

Van vakantieganger naar werknemer: vijf tips voor een soepele overgang

18-09-2023 13:00



Het is september, en dat betekent dat de vakantieperiode er voor velen weer op zit. Jaarlijks is voor 78% van de werknemers de terugkeer naar kantoor na een vakantie een grote uitdaging en 33% daarvan ervaart hierbij ook echt angstklachten [1]. Een vakantiedip is natuurlijk erg vervelend, maar gelukkig niet onoverkomelijk. Hoe herken je het en wat kan je ertegen doen?

De vakantiedip

Een vakantiedip houdt in dat je na een vakantie ertegen opziet om terug naar werk te gaan en gaat gepaard met sombere of melancholische gevoelens, die zich kunnen uiten in hoofdpijn, slapeloosheid en prikkelbaarheid [2]. Deze gevoelens zijn vaak het sterkst op de avond voorafgaand aan de eerste werkdag, en zwakken gedurende de eerste week af.

Om zo'n vakantiedip te voorkomen kan je het beste de verandering omarmen en je vakantieplezier omzetten in hernieuwd werkgeluk. Daarom hebben wij vijf self-care tips om de overgang van vakantieganger naar werknemer wat soepeler te laten verlopen, zowel thuis als op kantoor.

1. Kom rustig in de flow

Een overvolle mailbox kan overweldigend zijn, neem daarom de tijd om je mailbox goed door te spitten en op

te ruimen. Wissel het lezen van e-mails regelmatig af met andere taken om de werklast te verdelen. Daarnaast is het verstandig om de eerste werkweek niet te veel vergaderingen in te plannen. Houdt die enigszins relaxte vakantiemodus nog even vast en pak je taken *één* voor *één* op om weer in de flow te komen.

2. Ruim je werkplek op

Een opgeruimde werkplek, is een opgeruimd hoofd. Besteed daarom de eerste dag wat tijd aan het opruimen van je werkplek. Gooi het papierwerk wat je niet meer nodig hebt eindelijk weg en begin met een frisse start.

3. Geef je bureau een persoonlijke touch

Je eigen spullen binnen handbereik op vakantie voelt vertrouwd. Om op jouw werkplek een vertrouwde omgeving na te bootsen, raden wij aan om je bureau een leuke persoonlijke touch te geven. Denk bijvoorbeeld aan een souvenir, een plantje of een foto van een dierbare.

4. Creëer een positieve werkomgeving

Een positieve werkomgeving is belangrijk voor het werkgeluk, of je nu op kantoor werkt of thuis. Er zijn verschillende manieren om een positieve werkomgeving te bewerkstelligen, de sleutel daarin is saamhorigheid. Ga bijvoorbeeld koffiedrinken met collega's, ga mee met het teamuitje of help een collega met een moeilijk vraagstuk.

5. Ga naar buiten

Grote kans dat je er vaak op uit bent gegaan tijdens jouw vakantie. Dat kan natuurlijk ook tijdens werkdagen! Dus trek die (herfst) jas aan en ga een rondje wandelen tijdens de lunchpauze. Vooral tijdens de eerste week kan het fijn zijn om even weg te zijn van je werkplek, zodat je echt even ontspant.

Er zijn verschillende manieren om het positieve vakantiegevoel om te zetten in hernieuwd werkgeluk. Heb jij blijvende sombere gevoelens na de vakantie en lukt het je niet om over de vakantiedip heen te komen binnen enkele weken? Trek aan de bel bij je manager en ga samen zitten om dit te bespreken.