

En we gaan nog niet maar huis...

TENZIJ JE HEIMWEE HEBT

Veel mensen vinden het heerlijk: drie weken op vakantie. Maar sommigen worden bij de gedachte alleen al ziek van heimwee. Niets om je voor te schamen, zeggen deskundigen. En er is echt wel wat aan te doen.

Tekst DEBORAH LIGTENBERG *Fotografie* ROBERT ALEXANDER



Miranda van Tilburg verhuisde twintig jaar geleden voor het werk van haar man naar Amerika. “Het was best heftig. Ik sprak de taal wel, maar kende de gebruiken niet. Als je bij iemand gaat eten, neem je dan wel of niet een bloemetje mee? Ik wilde de ramen zemen, maar in de supermarkt kon ik geen spiritus kopen. Waar dan wel? Welke kapper was de beste? Die dingen zorgden ervoor dat ik me niet meteen thuisvoelde. Mijlenver weg van mijn familie en de gezelligheid van thuis lag heimwee op de loer.” Als heimwee-onderzoeker wist Miranda precies wat ze moest doen: “Het begon al bij het uitzoeken van een woning. Ik kom van een boerderij en voelde me niet thuis in een appartement in New York. Dus zochten we iets met meer ruimte, buiten de stad. Als ik me eenzaam voelde, ging ik naar het postkantoor om een praatje te maken. Ik kocht destijds stapels postzegels.”

Niet kinderachtig

Heimwee is een intens verlangen naar huis, naar het bekende. Dat is echt niet alleen iets voor kinderen, negentig procent van de volwassenen heeft weleens heimwee gehad. Na een verhuizing heeft zelfs de helft tot driekwart van de volwassenen er last van. Hoeveel dat er tijdens een vakantie zijn, is niet bekend. Mensen met heimwee worden vaak als moederskindjes gezien en schamen zich voor deze emotie. Volgens Miranda van Tilburg – die al jaren onderzoek doet naar heimwee en inmiddels wetenschapper is aan de Amerikaanse Campbell University – is dat niet nodig. “Het klopt dat een kind op een bepaald moment in zijn ontwikkeling last krijgt van heimwee. Als het eroverheen is gegroeid, wordt die heimwee ineens als kinderachtig gezien. Heimwee bij volwassenen betekent niet dat zij in die ontwikkelingsfase zijn blijven hangen. Het is een heel normale emotie die alles te maken heeft met waardering van het leven. Heimwee heeft veel overlap met liefde en geeft hetzelfde gevoel als wanneer iemand zijn geliefde mist. Heimweelijders hebben het kennelijk goed thuis.”

Lydia (32): “Als ik zeg dat ik wel eens heimwee heb, reageren mensen meestal met: ‘Maar het is toch heel gaaf?’ Inderdaad, het is heel gaaf om twee jaar in het Canadese Vancouver te wonen, maar daarnaast is er ook heimwee. Dat gaat gewoon samen.

Nu ik weg ben, realiseer ik mij nóg meer wat we in Nederland allemaal hebben. En wat ik zelf misschien niet genoeg waardeerde. De eerste keer dat ik terug was, heb ik meteen musea bezocht. Rembrandt, Van Gogh. We realiseren ons soms niet genoeg hoe bijzonder dit is. Ook de architectuur, zoals de huizen in de schitterende

“Waarom kan ik niet op twee plekken tegelijk zijn?”

Haagse wijken. Ik mis ook mijn moeder.

Mijn vader is al overleden en ik heb een heel bijzondere band met haar. Ik zou haar soms zo graag even willen vasthouden. Of naast haar zitten.

Heimwee is vooral een gevoel van onrust: waarom kan ik niet op beide plekken tegelijk zijn? Heimwee is

ook een gevoel van dankbaarheid.

Dankbaar voor wat ik heb en heb gehad. We nemen soms alle mooie dingen maar gewoon voor lief.

Het is eigenlijk heel bijzonder om in Nederland te mogen wonen.”

Lydia's tip: “Mensen weten vaak niet dat je aan ze denkt. Laat dat eens vaker weten, helemaal als je elkaar niet vaak ziet.”

Lampje mee van thuis

Heimwee komt volgens Van Tilburg vooral voor bij mensen die houden van routine. Tijdens vakantie wordt deze doorbroken en dan gaat het mis. “Je slaapt in een vreemd bed, in een vreemde kamer, ontbijt op andere momenten met ander soort eten – alles is anders. De veilige structuur van thuis wordt losgelaten. Sommige mensen voelen zich daardoor ontredderd en krijgen heimwee naar het vertrouwde. Mijn advies is dan ook om tijdens de vakantie ▶



WE HOEVEN NIET ALLEMAAL WERELDREIZIGERS TE ZIJN, DICHT BIJ HUIS IS HET OOK LEUK

gewoontes zoveel mogelijk vast te houden. Drink net als thuis om tien uur 's morgens koffie en zit niet de hele dag met de voeten in het zand, maar doe leuke activiteiten. Dat leidt af." Volgens de onderzoeker slaat heimwee vooral 's avonds toe. "Dan is er rust en dus ruimte voor het verlangen naar huis. Mensen wassen altijd alles voordat ze op vakantie gaan, maar doe dat eens niet. Neem iets mee met de vertrouwde geur van thuis. Neem het lampje mee dat thuis op het nachtkastje staat. Zo is het eerste en laatste dat je elke dag ziet, iets van thuis. Pak ook gezellige dingetjes in die een vreemde plek huiselijker maken. Of nog beter: ga kamperen. Je eigen slaapzak en dagelijkse dingetjes als afwassen en de was doen, helpen tegen heimwee."

Hond of kat?

Er zijn twee soorten heimwee, die 'honden-' en 'kattenheimwee' worden genoemd. Heimweespecialist Miranda van Tilburg: "Honden zijn gehecht aan mensen. Mensen met dit type heimwee missen vooral hun geliefden. Zo kan een vrouw die haar gezin enorm mist als ze op werkreis is, geen last hebben van heimwee als ze met man en kinderen op vakantie is. Mensen met

kattenheimwee hechten aan hun omgeving. Deze vorm van heimwee is lastiger, omdat je je woonplaats of huis nu eenmaal niet kunt meenemen."

Ziek van heimwee

Heimwee is een vorm van stress. Zoals alle vormen van stress tast heimwee het immuunsysteem aan, waardoor mensen bevattelijk worden voor virussen. Toen er nog geen antibiotica waren, overleden soldaten die waren bevangen door heimwee soms aan infecties. Zij die het geluk hadden dat ze ziek van heimwee naar huis mochten, knapten daar meteen op. De legerleiding was daar ook bij gebaat, want heimwee is erg besmettelijk. Mensen met heimwee voelen zich verdrietig, hebben nergens zin in en denken de hele tijd aan thuis. Hoofdpijn, maag- en darmklachten, koorts – het is allemaal in verband gebracht met heimwee. "Het is vergelijkbaar met depressie", aldus Miranda van Tilburg. "Mensen worden apathisch, somber en trekken zich terug. Gelukkig nemen deze pijntjes meestal af als ze weer thuis zijn, maar toch kunnen mensen met heimwee daar echt onder lijden. Het belemmert hen om weg te gaan. Daardoor beperkt het hen in hun vrijheid."

"Ik laad ook op van een reisje, dat maakt het zo dubbel"

Bregje (38): "Het overviel me volledig. Heimwee! Ik was een paar dagen weg voor mijn werk. Toen ik 's avonds mijn koffer opendeed en zag dat mijn vierjarige zoon zijn lievelingsknuffel erin had gestopt, was het er opeens. Dat nare gevoel in mijn buik, het verlangen naar huis. Ik miste mijn man en zoon verschrikkelijk. 's Avonds in mijn eentje in een vreemd bed vroeg ik me af waarom ik eigenlijk was weggegaan. Toen ik na een nacht slapen met mijn mannen videobelde, was het hek helemaal van de dam. Ik moest huilen en wilde het liefst mijn spullen pakken en naar huis. Sindsdien ben ik niet meer alleen weg geweest. Ik weet niet of ik nog durf. Nee, natuurlijk durf ik. Ik moet van mezelf. Dingen in mijn eentje doen is belangrijk. Ik laad er ook van op, dat maakt het heel dubbel. Als ik weer heimwee krijg, laat ik het maar toe. Ik vind het niets om me voor te schamen. Het is een bevestiging dat ik gelukkig ben met mijn gezin. Het is liefde." bregblogt.nl

Bregje's tip: "Het helpt mij om niet te veel contact te hebben met het thuisfront. Heb ik dat wel, dan blijf ik te veel met één been thuis staan. Dat wakkert mijn heimwee alleen maar aan."

Wereldreizigers

Ellen Huijsmans is psycholoog en behandelt in haar praktijk weleens mensen met heimwee. “Heimwee mag er meestal niet zijn. We moeten dapper en stoer blijven en ons niet laten kennen”, zegt ze. “Het is als een bal die je onder water probeert te duwen, maar toch steeds weer bovenkomt. Het helpt om te erkennen dat het er is. Maak wat van die vakantie en als dan ’s avonds de heimwee toeslaat, mag je best even huilen. Die ontlanding is nodig, anders word je doodmoe van het net doen of het er niet is en geniet je steeds minder van een reis. Dan wordt weg zijn een kwelling en dat is natuurlijk niet te bedoeling. De emoties de vrije loop laten, geeft ruimte om weer plezier te hebben.”

Heimwee komt vooral voor bij mensen die houden van routine

Kijk wat haalbaar is, is het advies van de psycholoog. “Tegenwoordig moeten we allemaal maar wereldreizigers zijn. Vietnam, Cambodja – mensen kiezen tegenwoordig voor de meest exotische bestemmingen. Een Europees land met dezelfde tijdszone, waar met de euro kan worden betaald en iedereen op 4G kan, is óók leuk en voor mensen die gevoelig zijn voor heimwee vaak fijner.”

Trainen helpt

Bij heimwee gaat het vooral om de psychologische afstand. Een waddeneiland waarvoor we eerst een boottocht van twee uur moeten maken, kan veel verder weg voelen dan een tripje naar Antwerpen waar we gewoon naartoe rijden. Ellen Huijsmans: “Om met heimwee om te gaan, kan iemand zichzelf trainen. Door bijvoorbeeld eens een nachtje weg te gaan op een uurtje rijden afstand. Of plan een midweek in Nederland in plaats van twee weken ver weg. Ren niet cold turkey weg door op vrijdagmiddag meteen vanuit het werk in een volgepakte auto te stappen, maar neem de tijd om rustig te vertrekken, het huis goed achter te laten en afscheid te nemen. Verpest de heimwee desondanks de sfeer en is elke bestemming te ver weg? Blijf dan thuis en doe dagtochten. Vakantie moet geen kwelling zijn.” ▷

Jozé (53): “Voor sommige mensen is vakantie ontspanning, voor mij totaal niet. De dagen voor vertrek begint het al. Ik ben chagrijnig, blaf iedereen af en als we in de auto zitten om weg te rijden, huil ik omdat ik liever thuisblijf. Vakantie vind ik gewoon verschrikkelijk. Soms probeer ik een weekendje weg, maar als ik op de plaats van be-

“Ik mis mijn katten en het comfort van thuis”

stemming ben, kan ik mijn draai niet vinden: ik mis mijn katten, mijn eigen spulletjes en het comfort van thuis. ‘s Nachts slaap ik niet, waardoor ik nog labieler word. Ik denk dat ik het van mijn vader heb overgenomen. Hij heeft mij heel beschermd opgevoed. Overal zag hij beren op de weg en zelf kon hij ook slecht van huis. Ik baal ervan dat ik zo veel last heb van heimwee, want ik beperk niet alleen mezelf daarmee, ook mijn man en zoon. Maar zonder mij gaan, vinden ze ongezellig. Dus blijven we deze zomer thuis.”

Jozé’s tip: “Accepteer van jezelf dat je heimwee hebt. Thuis kun je ook prima vakantie vieren.”



“Het voelt
net als
liefdesverdriet”

“ALLEEN AL VAN DE GEDACHTE OM VER VAN HUIS TE ZIJN, KRIJG IK BUIKPIJN”

Tijdens een werkreisje werd ze ziek van heimwee. En ze miste de bruiloft van haar beste vriendin omdat ze niet te lang van huis wilde zijn. Renate (34) schaamt zich ervoor. “Heimwee. Als volwassen vrouw. Niet normaal toch?”

“Vroeger miste ik tijdens vakanties de waterrijke omgeving van het dorp waarin ik opgroeide. De koeien, weilanden en ons huis. Uit logeren gaan was een drama, geregeld moest ik opgehaald worden. Op vakantie met ons gezin was ook niet echt een succes. Ik herinner me dat ik me dan heel somber voelde en naar huis wilde. Op mijn zestiende was het over en ging ik samen met een vriendin naar Kroatië. Ik heb alleen maar leuke herinneringen aan die vakantie, zonder verlangen naar huis. Tot ik een paar jaar geleden met mijn collega’s met een bedrijfsuitje naar Istanbul ging. Toen was de heimwee er opeens weer. In paniek schreef ik vooraf een afscheidsbrief aan mijn vriend, voor het geval er iets zou gebeuren. Huilend belde ik een vriendin, die me streng toesprak: ‘Je gaat die brief nú verscheuren. Klaar ermee.’ Dat hielp. Ik had mezelf weer een beetje onder controle. Maar al deden we allemaal leuke dingen in Istanbul: ik kon er niet van genieten, alles ging aan me voorbij. Ik was er wel, maar mijn gedachten waren bij thuis, bij mijn vriend. Het deed zo’n pijn dat het als liefdesverdriet voelde. Ik wilde helemaal niet in Istanbul zijn.”

Gekkenwerk

“De tweede avond was er een groot feest op een eilandje in de Bosporus. Eigenlijk was het een droom: de locatie, het lekkere eten en de lichtjes van de stad aan de overkant van de rivier. Maar ik kon er niet van genieten en was doodziek. Tegen mijn collega’s zei ik dat ik iets verkeerd had gegeten, maar de echte oorzaak van mijn buikpijn en misselijkheid was heimwee. Ik schaamde me te erg om het te zeggen. Heimwee. Als volwassen vrouw. Niet normaal toch? In mijn eentje moest ik terug door het drukke

verkeer in de stad. Gekkenwerk eigenlijk, maar mijn heimwee was erger. In het hotel belde ik overstuurd mijn vriend, die zei dat ik er lekker van moest genieten. Morgenavond was ik weer thuis, het kwam wel goed. Hem spreken, even die vertrouwde stem horen, hielp. Ik werd rustig. Inderdaad, één nachtje nog. Dan was ik weer thuis.

Sindsdien ben ik niet meer alleen weggegaan. Je hoort weleens van vriendinnen die samen naar Ibiza gaan, maar afgezien van het feit dat mijn vriendinnen en ik allemaal jonge kinderen hebben en te druk zijn om te gaan, moet ik er niet aan denken. Vijf dagen zonder mijn gezin, ik denk niet dat ik daarvan kan genieten. Als mijn man en ik samen een weekendje weggaan, ga ik het liefst één nachtje, anders mis ik de kinderen te erg en hang ik weer aan de lijn bij mijn ouders of schoonouders om te vragen hoe het is.”

Aansteller

“Ik snap zelf ook niet dat ik dit heb. Ik vind het zó stom! Ik voel me een mietje, een aansteller. Al weet ik ook dat ik niet zo hard over mezelf moet oordelen. Laatst vertelde ik mijn collega’s dat ik soms heimwee heb en dat vonden ze zo’n non-issue. Iedereen heeft dat toch weleens! Dat is misschien ook wel zo, maar soms baal ik er wel van. Bijvoorbeeld toen vorig jaar mijn beste vriendin trouwde. Zij is verhuisd naar Australië. Ik wou dat ik stoer genoeg was om op het vliegtuig te stappen, maar ik zag het niet zitten. Dus miste ik haar bruiloft en een ongetwijfeld fantastische trip naar de andere kant van de wereld. Juist dat laatste hield me tegen. De gedachte alleen al om zó ver bij mijn geliefden vandaan te zijn, bezorgde me buikpijn.

Het gekke is dat ik er op vakantie met ons gezin nauwelijks last van heb. Al kost het me wel altijd een paar dagen om mijn draai te vinden en blijf ik de hele vakantie onrustig. Toch wil ik niet thuisblijven. Ik wil mezelf toch blijven uitdagen: gewoon gaan, het wordt vast een superleuke vakantie.” ▷



JEZELF TRAINEN KAN HELPEN OM MET HEIMWEE OM TE GAAN

Merel (32): "Dat ik weet waar mijn heimwee vandaan komt, helpt heel erg. Ik ben vroeger niet goed gehecht, waardoor ik mij in onbekende situaties onveilig voel. Mijn heimwee gaat dus niet over dat ik ergens niet wil zijn, maar dat ik mij niet op mijn gemak voel. Daardoor kan ik niet genieten en wil ik naar huis. In therapie heb ik geleerd om mezelf gerust te stellen dat ik veilig ben. Ik calculeer altijd in dat ik de eerste dag niets hoef. Ik mag van mezelf op mijn hotelkamer blijven, ik mag iemand bellen om te zeggen dat ik me naar voel, ik mag mijn pijn en emoties toelaten en huilen. Ik heb mezelf dat heel lang niet toegestaan, omdat ik me

"Ik schaam me niet meer, mijn heimwee mag er zijn"

schaamde voor mijn heimwee. Nu ik weet dat het een heel normale en verklaarbare emotie is, lijd ik er minder onder. Het helpt mij ook om tegen mezelf te zeggen dat ik altijd terug naar huis mag, als het niet gaat. Dat maakt wel dat ik liever niet té ver weg ga. Een vlucht van 24 uur is bijvoorbeeld eigenlijk te veel. Ik heb het wel gedaan, maar weet inmiddels dat verre uithoeken bezoeken niet per se gelukkiger maakt. Op een paar uur afstand zijn ook mooie plekken." degroenemeisjes.nl

Merels tip: "Sta jezelf toe om te landen, letterlijk en figuurlijk. Laat het gemis van thuis toe, daardoor voel je je sneller op je gemak."

Ingrid (31): "Het liefst zou ik lange tijd op reis gaan. Ik houd van nieuwe culturen en andere mensen leren kennen, maar mijn heimwee zit me in de weg. De laatste vakantie die ik in mijn eentje deed, gewoon om een beetje proef te draaien voor zo'n lange tijd van huis, ging ik eerder terug. Ik zat op een prachtige plek, maar kon alleen maar huilen. Ik wilde gewoon naar huis."

"Ik zat op een prachtige plek en kon alleen maar huilen"

Toen ik een paar dagen thuis was, begon dat diepe verlangen om weer weg te gaan te kriebelen. Het verlangen naar de ontdekkingsstocht waarvan ik zo droom. Het is een soort onrust die me ontzettend in de weg zit. Ik word soms gek van mezelf, waarom kan ik niet gewoon gáán? Ik wou dat ik zo iemand was die gewoon de boel de boel kon laten. Ik blijf het proberen en dan hoop ik dat het vanzelf lukt. De laatste keren dat ik weg was, nam ik spullen van thuis mee die ik op een tafeltje uitstalde. Dat hielp wel. Voor een paar dagen. Daarna wilde ik toch weer naar huis."

Ingrids tip: "Trek je niet te veel aan van wat anderen zeggen. Er hebben meer mensen heimwee dan je denkt."