

# Heimwee



Charlotte Visch, 2016

## Schoolreis

“Ik wil niet op schoolreis. Ik wil daar niet slapen. Ik wil thuis blijven,” zegt de 9 jarige Sacha nadrukkelijk en slaat haar armen over elkaar, terwijl haar ogen zich met tranen vullen. En even later: “Ik weet ook wel dat er meer kinderen zijn, die heimwee hebben...dat zegt de juf ... maar daar heb ik niks aan!”

Heimwee is een lastig probleem voor kinderen, doordat het zo onduidelijk is hoe je er aan komt en nog moeilijker: hoe je ervan af komt. En het voelt ook raar en kinderachtig wanneer je als 9 –jarige buikpijn krijgt bij het idee dat je een nacht niet thuis slaapt ... terwijl je weet dat je daarna weer naar huis mag.

Er zijn tegenwoordig heel veel scholen die hebben bedacht hoe leuk het is voor kinderen om drie of meer dagen met elkaar te kamperen. Onder het motto ‘zo goed voor de groeps sfeer’ worden kinderen geconfronteerd met heimwee, waardoor ze gespannen en angstig raken. Hoezo ‘goed voor de groeps sfeer’ wanneer jij je ’s nachts ellendig voelt, in je bed plast, het gevoel hebt dat je dood gaat en kotsend van angst moederziel alleen rechtop in je bed zit. Heimwee: de meeste mensen hebben geen idee wat het is en hoe ze een kind kunnen helpen.

## Wat is heimwee?

‘Heimwee’ is een verzamelnaam voor ‘het verlangen naar geruststelling, onvoorwaardelijke liefde, interne heelheid en ontspanning. Het is daarmee gedefinieerd als het gevolg van een onaangename interne toestand.

De volgende toestanden (= de interne situatie waarmee iemand zich vereenzelvigd) kunnen een rol spelen bij heimwee:

- angst: angst dat het altijd zo blijft
- gebrekkige objectconstantie: het kind is niet in staat zijn om het geruststellende beeld van een ouder in het hoofd op te roepen
- gebrekkig/geen contact met de eigen interne hulpbronnen: er ontbreekt de interne dialoog (= gesprekje met jezelf) die voor geruststelling kan zorgen;
- verlangen naar dat wat nooit geweest is: het kind kent de onvoorwaardelijke liefde van een ouder *niet* en verlangt naar iets dat hij of zij nooit gehad heeft;
- verlangen naar een bijzondere fantasie: het kind heeft een eigen idee van onvoorwaardelijke liefde waar het naar verlangt en kan die onvoorwaardelijke liefde nog niet aan zichzelf geven. Het verwacht die terecht van de volwassenen om hem heen

## De oplossing

Ieder mens heeft de neiging om bij innerlijke onprettige roerselen de oorzaak en de oplossing in de buitenwereld te zoeken en (schijnbaar) te vinden.

De oplossingen die volwassenen aandragen:

- Herstellen van de vertrouwde situatie: gauw naar huis brengen.
- Afleiden van de innerlijke pijn en angst: zullen we even een spelletje doen?
- Beledigen: doe niet zo kinderachtig.
- Toekomst schetsen: het duurt nog maar twee nachtjes.
- Vergelijken: je broertje van vijf geniet wel van het schoolreisje!

De echte (permanente) oplossing ligt in de binnenwereld, maar tot die tijd zou het fijn zijn wanneer volwassenen luisteren naar kinderen en begrijpen dat heimwee uiteindelijk vanzelf verdwijnt doordat een kind vanzelf ouder wordt en zal gaan genieten van autonomie. Een schoolreis met slapen erbij in een huisje of tent helpt kinderen niet van hun heimwee af. Het geeft alleen maar extra spanning en zou daarom naar mijn idee op vrijwillige basis moeten plaats vinden.

Ieder kind heeft een eigen ontwikkeling door te maken op zijn of haar eigen tempo. Geen school heeft het recht om kinderen te confronteren met zulke persoonlijke traumatiek onder het mom van 'groepsproces'. Het stimuleren van het groepsproces is iets dat voortdurend aandacht behoeft in de klassensituatie.

### De heimwee-mezelf

Heimwee is een gevoel dat vaak op jonge leeftijd is ontstaan en gedurende enige tijd 'slaapt' of 'sluimert'. En dan wordt dit gevoel plotseling getriggerd door iets in de buitenwereld: een schoolreis of logeerpartijtje. Voor het kind komt heimwee vaak als donderslag bij heldere hemel. Het kind had dit gevoel niet verwacht. Heimwee is een gevoel dat het hele systeem overspoelt. Het kind *is* heimwee. Volwassenen kunnen het kind helpen door het werkwoord *zijn* te vervangen door *hebben*. Je hebt heimwee. Je bent het niet. Je hebt last van 'iets': de heimwee-mezelf. Het kind snapt er zelf vaak niets van: het wil graag logeren en op schoolreis, maar 'iets' in hem of haar denkt daar heel anders over.

"Ze wilde heel graag bij haar vriendin slapen," klaagt een verbijsterde moeder. En zo ervaart het kind het gevoel als 'niet van mij', doordat het nooit eerder (bewust) is gevoeld.

### Integratieve Kindertherapie

"Jij bent er en je heimwee-mezelf," leg ik dan uit. Het contact tussen het kind en die weggestopte heimwee-mezelf moet hersteld worden, zodat het gevoel van heimwee wordt opgelost. Zolang een kind een ernstige vorm van heimwee heeft (en dat bepaalt het kind) is het respectvol om een kind niet te dwingen als het niet echt noodzakelijk is. Wanneer ouders onverwacht naar het ziekenhuis moeten en het kind moet logeren bij een tante, dan is dat overmacht. Een schoolreisje hoort leuk te zijn. Mocht een kind twijfelen of het wel of niet mee wil dan zijn er de onderstaande opties, waardoor het kind een gevoel van zelfbeschikking ervaart.

### Zelfbeschikking: het kind bepaalt

'Zelfbeschikking' is het eerste doel dat behaald dient te worden bij de aanpak en oplossing van heimwee:

- mobiel mee op schoolreisje.
- gelegenheid geven om daarmee te bellen, wanneer zij wil (overdag en 's nachts)
- materiaal mee, waardoor het kind een 'leuk schoolreisje' kan maken (bv. meenemen van Donald Ducks, tekenmateriaal etc.)
- de telefoongesprekken tussen het kind en de ouders zijn erop gericht om het kind te helpen van het verdragen van de moeilijke gevoelens.

### Verdragen van gevoelens: het kind en de heimwee-mezelf

Verdragen van gevoelens van angst en dat wat een kind nog meer ervaart is de tweede stap in het oplossen van heimwee. De ouder is in het telefoongesprek de 'mediator' tussen het

kind en zijn heimwee-mezelf. Het doel is om het kind het gevoel van heimwee te helpen verdragen. Dat kun je als volgt doen:

- doorvragen op gevoel van angst, gemis en verlangen: dus niet vermijden om te praten over thuis, de hond, de cavia, maar juist het gemis benoemen. Op deze manier breng je dat waarnaar het kind verlangt in beeld.
- Luisteren naar de behoefte van het kind en die erkennen: kinderen willen naar huis zodat ze in hun vertrouwde situatie tot rust kunnen komen.
- Erken die oplossing door:
  - o herhalen wat het kind zegt (terug-sporen),
  - o begrip daarvoor te geven (empatische reflectie),
  - o gerust stellen: begin met het woordje 'natuurlijk'. Natuurlijk mag je naar huis...kom ik je halen...
- en vervolg met een uitdaging: "ik doe wat jij nodig hebt, alleen ... (*tip: vermijd 'maar'*) ben ik nog even bezig en wil ik je vragen om vijftien minuten iets te doen en dan bel ik je terug. Wanneer je dan nog steeds weg wilt, kom ik je meteen halen."
- Houd je precies aan de tijd, zodat:
  - o vertrouwen naar de buitenwereld ontstaat
  - o het kind zich kan richten op de eigen binnenwereld
  - o het kind gewend raakt aan het gevoel met een gerustgesteld hart

Wanneer kinderen serieuzer genomen zouden worden door volwassenen, kunnen ze hun energie richten op zichzelf en het helen van innerlijke wonden. Door de 'goed bedoelde' trucs van volwassenen (afleiden, sussen) en het niet nakomen van afspraken, lijden kinderen onder de onbetrouwbaarheid van volwassenen. De aandacht van kinderen wordt voortdurend naar 'buiten' getrokken: word ik wel gehoord? Weten ze wel hoe erg het is? Komen ze me wel halen?

## Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid is cruciaal in het verhelpen van heimwee. Betrouwbare volwassenen helpen kinderen om zelfstandig, vol zelfvertrouwen en met zelfbeschikking in het leven te staan. En daar hebben kinderen recht op.

Je kunt meer lezen over heimwee in hoofdstuk 3 van *AngstWegwijzer* (Visch).

