

ACT & het einde van je vakantie

Het einde van de vakantie: terug naar de stroom van het leven

De zomervakantie is vaak een periode waarin alles even vertraagt. Geen wekker die je dwingt, meer ruimte om te doen waar je zin in hebt, tijd voor elkaar of juist tijd voor jezelf. Even lijkt het leven lichter en ruimer. Maar dan komt dat onvermijdelijke moment: de vakantie loopt ten einde. De agenda vult zich weer, de mailbox roept, en de dagelijkse routines wachten geduldig om hun plek terug te eisen.

Veel mensen ervaren dit moment als een kleine overgangsstrijd. Je zou willen vasthouden aan dat gevoel van vrijheid, maar de realiteit klopt alweer stevig op de deur. Hier kan het gedachtegoed van ACT (Acceptance & Commitment Therapy) verrassend helpend zijn.

1. Acceptatie: ruimte maken voor wat je voelt

Misschien voel je een lichte tegenzin, spanning of zelfs somberheid nu de vakantie voorbij is. In plaats van die gevoelens weg te duwen of jezelf streng toe te spreken ("stel je niet aan"), nodigt ACT je uit om er ruimte voor te maken.

Het is oké om heimwee te hebben naar die luie ochtenden of de lange avonden buiten. Door dit gevoel te erkennen zonder erdoor overspoeld te raken, maak je ruimte voor een zachtere overgang.

2. Defusie: gedachten zien voor wat ze zijn

Gedachten als *"het leven is weer een sleur"* of *"ik ben nu mijn vrijheid kwijt"* kunnen zich stevig aandienen. ACT helpt je om deze gedachten te zien als wat ze zijn: woorden in je hoofd, niet dé waarheid. Je hoeft er niet automatisch naar te handelen.

Een kleine oefening: voeg eens het zinnetje **"ik heb de gedachte dat..."** toe voor zo'n zin. Dan verandert *"ik ben mijn vrijheid kwijt"* in *"ik heb de gedachte dat ik mijn vrijheid kwijt ben"*. Dat maakt vaak al wat lichter.

3. Verbonden met je waarden: wat wil je meenemen?

Een vakantie laat vaak zien wat je belangrijk vindt: tijd voor verbinding, rust, natuur, creativiteit, plezier. In plaats van dat als iets "dat alleen op vakantie kan" te zien, kun je onderzoeken hoe je dat gevoel ook in je dagelijkse leven kunt voeden. Misschien door een korte wandeling in je lunchpauze, een avond zonder schermen, of een spontaan etentje met vrienden.

Zo wordt je vakantie niet alleen een herinnering, maar ook een bron van richting.

4. Toegewijde actie: kleine stapjes

ACT gaat over leven naar je waarden, ook in de drukte van alledag. Dat hoeft niet groot. Het kan zitten in kleine keuzes: even bewust ademen voordat je aan je dag begint, een vriendelijk woord voor een collega, of een moment nemen om dankbaar te zijn voor iets kleins. Zo kun je de energie van de vakantie op een andere manier door laten stromen in je dagelijks bestaan.

Een zachte landing

Het einde van de vakantie hoeft geen harde val terug in de werkelijkheid te zijn. Met een ACT-bril kun je het zien als een overgang: gevoelens zijn welkom, gedachten zijn maar

gedachten, en waarden geven je richting. Op die manier wordt het dagelijks leven niet een plek waar je ‘moet overleven tot de volgende vakantie’, maar een landschap waarin je steeds opnieuw kunt kiezen om te leven zoals je het belangrijk vindt.