

Hoe blijf je bij jezelf op vakantie met anderen?



Volop genieten, heerlijk tot rust komen. Het klinkt allemaal fantastisch, maar in werkelijkheid kan een vakantie samen met anderen best hard werken zijn. Op reis met je gezin, familie of vrienden is voor HSP's niet vanzelfsprekend ontspannen. Hoe zorg je dat je voldoende toekomt aan jezelf?

Van nature heb je aandacht voor de sfeer, de energie en behoeftes van anderen. Of het nu om je eigen kinderen, partner, andere familieleden of vrienden gaat, harmonie en verbinding vind je belangrijk. Het kan zijn dat je de lat hierin ook vrij hoog hebt liggen. Dit *intunen* op de ander vraagt energie. Je staat 'aan'. En onbewust is het vanzelfsprekend dat je je aanpast en meebeweegt ten gunste van het algemeen belang. Dit kan tot gevolg hebben dat je overprikkeld raakt, lastig kunt ontspannen of misschien wel bekaft bent bij thuiskomst. Dit geldt echt niet alleen voor sensitieve ouders met jonge kinderen, dit kan met elk vakantiegezelschap een uitdaging zijn.

69

Onbewust is het vanzelfsprekend dat je je aanpast en meebeweegt ten gunste van het algemeen belang

Wat kun je doen om, juist op vakantie, in verbinding met jezelf te blijven? Hoe zorg je ervoor dat je toekomt aan wat jij wilt en nodig hebt? Met deze tips ga jij een fijne vakantie tegemoet:

1. Laat los hoe het zou moeten zijn

Als HSP heb je de neiging om je bewust te zijn van hoe het hoort. Zo kan het zijn dat je bij een 'gezellige vakantie' het idee hebt dat je alles samen moet doen. Dit soort overtuigingen zijn funest voor een ontspannen, ongedwongen vakantie.

Omdat het beeld van hoe het hoort vaak onbewust is, helpt het om jezelf hierover te bevragen.

- Hoe vind ik dat deze vakantie zou moeten zijn?
- Welke plaatjes heb ik in mijn hoofd?
- Is dit in overeenstemming met wat echt bij mij past?
- Klopt dit met wat ik nodig heb?

Geef jezelf de ruimte om te ontdekken wat voor jou een fijne manier van samen vakantie vieren is. En laat de norm los. Dit creëert vrijheid en ruimte. Zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen.

2. Sta stil bij wat jij wilt

Het belangrijkste voor elk weekendje weg of elke langere vakantie is dat je van tevoren stilstaat bij waar jij behoefte aan hebt. Hoe helderder je dit hebt, des te makkelijker het is om dit vervolgens ook in praktijk te brengen. Dus pak voordat je vertrekt een moment om dit voor jezelf te voelen en op te schrijven. Het hoeft niet groots te zijn. Misschien komt het voor jou neer op tijd en ruimte om te kunnen lezen of wandelen. Maar het kan ook zijn dat je, door je te verdiepen in de plaats van bestemming, op andere fijne ideeën komt. Zoals het bekijken van een leuk dorpje of het boeken van een masseur in de buurt.

- Waar heb je zin in? Wat lijkt jou leuk?
- Op welke manier ontspan jij?
- Wat geeft jou energie?
- Heb je behoefte aan alleen-tijd? En zo ja, hoeveel?

3. Bespreek jullie ideeën met je reisgenoten

Iedereen heeft een ander beeld van vakantie, ontspanning en op stap gaan. Je energieniveau speelt hier ook een belangrijke rol in. Vaak blijft dit onbesproken en dat is echt een gemiste kans. Want zowel de ander als jijzelf zijn gebaat bij duidelijkheid hierover. ►

Alleen-tijd!

Ga jij trouwens weleens alleen op vakantie? Een dag, weekend of langere periode helemaal alleen weg? Voor veel HSP's is dit de ultieme manier om bij te tanken en tot jezelf te komen. Alleen maar doen waar jij zin in hebt, op een plek die voor jou fijn voelt, zonder afgeleid te worden door de energie en behoeften van anderen.

Als je blij wordt van dit idee en dit niet eerder hebt gedaan, zie dit dan als een uitnodiging. In wat voor solotripje zou jij weleens zin hebben? Hoe lang zou je willen gaan en waarheen? Ook hier mag je hoe het hoort (vakantie vieren doe je samen) loslaten en kiezen voor wat bij jou past.

Een weekendje weg met een vriendin klinkt leuk, maar als zij graag wil winkelen en jij liever rustig door een museum of boekhandel struint, dan is dat heel fijn om samen even af te stemmen. Het kan ongemakkelijk voelen om aan te geven dat je behoefte hebt aan tijd alleen of aan momenten van stilte, toch raad ik je aan dit te doen. Wie weet, vindt de ander dit ook wel heel fijn.

Verwachtingsmanagement is een must. Ook als je met je gezin op pad gaat. Bespreek met je partner (en eventueel kinderen) vooraf waar zij behoefte aan hebben. En kijk hoe je dit voor en met elkaar mogelijk kunt maken. Zo inspireer je ook de anderen om stil te staan bij wat zij graag willen. Hoe helderder je dit van elkaar hebt, des te makkelijker is het om een plan te maken. Neem hierin ook de kleinere activiteiten mee zoals rust- of meditatie momenten of simpelweg uitslapen.

Het lijkt misschien de spontaniteit in de weg te staan, maar niets is minder waar. Alles wordt juist meer ontspannen en daarmee gezelliger als jij weet dat je ook toekomt aan jezelf.

“

Het kan ongemakkelijk voelen om aan te geven dat je behoefte hebt aan tijd alleen of aan momenten van stilte

Je hoeft er niet op te hopen of af te wachten tot een mogelijkheid zich aandient, je pakt de regie en regelt het gewoon.

4. Wees flexibel, maar niet té

Ook al bespreek je dit allemaal van tevoren, toch lopen dingen soms anders. Het regent, iemand wordt ziek, het museum is dicht. Zo gaat het leven nou eenmaal. Beweeg mee met wat zich aandient. En blijf hierover in open communicatie met de ander. Zet jouw eigen plan niet te gemakkelijk weg, maar kijk hoe je het op een ander moment of andere manier kunt vormgeven.

5. Check regelmatig in bij jezelf

Ook jouw behoeftes kunnen anders blijken tijdens de reis dan van tevoren gedacht. Misschien heb je juist zin om eropuit te trekken in plaats van een dagje thuis te blijven. Of heb je meer rust nodig dan je eerder had ingeschat. Het is heel fijn om dagelijks even in te checken bij jezelf om je hier bewust van te worden.

Pak dagelijks minimaal vijf minuten voor jezelf op een rustige plek. Sluit je ogen en word je bewust van je ademhaling. Voel hoe het met je gaat op dit moment. Ervaar de signalen van je lichaam. Als je je bewust bent van hoe het met je gaat, kun je nog beter kiezen voor wat je nodig hebt vandaag. Ik wens je een hele fijne vakantie! ◀



Inger Strietman is coach, spreker en schrijver. Ze is gespecialiseerd in gezond egoïsme en hoogsensitiviteit. Als coach begeleidt zij HSP's naar een leven dat echt bij hen past. Inger schreef de boeken *Gezond egoïsme* (eerder uitgegeven als *Mag ik even mijn aandacht*) en *100 dingen die je eerder had willen weten*.

