

# Omma ik wil naar huis

Wat een feest: uw kleinkind komt logeren. Wekenlang heeft u zich er op verheugd, maar nu het eindelijk zover is, zit er een zielig hoopje op de bank. Uw kleinkind heeft heimwee. Wat nu?

Als heimwee om de hoek komt kijken, kan dat leuke uitjes en gezellige logeerpertijetjes behoorlijk in de weg staan. Ontzettend jammer natuurlijk, want je verheugt je op een plezierige tijd met elkaar. Wat is heimwee eigenlijk precies? "Letterlijk betekent het: een verlangen naar je geboortegrond", zo zegt kinder- en jeugdpsycholoog Karin Pilkes.

"Het is in wezen een verlangen naar het bekende, naar geborgenheid en zekerheid. Het bekende biedt veiligheid, het is vertrouwd en dat maakt dat je je prettig voelt. Heimwee is een gevoel dat op elke leeftijd kan voorkomen. Zo'n 50 tot 90 procent van de mensen heeft er weleens in meer of mindere mate last van. Kinderen kunnen het krijgen als ze gaan logeren of als ze op kamp gaan, en sommige volwassenen ervaren het tijdens hun dienstplicht of als ze emigreren."

Heimwee is een grillig verschijnsel. Het kan plotseling opkomen, net zo snel weer verdwijnen en is wisselend in sterkte. Bij de meeste mensen is heimwee over het algemeen een niet al te groot probleem. Maar toch is het een niet te onderschatten gevoel: iemand kan er echt ziek van zijn.

## Relatie met temperament

Globaal gezien heeft zo'n 15 procent van de kinderen met heimwee het in ernstige mate en dat kan zich op allerlei manieren uiten. Karin: "Het kind let dan amper op zijn omgeving en kan verdrietig ogen of een ongelukkige of angstige indruk geven. Het kan ook leiden tot minder goed eten en slapen, of klachten als hoofdpijn of buikpijn. Sommige kinderen zijn humeurig en prikkelbaar en trekken zich terug, terwijl andere juist veel aandacht vragen." Waarom heeft het ene kind sneller last van heimwee dan het andere? "Het is moeilijk om duidelijk aanwijsbare oorzaken aan te geven, maar het heeft onder meer een relatie met het temperament van het kind", vertelt Karin.

"Gevoelige, introverte, angstige en verlegen kinderen lijken een vergroot risico op heimwee te hebben. Maar ook kinderen die moeite hebben met veranderingen zijn kwetsbaar. Sommige kinderen hebben in hun eigen leven veel veranderingen meegemaakt, zoals een scheiding van de ouders, een ziekenhuisopname of overlijden van een familielid. Ze voelen zich - tijdelijk - minder veilig. Ook kinderen die ooit een vervelende ervaring met logeren hebben gehad, lopen een verhoogde kans heimwee te krijgen."

## Accepteren

Gelukkig kunnen opa en oma zelf veel doen om het leed te beperken. Karin: "Het is allereerst ontzettend belangrijk dat je accepteert dat je kleinkind heimwee heeft. Het is geen abnormaal gevoel, maar juist heel

## Ziek zijn van heimwee: het bestaat echt

# Heimwee is óók een leermoment

## Boukje de Veer (65): 'Met ogen vol tranen kwam hij uit zijn bed'

"Mijn kleinzoons Sander (11) en Kevin (8) komen zo af en toe een nachtje bij me slapen, meestal als hun ouders eens een avond uit eten willen of een weekendje weg gaan. Over het algemeen gaat dat goed, maar dat is niet altijd zo geweest. Vooral Sander, een gevoelig jongetje, had nogal eens last van heimwee.

Ik herinner me dat hij 's avonds een keer met ogen vol tranen uit bed kwam: hij wilde naar huis. Een jaar of zes was hij toen. Ik probeerde hem wel te troosten, maar dat lukte niet echt. Hij blééf maar uit bed komen. Ten einde raad heb ik zijn ouders gebeld: of ze hem op wilden halen. Dat hebben ze gedaan. Die heimwee bleef Sander houden, maar het was later niet meer zo erg als die ene keer. Meestal was het genoeg als ik hem even troostte met een beker warme melk. En soms liet ik hem gewoon even wat boekjes lezen op de bank, als hij weer uit bed kwam. Kevin had trouwens nooit ergens last van. Gelukkig maar, want het is niet fijn als je kleinkind het niet naar z'n zin heeft."

begrijpelijk. Een kind moet daarin serieus genomen en gehoord worden, anders zal het gevoel alleen maar sterker worden. Geef uw kleinkind dus de ruimte om erover te vertellen. Vraag hoe het zich voelt en wat het denkt. Openheid maakt het allemaal wat minder beladen. Maar let er op dat je het gevoel niet versterkt. Het is niet handig om te zeggen: ik hoop maar dat het goed gaat. Daarmee geef je (indirect) de boodschap dat je de verwachting hebt dat het niet goed zal gaan. Beter is om een positieve instelling te hebben en enthousiast te zijn, zo van: we gaan er een leuke tijd van maken! Neem daarin het initiatief, dat werkt stimulerend naar het kind toe. Leid het kind af door samen iets leuks te gaan doen."

## Wel of niet die vertrouwde stem?

Is het raadzaam om meteen naar huis te bellen zodra de heimwee de kop opsteekt? "Als je merkt dat het écht niet gaat, is het natuurlijk beter dat het kind wordt opgehaald. Maar ik zou niet adviseren om na een paar verdrietige momenten direct te bellen", vindt Karin. "Heimwee komt en gaat met golven en na zo'n heimweegolf herstelt een kind zich meestal weer. Soms kan het helpen als een kind even de vertrouwde stem van papa of mama hoort, maar dat kan de heimwee ook wel weer versterken. Schat dus in wat wel en niet zinvol is. Als er al sprake is van contact: hou het

kort. Misschien is een sms'je al genoeg. Dat kun je vooraf ook bespreken met de ouders of met het kind, als je weet dat het last van heimwee heeft. De houding van de ouders zelf is

ook van belang. Zeg niet te snel: oh, als het niet lukt, haal ik je wel op. Maak van tevoren afspraken met de ouders over wat je doet als het kind heimwee krijgt. Zij kennen hun kind het beste en weten hoe het reageert."

## Trots gevoel

Denk niet dat uw kleinkind u persoonlijk afwijst als het heimwee heeft. Karin: "Het heeft er niks mee te maken dat het logeren niet leuk is, maar meer met het van huis weg zijn. Het is niet persoonlijk bedoeld. Boos of teleurgesteld zijn is begrijpelijk, maar is dus eigenlijk niet nodig. Heb geduld met je kleinkind en leid het af. Zelfs als een logeerpartijtje voortijdig moet worden afgebroken, wil dat nog niet zeggen dat het de laatste keer was. Kinderen worden ouder en de ernst van de heimwee

kan veranderen." Hoe vervelend heimwee ook is, net zoals alle ervaringen in het leven kan heimwee een nuttig leermoment zijn. Karin: "Als kinderen merken dat het hen ondanks hun heimwee toch lukt om een paar dagen van huis te zijn, geeft hen dat een trots gevoel. Ze groeien erdoor. Later kunnen ze op die ervaring teruggrijpen en daar worden ze sterker van. Heeft een kind echt extreem en hardnekkig last van heimwee? Dan kan een bezoek aan een kinderpsycholoog die gespecialiseerd is in het behandelen van angstklachten uitkomst bieden. Angstklachten zijn zeer goed behandelbaar en het zou jammer zijn als een kind onnodig lang met zijn probleem blijft rondlopen."

## Oh, die heimwee... dit kunt u doen!

Zit uw kleinkind tijdens logeerpartijtjes als een zielig vogeltje op de bank, verdrietig van de heimwee? Met deze tips kunt u het leed verzachten.

### Voorpret maakt logeren leuker.

Laat uw kleinkind zien in welke kamer hij zal slapen en in welk bed, en maak plannen over wat jullie gaan doen. Misschien wel samen een cake bakken? Kleine kinderen hebben nog niet zo'n duidelijk tijdsbesef. Maak samen zichtbaar hoe lang het logeerpartijtje duurt, bijvoorbeeld met blokjes of kruisjes op de kalender.

### Houd dezelfde structuur en gewoontes aan als thuis.

Eet op hetzelfde tijdstip, volg hetzelfde slaapritueel. Natuurlijk heeft het kind z'n vertrouwde knuffels bij zich. En lezen papa en mama thuis voor uit een bepaald boekje? Laat het kind dat boekje meenemen en lees daar ook uit voor.

### Zorg voor afleiding.

Laat de kleinkinderen niet of weinig passief tv kijken, maar onderneem lichamelijke activiteiten. Ga er op uit, lekker naar buiten! Of doe binnen iets actiefs, samen eten maken bijvoorbeeld. Benadruk tegenover uw kleinkind de positieve dingen van het logeren. Misschien mag het bij opa en oma net iets meer dan thuis en misschien wil oma wel zijn of haar lievelingskostje koken?

### Laat de ouders foto's meegeven,

maar zet ze niet meteen neer - dat kan de heimwee juist oproepen. Hou ze zelf achter de hand en geef ze pas aan het kind als u de indruk krijgt dat daarmee de heimwee minder wordt. Met iets oudere kinderen kunt u

samen bedenken wat zou kunnen helpen om de heimwee te verminderen. Vaak hebben zij zelf heel goed door wat wel en wat niet werkt.

**Oudere kinderen kunnen een dagboekje bijhouden** waarin ze opschrijven wat ze allemaal hebben gedaan en waarin ze iets schrijven over de momenten waarop ze heimwee hadden. Dit geeft meer inzicht in het probleem en dat kan een hulp zijn voor de volgende keer.

**Karin Pilkes is werkzaam als GZ-psycholoog bij De Kinder- en JeugdPsycholoog in Heerenveen**