends waren vertrokken. Ik wilde eerst kunnen aarden, maar voordat ik dat voor elkaar had, vertrokken we vaak weer. Meestal de volgende ochtend al. We wilden immers zo veel mogelijk zien...

We aten wanneer we trek hadden en wanneer er wat voor handen was. Soms reden we in de middle of nowhere en duurde het even voordat we een eetbarretje zagen. En als we er dan één tegenkwamen, dan hadden ze daar vaak slechts een vette hap en weinig gezonde dingen.



## **Wat weet ik nu wat ik toen nog niet wist?**

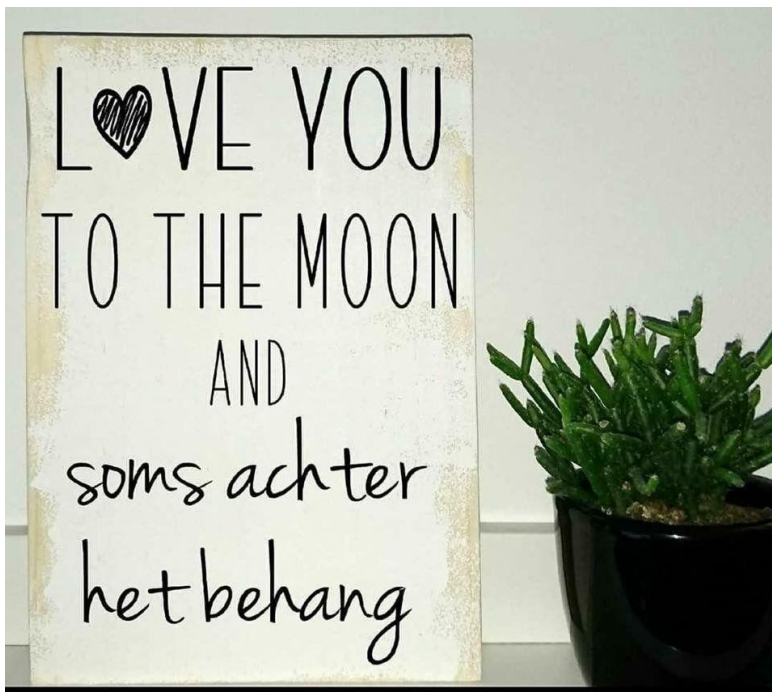
- Van plaats naar plaats reizen is voor mij niet geschikt. Ik moet ergens kunnen aarden. De tijd hebben om me thuis te voelen. Vanuit één plek uitstapjes maken.
- Lange afstanden rijden geeft me stress. Om het uur er even uit en de afstand in stukjes hakken door b.v. overnachtingen te boeken, werkt voor mij beter.
- Op onregelmatige tijden eten kan wel eens een dag, maar elke dag weer ontregelt mij.

- Het vele vette eten, dag in dag uit, brak me op. Ik kreeg er gezondheidsproblemen van, wat weer stress opleverde.
- Elke dag, 24 uur bij elkaar voor een periode van drie maanden waren we niet gewend. Het ging op zich goed, maar ik had ook veel tijd voor mezelf nodig om weer op te kunnen laden.
- Als ik ergens aankom, dan wil ik eerst aarden. Geen prikkels. Rust. Een boekje lezen b.v.

### **Lering hieruit: ken u zelve**

Mijn man kan lange afstanden rijden prima aan. Heeft niet veel last van vette happen dagen achter elkaar. En dat we soms langere tijd niet konden eten; het deed hem niet. Hij kan overal goed aarden en had na een lange afstand behoefte aan vertier als raften, mountain biken en paardrijden.

Ik zit dus anders in elkaar. Om mij heen zie ik dat mensen vaak verschillende behoeften hebben. Regelmatig hoor ik terug van klanten dat de vakantie veel vermoeiender was dan gedacht. En dat ze af en toe hun partner wel achter het behang wilden plakken.



### **Hoe zit dat nou eigenlijk?**

Als je het woord “vakantie” hoort, dan denk je aan ontspanning, de wekker niet hoeven zetten, alle tijd hebben. Lekker eten en drinken. Laat naar bed. Sportieve dingen doen.

## **Leuk toch? Wat gaat er dan toch mis?**

- In ons dagelijks leven hebben we een dagritme. Hebben we structuur. In een vakantie laten we dat vaak los, omdat het ontspannend lijkt. Het blijkt dat veel mensen juist stress krijgen en ontregeld raken als ze geen structuur hebben.
- Vaak eten we op vakantie heel anders en op andere tijden. Van de ene op de andere dag je eetpatroon en eettijden rigoureuus veranderen kan bij sommige mensen totaal verkeerd uitpakken.
- Me-time nodig hebben bedenk je niet zo gauw op vakantie. Je hebt immers vrij, dus alles is ontspannend. Denk je. Als jij in je dagelijks leven alleen-tijd nodig hebt om op te laden, reken er dan maar op dat je er op vakantie ook behoefte aan hebt.



- En als je die Me-time te laat pakt, dan krijg je een kort lontje en reageer je je vaak op de ander (of op anderen) af. En voel je je vervolgens schuldig, wat weer stress geeft.



## **Wat kun je doen?**

- Observeer bij jezelf of je er bij gebaat bent structuur en ritme los te laten tijdens de vakantie. Zo ja, doe het dan beetje bij beetje. Zo niet, zorg voor structuur.
- Als je een partner hebt die zelf de structuur vast wil houden en jij niet, communiceer daar dan over. Vind een tussenoplossing.



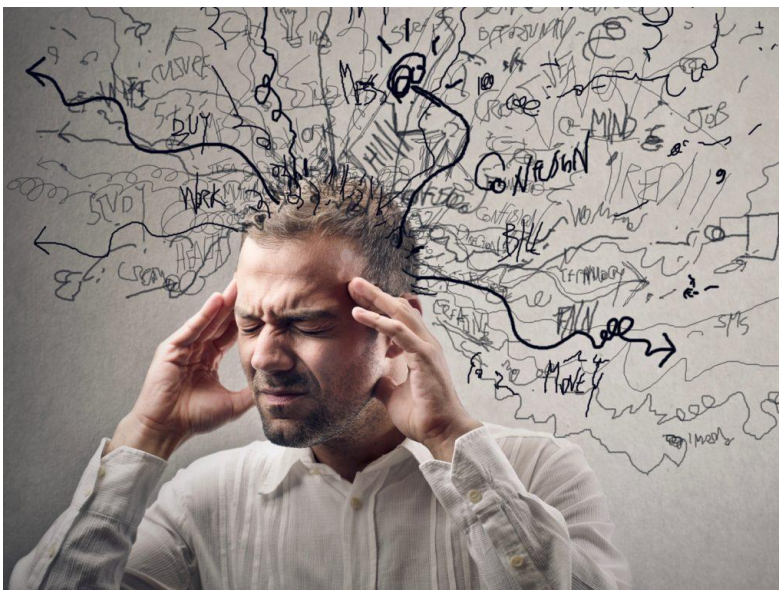
De ander slaapt lekker uit, en jij staat steeds vroeg op b.v. Voel je niet schuldig over dat jij dingen anders of soms misschien wel alleen wil doen.

- Wacht niet op Me-time tot het te laat is. Stel het preventief in of herken de eerste behoefte er naar. (overprikkeld, moe, mopperig, irritaties naar de ander toe)
- Plan ook eens een rustdag in. Toen wij in Nieuw-Zeeland waren wilden we zo veel mogelijk in korte tijd zien. Wanneer kom je er weer immers. Je loopt echter risico verzadigd te raken en wordt dan immuun voor wat je ziet. Alles wat je meemaakt maakt dan geen indruk meer op je. Heel onbevredigend. Af en toe een rustdag nemen kan dit voorkomen.



## Tot slot dit...

- Als jij een **HSP-er** bent (hooggevoelig) zoals ik (zie ook [www.praktijkingeoud.nl/hsp](http://www.praktijkingeoud.nl/hsp)), dan ben je gevoeliger voor prikkels, lawaai, ben je eerder verzadigd. Alleen-tijd voor een HSP-er is een must! Ook op vakantie. Houd daar rekening mee. Communiceer dit met je mede vakantiegangers om zo veel mogelijk (onaangename) verrassingen te voorkomen.



- Als je partner **hersensletsel** heeft dan zal deze hoogstwaarschijnlijk ook sneller overprikkeld raken. Haar of zijn tempo kan de jouwe niet zijn. Zorg dat jij ook aan je trekken komt op vakantie. Ga desnoods eens een keer iets alleen doen als je ruimte nodig hebt.

Het kan zijn dat een vakantie samen onvoldoende ontspanning meer oplevert. Dat het een intensieve (zorg)relatie is geworden. Plan dan naast een aantal dagen met je partner ook een vakantie met een vriend of vriendin in. (of alleen) Zo kun jij ook weer opladen.

**Ik ben zelf van 21 augustus tot 2 september a.s. met vakantie.**



**Heb een goede, stressloze vakantie!!**

