DAGBLAD VAN HET NOORDEN
zaterdag 27 juni 2009

Vakantie zonder stress

Met miljoenen trekken we er de komende weken weer op uit voor de jaarlijkse volksverhuizing. Om uit te rusten en bij te tanken. Maar zo bijster ontspannen is die vakantie vaak niet. Het inpakken en de reis vragen hun tol en tegen de tijd dat je een beetje bent bijgekomen, moet je alweer naar huis. Het kan ook anders, weten opruimcoach Klazien Tempelaar en mental coach Esther Esselbrugge.

Door Jacqueline Wouda

De vakantie is niet altijd ontspannen. Foto: GPD/Phil Nijhuis

Thuisblijven

Het kan een optie zijn: gewoon thuisblijven. Drie weken vrij nemen en niemand iets vertellen. Geen gedoe met inpakken en reizen en heerlijk tot rust komen in eigen omgeving. Maar je moet het wel kunnen. "Als het niet bij je past, levert thuis blijven alleen maar meer stress op omdat je niet op vakantie bent gegaan", waarschuwt Esselbrugge.

Bestemming kiezen

Goed, we gaan dus weg. Maar waar naartoe? "Hoe verder en hoe langer je weggaat, hoe intensiever de voorbereiding", weet Tempelaar. Wie een jaar op wereldreis gaat, moet ook op een jaar voorbereidingstijd rekenen. "Ga je naar Zeeland, dan is de Kruidvat om de hoek. Maar waar koop je in een land als Ghana tampons? Zoek dat soort dingen ruim van te voren uit. Regel inentingen, ga na welke reisdocumenten je nodig hebt. Wacht daarmee niet tot het laatste moment, dan leveren dit soort dingen ook geen stress op."

Wat wil je eigenlijk?

Vakantie is een vat van onuitgesproken verwachtingen. "Schrijf van tevoren op wat je van je vakantie verwacht en bespreek dat met elkaar", adviseert Esselbrugge. Moet je per se die stapel boeken lezen en alle bezienswaardigheden zien, of wil je vooral een leuke tijd met je gezin doorbrengen? "Door je verwachtingen vorm te geven, voorkom je teleurstellingen en is de kans dat je tevreden terugkomt groter."

Wat mag het kosten?

Bij het plannen van de vakantie spelen de kosten vaak een grote rol. Gaan we ver weg vliegen, of kamperen we dichtbij? Maar is de vakantie geboekt, dan is geld vaak geen onderwerp van gesprek meer. Dat is niet slim, menen Esselbrugge en Tempelaar. Wil de één lekker spenderen terwijl de ander zuinig aan wil doen, dan leidt dat tot scheve gezichten. "En geef je te veel uit, dan heb je nog tot december stress omdat je je creditcardschuld moet aflossen."

Wat neem je mee?

Nee, we geven hier geen paklijsten. Daarvan zijn er in tal van bladen en op internet genoeg te vinden, precies afgestemd op je manier van vakantie vieren en je reisbestemming. Www.meenemen.nl is bijvoorbeeld een heel handige site. Maak daar beslist gebruik van, adviseert Tempelaar, en vul ze aan met je eigen specifieke behoeftes. Het kost je één jaar wat tijd en moeite, maar je hebt gelijk een kant-en-klare paklijst voor volgend jaar.

En wat niet?

De ruimte in de koffer en de auto is beperkt, dus wees realistisch. "Neem niet te veel mee", zegt Tempelaar. "Niemand kent je op vakantie, dus het hoeft allemaal niet zo schoon en zo modisch te zijn." Moeten de laptop en de mobiele telefoon thuisblijven voor een meer ontspannen vakantie? "Dat hangt van jezelf af", vindt Esselbrugge. "De verleiding om de mail van de zaak te checken of bereikbaar te zijn voor collega's is groot. Dat ontneemt je een stuk rust."
Esselbrugge waarschuwt voor te veel geestelijke ballast. "Schrijf de zorgen die in je hoofd zitten op een papiertje en kijk of er punten zijn die je kunt oplossen. Maak je je zorgen om je bejaarde moeder die je drie weken niet kunt opzoeken, regel dan dat iemand anders een oogje in het zeil houdt. Zit je op je werk met een belangrijk project of een reorganisatie, vraag een collega de zaak in de gaten te houden."

Inpakken

Vooruit, een open deur: wacht niet met inpakken tot het allerlaatste moment, maar smeer het over een aantal dagen uit. Tempelaar: "Maak voor alle reisgenoten een aparte paklijst, dan heb je zekerheid dat je de dingen die voor die persoon belangrijk zijn niet vergeet."
Beter nog, laat iedereen zijn eigen spullen inpakken. "Ook kinderen kun je al heel jong verantwoordelijk maken voor hun eigen speelgoed." Tempelaar heeft daar zelf uitstekende ervaringen mee. "Laat hen zelf maar bedenken waarmee ze willen spelen in de vakantie. Als ouder kan je het dan loslaten. Als het mis gaat, is het hun eigen schuld."
Houd rekening met het reisverloop. Kans op files? Pak de auto dan zo in dat er voldoende proviand binnen handbereik is. Onderweg een hotelovernachting? Pak één tas in met pyjama's en toiletspullen voor iedereen en leg die bovenop de andere bagage.

En wegwezen

Nou, doe maar even rustig aan. Het is vakantie tenslotte. Waarom zou je per se op zaterdag willen vertrekken, met de laatste werkdag nog zwaar in de benen en extra kans op files en grote verkeersdrukte? "Als dat je een echt vakantiegevoel geeft, moet je het vooral doen hoor", zegt Tempelaar. Maar is dat niet het geval, ga dan liever één of twee dagen later weg.

Druk, druk, druk

We jakkeren in razend tempo door het leven en gaan in vliegende vaart de vakantie in. Onthaasten is heerlijk, maar doe het wel geleidelijk, waarschuwt Esselbrugge. "Heb je een hoog tempo, bouw dan langzaam af."

Thuiskomen

De kat begroeten, de was wegwerken, de post doornemen, voor je het weet ben je weer helemaal thuis. "Bij mij hoort die eerste was nog echt bij de vakantie", vertelt Tempelaar, "maar met andere zaken wacht ik bewust nog even. Wachten tot je geest ook is gearriveerd, noemen ze dat in Afrika."

Over Klazien Tempelaar en Esther Esselbrugge

Klazien Tempelaar (op de foto links) is professioneel opruimcoach in Meppel. Ze heeft haar eigen bedrijf, Home Run Opruimadviseur. Esther Esselbrugge coacht cliënten in 'persoonlijke groei' via haar eigen bureau Impuls. Ook zij komt uit Meppel. Beide coaches verzorgen geregeld gezamenlijk workshops en cursussen over tal van onderwerpen. Daaronder is een cursus om vakantiestress te voorkomen. Zie ook: www.persoonlijkegroei.info en www.opruimadvies.nl

■ **HANDIGE SITES**

www.reistip.com
www.meenemen.nl
www.gezondopreis.nl
www.anwb.nl

BUITEN DE DEUR
THEO ZANDSTRA & JACQUES HERMUS

Uitdagende creaties in Rottevalle

De Herberg van Smallingerland in Rottevalle staat er al een poosje en dat is te zien. De balken in de gelagkamer ademen geschiedenis door houtwormgaten, alkoofjes in de huiskamer zijn intact, alsof gasten er zo in hun nachthemd kunnen uitrollen.
Alles zit piekfijn in de lak en het geurt er naar een geboende houten vloer. De uitbaters hebben een missie: mensen zich op hun gemak laten voelen en te verwennen met allerlei lekkers. Dat treft.
De menukaart biedt een uitdagende reeks creaties. Hermus' oog valt op *krokant gebakken kalfszwezerik met asperge, geprakte aardappel met citroen en gedroogde cherrytomaatjes* (€ 16). De citroenaardappel is een briljante vondst. Maar de zwezerik is niet helemaal krokant en delft op het bord het onderspit tegen de te zoutige overige smaken.
Zandstra treft een fraai gerecht met zijn *terrine van bio-varken uit Drachster Copmpagnie en gepekelde eendenlever met voorjaarsgroenten en licht gegeleerde bouillon van geroosterde tomaat* (€ 17), zowel in opmaak als in smaak. "Wel aan de zoute kant. En de voorjaarsgroente is een vreemd allegaartje, met asperge, peultjes, radijs, bloemkoolroosjes, jonge snijbiet en ook nog een bedje van *haricots verts* onder het vlees. Maar het smaakt uit de kunst."

> *Zandstra struikelt over emoties*

Evenals het glaasje zinfandel van Beringer uit 2007 (€ 40), van oude wijnstokken. Niet goedkoop, maar in zijn rode lichtheid een perfecte begeleider van vlees en gevogelte. Voor Hermus volgt *gegrilde kwartel en een 'open' loempia van gestoofde boutjes, zoetzure prei, bospeenmousseline en een pindavinaigrette* (€ 27). Een mooi smakenspel ontvouwt zich en zachtjes genietend prikt hij van links naar rechts en van onder tot boven allerlei lekkers van het bord. Vooral de 'loempia' is een feestje, grappig daarbij de zoetig-aardse vinaigrette van pinda's.
Als bijgerecht wordt 'friet' geserveerd, maar dan een bijzondere: gemaakt van polenta, gemalen meel van Friese woudboontjes en kaas. Die *waldbeantsjes* zijn een zeldzaam ingrediënt, maar De Herberg heeft speciale leveranciers.
Zandstra's hoofdgerecht, *Hollands zuiglam op verschillende manieren bereid met gepofte aubergines, asperges en meiknol* (€ 27), betekent een zoetpikant spareribbetje, een paar stukjes gebakken lende en wat brokjes gestoofde bout.

> *'Het minst lammige lamsvlees'*

Na een paar happen dreigt hij over zijn woorden en emoties te struikelen. "Het beste zuiglam ooit", roept hij. Hermus proeft. En ook de niet-schapenvleesliefhebber beaamt: "Het minst *lammige* lamsvlees dat ik ooit heb gegeten. Dus prima." Het spaarzame gebruik van zout is hier het geheim.
Omdat de maag nog ruimte biedt – de porties zijn volmaakt afgemeten, niet te veel, niet te weinig – rondt Hermus af met *limoencheesecake met rabarber en gemarineerde aardbeien met vlierbloesem* (€ 15). Daar komt nog een glaasje gepureerd frambozen-vlierbessensap bij. "Alweer zo'n mooi plaatje", wordt gevolgd door "oefff, wat lekker."
Zandstra blijft niet achter met zijn *vanillekwarksouffle, marmelade en sorbet van Fryske wichters en sinaasappel* (€ 15). De wichter is een soort pruim. Het vriendelijke en professionele Friese wicht dat ons bedient, prikt met plezier een steenkoude bol ijs in de warme soufflé. Gestaag zijgt 'ie ineen, waarop Zandstra aanvalt. "Lekker en luchtig. Maar superzoet, op de suiker is niet bezuinigd."
Even later zijn de gezichten gefatsoeneerd en keren we terug in de rationele analysesfeer. "Goedkoop is De Herberg niet, maar mag je dat verwachten met al dit lekkers?"

De Herberg van Smallingerland, Muldersplein 2, Rottevalle. ☎ 0512-342064.
Reageren? *buitendedeur@dvhn.nl*.

Foto: DvhN/Duncan Wijting

De Herberg van Smallingerland Rottevalle

MODE

Tassen van gebruikt zeildoek

Canvasco is een merk voor mensen die een individuele smaak hebben. Geen tas is namelijk gelijk aan een ander. De tassen zijn gemaakt van gebruikt zeildoek, dus robuust, wasbaar en sterk. Jan-Marc Stührmann is de ontwerper van de tassen die in vrouwengevangenissen in Duitsland worden genaaid. Ondanks de verschillen zijn de tassen herkenbaar doordat ze wel dezelfde details hebben als riem, gespen en materiaal. De tassen zijn bij onder meer interieur in Groningen te koop voor prijzen die toch al gauw richting de 200 euro gaan.

MULTIMEDIA

Bijzonder touchpad in LG-mobiel

De GD900 Crystal van LG, de eerste telefoon met een transparant keypad met aanraakbediening, heeft in Nederland een adviesprijs van 499 euro gekregen. Het uitschuifbare touchpad is gemaakt van gehard glas en is omlijst met een rand van een sterk samengesteld metaal. Het Crystal Touchpad is volgens LG op dezelfde manier te gebruiken als een laptop-mousepad. Door bepaalde symbolen te tekenen op het aanraakgedeelte zijn applicaties te starten. De LG GD900 Crystal is vanaf eind deze maand verkrijgbaar.

ETEN & DRINKEN

Barbecue in een groen ei

Bilderberg Landgoed Lauswolt organiseert deze zomer verschillende barbecue-kookworkshops in de kruidentuin van het Friese landgoed. Dat gebeurt natuurlijk niet op een gewone huistuin-en-keukenbarbecue. Chefs Marc van Gulick en Geert-Jan Vaartjes hebben net als veel andere topkoks namelijk de Big Green Egg ontdekt, een barbecue in een de vorm van een groot keramisch ei, waarin de temperatuur stukken beter te regelen is dan bij een gewone barbecue. Tijdens de workshop wordt gebruik gemaakt van verse ingrediënten uit de eigen biologische kruidentuin van Lauswolt. Kosten voor de workshop (inclusief aperitief en receptenboek) zijn € 70.
Info www.lauswolt.nl en www.biggreenegg.nl