

Published on *Werk & Veiligheid - Kennisplatform over preventie, RI&E en sociale veiligheid*
 (<https://www.werkenveiligheid.nl>)

[Home](#) > Bereikbaarheid tijdens een vakantie

Bereikbaarheid tijdens een vakantie

Door Christine Wittoeck op vr, 20/04/2018 - 10:37

Gezondheidsmanagement
 Achtergrondartikel



Ik ga op vakantie en ik neem mee... Zonnecrème, zonnebril, bikini. En de laptop, de smartphone, de tablet? Wat doen we daarmee? Hoe bereikbaar ben ik tijdens de vakantie? En hoe zit het met die overvolle mailbox als we terug zijn?

Werknemers hebben recht op vakantie en vakantie wil zeggen dat een werknemer niet moet werken. Moet ik dan bereikbaar zijn of niet? Tenzij anders gesteld in de arbeidsovereenkomst, hoeven werknemers tijdens hun vakantie niet beschikbaar te blijven. Men mag proberen jou te bereiken, maar je bent niet verplicht aan die oproep een gevolg te geven.

Check welke verwachtingen er zijn rond bereikbaarheid binnen het bedrijf. Vaak zijn er 'historische' veronderstellingen en dat maakt dat je toch nog werkt in de vakantie. Goede afspraken kunnen ervoor zorgen dat een mailbox minder volloopt, een voicemail niet wordt overspoeld en jouw 'body and mind' écht vakantie krijgt.

Richtlijnen over bereikbaarheid

Maak de afspraken over bereikbaarheid concreet. Zorg ervoor dat er richtlijnen zijn passend bij het bedrijf. Om daadwerkelijk resultaat te boeken met deze richtlijnen, moet je wel rekening houden met de volgende aspecten:

- De richtlijnen moeten voor iedereen bekend en duidelijk zijn.
- Iedereen heeft het mandaat om collega's hierover aan te spreken en accepteert om hierover te worden aangesproken.
- Iedereen past de richtlijnen consequent toe.

Dus; krijg je toch nog mails, sms'en en word je gebeld tijdens je vakantie terwijl het niet de afspraak was? Spreek elkaar daar dan over aan, op een positieve en constructieve manier.



FOMO en JOMO

Digitale communicatiemiddelen zijn handig, leuk, snel en vooral niet meer weg te denken uit ons werk en dagelijks leven. Maar de verleiding tot afleiding van het hier en nu en soms zelfs een verslaving, is ook aanwezig. Er bestaat zelfs een term voor: FOMO (Fear Of Missing Out). De angst om iets te missen en dus altijd online willen zijn. De FOMO beperkt ons om helemaal in het hier-en-nu te leven. En laat dat nu net de bedoeling zijn van een ontspannende vakantie: even loskomen van het werk en de rest van de wereld.

Ons brein heeft regelmatig rust nodig. Vaak gunnen we dat ons niet echt. Werk en privé zijn verweven, het nieuwe werken geeft flexibele werktijden en tegelijkertijd laten we het werk dan nooit echt los. Bij voorkeur ga je er 1 of 2 weken tussenuit en dan liefst ook digitaal. En als we dan bijna terug zijn van vakantie begint het getob vaak al. Een berg e-mails die we moeten verwerken, 10-tallen voicemails gemist... Deze gedachte doet ons vaak beslissen om toch tijdens de vakantie die mailbox regelmatig bij te houden. Toch die telefoontjes op te nemen en terug te bellen. Ook als het eigenlijk kan wachten tot je terug bent. Laat ons op vakantie vooral ook genieten van JOMO: Joy of Missing Out.

2 weken voor vertrek

Beslis en maak afspraken over bereikbaarheid

Maak duidelijke afspraken met je werk- én privé omgeving. Is er een back-up mogelijkheid voor dringende zaken? Via een collega of een centraal nummer? Heb je geen back-up? Beslis dan hoe je het tijdens een vakantie wilt regelen. Je hoeft niet alle vragen tijdens je vakantie te beantwoorden. Je hebt een 'time-out' echt wel nodig. Laat de 'ja-maar' even achterwege en bekijk gezond kritisch. Hoe bereikbaar moet je echt zijn? Beslis of je dagelijks je voicemail zal checken of echt een week offline gaat.

Zorg dat iedereen weet hoe (on)bereikbaar je bent

Zet de periode dat je afwezig bent alvast in de e-mailhandtekening. Geef mondeling aan je klanten, je contacten, je vrienden en familie door wanneer je wel of niet bereikbaar bent. Maak een out-of-office klaar met een korte en bondige authentieke boodschap. Wanneer ben je terug en weer bereikbaar. Zet er ook in waar ze terecht kunnen als het niet kan wachten tot je terug bent. Zet je out-of-office enkele dagen voordat je vertrekt al aan tot en met je eerste werkdag na de vakantie. Zo geef je jezelf ruimte voor vertrek en je eerste werkdag om 'bij te benen'. Indien een select gezelschap je toch zou moeten kunnen bereiken, gebruik dan 'thuisblijvers info' van een verblijf. Het is echt wel goed dat ze je via het hotel kunnen bereiken.

Plan geen zaken de dag voor je vakantie start

Houd deze dag vrij om een planning te maken voor na de vakantie, om een voicemail in te spreken, de inbox leeg te maken. En plan geen meetings op een eerste werkdag na de vakantie. Die eerste werkdag gebruik je om terug op te lijnen, met collega's af te stemmen en met volle moed aan de slag te gaan.

Spreek je voicemail in

Zorg dat jouw keuze van bereikbaarheid ook duidelijk is als er mobiel wordt gebeld. Bouw een drempel in. Spreek bijvoorbeeld dit in: "Kan het niet wachten tot ik terug ben? Bel dan dit nummer: (jouw back-up)" of "Spreek een voicemail in en ik bel je binnen de 24 u terug".



Tijdens de vakantie

Wees consequent

Heb je laten weten dat je geen e-mails leest tijdens een vakantie, geen telefoontjes onmiddellijk beantwoordt? Doe het dan ook niet. Je doet jezelf er geen plezier mee. En wees gerust, je omgeving heeft het snel door dat je toch antwoordt tijdens een vakantie. Dan stromen de e-mails weer binnen en zullen ze je nog sneller bellen. Die duidelijke voicemail en je out-of-office zijn daarom cruciaal om die stroom te temperen.

Digital Detox op vakantie?

Een 'cold turkey' digitale detox op vakantie kan een bewuste keuze zijn. Toch is het niet voor iedereen weggelegd. Een gezond, bewust en matig gebruik van technologie is echt ook wel oké. Kiezen is de boodschap!

Social media tijdens de vakantie?

Het is natuurlijk fijn om de thuisblijvers af en toe info te kunnen doorsturen vanuit je vakantieoord. De technologie van de huidige smartphones laat toe om kwalitatief goede filmpjes en foto's te maken. Meteen posten op social media zoals Instagram en Facebook is al even gemakkelijk. Wil je graag de thuisblijvers foto's toesturen, gebruik dan 'besloten' social media zoals bijvoorbeeld WhatsApp. Kies bewust wanneer je foto's wil posten. Moet het echt direct op het moment zelf? Of is het goed dat je enkele keren een selectie foto's doorstuurt? Maak ook hier afspraken zodat het thuisfront weet dat als ze 2 dagen geen foto hebben gezien, dit niet betekent dat je vermist, ontvoerd of van de aardbol bent verdwenen. Je hoeft dan ook niet continu met je smartphone in de aanslag rond te dwalen in je vakantieoord. Geniet, doe indrukken op, gebruik al je zintuigen. Het meeste is toch niet vast te leggen in pixels, maar wel als herinneringen in je geheugen.

Terug van vakantie

Overvolle mailbox

Een inbox heeft wel degelijk een heleboel nieuwe mails wanneer je terugkomt van vakantie. Weet dat vijftig procent wellicht niet meer relevant is, omdat het al is opgelost of sowieso puur informatief was. Je e-mails doorlopen om te kijken of er nog iets actueel is, gaat je veel te veel tijd kosten. Hoe kan je zorgen dat je alleen die e-mails verwerkt die er echt nog toe doen?

1. Maak een map 'vakantie 2018'.
2. Zet alle e-mails uit de inbox in deze map.
3. Klaar!
4. Doe jouw ronde, face-to-face of telefonisch. Vraag je omgeving (collega's en contacten) naar de 'hot' items en haal enkel die e-mails terug waar je werkelijk tijd in moet steken.

Tips

- Kies hoe bereikbaar je wil zijn op vakantie.
- Communiceer en stem de verwachtingen af met je werk- en privé omgeving (thuisblijvers).
- Installeer een duidelijke out of office, activeer hem enkel dagen voor je vakantie en laat hem eindigen na je eerste werkdag.
- Stel voicemail in.
- Geniet van je vakantie.
- Plan je eerste werkdag als 'bij-been-dag'.
- Zorg dat je alleen de relevante e-mails verwerkt.
- Communiceer!

- [Toevoegen](#)

[Lees meer op overzichtspagina Preventie](#)

Source URL: <https://www.werkenveiligheid.nl/preventie/gezondheidsmanagement/bereikbaarheid-tijdens-een-vakantie>