

Vakantie en het onzichtbare gevecht



Traumamaatje
trauma / ptss / cptss

Auteur: Ambrosius Duuk

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Over vakantie en CPTSS



Vakantie en het onzichtbare gevecht

Inleiding

Voor de meeste mensen is vakantie synoniem met rust. Even geen wekker, geen verplichtingen, geen prikkels van het werk. Vrienden vragen “waar ga je heen dit jaar?” met een glimlach, alsof het antwoord vanzelfsprekend iets goeds oproept. Reisbureaus en vakantiefolders spreken over onthaasten, herbronnen, tot jezelf komen. Het is een verhaal dat iedereen kent, en waar bijna niemand vraagtekens bij zet. Voor mij ligt dat anders. Vakantie is niet het wegvallen van last, het is het wegvallen van structuur. En structuur is precies wat mij overeind houdt. De vaste tijden waarop ik opsta, de bekende weg naar mijn werk, de geuren van mijn eigen huis, de routines die ik soms onbewust heb opgebouwd om mijn systeem kalm te houden, ze verdwijnen zodra ik de deur uit ga. Wat overblijft is een lijf dat op scherp staat, in een omgeving die dat niet zou moeten vragen. Ik heb dit lange tijd niet begrepen. Ik dacht dat er iets mis met mij was, dat ik simpelweg niet kon genieten, dat ik ondankbaar was voor iets waar andere mensen naar uitkijken. Pas later leerde ik dat dit een heel logisch gevolg is van wat CPTSS met een lijf en een zenuwstelsel doet. Een systeem dat lange tijd alert moest blijven om te overleven, leert dat waakzaamheid veiligheid betekent. Zodra die waakzaamheid wegvalt, ontstaat er geen rust, maar juist onrust. Het lijf mist zijn houvast. Dat is het onzichtbare gevecht. Niemand ziet het, want van buiten lig ik op een strand of loop ik door een leuke stad. De foto's die ik maak zien er precies zo uit als die van iedereen. Maar van binnen ben ik aan het overleven, terwijl iedereen om mij heen aan het genieten is. Er is een enorme kloof tussen wat er te zien is en wat er werkelijk gebeurt, en die kloof is precies waar de eenzaamheid in schuilt. Niemand vraagt hoe het met je gaat als je op een zonnig terras zit met een cocktail in je hand. Ik heb geleerd dat dit onzichtbare gevecht niet betekent dat er iets kapot is aan mij. Het betekent dat mijn systeem heel goed heeft geleerd te overleven, en dat het nog niet heeft geleerd hoe het moet ontspannen zonder gevaar te vermoeden. Dat onderscheid is belangrijk, want het verandert de vraag. Niet “wat is er mis met mij”, maar “wat heeft mijn systeem nodig om zich hier ooit veilig te kunnen voelen”. Dit boekje gaat over die kloof, en over de weg ernaartussen. Niet om vakantie zwart te maken, en niet om te doen alsof het onmogelijk is om ooit van een vakantie te genieten.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Wel om eerlijk te laten zien wat er werkelijk gebeurt bij iemand met CPTSS wanneer de structuur wegvalt, om herkenning te bieden aan wie dit ook meemaakt, en om concrete handvatten te geven, voor jezelf, of voor wie naast je staat en niet goed begrijpt waarom vakantie soms meer een beproeving is dan een cadeau. Ik schrijf dit in de ik-vorm, omdat het voor mij het eerlijkst voelt om vanuit mijn eigen ervaring te spreken. Tegelijk hoop ik dat je, als je dit leest en het herkent, merkt dat je niet de enige bent. Dat er een verklaring is voor wat je voelt, en dat er, met kleine stappen, meer mogelijk is dan je nu misschien denkt.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Herkenning

De eerste dag is vaak nog goed te doen. Er is nog genoeg te regelen: de koffers uitpakken, de weg vinden, uitzoeken waar de dichtstbijzijnde supermarkt is. Al die kleine taken geven schijnbaar houvast, ze vullen de leegte die anders zou ontstaan. Maar ergens rond dag twee of drie, als de koffers zijn uitgepakt en de agenda leeg is, voel ik het komen. Een soort ontheemding die niets met de plek te maken heeft, hoe mooi die plek ook is. Ik merk het aan kleine dingen. Ik weet niet meer waar ik mijn handen moet laten als er niets te doen is. Ik zoek onbewust naar een taak, een lijstje, iets om het lijf gerust te stellen dat er controle is. Thuis vind ik die taken vanzelf: de post, een klusje, een mailtje dat nog moet. Op vakantie is die afleiding er niet, en dus komt de onrust bloot te liggen. Niet als paniek, meestal, maar als een sluimerende spanning die de hele dag aanwezig blijft, een soort achtergrondgeruis dat nooit helemaal stil wordt. Ook slaap ik anders. Een ander bed, andere geluiden, een andere geur, allemaal signalen die mijn systeem als onbekend bestempelt. En onbekend betekent voor een lijf dat getraind is op waakzaamheid: mogelijk onveilig. Dus lig ik wakker, luisterend naar geluiden die ik niet kan plaatsen, alert op een dreiging die er niet is, terwijl iedereen om me heen slaapt als een blok. Overdag betaal ik daar de rekening voor, in de vorm van vermoeidheid die niet weggaat, hoe rustig de dag ook is geweest. Er is ook een sociale laag aan deze herkenning. Op vakantie ben ik vaak omringd door mensen, partner, familie, vrienden, en van hen wordt onbewust verwacht dat ik meega in de ontspannen sfeer. Een grapje hier, een compliment over het uitzicht daar, het verwachtingspatroon van gezelligheid. Maar sociale interactie kost mij energie, juist omdat ik voortdurend aan het inschatten ben: is deze situatie veilig, wat wordt er van mij verwacht, doe ik het wel goed. Die alertheid, gecombineerd met de wens om erbij te horen, is uitputtend, en die uitputting is voor buitenstaanders volstrekt onzichtbaar. Het meest verwarrende is de schaamte. Ik zie de zonsondergang, de mooie stad, de lekkere maaltijd, en ik weet dat dit is wat mensen “geluk” noemen. Anderen om mij heen genieten zichtbaar, ontspannen, lachen. Ik weet dat dit is wat ik “zou moeten” voelen. Maar ik voel het niet zo, of maar heel even, voordat de onrust het weer overneemt. En dan komt de vraag, die telkens terugkeert: wat is er mis met mij, dat ik dit niet gewoon kan ervaren zoals het bedoeld is? Waarom lukt het anderen wel, en mij niet?

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Er is niets mis. Mijn systeem doet precies wat het geleerd heeft te doen: waken, ook wanneer waken niet meer nodig is. Het onderscheidt niet vanzelf tussen een strand in de zomer en een situatie van vroeger die gevaar betekende. Vakantie legt dat feilloos bloot, omdat alle andere afleiding wegvalt: geen werk, geen dagelijkse verplichtingen, geen vaste routines om de aandacht op te richten. Wat overblijft is puur het systeem zelf, en dat systeem is nog niet geleerd dat het hier, nu, veilig mag zijn. Het helpt mij enorm om dit zo te benoemen. Niet als excuus, maar als verklaring. Het is geen persoonlijk falen, het is een voorspelbaar patroon, en voorspelbare patronen kun je leren herkennen, en met de tijd, een klein beetje, ombuigen.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Voor de vakantie

Al voordat ik vertrek, begint het gevecht eigenlijk al. De weken ervoor merk ik een soort dubbel gevoel: uitkijken naar iets nieuws, een andere omgeving, misschien wel zon en rust, en tegelijk een oplopende spanning omdat ik weet wat er komt. Ik ken mezelf inmiddels goed genoeg om te weten dat de eerste dagen zwaar zullen zijn, en toch blijf ik hopen dat het deze keer anders zal gaan. Die hoop is niet naïef, het is ook een vorm van veerkracht, maar ze botst wel telkens weer met de werkelijkheid. In de aanloop naar vertrek merk ik dat ik alles tot in detail wil plannen. Welke route we nemen, waar we overnachten, wat we die en die dag gaan doen. Op het eerste gezicht lijkt dat gewoon praktisch, maar voor mij is het meer dan dat: het is een poging om controle vast te houden over iets dat wezenlijk onvoorspelbaar is. Hoe strakker het plan, hoe veiliger het voelt, ook al weet ik best dat het leven zich niet aan een schema houdt. Als er dan iets afwijkt van het plan, een trein die vertraging heeft, een boeking die niet klopt, dan is de impact op mijn systeem vaak groter dan de situatie eigenlijk rechtvaardigt. Er is ook een ander gevoel dat meespeelt: schuld. Ik zie mensen om me heen die vol enthousiasme hun koffers pakken, die het aftellen naar de vakantie als iets moois beschouwen. Ik voel die spanning wel, maar niet dat plezier, of maar met horten en stoten. En dan bekruipt mij het gevoel dat ik ondankbaar ben, of overdreven, want “gewone mensen” hebben hier toch ook niet zoveel moeite mee. Dat gevoel van schuld voegt een extra laag spanning toe, bovenop de spanning die er al is, en het helpt niet: het maakt de aanloop alleen maar zwaarder.

Wat helpt mij, in de voorbereiding:

Ten eerste, het bijstellen van mijn verwachtingen. Een vakantie hoeft voor mij niet te lijken op de vakantie van een ander. Het hoeft niet non-stop ontspanning te zijn, vol activiteiten en gezelligheid. Het mag ook een vakantie zijn met veel rust, met ruimte om terug te trekken, met een ander tempo dan de mensen om mij heen. Zodra ik mezelf toestemming geef om een andere invulling te zoeken, valt er al een stuk druk weg.

Ten tweede, het bewust inbouwen van kleine stukjes structuur, ook in een verder losse omgeving. Een vaste tijd om op te staan, een vast moment voor koffie, een kort blokje bewegen. Deze ankers hoeven niet groot te zijn, maar ze geven mijn systeem een houvast te midden van alle onbekendheid.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Ten derde, het gesprek vooraf met mijn reisgenoten. Ik heb geleerd dat het helpt om, voordat we vertrekken, uit te spreken wat ik nodig heb: een moment alleen per dag, de ruimte om iets over te slaan zonder dat ik dat uitgebreid hoeft te verantwoorden, begrip als ik me even terugtrek. Dat gesprek voelt soms ongemakkelijk om te voeren, maar het voorkomt onbegrip en frictie op het moment zelf, wanneer ik minder in staat ben om het rustig uit te leggen.

Ten vierde, iets vertrouwds meenemen. Een geur, zoals een bekend parfum of een kussenspray, een kledingstuk, een boek dat ik al ken, een muziekje dat me rust geeft. Kleine ankers die mijn systeem herkent als veilig, en die de overgang naar een onbekende omgeving iets zachter maken.

Ten vijfde, een rustige aankomst boven een vol programma. Als ik weet dat de eerste dag of twee zwaar zullen zijn, plan ik liever niets bijzonders in die dagen. Geen uitjes, geen verplichtingen, gewoon ruimte om te landen. Dat scheelt aanzienlijk in hoe de rest van de vakantie verloopt.

Deze voorbereiding maakt het onzichtbare gevecht niet ongedaan, maar ze maakt het draaglijker. En dat is, denk ik, wat er voor mij te bereiken valt: niet de afwezigheid van moeite, maar wel meer ruimte om die moeite het hoofd te bieden.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Tijdens de vakantie

Eenmaal ter plaatse verschuift het gevecht. De spanning van de voorbereiding maakt plaats voor iets sluipenders: de constante aanwezigheid van andere mensen, andere geluiden, een andere ruimte die niet van mij is. Ik ben te gast, overal, in het vakantiehuis, op het strand, aan tafel bij familie, en dat gastschap vraagt iets van me wat thuis niet nodig is. Thuis weet mijn lijf dat het zich mag laten gaan. Hier weet het dat nog niet, en dus blijft het waken, dag in, dag uit. Tegen het einde van de dag merk ik vaak een overprikkeling die niet in verhouding lijkt te staan tot wat er is gebeurd. Op papier was het een rustige dag: een strandwandeling, een terrasje, een gesprek met familie. Toch voel ik me aan het einde van de dag uitgeput, alsof ik een dag hard gewerkt heb. Dat komt doordat elke nieuwe indruk, elk nieuw geluid, elke onverwachte gebeurtenis, hoe klein ook, door mijn systeem verwerkt moet worden als potentieel signaal. Die voortdurende verwerking kost energie die voor een ander vanzelfsprekend beschikbaar is, en voor mij niet. Dan is er de sociale verwachting. Op vakantie hoor je aanwezig te zijn, vrolijk, deelnemend. Er wordt van je verwacht dat je meedoet met het gezinsspel, dat je enthousiast reageert op het uitzicht, dat je meegaat in de lichtheid van het moment. Maar juist op die momenten heb ik vaak behoefte om op te laden, om even niets te hoeven zijn voor niemand. Die twee dingen botsen, en het is een voortdurende afweging: geef ik toe aan de sociale verwachting, ten koste van mezelf, of trek ik me terug, met het risico op onbegrip of het gevoel dat ik “de sfeer verpest”. Familie of oude reisgenoten brengen nog een andere laag met zich mee. Bij hen liggen vaak oude patronen op de loer, rollen die ik dacht achter me te hebben gelaten, dynamieken uit het verleden die met een enkele opmerking weer helemaal terug kunnen zijn. Een grapje dat me kleiner maakt, een verwachting die ongezegd blijft maar wel voelbaar is, een sfeer die me terugbrengt naar een tijd waarin ik niet veilig was. Dat kan een vakantie, die op zich al zwaar genoeg is, in één klap nog zwaarder maken. En dan is er de constante afwezigheid van vaste vorm. Thuis heeft mijn dag een ritme, ook al is dat ritme onopvallend. Op vakantie ontbreekt dat ritme vaak, en juist die vormeloosheid maakt me onrustig. Ik merk dat ik me het prettigst voel op de dagen waarop er, ook al is het informeel, toch een zeker patroon zit: een vast moment van opstaan, een vast moment van eten, een duidelijk begin en einde van de dag.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Wat helpt mij, tijdens de vakantie:

Ik bouw bewust terugtrekmomenten in, ook al voelt dat soms als afwijken van het programma of als een teleurstelling voor anderen. Een kwartier alleen, op het balkon, in de auto, tijdens een wandeling, kan het verschil maken tussen een dag die ik nog aankan en een dag die me overweldigt.

Ik geef mezelf toestemming om iets over te slaan, zonder dat uitgebreid te verantwoorden. “Ik sla dit uitje over, ik zie jullie straks weer” is voldoende, ik hoef niet uit te leggen waarom, en ik hoef me er ook niet schuldig over te voelen.

Ik zoek een vast, klein ritueel dat ik elke dag herhaal, zoals ochtendkoffie op hetzelfde tijdstip, of een korte wandeling voor het slapengaan. Dat kleine ritueel werkt als een anker temidden van alle onbekendheid, iets waar mijn systeem op kan vertrouwen ongeacht waar ik ben.

Ik ben alert op oude familiedynamiek, en bereid van tevoren een korte zin voor mezelf voor, zoals “ik hoef hier niet in mee te gaan” of “dit is een oud patroon, niet de waarheid over mij nu”. Die zin helpt me om niet automatisch mee te gaan in een rol die niet meer bij mij past.

En als overprikkeling toeslaat, zoek ik stilte op voordat het escaleert, niet erna. Wachten tot de emmer overloopt, maakt het herstel veel moeilijker dan tijdig een stap terug doen.

Dit zijn geen wondermiddelen, maar het zijn kleine, haalbare aanpassingen die de vakantie draaglijker maken, zonder dat ik hoef te doen alsof ik iemand anders ben.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Na de vakantie

Wat mij het meest verrast heeft, door de jaren heen, is dat thuiskomen vaak zwaarder is dan de vakantie zelf. Je zou verwachten dat het vertrouwde bed en de eigen routine meteen rust brengen. Bij mij werkt het anders: het lijf mag pas dan echt loslaten, en dat voelt niet als opluchting, maar als instorten. Het is alsof mijn systeem de hele vakantie op scherp heeft gestaan, wachtend tot het weer veilig genoeg was om de wacht te laten varen. Zodra de voordeur achter me dichtvalt, zodra ik weer in mijn eigen bed lig, met mijn eigen geuren om me heen, geeft het lijf zich over aan alles wat het heeft opgekropt. Dat uit zich niet als een fijn gevoel van ontspanning, maar als uitputting, soms als griepachtige klachten, soms als een emotionele instorting die in geen verhouding lijkt te staan tot wat er die dag concreet is gebeurd.

De eerste dagen thuis zijn daarom vaak niet de dagen van “heerlijk bijgekomen van vakantie”, maar dagen van herstel van de vakantie. Ik ben dan prikkelbaar, snel vermoeid, soms met onverklaarbare huilbuien. Alsof alle spanning die is opgebouwd, nu in een keer een uitweg zoekt, nu het eindelijk mag. Er is ook een vorm van rouw in dit moment, hoe vreemd dat ook klinkt. Ik heb weken uitgekeken naar deze vakantie, ik heb er misschien lang naar toegeleefd, en nu blijkt, weer, dat het niet heeft gebracht wat ik ervan had gehoopt. Geen opgeladen gevoel, geen mooie herinneringen zonder schaduw, maar vooral opluchting dat het voorbij is. Dat besef doet iets met me. Het voelt als een verlies, het verlies van de vakantie die ik had willen hebben, en dat mag er ook zijn, als gevoel, zonder dat ik het meteen wegredeneer. Ook de sociale kant van thuiskomen is niet vanzelfsprekend. Collega's, vrienden, familie vragen “en, hoe was het?”, met oprechte interesse, verwachtend een verhaal vol enthousiasme. Ik merk dat ik daar geen goed antwoord op heb. Zeg ik de waarheid, dan roept dat vaak onbegrip of ongemakkelijke stiltes op. Zeg ik iets sociaal wenselijks, dan voelt dat als een leugen, en put het me nog verder uit.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Wat helpt mij, na de vakantie:

Ik plan bewust geen drukke agenda in de eerste dagen na thuiskomst. Geen afspraken, geen verplichtingen, zoveel mogelijk ruimte om af te bouwen, ook al betekent dat dat ik een extra vrije dag moet vrijmaken rondom mijn officiële vakantie.

Ik verwacht de crash, in plaats van hem als een verrassing te ervaren. Als ik van tevoren weet dat de eerste dagen zwaar zullen zijn, voelt de uitputting niet als falen, maar als een bekend, voorspelbaar patroon, iets waar ik doorheen kom, net als de vorige keren.

Ik houd een kort, eerlijk antwoord klaar voor de “hoe was het”-vraag, iets in de trant van “het was fijn, maar ook pittig, ik ben blij weer thuis te zijn”. Dat is waar genoeg om niet te hoeven liegen, en kort genoeg om niet in details te vervallen die ik niet wil delen.

Ik schrijf voor mezelf op wat wel werkte tijdens deze vakantie, ook al was het weinig. Een moment van rust, een terugtrekplek die goed voelde, een gesprek dat me hielp. Dat helpt me bij een volgende keer, om te bouwen op wat wel werkt, in plaats van steeds opnieuw te beginnen.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Herkenbare scenario's

Soms zeggen voorbeelden meer dan uitleg. Hieronder een aantal scenario's die, hoewel ze niet allemaal precies zo zijn gebeurd, zomaar echt hadden kunnen zijn. Misschien herken je er iets in van jezelf, of van iemand die je kent.

Het strandhuisje

De eerste ochtend wordt ze wakker van geluiden die ze niet kan plaatsen: een ander soort deur die dichtvalt, vogels die anders klinken dan thuis, het geluid van de golven dat maar niet stopt. Haar partner slaapt rustig door. Zij ligt al sinds vijf uur wakker, gespannen, luisterend, zonder precies te weten waarnaar. Bij het ontbijt vraagt hij vrolijk: "Heb je lekker geslapen?" Ze knikt en zegt dat het wel goed was. Ze wil niet alweer, op de eerste ochtend, uitleggen waarom dat niet zo is.

Het familieweekend

Hij staat in de keuken van het vakantiehuis dat hij deelt met zijn ouders en broer. Er wordt gelachen, gepraat, herinneringen opgehaald. Eén opmerking van zijn vader, luchtig bedoeld, over hoe hij "vroeger ook al zo serieus" was, doet iets in hem samentrekken. Hij glimlacht mee, maar voelt zichzelf kleiner worden, alsof hij weer veertien is. Later op de avond trekt hij zich terug op zijn kamer, onder het mom van moeheid. Niemand vraagt door. Hij is opgelucht, en tegelijk eenzaam.

De stedentrip

Ze had zich verheugd op deze stad, de pleintjes, de architectuur, de koffietentjes. Maar na de derde straat vol mensen, na het derde onverwachte geluid van een claxon of een luide groep toeristen, merkt ze dat ze niets meer registreert van de schoonheid om haar heen. Haar vriendin stelt voor om nog een museum te bezoeken. Ze zegt volmondig ja, terwijl ze eigenlijk alleen maar naar de hotelkamer wil, naar stilte, naar niemand.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

De thuiskomst

Hij stapt de deur binnen na twee weken op reis, zet zijn koffer neer, en voelt de opluchting die hij verwacht had. Maar de volgende ochtend wordt hij wakker met tranen, zonder duidelijke reden. Zijn collega vraagt maandag hoe de vakantie was. Hij zegt: “Heel mooi, fijn om weer thuis te zijn,” en meent het gedeeltelijk, maar verzwijgt de dagen ervoor waarop hij nauwelijks van de bank kwam.

De onverwachte wending

Ze staan op het perron en horen dat hun trein is uitgevallen. Iedereen om hen heen zucht en zoekt naar alternatieven, met lichte irritatie maar zonder paniek. Zij voelt haar hart in haar keel kloppen, haar handen worden klam, alsof er iets veel groters op het spel staat dan een vertraging van drie uur. Ze weet, rationeel, dat het meevalt. Maar haar lijf weet dat blijkbaar niet.

Het compliment dat niet landt

Hij zit op het terras, de zon schijnt, het eten is heerlijk. Zijn partner zegt: “Wat hebben we het toch getroffen, hè?” Hij knikt, glimlacht, en voelt tegelijk een leegte, omdat hij het gevoel dat erbij hoort niet kan vinden. Hij vraagt zich af of hij ondankbaar is, of gewoon kapot, en zegt niets van dat alles hardop.

Deze scenario's laten zien hoe verschillend dit gevecht zich kan uiten: in slaap, in familie, in drukte, in thuiskomst, in kleine onverwachte momenten, en zelfs middenin iets moois. Als je jezelf in een van deze scenario's herkent, hoop ik dat het je iets van erkenning geeft. Je bent niet de enige die op vakantie meer moet overleven dan genieten.

Vakantie en het onzichtbare gevecht

Afsluiting

Vakantie zal voor mij waarschijnlijk nooit worden wat het voor de meeste mensen is. Geen naadloze ontspanning, geen moeiteloos genieten, geen weken vol lichtheid zonder iets van die achtergrondwaakzaamheid. En lange tijd heb ik dat als een tekortkoming gezien, als iets wat ik zou moeten oplossen, wegwerken, overwinnen. Inmiddels kijk ik daar anders naar. Vakantie is een van de plekken waar CPTSS zich het duidelijkst laat zien, juist omdat alle andere afleiding wegvalt. Geen werk om je aandacht op te richten, geen dagelijkse verplichtingen om de tijd mee te vullen, geen vaste omgeving om op terug te vallen. Wat overblijft, is het systeem zelf, onopgesmukt, in al zijn waakzaamheid. Dat maakt vakantie zwaar, maar het maakt vakantie ook, op een vreemde manier, een plek van eerlijkheid. Hier kan ik niet wegduiken achter drukte. Hier zie ik, onvermijdelijk, hoe het er werkelijk voor staat. Elke vakantie die ik doorsta, elke keer dat ik merk dat ik iets beter kan benoemen wat er gebeurt, elke keer dat een klein anker toch net iets meer houvast geeft dan de vorige keer, is een teken dat er beweging in zit. Niet in de vorm van een plotselinge doorbraak, maar in de vorm van kleine, geduldige stapjes.

Als jij dit boekje leest en jezelf hierin herkent, wil ik je vooral meegeven: er is niets mis met jou. Je systeem doet wat het geleerd heeft te doen, in een tijd waarin dat nodig was. Het feit dat het nu, op een zonnig strand of in een rustig vakantiehuisje, nog steeds op scherp staat, is geen falen, het is een litteken van iets dat ooit heel functioneel was. Met erkenning, met kleine aanpassingen, met eerlijkheid naar jezelf en naar de mensen om je heen, kan vakantie geleidelijk aan iets worden dat je niet alleen overleeft, maar waarin ook, af en toe, een moment van echte rust of zelfs vreugde zijn plek vindt. Van overleven naar leven begint niet alleen bij de grote momenten. Het begint ook, misschien wel juist, bij de dingen die voor anderen vanzelfsprekend lijken: een dag zonder programma, een avond zonder verplichtingen, een vakantie die “gewoon” ontspannen zou moeten zijn. Als jij daar moeite mee hebt, ben je niet alleen, en is er een weg, hoe klein de stappen ook zijn, om het draaglijker te maken.