

Vaarwel vakantie, hallo overvolle inbox

De zomervakantie zou hét moment moeten zijn om te ontspannen en opgeladen terug te keren naar het werk. Toch ervaart bijna de helft van de Belgische werknemers stress of angst bij hun terugkeer. De boosdoeners? Een overvolle mailbox en *fear of missing out*. Sommigen hebben ook schuldgevoelens over het opnemen van verlof. “De oorzaak ligt vaak bij een probleem in de bedrijfscultuur.”



Uit Europees onderzoek van recruitment specialist Robert Walters bij onder meer 400 Belgische professionals blijkt dat 47% van hen zich gestrest of zenuwachtig voelt bij de gedachte aan terugkeren naar het werk na een zomervakantie. 15% geeft zelfs aan zich hierover ‘zeer angstig’ te voelen.

België staat niet alleen. In Zwitserland voelt 53% zich gestrest bij de terugkeer, in Frankrijk en Spanje zelfs meer dan 60% die zich zenuwachtig voelt na vakantie, en in het Verenigd Koninkrijk loopt dat cijfer op tot 78%.

E-MAILEN OF NIET?

De grootste oorzaak van terugkeerstress bij Belgische werknemers? De overvolle mailbox. 45% noemt dit de belangrijkste stressfactor. Andere triggers zijn het missen van belangrijke updates (23%) en problemen met overdracht of achterstallig werk (18%). Twee werknemers op de drie blijven hun berichten checken tijdens vakantie.

ken tijdens vakantie. “Constante connectiviteit zorgt ervoor dat veel professionals tijdens hun vakantie druk voelen om regelmatig hun werk op te volgen”, stelt Özlem Simsek, managing director bij Robert Walters.

Al verschilt dit wel van persoon tot persoon. “Korte check-ins tijdens hun vakantie verminderen voor sommigen de stress over wat er na het verlof op hen wacht”, oppert Wim Van der Linden, woordvoerder van Tempo-Team, dat onlangs eveneens een onderzoek deed rond vakantie en werk. “Waar de één vakantie ziet als een recht op volledige rust, beschouwt de ander het als een moment van zelfgekozen flexibiliteit.”

KWESTIE VAN BEDRIJFSCULTUUR

Naast inboxstress speelt ook schuldgevoel een rol. 56% van de Belgische professionals uit de rondvraag van Robert Walters stelt hun vakantie vaak of gere-

geld uit. Dit door werkdruk of omdat ze zich schuldig voelen om afwezig te zijn.

Dat wijst op dieperliggende oorzaken, vindt Özlem Simsek. Want wanneer medewerkers zich schuldig voelen over het nemen van verlof, kan dat wijzen op een cultuurprobleem. “Belangrijk is namelijk het creëren van een werkcultuur waarin loskoppelen écht wordt aangemoedigd.”

Concreet betekent dat, volgens haar, heldere overdracht vóór vertrek, respect voor out-of-officeberichten en realistische afspraken rond bereikbaarheid. “Volledige mentale loskoppeling kan helpen om stress af te bouwen en creativiteit en motivatie op te laden”, voegt Wim Van der Linden van Tempo-Team toe. “Maar werknemers moeten er dan wel op kunnen vertrouwen dat de boel blijft draaien tijdens hun verlof.”

Tekst: William Visterin

Job event | Antwerpen
Antwerp Expo

25.09.2025

🕒 13u-18u

**Vind jouw
ideale job.**

**Op ons job event is er meer te
beleven dan jobs alleen.**

- Persoonlijk carrièreadvies
- Stijl- en imagoconsulent,
- Fotograaf voor een professionele profielfoto
- Workshops,
- Match & Meet zone
- ...



← Schrijf je **gratis** in!
www.jobat.be/jobatliveantwerpen

Jobat Live.
Go for happy. Antwerpen



Tal van bedrijven



Fotograaf



Carrièreadvies