



▲ Patrick Nijhoff in zijn achtertuin die uitkijkt over de polders. 'Rustgevend, inderdaad'. © Moreno Molenaar/Pix4Profs

## Waarom we meteen na de vakantie soms alweer toe zijn aan een volgende vakantie (en hoe je dat voorkomt)

Waarom ben je zo snel na je vakantie alweer vermoeid? En hoe voorkom je dat? Organisatieadviseur Patrick Nijhoff heeft tips, maar waarschuwt ook: soms is het juist het bedrijf dat 'uitgeput' is, en werknemers daarin meesleurt.

---

**Florence Imandt**

Verslaggever Moerdijk

Bron: BN DESTEM · 10 augustus 2026, 16:31

---

„Ik hoor mensen vaak zeggen: ‘Als ik een dag aan het werk ben, ben ik de vakantie alweer vergeten’”, zegt de organisatieadviseur uit Klundert. Patrick Nijhoff komt al jaren bij allerlei bedrijven en instellingen over de vloer. Van kleine bedrijven tot multinationals en zorginstellingen.

„Als de verhouding tussen draaglast en draagkracht voor werknemers uit balans is, lost een vakantie dat niet op.” En daar kun je zowel als werknemer als als organisatie wat voor betekenen.

Patrick Nijhoff (53) heeft genoeg adviezen voor vermoeide vakantiegangers.

## **1. Schaal op tijd af**

„Om te beginnen moet je afschalen voordat je op vakantie gaat”, zegt hij. „Het is niet goed voor je lichaam om tot op het laatste moment volop bezig te zijn en dan ineens over te schakelen naar helemaal niks. Het duurt een paar dagen voordat de spanning echt wegzakt.”

## **2. Regel vervanging**

Met afschalen bedoelt Patrick dat je goed selecteert welk werk per se af moet en welke klussen kunnen blijven liggen tot na jouw vakantie. „Als er niks kan blijven liggen, moet je op tijd voor een vervanger zorgen. Iemand die jouw afspraken kan overnemen. En zet een paar dagen voor vertrek je afwezigheidsassistent aan, zodat mensen die je mailen automatisch bericht krijgen dat je er niet bent.”

## **3. Mails lezen op vakantie of juist niet?**

Dan hoeft je dus je mail tijdens je vakantie niet te lezen. Wil je na je vakantie niet tegen een hele berg mails aankijken, dan kun je ze tijdens je vakantie toch lezen en alvast weggooien wat niet belangrijk is. „Als je daar rust van krijgt, moet je dat doen. Maar niet iedereen kan ertegen om altijd maar aan te staan.”

## **4. ‘Altijd aan staan’ of de cao volgen?**

Dat altijd aanstaan is een van de redenen waarom steeds meer mensen zich overvraagd voelen op hun werk en soms uiteindelijk bezwijken onder de psychische druk die dat met zich meebrengt. Vooral onder jongeren komen uitputtingsklachten relatief vaak voor, terwijl zij tegelijkertijd paradoxaal genoeg veel strikter de grenzen tussen werk en privé bewaken.

„Ze kiezen er vaker bewust voor om juist niet altijd aan te staan. Zij zetten bijvoorbeeld veel vaker dan ouderen om 17.00 uur hun werktelefoon uit. Ze houden zich veel preciezer aan wat er in de arbeidsovereenkomst staat en zijn kritischer op wat de organisatie van ze vraagt.”

# **Wees zuinig met vergaderingen en nieuwe projecten in je eerste werkweek**

Patrick Nijhoff  
organisatieadviseur

Nijhoff hangt er geen waardeoordeel aan, maar stelt dat de draagkracht van een team leidend moet zijn. „Wat is de werklust, wat kunnen we aan? Maken we scherpe keuzes in wat we niet meer aankunnen of richten we het werk misschien slimmer in?” Er zijn bijvoorbeeld kraamzorgorganisaties die geen cliënten meer aannemen en hen doorverwijzen naar collega-instellingen.

## **5. De eerste week na je vakantie**

Toch nog even terug naar de vakanties: je eerste werkweek volproppen met afspraken is zeker ook niet goed? „Haha, correct. De functie van vakantie is ontspannen en jezelf weer opladen, ook mentaal. Als werk zich tijdens jouw vakantie heeft opgestapeld, is stress in een mum van tijd terug.”

„Wees dus zuinig met vergaderingen en nieuwe projecten in je eerste werkweek. En het kan geen kwaad je tijdens je vakantie te bezinnen op je werk. Geeft het nog voldoening of ben je aan iets anders toe? Maar ik kom terug op het belangrijkste van alles: stel jezelf en je team vaker de energievraag: wat kost energie en wat geeft energie?”

## **Roze verzuim**

Ook de organisatie kan het een en ander betekenen voor jou als vermoeide werknemer. Nijhoff begint in zijn werk eigenlijk altijd met luisteren naar wat werknemers vertellen.

Alleen al door te luisteren, kunnen mensen opbloeien. „Het gaat fout als mensen zich niet gezien, niet gehoord en niet gewaardeerd voelen. Dan worden ze futloos, verliezen ze hun motivatie en haken ze langzaam af.”

Daarnaast zie je in organisaties wat Nijhoff ‘roze verzuim’ noemt: „Medewerkers werken dan wel, maar functioneren niet optimaal, doordat ze eigenlijk te moe, overbelast of niet fit genoeg zijn. Omdat ze niet uitvallen, blijft dat vaak lang onzichtbaar, terwijl het juist een vroeg signaal van uitputting kan zijn.”

Wat bedrijven volgens Nijhoff vaak niet in de gaten hebben, is dat de manier waarop ze georganiseerd zijn, eraan bijdraagt dat personeel omvalt. Hij schreef een boek over dat fenomeen, dat hij ‘bedrijfsburn-out’ noemt. „Misschien is het bedrijf zelf wel de patiënt. Mensen weten niet meer waar de organisatie voor staat. Klanten lopen weg en niemand weet waarom.”

## **Praat met je chef**

Volgens Nijhoff verklaart dat ook waarom mensen soms al kort na hun vakantie alweer vermoeid raken. „Een vakantie kan een medewerker wel opladen, maar verandert niks aan de organisatie. Als het werk zich heeft opgestapeld en de werkdruk onverminderd hoog is, kan de nieuwe vakantie-energie binnen enkele dagen weer verdwijnen.”

Het wordt lastig als medewerkers niet (meer) trots zijn op hun werkgever en het gevoel krijgen dat de organisatie haar betekenis verliest. Dan ervaren ze hun werk ook vaak als minder zinvol. „Maar vaak zeggen ze dat niet tegen hun chef, en dan kan dat heel lang onder de radar blijven. Mensen zeggen: ‘Oké, prima, doe ik.’ En blijven ze vervolgens gewoon hun eigen ding doen.”

Direct leidinggevenden spelen volgens Nijhoff een cruciale rol in het welzijn van medewerkers. „Zij moeten de tijd nemen voor een gesprek, ook over privé zaken die soms een rol spelen. Zoeken naar de mens áchter de functie. Maar veel leidinggevenden hebben dat nooit geleerd.”

*De Bedrijfsburn-out, Van gedoe en energieverlies naar herstel en duurzame resultaten, Patrick Nijhoff, Lannoo Campus*



▲ Patrick Nijhoff (53) met zijn boek *De bedrijfsburn-out*. © Moreno Molenaar/Pix4Profs