

# Vorbereiding zomervakantie zorgt bij 70% van Nederlanders voor stress

02-05-2019 09:31



*35% van de Nederlanders maakt ruzie met zijn of haar partner of reisgenoot tijdens de zomervakantievoorberedingen. Mannen ergeren zich over de hoeveelheid spullen die hun partner inpakt (20%), vrouwen zijn gefrustreerd dat ze de tas van hun partner moeten inpakken (18%)*

- Het inpakken van de juiste spullen en voldoen aan de maximale toegestane hoeveelheid bagage zorgt bij Nederlanders voor de meeste stress
- 24% van de Nederlanders heeft financiële stress tijdens de voorbereiding op de zomervakantie, 29% zegt zelfs dat ze hierdoor niet op zomervakantie gaan
- 95% van de vrouwen en 97% van de mannen zegt geen stress te hebben over hoe ze eruit zien in hun badkleding en slechts 6% duikt vóór de zomervakantie de sportschool in
- Uit onderzoek van Motivaction onder meer dan 1000 respondenten dat in opdracht van Amazon is uitgevoerd, blijkt dat twee van de drie Nederlanders stress ervaart tijdens de voorbereidingen voor de vakantie.

## Pre-zomerse ruzies

Volgens het onderzoek kan vakantiestress tot onrust in het huishouden leiden (30%). Van alle ondervraagden

geeft 35% aan ruzie te hebben met hun wederhelft tijdens het voorbereiden op de zomervakantie. De belangrijkste aanleiding hiervoor is hoe de ander zich voorbereid op de trip. 20% van de mannen zegt zich te ergeren aan de hoeveelheid spullen die hun partner inpakt, terwijl 18% van de Nederlandse vrouwen verbolgen is de tas van hun partner te moeten inpakken.

## Financiële stress voor de zomer

Uit het onderzoek blijkt dat één op de vier Nederlanders financiële stress ervaart tijdens de voorbereiding op de zomervakantie. Respondenten die aangeven zich financieel gestrest te voelen, geven als redenen aan: een onverwachte financiële tegenvaller (41%), dat ze niet genoeg geld voor de vakantie opzij hebben gezet in de voorgaande maanden (41%) en de angst om de controle over het budget te verliezen terwijl ze op vakantie zijn (34%). Voor 29% van de Nederlanders is de financiële stress zelfs een reden de vakantie een jaartje over te slaan.

## Hier stressen Nederlanders het meest over

Met 25% is de grootste stressfactor voor Nederlanders het inpakken van de juiste spullen en ervoor zorgen de maximale toegestane hoeveelheid bagage niet te overschrijden. Voor 18% van de Nederlanders is het op tijd af krijgen van hun werk ook een grote veroorzaker van pre-vakantiestress. Mannen maken zich zorgen over de weersomstandigheden op hun vakantiebestemming (17%), hun financiële situatie (11%) en of de beveiliging van hun huis wel goed is geregeld (11%). De grootste stress factor voor Nederlandse vrouwen is ervoor zorgen dat alle kleding op tijd schoon en ingepakt is voor de vakantie (28%).

Om stress voorafgaand aan de vakantie te verminderen, heeft [Kelly Weekers](#), life & business coach en auteur van [het boek Happy Life 365](#), goed advies: "Ik zie dat mensen zich veel zorgen maken over dingen waar ze eigenlijk geen controle over hebben. Het is handig om op tijd te beginnen met inpakken, een To Do-lijstje en een duidelijk financieel overzicht te maken en een taakverdeling in het huishouden te maken voordat de zomer begint. Maar maak je bijvoorbeeld niet te veel zorgen over het weer, dingen die je partner thuis vergeten is of de driftbui van je kind. Je bent niet perfect, je familie is het niet, het leven is dat niet. Wanneer je het leven meer kunt nemen zoals het is en gewoon in het moment leeft, ervaar je niet alleen minder vakantiestress, maar is de kans groot dat je ook echt gaat genieten van alle voorbereidingen. En natuurlijk van het idee achter die hele vakantie: quality time doorbrengen met je geliefden."

## Financiële voorbereidingen

Vakantiegeld dat in Nederland jaarlijks wordt uitgekeerd wordt niet altijd besteed aan zomervakanties: slechts 17% van de respondenten zegt dat ze 100% van hun vakantiegeld gebruiken voor hun zomerplannen. Degenen die hun vakantiebonus voor andere activiteiten gebruiken, sparen het geld in de eerste plaats voor later (50%), kopen iets voor zichzelf (20%) of geven het uit aan leuke dingen om met de kinderen te doen tijdens de zomervakantie (15%).

## Persoonlijke verzorging

Het onderzoek gaat ook in op het belang van persoonlijke verzorging voor Nederlanders en laat zien dat ze zich daar niet al te druk om maken: slechts 6% zegt dat ze vóór hun zomervakantie naar de sportschool gaan en slechts 14% maakt zich klaar voor de zomervakantie door naar de kapper of schoonheidsspecialist te gaan. Bovendien zegt 95% van de vrouwen en 97% van de mannen dat ze geen stress hebben over hoe ze eruitzien in hun strandkleding. Mensen in de leeftijd van 45-54 hebben de minste kopzorgen, geen van hen zegt zich zorgen te maken over hun bikinilichaam.

Bron: persbericht [Amazon](#)

Redactie