

Protime onderzoek:

Ruim één op vier werknemers (27%) verzuipt in het werk na de vakantie

Mechelen, 23 augustus 2023 – Terug uit vakantie? Dan is de kans groot dat er veel werk op je wacht bij je terugkeer naar kantoor. Bij maar liefst zes op de tien werknemers (60%) is dit het geval. Ruim een kwart (27%) zegt zelfs veel te veel werk te hebben na een vakantie. Dat blijkt uit een onderzoek van [Protime](#), marktleider in onder meer tijdregistratie en workforce management bij 1.000 Vlaamse bedienden. Uit dit onderzoek blijkt ook dat 32% van de werknemers zich tijdens een vakantie niet goed kan ontspannen omdat ze al denken aan het werk dat bij hun terugkeer op hen wacht.

“Zorgwekkend,” vindt Gille Sebrechts van Protime van de resultaten, maar er kan gelukkig iets aan gedaan worden. “Volgens ruim de helft van de bevroagden (57%) kan inzicht in hun te veel gewerkte tijd, hun leidinggevendenden helpen om beter de vinger aan de pols houden. Zo kunnen deze laatsten tijdig bijsturen bij een te hoge werkdruk. Dit kan werknemers helpen om zonder stress uit vakantie terug te keren.”

Na de vakantie heb je het gevoel dat je batterijen zijn opgeladen. Maar tijdens de eerste dag op het werk voel je ze ook evengoed weer leeglopen door een overvolle mailbox of het werk dat zich bleef opstapelen terwijl je weg was. Herkenbaar? Maar liefst zes op de tien werknemers zou te veel werk hebben na een vakantie. Bij ruim een kwart (27%) van alle werknemers zou het zelfs gaan om veel te veel werk terwijl 38% weinig tot geen verschil merkt met de hoeveelheid werk voor hun vakantie. 3% zou dan weer minder werk hebben dan gewoonlijk bij hun terugkeer op kantoor.

Wat opvalt is dat hoe ouder de werknemers, hoe hoger de workload na een vakantie. Bijna twee op de drie 55-plussers (65%) heeft meer werk na hun verlof, terwijl dit terugloopt tot 62% bij de 35- tot 54-jarigen en 54% bij de min 35-jarigen.

Geen vakantieblues meer

Bijna twee op de drie werknemers (64%) heeft te kampen met de vakantieblues. Het positieve effect van hun vakantie verdwijnt dan al na enkele dagen als sneeuw voor de zon door een te hoge werkdruk. Toch zijn er heel wat manieren om stress na de vakantie te vermijden en zo het vakantiegevoel te verlengen. Met stip op nummer één: een goede werkoverdracht aan collega's (39%), gevolgd door meetingloze dag(en) na een vakantie (17,3%).

Top 10: Wat doen we om stress na de vakantie te vermijden?

1. Een goede werkoverdracht aan collega's (39%)
2. Geen meetings inplannen in de eerste dagen na de vakantie (17,3%)
3. Mails opvolgen tijdens de vakantie (16,8%)
4. De out-of-office één tot enkele dagen langer instellen na de vakantie (16,2%)
5. De out-of-office enkele dagen voor de vakantie al instellen (13,3%)
6. Collega's vragen om me geen mails te sturen tijdens mijn vakantie (8,4%)
7. Met mijn collega's een vast moment afspreken waarop ik bereikbaar ben tijdens mijn vakantie (3,9%)
8. Op vaste momenten werktijd inplannen tijdens mijn vakantie zelf (3,7%)
9. Mijn werkcontacten beperken door bijvoorbeeld altijd te bellen met dezelfde contactpersoon (3,7%)

PERSBERICHT

10. Mijn voice mail langer instellen (3%)

Ook online registratietools kunnen helpen om makkelijk(er) over te schakelen van vakantiemodus naar werkmodus. *“Een vakantie dient om te genieten van je gezin en om tot rust te komen. Meer inzicht van leidinggevend in de (te veel) gewerkte tijd van hun teams, kan hierbij helpen volgens 57% van de werknemers. Net zoals een hartslagmeter ons laat weten wanneer we te intensief aan het sporten zijn, kunnen online registratietools een alarmbel doen afgaan bij de werknemers, maar ook bij hun leidinggevend. Zij kunnen dan, als goede coaches, hun personeelsplanning tijdig bijsturen bij een te hoge werkdruk. Zo zorgen ze ervoor dat hun teams ontspannen uit vakantie kunnen terugkeren én dat ze hun vakantiegevoel zo lang mogelijk kunnen vasthouden,”* zegt Gille Sebrechts, CEO van Protime.

Deconnecteer tijdens je vakantie!

Opvallend: één op de acht werknemers (16,8%) zou tijdens een vakantie werkmails opvolgen om op die manier stress na de vakantie te vermijden. Bij de mannen loopt dit op tot 19,5% tegenover 14,5% bij de vrouwen. Toch is dit meestal geen goed idee volgens Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven:

“Vakantie is goed voor onze mentale gezondheid, maar dan moeten we wel loskoppelen van het werk. Wie tijdens deze periode niet met het werk bezig is, zal meer ontspannen uit vakantie terugkeren. Als je dit echt niet kan, dan check je best maximum één uur per dag je mails. Kies hiervoor dan een vast tijdstip zodat je het werk nadien weer kan loslaten.”

Methodologie

Het online onderzoek werd tussen 29 maart 2023 en 13 april 2023 uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van Protime bij 1.000 Nederlandstalige Belgen die werken als bediende. Het onderzoek is representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bedraagt 3,02%.

Over Protime

Protime werd opgericht in 1995 en is marktleider op het gebied van tijdregistratie, personeelsplanning, toegangscontrole en online samenwerken. Dankzij een voortdurende focus op innovatie, levert het bedrijf vandaag oplossingen voor Workforce Management in een brede waaier van klanten en sectoren. Zo telt Protime ruim 5.000 tijdregistratie-installaties in Europa, bij meer dan 4.200 klanten verspreid over Europa. Protime werd 10 jaar op rij verkozen Great Place to Work en heeft de ambitie om blijvend de beste werkgever te zijn voor al zijn werknemers. De organisatie telt zo'n 430 'Protimers'.

Voor meer informatie (niet voor publicatie, enkel voor de pers):

Wavemakers PR – Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu, 0486 17 52 65