

Wanneer de  
vakantie niet iets  
is om naar uit te  
zien

Ad Vingerhoets  
Tilburg University



# Wat komt er aan bod?

Vrijetijdsziekte

Heimwee

Psychiatrische problemen tijdens vakantie

- Tropenkolder of tropenneurasthenie
- Het Jeruzalem-syndroom
- Het syndroom van Stendhal
- Het Parijs-syndroom

# Vrijetijdsziekte

Het optreden van gezondheidsklachten in het weekend en/of de eerste dagen van de vakantie

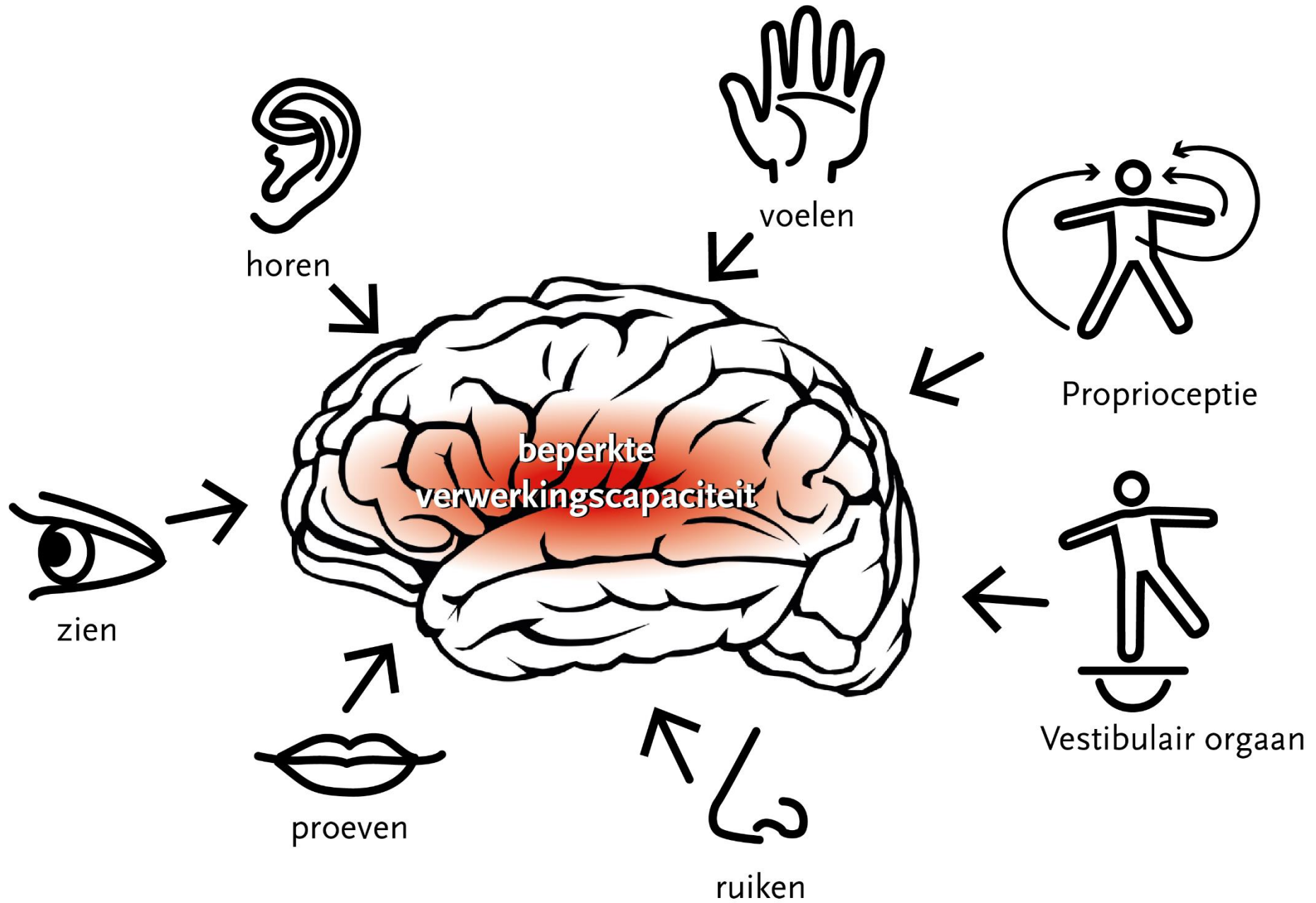
Globaal twee soorten klachtenpatronen: (1) vage pijnen en vermoeidheid; (2) infectieziektes, inclusief koorts

Komt naar schatting voort bij ongeveer 2 – 3% van de bevolking

Twee mogelijke  
onderliggende  
mechanismes

Symptoomperceptiemodel

Stress-ontregelingsmodel





# Het symptoom-perceptie model

## J.W. Pennebaker (1982)

---

- Onze hersenen hebben een beperkte informatie-verwerkingscapaciteit
- Symptomen (e.g., pijn, vermoeidheid) kunnen ook beschouwd worden als informatie die afkomstig is vanuit het lichaam, net zoals normale fysiologische processen (bijv. spijsvertering), aanpassingen aan bijv. de temperatuur, of geactiveerdheid als gevolg van stress en emoties.
- De kans dat we die informatie uit het lichaam opmerken is afhankelijk van: (1) de relatieve sterkte van de prikkels, (2) de mate van afleiding door andere prikkels/informatie, en (3) hoezeer we onze aandacht op ons lichaam vestigen.
- Als we signalen vanuit het lichaam waarnemen, is de volgende vraag hoe we die duiden. Als we ze zien als een symptoom van ziekte kan dat resulteren in: thuis blijven van werk, in bed blijven, een dokter laten komen, paracetamol nemen, etc.

# Welke fenomenen kan dit model zoal verklaren?

---

- Waarom sporters vaak pas na de wedstrijd hun pijntjes voelen
- Waarom we een beter uithoudingsvermogen lijken te hebben als we hardlopen in een afwisselende en mooie omgeving of wanneer we naar muziek luisteren
- Waarom mensen meer geneigd zijn om naar de dokter te gaan wanneer ze hebben vernomen dat ze mogelijk zijn blootgesteld aan schadelijke stoffen (bijv. groentes verbouwd op verontreinigde grond, etc.)
- Waarom studenten geneeskunde zich vaak ziek voelen wanneer ze veel lezen over allerlei ziektes
- Waarom mensen zich ziek kunnen voelen als er sprake is van stress en/of hevige emoties
- **Dat je je ziek voelt als je vrij bent van je drukke werk (geen afleiding)**



# Het stress- ontregelingsmodel

Stress leidt tot toename van afgifte van adrenaline

In geval van aanhoudende stress kan die toename ook in stand blijven, zelfs op momenten dat er sprake zou moeten zijn van fysiologische rust en ontspanning (tijdens het slapen)

Daardoor raakt het immuunsysteem uit balans, met grotere vatbaarheid voor infectieziektes

Eventuele blootstelling aan onbekende ziekteverwekkers vergroot de kans op infectieziektes



# Wat kun je er aan doen?

1. Bewustwording: je werk – privé balans is niet in orde!

2. Ben je misschien een perfectionist or workaholic?

Cognitieve therapie/ RET/ stress-management

3. Ga voor een stevige work-out op de overgang van werk naar vrijetijd/ vakantie



# Heimwee

- Een soort van, soms zeer heftige, **reactieve depressie** (vgl. mini-rouw, liefdesverdriet) die zich manifesteert op vier niveaus
  - **Emotioneel niveau:** depressief, somber, niet kunnen genieten, apathisch
  - **Cognitief niveau:** idealiseren thuisomgeving, niet kunnen concentreren
  - **Lichamelijk niveau:** niet kunnen eten, slapen, obstipatie
  - **Gedrag:** zich terugtrekken, huilen, nergens zin in hebben, geen interesse in de omgeving, soms ook: agressie.

# Is Homesickness a Mini-Grief? Development of a Dual Process Model Stroebe et al. (2015)



# Wat is er aan te doen?

Niet veel, behalve terug naar huis

Proberen er mee om te gaan

Anticiperen en met anderen erover praten, normaliseren, iets vertrouwds van huis meenemen

Treedt vooral op bij stille momenten ('s avonds voor het slapen gaan, 's morgen bij wakker worden, onder het eten, als er even niet veel gezegd wordt)

Fysieke activiteiten kunnen afleiding geven

Paracetamol?

# Reizen en psychiatrie: algemeen

Gaat het om mensen met reeds bestaande psychiatrische problematiek?

Zo ja, is Is er sprake van een medicatie-vakantie?

Is er sprake van (excessief) drugs en/of alcoholgebruik?

Zij er specifieke medicijnen (bijv. anti-malaria) in het spel?

Gaat het om eenlingen, zonder sociaal network?

De rol van reis-gerelateerde stress

# Reis-gerelateerde stressoren

Controleverlies  
o.a. doordat men  
de taal niet  
machtig is

Culture-shock: andere  
cultuur en  
omgagsvormen vragen  
veel van ons adaptief  
vermogen

Problemen met  
de rol-identiteit

Te hoge  
verwachtingen  
worden niet  
waargemaakt

Het moeten  
achterlaten van  
het vertrouwde  
sociale network

Aspecten van de reis:  
intens verkeer, jet-lag,  
hectische toestanden

Bepaalde (tropische)  
somatische ziektes die  
gepaard kunnen gaan  
met psychische  
problematiek

# Een paar psychiatrische fenomenen (1):

**Tropenkolder of tropenneurasthenie:** Vrij specifiek patroon van psychische/psychosomatische klachten die voorkomen bij reizigers naar de tropen

**Het Jeruzalem-syndroom:** een acute psychotische toestand die voorkomt bij toeristen en pelgrims die Jeruzalem bezoeken. Het belangrijkste symptoom is de identificatie met een personage uit de Bijbel en het vertonen van gedrag dat typerend lijkt te zijn voor dit personage.



## Een paar psychiatrische fenomenen (2):

**Het syndroom van Stendhal:** een psychische aandoening die optreedt als iemand volledig overrompeld wordt door de schoonheid van kunst. Lichamelijke verschijnselen zijn een versnelde hartslag, duizeligheid, verwarring en flauwvallen. In ernstige gevallen treden soms zelfs vormen van manie, hallucinaties of andere psychotische verschijnselen op. Zou vooral in Florence voorkomen.

**Parijs-syndroom:** Een zeldzaam fenomeen dat bijna uitsluitend wordt ervaren door Japanse reizigers die zich in een staat van extreme cultuurschok bevinden wanneer ze geconfronteerd worden met de harde realiteit (drukke, viezigheid) van de Franse hoofdstad. Teleurstelling omdat de hoge romantische verwachtingen niet worden waargemaakt.



+

•

○

# Wat kun je er aan doen?

- Speciale aandacht voor mensen met bestaande psychiatrische problematiek
- Voorlichting geven – zorgen dat ze goed voorbereid op reis gaan
- Vrienden en familie aansporen om contact te blijven houden

# Conclusies



Niet voor iedereen geldt dat vakantie en reizen ontspannen bezigheden zijn.



Gaat het om kwetsbare personen, dan kunnen zich allerlei (psycho)somatische en psychiatrische klachten manifesteren.



Identificeren van kwetsbare personen en hun goede voorlichting geven

Dank voor  
uw  
aandacht!

**OM STRESS  
TE VOORKOMEN  
NEEM IK  
DE WEEK  
VOOR MIJN VAKANTIE  
OOK MAAR VRIJ**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)