

EERST DIT

Dit boek gaat over heimwee. Dat zag je al aan de titel.

Je gaat op reis en komt weer terug. Soms krijg je er een retourtje heimwee bij.

Wanneer je eindelijk thuis bent, verlang je naar de plek waar je was. Heimwee op de heenreis en heimwee op de terugreis. In verhalen en gedichten lees je over heimwee. Je komt ook meer te weten over wat heimwee eigenlijk is. Je leest wat je kunt doen tegen heimwee.

Dit boek gaat niet over problemen, maar over oplossingen, want met heimwee valt best te leven. En je hoeft het reizen niet op te geven.

Misschien heb je er al last van als je een nacht logeert bij een vriendje of vriendinnetje. Of op een slaapfeestje. 'Leuk, toch?' zegt iedereen. Maar jij ligt 's nachts met een knoop in je buik te wachten tot het ochtend wordt.

Heb je zelf geen last van heimwee, dan ken je vast iemand die dat wel heeft. Misschien kun je die jongen of dat meisje helpen. Dat kan door erover te praten en vooral door de ander af te leiden. Ga leuke dingen doen. Daar heb je zelf trouwens ook plezier van.



In dit boek vind je tips als je heimwee hebt of iemand kent met heimwee.

Ook staan er verhalen, gedichten en ervaringen in over heimwee. Sommige zijn verzonnen, andere zijn waargebeurd. Je kunt het boek van voren naar achteren lezen, maar ook kriskras.

Ik zal je ook vertellen over mijn eigen heimwee. Want een boek over heimwee, dat bedenkt je niet zomaar.

Annie van Gansewinkel

TEST: WAT WEET JIJ OVER HEIMWEE?

WAAR OF NIET WAAR?

- 1 Heimwee komt alleen bij kinderen voor.
- 2 Heimwee kun je genezen met medicijnen.
- 3 Bij heimwee helpt maar een ding: terug naar huis.
- 4 Heimwee is alleen verlangen naar huis. Als het gaat om verlangen naar je vader of moeder, of een andere plek, mag je dat geen heimwee noemen.
- 5 Praten over heimwee is taboe, een verboden onderwerp. Je kunt het er dus maar beter niet over hebben.



ANTWOORDEN

- 1 Niet waar. Ook volwassenen hebben last van heimwee. Militairen, die worden uitgezonden naar het buitenland en succesvolle zakenmensen die veel moeten reizen bijvoorbeeld. Ook ouderen in verzorgingshuizen of verpleeghuizen kunnen last hebben van heimwee.
- 2 Niet waar. Soms denk je dat iets helpt en dan helpt het ook. Dat noemen dokters het placebo-effect.
- 3 Niet waar. Vaak gaat heimwee over. Bekijk de tips in dit boek. Maar in heel ernstige gevallen, als mensen doodziek zijn van heimwee, helpt inderdaad alleen maar naar huis gaan.
- 4 Waar en niet waar. Als je het heel streng bekijkt, is heimwee alleen maar het sterke verlangen naar huis. In dit boek lees je over het verschil tussen hondenheimwee en kattenheimwee. Ook lees je over andere vormen van missen en verlangen.
- 5 Waar en niet waar. Dit is wel een beetje waar. Veel mensen durven niet te zeggen dat ze heimwee hebben. Wetenschapper Miranda van Tilburg vroeg aan kinderen of ze wel eens heimwee hadden. Slechts 20% zei ja. Maar volgens hun ouders had 75% van die kinderen soms heimwee. Helpt praten over heimwee? Heimwee verdringen helpt in elk geval niet, zegt Miranda van Tilburg. Maar als je erin zwelgt, er te veel mee bezig bent, helpt je dat ook niet.

HEIMWEE EN ANNIE VAN GANSEWINKEL

Die logeerpartij als kind van acht bij een lieve tante en oom. Toen pap ietsje later kwam, raakte ik ineens in blinde paniek. Geen moment kon ik nog wachten. Op stel en sprong wilde ik naar huis. Toen ik als jonge studente op kamers ging en mijn vader me met mijn nieuwe meubeltjes achterliet ... Ik wilde mee terug, naar het warme gezin waar ze nu gezellig met zijn allen aan tafel zaten. Zonder mij. Ik zei het niet. Ik wist dat dit hoorde bij studeren. Als achttienjarige twee maanden au pair bij een familie in Frankrijk. Dat was wat ik wilde, want ik wilde de taal goed leren. De prijs was heimwee.

Zo vaak fijne vakanties in goed gezelschap, en toch overviel het me. Even thuis kunnen zijn, de geur opsnuiven, weten dat het goed was en dan terugflitsen naar dat heerlijke vakantieoord. Dat zou moeten kunnen.

Zelfs als ik boodschappen ga doen, is er af en toe een prikje heimwee. Dat gevoel van weldadigheid als ik mijn huis weer om me heen voel. Mijn huis aantrek zoals je warme sokken aantrekt als je voeten ijskoud zijn geworden.

Vreemd genoeg kan ik ook heimwee hebben als ik thuis ben. Heimwee naar dat prachtige land in Afrika, naar die geweldige beleving in Nepal, maar ook nadat ik mijn familie in mijn geboorteplaats Weert gedag heb gezegd. En altijd heb ik heimwee naar de zee.

Ik ken dus ook het retourtje heimwee.

Ik weet hoeveel zeer heimwee kan doen. Echt pijnscheuten in de borst of een draaiurig of hol gevoel in de buik. Gelukkig misschien ook dat er iets te missen valt. Ik vind het niet erg als ik heimwee heb. Blijkbaar heb ik er niet genoeg last van, want ik ga toch telkens weer de deur uit. Niet alleen voor boodschappen, maar ook voor echt verre reizen. Die had ik niet willen missen.



Als je veel wilt ontdekken, dan is heimwee de prijs. Dat is niet altijd fijn, maar ik heb het ervoor over.

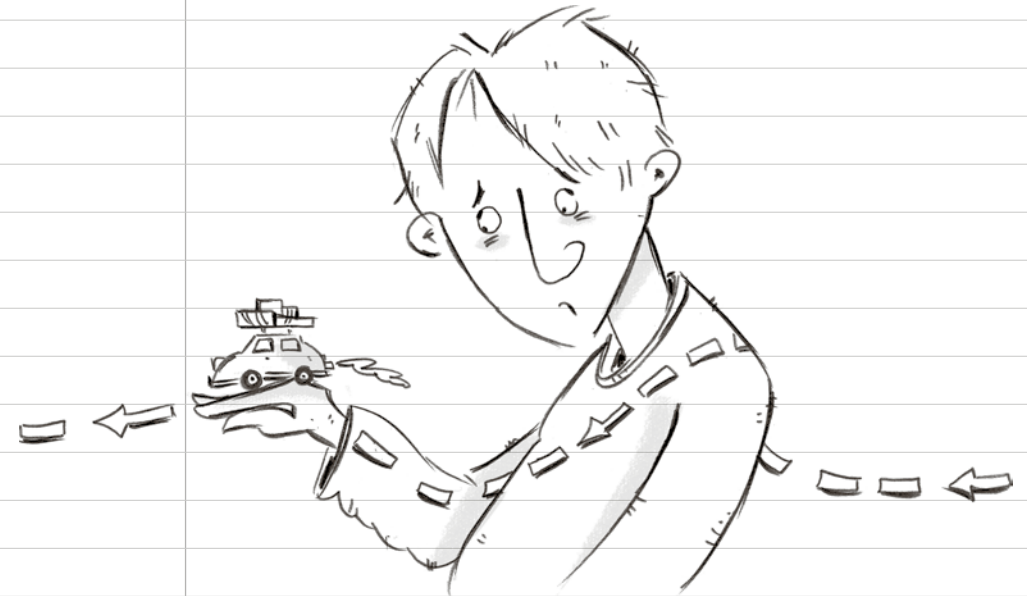
Heimwee is niet het enige gevoel dat ik ken. Ook missen en verlangen, nostalgie, weemoed, ze horen bij mij. Dat betekent niet dat ik altijd maar daar wil zijn en niet hier, of dat ik in toen of straks wil leven en niet nu. De kunst is om heel bewust te leven in het hier en nu.

Even wegdrijven mag. Die emoties helpen me ook als schrijver. Hoeveel verhalen gaan er niet over missen en verlangen?

Natuurlijk schreef ik al over heimwee. In het prentenboek *Logeerbeer* en ook in *Deze schelp verdient een kistje*, *Papa zonder grenzen*, *Stoerewatjeskamp*, *De Superhoofdprijs* en *Koffer-Koen*.

Toch was ik daarmee nog niet uitgeschreven over heimwee. Dus is er nu dit boek. Met waargebeurd en fantasie. Maar ook fantasie kan ooit echt gebeuren.

Heb jij ook wel eens last van heimwee? Lastig. Kijk vooral hoe je ondanks je heimwee toch nieuwe dingen ontdekt. En wees dan trots op jezelf. Succes!



MET ELKE KILOMETER
VERDER WEG
SLUIPT DE HEIMWEE
DICHTERBIJ.

NOG DRIE WEKEN, MIN EEN UUR

Fijne vakantie! Veel plezier! Bofkont! Goede vakantie!
Het doet nog pijn aan mijn oren. Die blij gezichten. Zo blij waren ze voor mij.

Nu zit ik hier op de achterbank. Ik heb niet meer omgekeken naar ons huis. Ik staar in mijn boek, maar kan niets lezen. Tranen zitten als ribbeltjesglas voor de letters. Drie weken kom ik nooit door.

Mama Marlou, mama Anne, Dieke en Sjors, ze maken grapjes. Dat hoor ik door mijn koptelefoon heen. Als ze nou maar niet gaan zingen.

Ja dus, en het ergste van alle liedjes: *We gaan nog niet naar huis.*

Dan draait mama Anne zich om. Zal ze weer iets zeggen over hoe leuk het allemaal is en hoeveel leuker het nog gaat worden?

‘Anne.’ Met één woord houdt mama Marlou haar tegen. Misschien kan ze beter op de weg letten, het is maar een idee. Zij bedoelt: laat hem. Je weet toch hoe Chris is. Met elke minuut raken we verder van huis.

Dat we hier zo gezellig samen in dit autoblikje zitten, troost me niet.

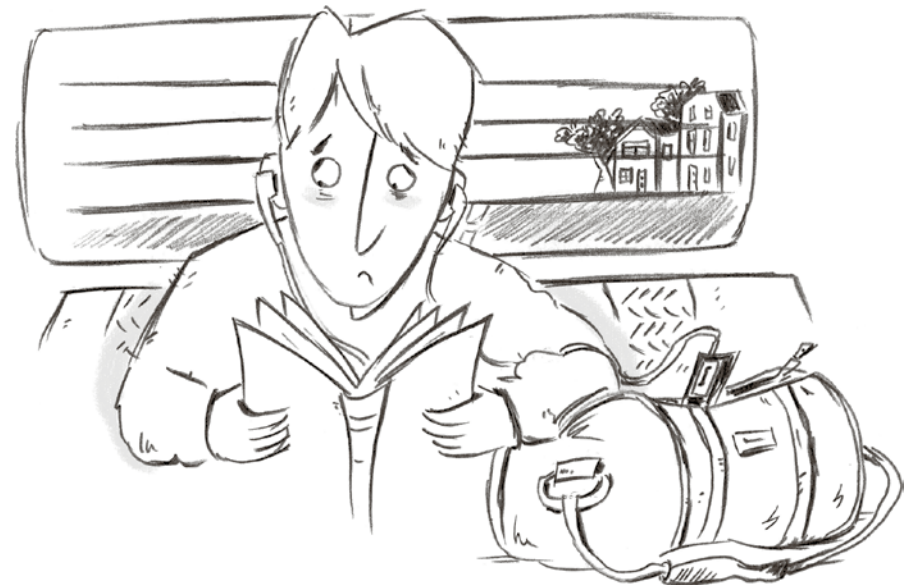
Hierna volgen drie weken in een huisje van stof, met licht wapperende muren. Door het natte gras 's nachts naar het toiletgebouw.

Natuurlijk doen we leuke dingen en zie ik nieuwe steden

en prachtige natuur. Maar laat mij alsjeblieft thuis, rustig slapen in mijn hoogslaper. Mijn tekeningen, mijn LEGO Technic om me heen en mijn inslaaptingelmuziekje. Stiekem heb ik het in mijn tas gestopt.

Maar ik kan het niet afspelen in die lappentent, want dan lacht iedereen me uit.

Nog drie weken, min een uur.



ALLEMAAL OMRINGEN ZE ME BLIJ,
UITGELATEN ZELFS,
HELEMAAL HIER EN VRIJ.
HUN STEMMEN KNAIEN
TEGEN MIJN OORSCHELPEN,
DE EERSTE BARSTJES KRUIPEN ERIN.

OP DIT EILAND ZONDER BOMEN
VERSCHUIJ IK ME,
VLUCHT IN MIJN HOOFD NAAR MIJN STRAAT,
MIJN HUIS,
MIJN KAMER.

HUN VROLIJKHEID TRAPT DE DEUR OPEN
NAAR MIJN BOVENKAMER.
ONDER HET BED HOUD IK ME STIL
TOT WE NAAR HUIS GAAN.



HEIMWEE: HET WOORD

Volgens het Algemeen Nederlands Woordenboek is de eerste betekenis van heimwee:
sterk verlangen naar huis, de geboorteplaats, de geboortestreek of het land van herkomst.

De tweede betekenis is:
knagend verlangen naar iets wat voorbij is.

Het woord heimwee komt van het Duitse *Heimweh*. *Heim* is thuis in het Duits, *weh tun* is pijn doen. Wij kennen het woord wee ook, van pijn bij de moeder als de baby bijna geboren wordt. In de zeventiende eeuw beschreef de Zwitserse arts Johannes Hofer al patiënten met heimwee. Hij zag dat Zwitsersers ziek werden als ze naar het buitenland reisden. Later bleken ook Fransen er last van te hebben als ze naar Zwitserland vertrokken. Heimwee kwam ook veel voor in het leger. Hofer beschreef de heimwee van een Zwitserse student uit Bern die ging studeren in Bazel. Hij ging zijn land niet eens uit. Hij verlangde zo terug naar huis dat hij er echt doodziek van werd. Nadat hij uiteindelijk terug naar huis was gebracht, was hij meteen weer springlevend.