



Praktijk voor Rouw en Verliesbegeleiding

Vakantie = genieten met aandacht

Nee, dit keer geen stukje over mindfulness, daar wordt al genoeg over geschreven. Maar wel een stukje over vakantie met aandacht.

Want de vakantie is ingegaan, veel mensen zitten al op hun vakantiebestemming of gaan daar zeer binnenkort naar toe. Heerlijk even niets doen, lekker lezen, mooie dingen bekijken en genieten van elkaar.

Ook ik ga deze zomer heerlijk genieten van een camperreis naar Canada waar we naast natuur, cultuur en historie ook onze dierbare vrienden weer hopen te zien en willen genieten van elkaars gezelschap. Genieten met een grote G dus en dat geldt voor de meeste mensen.

We staan er niet zo bij stil maar toch is niet voor iedereen de vakantietijd een leuke tijd. Voor sommige mensen is het juist een zeer eenzame, stille tijd waar ze vreselijk tegen op zien. Het lijkt zo tegenstrijdig. Voor de meeste mensen is de zomer een tijd om naar uit te kijken, maar voor deze mensen geldt dat niet. Eenzaamheid omdat je geen vrienden hebt, omdat je partner is overleden, eenzaamheid omdat je depressief bent, omdat je geen werk hebt en dus geen geld hebt om op vakantie te gaan, eenzaamheid door sociaal isolement omdat je chronisch ziek bent. In het dagelijks leven voel je je al eenzaam en dan gaat ook nog iedereen om je heen weg om vakantie te vieren. Dubbel eenzaam dus.

We willen er liever niet bij stil staan, bij deze mensen die zich zo eenzaam voelen in deze periode. We willen ons niet laten beperken door schuldgevoel omdat wij het wel gezellig hebben en zij niet. We denken al snel dat het aan hen zelf ligt als ze zich eenzaam voelen en dragen allerlei oplossingen aan zodat we ons eigen schuldgevoel kunnen sussen.

Moeten we ons er schuldig over voelen? Nee, ik denk het niet. Niemand kan er iets aan doen dat zijn of haar buurman niet lekker in zijn vel zit, weduwe of weduwnaar geworden is of chronisch ziek of werkloos is. Wij zijn niet verantwoordelijk voor het leven van een ander. Waar we echter wel verantwoordelijk voor zijn is dat we die ander niet vergeten, dat we aandacht blijven houden voor de eenzaamheid en het verdriet van een ander, ook als we zelf op vakantie gaan. Wegnemen kan niet maar aandacht doet al heel veel goed.

Ga dus lekker op vakantie als het kan en geniet er vooral ook van! Stuur tijdens je vakantie een kaartje aan diegene die jouw aandacht wel kan gebruiken en zet daar wat persoonlijke woorden op die speciaal voor hem of haar uitgezocht zijn. Nodig hem of haar na je vakantie eens uit om de verhalen te horen van je vakantie en vraag dan vooral ook eens naar de dromen die de ander nog heeft t.a.v. vakantie of het leven zelf. Zo kun je én genieten van je eigen vakantie én je geeft aandacht aan je medemens die het nodig heeft. Geen schuldgevoel dus maar genieten met aandacht.

Fijne vakantie!

Anke de Jong