

Sommige vakantiegangers delen dagelijks jaloersmakende fotoseries via sociale media. Waarom zou je er tegen zijn?

MARTIN BOON BEELD ISTOCK

Even helemaal weg ... of niet?

De vakantie is een ankerpunt, maar niets blijft zoals het is. Een serie over veranderingen in het vakantie vieren. Vandaag: toegang tot het internet.

Via internet heb je op vakantie snel en makkelijk contact met familie, vrienden en werk. Hoeveel je online bent, zegt weinig over de invloed op je vakantiebeleving. Doorslaggevend is vooral waarom je het doet.

Op vakantie ga ik het liefst naar het buitenland. Dat heeft niets met Nederland te maken. Ons land kent tal van mooie plekken: prachtige bestemmingen om even te vertoeven. Toch wil ik de grens over, al is het maar een paar kilometer. Omdat ik dan buiten het bereik van mijn Nederlandse telefoonprovider ben. Ik kan de digitale verleiding namelijk maar moeilijk weerstaan. Even het nieuws volgen, binnenkomende WhatsAppjes beantwoorden of de mail checken. Ga ik naar het buitenland, dan is de drempel hoger. Met mezelf en de reisgenoten spreek ik af om een of twee keer per week op wifi te gaan. Om zo toch wel op de hoogte te blijven van het wel en wee in ons thuisland.

contrastervaringen

Waarom doe ik zo moeilijk over internet op vakantie? Thuis heb ik daar minder moeite mee, hoewel ik 's avonds ook regelmatig de smartphone wegleeg. Bezit zijn met mijn telefoon, tablet of computer haalt me weg uit mijn vakantie. Het brengt me naar de mensen thuis en de alledaagse besommeringen: familie, vrienden en werk. Om de batterij op te laden moet ik afstand nemen. Ik zoek een contrastervaring, zodat ik weer met frisse moed terug kan keren. Bovendien vind ik vakantie de ideale tijd om

extra te investeren in relaties met reisgenoten. Dan helpt het voor mij niet om voortdurend bezig te zijn in een andere, digitale wereld. Het liefst ben ik zo veel mogelijk 'even helemaal weg', zoals een slogan van een bekende vakantieparkketen het zegt. Ze doen wat gekunsteld aan, mijn pogingen om internet tijdens vakanties buiten de deur te houden. Toch denk ik dat het voor anderen ook goed zou zijn. Maar is dat wel zo? Zegt mijn omgang met internet niet vooral iets over mijzelf en weinig over anderen? Ik scroll mijn 'teline' op Facebook door en kom mensen tegen die hun eerste vakantiekiekjes delen met de tekst 'Prachtig plekje hier!'. Sommigen zetten op sociale media dagelijks jaloersmakende

Waarom doe ik zo moeilijk over internet op vakantie?

fotoseries, beschrijvingen van routes en wetenswaardigheden over de vakantiestreek. Op de afbeeldingen zien ze er vrijwel altijd goedgemutst uit. Het levert ze tal van enthousiaste reacties en duimjes op. Tegen zo veel blijdschap kan en wil ik niets inhouden. Het delen van ervaringen met niet-reisgenoten voegt voor anderen duidelijk iets toe.

onthechten

Wat doet voortdurend digitaal contact met familie, vrienden en werk met de vakantiebeleving? Hoog tijd om die vraag voor te leggen aan een kenner. Sabine Geurts is hoogleraar arbeid, stress en herstel aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Ze vertelt dat er weinig onderzoek naar de effecten van internetgebruik op vakantiebeleving is gedaan. 'Het onderwerp is bovendien zo breed geformuleerd dat ik me afvraag of je er überhaupt in het algemeen iets zinnigs over kunt zeggen. Je zou het moeten concretiseren. Uit eerdere bevindingen blijkt dat het bij vakanties voor veel mensen vooral belangrijk is om los te komen van het werk, even onthechten. Daarnaast is het belangrijk dat ze activiteiten ondernemen waar ze echt plezier aan beleven. En dat ze zelf kunnen bepalen wat ze gaan ondernemen, de controle hebben. Op het werk is daarvan vaak minder sprake, omdat daar meer voor de werkgever bepaald wordt.'

Geurts wijst erop dat internet voor allerlei doeleinden kan worden ingezet. 'Als je heel veel lol beleeft aan het internetgebruik en je er zelf voor kiest, dan zou het effect op jouw eigen vakantiebeleving, maar niet per se op dat van je reisgenoten, heel goed positief kunnen zijn.' Anders ligt dat volgens haar bij digitale activiteiten die de vakantieganger eigenlijk liever niet zou willen ontplooiën. 'Dingen die opgelegd worden, waarbij je zelf geen controle hebt. Bijvoorbeeld collega's of leidinggevenden die graag snel reactie willen hebben. Dan heeft het internetgebruik tijdens vakanties waarschijnlijk negatieve effecten.'

solistisch

Uit een onderzoek blijkt ook dat mensen tijdens vakanties de onderlinge banden aanhalen. Zo bleken partners bijvoorbeeld meer en beter met elkaar te communiceren. 'Dit gaf een 'boost' aan het gevoel van welbevinden en plezier tijdens de vakantie', aldus Geurts. 'Iets dat



De telefoon loslaten en genieten van de rust.

natuurlijks haaks lijkt te staan op internetgebruik.' Maar volgens de hoogleraar zou wifi ook kunnen bijdragen aan de sociale cohesie. 'Gebruik je internet solistisch of betrek je daar anderen bij? Als je aan het zoeken bent en dat deelt met je reisgenoten, dan is dat een ervaring waaraan je samen plezier kunt beleven.' Hoeveel vakantietijd opgaat aan internet is dus minder belangrijk dan de vraag waarom iemand surft op het wereldwijde web. Doerslaggevend is of het digitale gedrag voortkomt uit een vrije keuze en dat je er samen met je reisgenoten plezier aan beleeft. 'Vaak gaan die twee hand in hand', is Geurts' ervaring. Met mijn tijdelijke digitale ontgiftingskuur die ik

anderen wil opleggen, heb ik het dus niet bij het rechte eind. Toch wetter ik mij zomaar gewonnen te geven. Ik doe nog een laatste poging. Is het niet zo dat mensen moe worden van schermjes en beter wat meer naar buiten kunnen gaan? Geurts: 'Het is absoluut zo dat beweging en daglicht belangrijk zijn voor een goede stemming, het fysieke gestel en het cognitieve functioneren. Dat zijn redenen waarom mensen beter niet te lang achter beeldschermen kunnen zitten. Maar: wat is dan veel? Uit onderzoek weten we dat mensen die voor hun werk de hele dag achter computers zitten en nauwelijks bewegen een verhoogd risico hebben op allerlei gezondheidsproblemen.' ♦

VOORAL WHATSAPP IS POPULAIR OP VAKANTIE

63 procent van de Nederlanders bekijkt eerst of er wifi is op de gewenste vakantiebestemming voordat ze gaan boeken. Dit blijkt uit enquêtegegevens van dit jaar, afkomstig van onderzoeksbureau Multiscopes. Wifi, waarmee je draadloos en betaalbaar (of 'gratis') het internet op kan, is een belangrijke voorwaarde om de accommodatie te boeken, vinden zeven op de tien vakantiegangers. Voor drie kwart van hen, ongeveer de helft dus van alle 1074 respondenten, speelt het zelfs een 'grote tot zeer grote rol'. Meestal loggen we in met onze mobiele telefoon (87 procent).

De helft gebruikt weleens een tablet en bij 31 procent gaat de laptop mee in de bagage. Wat doen we tijdens de vakantie het liefst op internet? Ook op die vraag zocht het onderzoeksbureau een antwoord. WhatsApp voert de lijst aan met 51 procent. Sociale media (41 procent) en het bekijken van de weersverwachting (39 procent) zijn andere populaire bezigheden. Drie op de tien vakantiegangers met een baan werken door op vakantie. Het gaat dan vooral om het checken en beantwoorden van e-mail. Een op de tien doet dit zelfs dagelijks.