

Das Geheimnis erholsamer Reisen

Dr. Jessica de Bloom (Universität Tampere, Finnland)

Tourismus schafft weltweit 260 Millionen Arbeitsplätze und ist damit einer der wichtigsten Wirtschaftszweige. Die Deutschen waren jahrelang „Reiseweltmeister“ und geben jährlich mehr als 80 Milliarden für ihren Jahresurlaub aus. Aber sind Zeit und Geld der Erholungssuchenden eigentlich gut angelegt? Welche Effekte hat ein Urlaub auf die körperliche und psychische Gesundheit? Sind Arbeitnehmer nach den Ferien produktiver oder kreativer? Wie entspannt man sich im Urlaub am besten? Wie lang muss eine Reise sein, um sich vollständig von Arbeitsstress erholen zu können? Inwiefern beeinflussen moderne Kommunikationsmedien wie Smartphone und Co das Gefühl, in den Ferien geistigen Abstand von der Arbeit zu gewinnen?

Während des diesjährigen Symposiums für Reise- und Impfmedizin beantwortet Erholungsforscherin Dr. Jessica de Bloom (Universität Tampere, Finnland) diese spannenden Fragestellungen rundum Reisen. Die Arbeits- und Organisationspsychologin ist eine der wenigen und ersten Forscher, die sich wissenschaftlich mit den Auswirkungen von Urlaub auf Körper und Geist befasst haben. Im Zuge ihrer Doktorarbeit befragte sie in Längsschnittstudien mehr als 240 Berufstätige vor, während und nach ihrem Urlaub zu ihrer Gesundheit und ihrem psychischen Wohlbefinden.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Stress am Arbeitsplatz negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Berufstätigen hat (Akerstedt, 2006; Belkic et al., 2004; Hjortskov et al., 2004). Folglich spielt Erholung als Antagonist von Stress eine wichtige Rolle beim Schutz der Gesundheit und des Wohlbefindens von Berufstätigen (Geurts & Sonnentag, 2006; Sluiter, Frings-Dresen & Meijman, 2000). Allerdings zeigten Studien ebenfalls, dass sich Erwerbstätige in kurzen Erholungsphasen, so wie beispielsweise in den Abendstunden oder an Wochenenden, oft nur unzureichend erholen (Van Hooff et al., 2007; Beckers et al., 2004). Dies kann eine Folge sein von Überstunden oder anhaltender physiologischer Aktivierung durch kognitive Prozesse wie beispielsweise Grübeln (Brosschot, Gerin & Thayer, 2006; Ursin & Eriksen, 2004). Urlaub als langer, ununterbrochener Zeitraum der Abwesenheit vom Arbeitsplatz und von Arbeitsbelastungen kann deshalb eine wirksamere Möglichkeit zur vollständigen körperlichen und geistigen Erholung darstellen (De Bloom et al., 2012; Eden, 2001; Fritz & Sonnentag, 2006).

Urlaub trägt über zwei Mechanismen zur Erholung bei. Erstens die Befreiung von den täglichen beruflichen Anforderungen, welche den passiven Mechanismus bildet. Zweitens, die Ausübung angenehmer, selbstgewählter, nicht-arbeitsbezogener Tätigkeiten, welche den aktiven Mechanismus darstellt (De Bloom, Geurts & Kompier, 2010).

Das Recht auf Urlaub etablierte sich in Europa ab 1919 und bis heute bestehen erhebliche Unterschiede im Urlaubsrecht, in Urlaubsbräuchen und -traditionen zwischen Ländern, aber sogar innerhalb eines Landes (Hachtmann, 2007; Ray & Schmitt, 2007). Während beispielsweise die Europäische Union von den Arbeitgebern ihrer Mitgliedstaaten verlangt, Mitarbeitern das Recht auf mindestens vier Wochen bezahlten Urlaub pro Jahr zu gewähren, besitzen Arbeitnehmer in vielen anderen Ländern (wie beispielsweise den USA) noch nicht einmal das Recht auf einen Kurzurlaub von ein paar Tagen im Jahr. Was bedeutet das im Hinblick auf Gesundheit?

Frau de Bloom gibt in ihrem Vortrag eine Übersicht der wichtigsten Forschungsergebnisse auf dem Gebiet der Erholung durch Urlaubsreisen. Im Vogelflug passiert sie dabei Ergebnisse aus

epidemiologischen, medizinischen und psychologischen Studien. Sie weicht die Zuhörer dabei in die Geheimnisse erholsamer Urlaubsreisen ein. Als Reisegepäck gibt sie den Zuhörern abschließend praktische Tipps auf den Weg um den eigenen Urlaub optimal zu gestalten mit dem Ziel, erholt und mit neuem Elan wieder an die Arbeit gehen zu können.

Ein deutschsprachiger Überblick von De Bloom's Forschungsgebiet ist zu finden in der Zeitschrift der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen „Psychoscope“:

<http://tinyurl.com/pys5bgs>.

Zur Person

Jessica de Bloom wurde 1983 in Deutschland geboren und studierte Gesundheitspsychologie und Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Twente (Niederlande). Danach absolvierte die junge Psychologin ein Praktikum auf Curaçao (Niederländische Antillen) und arbeitete als HR-Managerin bei einer deutschen Organisationsberatung.

Im Jahr 2007 lockte ein spannendes Forschungsprojekt an der Radboud Universität Nijmegen die Weltenbummlerin wieder zurück in die Niederlande. Dort hat sie 2012 ihre Dissertation über die Auswirkungen von Urlaub auf Gesundheit und Wohlbefinden von Arbeitnehmern abgeschlossen.

Während ihres anschließenden „Work & Travel“ Aufenthaltes in Neuseeland hat die junge Doktorin ihr populärwissenschaftliches Buch „De kunst van het vakantievieren“ (<http://tinyurl.com/lkvl4c9>) fertiggestellt. In diesem Ratgeber leitet sie aus ihren wissenschaftlichen Studien konkrete Tipps für Urlauber ab um den Nutzen ihres Urlaubs zu steigern.

Seit 2012 forscht Frau de Bloom an der Universität Tampere (Finnland). Sie befasst sich im Zuge mehrere interdisziplinärer Langzeitstudien und Interventionsstudien mit dem Thema Erholung von der Arbeit während kurzer und längerer Arbeitspausen variierend von Mittagspause bis Sabbatjahr. Sie ist dabei stets bestrebt das Wissen verschiedener Wissenschaftsdisziplinen zu integrieren und Brücken zu bauen zwischen sowohl Tourismus und Psychologie, als auch zwischen Wissenschaft und Praxis.

Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur

- Website von Jessica de Bloom mit Links zu Publikationen: www.vakantiestudie.nl
- Akerstedt, T. (2006). Psychosocial stress and impaired sleep. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 493-501.
- Beckers, D., van der Linden, D., Smulders, P. G. W., Kompier, M., Van Veldhoven, M. J. P. M., & Van Yperen, N. W. (2004). Working overtime hours: Relations with fatigue, work motivation, and the quality of work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 46, 1282-1289.
- Belkic, K., Landbergis, P.A, Schnall, P.L., & Baker, D. (2004). Is job strain a major source of cardiovascular disease risk? *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 30, 85-128.
- Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 113-124.
- De Bloom, J. (2012). How do vacations affect workers' health and well-being? Vacation (after-) effects and the role of vacation activities and experiences. (PhD), Radboud University Nijmegen, 's Hertogenbosch: BoxPress. Download: <http://tinyurl.com/k8nkgp6>

- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2012). Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being. *Stress and Health*, 28, 305-318.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14, 613-633.
- De Bloom, J., Geurts, S. A. E., Sonnentag, S., Taris, T., De Weerth, C., & Kompier, M. A. J. (2011). How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology & Health*, 26, 1606-1622.
- De Bloom, J., Geurts, S., & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie*, 23, 333-349.
- De Bloom, J., Geurts, S.A.E., Taris, T.W., Sonnentag, S., De Weerth, C., & Kompier, M.A.J. (2010). Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone. *Work & Stress*, 24, 196-216.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25.
- De Bloom, J., Ritter, S., Kühnel, J., Reinders, J., & Geurts, S. (2014). Vacation from work: A 'ticket to creativity'? The effects of recreational travel on cognitive flexibility and originality. *Tourism Management*, 44, 164-171.
- EC of the European Parliament and of the Council. (1993). Directive 93/104/EC of the European Parliament and of the Council of 23 November 1993 concerning certain aspects of the organisation of working time.
- Eden, D. (1990). Acute and chronic job stress, strain, and vacation relief. *Organizational Behaviour and Human Decision Processes*, 45, 175-193.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: studying stress on and off the job. In C. Cooper, & I. T. Robertson (Eds.), *Well-being in organizations* (pp. 305-330). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Filep, S. (2012). Positive psychology and tourism. In M. Uysal, R. Perdue & J. Sirgy (Eds.), *The handbook of tourism and quality-of-life: The missing links* (pp. 31-50). Dordrecht, the Netherlands: Springer.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91, 936-945.
- Geurts, S.A.E., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 482-492.
- Gump, B.B., & Matthews, K.A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62, 608-612.
- Hachtmann, R. (2007). *Tourismus-Geschichte*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hjortskov, N., Rissen, D., Blangsted, A.K., Fallentin, N., Lundberg, U., & Sogaard, K. (2004). The effect of mental stress on heart rate variability and blood pressure during computer work. *European Journal of Applied Physiology*, 92, 84-89.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- McEwen, B.S. (1998). Stress, adaptation, and disease: allostatis and allostatic load. *Annals New York Academy of Science*, 840, 33-44.

- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth, H. Thierry & C. J. de Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (2nd edition). *Work psychology* (Vol. 2, pp. 5-33). Hove: Psychology Press.
- Mundt, J. W., & Lohmann, M. (1996). *Erholung und Urlaub: zum Stand der Erholungsforschung im Hinblick auf Urlaubsreisen*. Seefeld-Hechendorf: Studienkreis für Tourismus.
- Nawijn, J. . (2010). The holiday happiness curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research*, 12, 281-290.
- Nawijn, J., De Bloom, J., & Geurts, S. (2013). Pre-vacation time: blessing or burden? *Leisure Sciences*, 35, 33-44.
- Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y., & Kerstetter, D. (2013). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*, 52, 265-274.
- Ray, R., & Schmitt, R. (2007). *No vacation nation*. Report from the Center for Economic and Policy Research.
- Ryan, R.M., Bernstein, J.H., & Brown, K.W. (2010). Weekends, work, and well-being: psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 95-122.
- Sluiter, J.K., Frings-Dresen, M.H.W., Meijman, T.F.(2000). Reactivity and recovery from different types of work measured by catecholamines and cortisol. A systematic literature overview. *Occupational Environmental Medicine*, 57, 298-315.
- Strauss-Blasche, G., Ekmekcioglu, C., & Marktl, W. (2000). Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occupational Medicine*, 50, 167-172.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.
- Van Hooff, M.L.M., Geurts, S.A.E., Kompier, M.A.J., & Taris, T.W. (2007). Workdays, in-between workdays, and the weekend: A diary study on effort and recovery. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 80, 599-613.
- Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82, 516-527.
- Westman, M., & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism. *Psychology and Health*, 16, 595-606.