

Lotte is gewend om thuis veel mee te helpen, omdat haar moeder chronisch ziek is. Deze zomer gaat ze voor het eerst mee op een Heppie vakantie. Ze vindt het wel erg spannend allemaal. Wat als ze het niet leuk vindt? Misschien klikt het niet met haar leiding of maakt ze geen vriendjes en vriendinnetjes. Ze is bang dat ze heimwee krijgt, ze heeft tot nu toe alleen een weekendje bij oma geslapen. Daar hoorde ze allemaal andere geluiden, ze vond het niet fijn in een ander bed en wilde het liefste terug naar mama. Lotte wordt door haar vader en moeder naar Heppie gebracht, moeder vertelt dat Lotte en zij het wel erg spannend vinden en erg benieuwd zijn hoe de vakantie gaat. Als Lotte de eerste avond in bed ligt moet ze huilen, ik wil naar mama!

Kenmerken van heimwee

Kinderen die bij Heppie komen kunnen heimwee krijgen. Een kind wat heimwee heeft kan zelf zeggen dat het heimwee heeft, dat het zijn vader, moeder of verzorger mist of naar huis wil. Het kind kan zich terugtrekken; obsessieve gedachten hebben over thuis; maag- en darmklachten, hoofdpijn of weinig eetlust hebben; huilen; spanning, zich somber, onzeker of eenzaam voelen. Opstandig gedrag komt soms voor, het kind wil niet mee doen met activiteiten of wil bijvoorbeeld niet naar bed.

Kinderen van alle leeftijden kunnen heimwee krijgen. Bij jongere kinderen wordt heimwee het meeste gezien. Bij oudere kinderen kan het ook voorkomen, alleen zullen zij het niet altijd aangeven omdat ze zich hiervoor kunnen schamen. Heimwee komt vaak voor tijdens het naar bed gaan, maar een kind kan overdag ook last van heimwee hebben. Bijvoorbeeld als het kind pijn heeft, als iets niet goed gaat of moe is.

Kinderen met heimwee kunnen heimwee hebben naar de plaats of naar personen. Als een kind op vakantie is en het wil graag naar huis, is dat heimwee naar de plaats. Als een kind ouders mist, is dat heimwee naar personen. Hoe groter het verschil is tussen de oude en nieuwe situatie en hoe minder manieren een kind heeft om met heimwee om te gaan, hoe intenser heimwee is. Als je weet waar het kind naar verlangt kan je hier de begeleiding op aanpassen.

Wat bij kan dragen aan het ontstaan van heimwee:

- *Een kind kan zich voordat het bij Heppie is zorgen maken om heimwee te krijgen.* Dit is de belangrijkste factor voor het ontwikkelen van heimwee. Zo is Lotte bang dat ze heimwee krijgt, dit kan zorgen dat ze negatief denkt over de scheiding met haar ouders. Door de gedachten aan thuis kan ze zich moeilijker aanpassen aan de nieuwe omgeving bij Heppie.
- *Negatieve verwachtingen* over de vakantie of het weekend kunnen er voor zorgen dat het kind het bij Heppie niet naar zijn zin heeft en heimwee krijgt.
- *Scheiden van de vertrouwde omgeving.* Heimwee is een directe reactie op het verlaten van thuis.
- *Weinig ervaring* met weg zijn van huis zorgt ervoor dat een kind een grote kans heeft om heimwee te krijgen.
- *Een onveilige hechting,* deze kinderen kunnen veel stress voelen bij een scheiding van huis. Ze kunnen angstig gehecht zijn, zich vastklampen aan de ouders, ze zijn niet gewend om op eigen benen te staan, los van de ouders.
- *Een hoge angst van de ouders over de scheiding.* Ouders kunnen bevestigen dat het moeilijk is om op vakantie of weekend te gaan, waardoor een kind zich nog meer aan de ouders vast klampt.
- *Weinig controle ervaren tijdens de tijd van huis.* Bijvoorbeeld Lotte is erg gehecht aan haar moeder en is gewend om thuis mee te helpen. Bij Heppie heeft ze niet meer die controle om voor haar moeder te zorgen.

- *Het voelen van een grote afstand naar huis.* De mogelijkheid om contact op te nemen met thuis en een zo gelijk mogelijke omgeving verkleinen dit gevoel.
- *Weinig controle* om te beslissen of je mee gaat op een vakantie of weekend, speelt ook mee. Als ouders of anderen dat beslissen, heb je als kind zelf geen controle over die beslissing. Dit kan er aan bijdragen dat kinderen het tijdens een vakantie of weekend niet naar hun zin hebben en heimwee krijgen.

Eigenschappen van kinderen die een risicofactor zijn voor het krijgen van heimwee:

- *Starheid/ weinig flexibiliteit en rigiditeit.* Starheid zorgt voor sterke hechting aan het normale leven en een afweer tegen nieuwe situaties. Starre personen hebben meer moeite met het verlaten van de vertrouwde omgeving en om een nieuwe omgeving toe te treden, wat een grotere kans op heimwee vormt. Ze verlaten hun oude omgeving, moeten zich aanpassen aan de nieuwe omgeving, routines en regels en er is een dagelijkse confrontatie met situaties die aanpassing eisen. De meeste mensen vallen zulke kleine verschillen niet op, maar starre mensen ervaren enorme moeite om met deze veranderingen om te gaan.
- *Behoeft aan controle*
- *Moeite met sociale contacten.* Ze zijn niet zo sociaal vaardig, terwijl ze wel behoefte hebben aan steun van bekende personen.
- *Een hoge mate van afhankelijkheid (van bijvoorbeeld ouders)*
- *Introvert zijn en subassertiviteit.* Ze laten snel over zich heen lopen, komen niet voor zichzelf op.
- *Negatieve emotionele stabiliteit.* Ze zijn onzeker, hebben weinig zelfvertrouwen.
- *Ervaren sneller angst.* Wat hen kwetsbaar maakt om heimwee te krijgen.

De hiervoor beschreven risicofactoren komen in een bepaalde mate overeen met de doelgroep die bij Heppie komt. Bijvoorbeeld kinderen met autisme hebben behoefte aan een gestructureerd leven, vinden het vaak moeilijk om zich aan te passen aan een nieuwe omgeving en kunnen moeite hebben met het maken van sociale contacten. Kinderen uit niet zo'n stabiele thuissituatie kunnen behoefte hebben aan controle, wat ze bij Heppie niet hebben omdat ze weg zijn uit de thuissituatie. Kinderen met een onveilige hechting kunnen veel moeite hebben met het afscheid van hun ouders en om zonder hun ouders een week of weekend door te brengen. Kinderen die bij Heppie komen kunnen door hun problematiek mogelijk een grotere kans op heimwee hebben.

Begeleiding van kinderen met heimwee

Er zijn verschillende manieren om een kind met heimwee te begeleiden. Kijk altijd eerst naar wat het kind nodig heeft, probeer achter het gedrag te kijken en daar je begeleiding op aan te passen. Houd ook in je achterhoofd dat deze kinderen uit een moeilijke thuissituatie kunnen komen.

- *Acceptatie van heimwee.* Vertel dat het normaal is om heimwee te hebben, bijna iedereen mist wel iets van thuis. Geef steun aan het kind. Dat zorgt er voor dat het kind zich niet alleen voelt en dat het kind durft te vertellen dat het heimwee heeft. Zodat het bij jou zijn verhaal kwijt kan en er over kan praten met anderen, voelt het zich serieus genomen. Als je zelf heimwee hebt gehad kun je dit vertellen, met daarbij wat jij dan deed en hoe trots je was als je het volhield.
- *Geef duidelijkheid aan het kind.* Verken samen de ruimtes en laat jouw en zijn/ haar slaapkamer zien. Zorg dat de omgeving wat vertrouwder wordt. Maak duidelijk hoe lang het kind weg is van huis. Maak bijvoorbeeld een kalender waarop te zien is dat het maar een paar dagen duurt en schrijf ook alle leuke dingen er op die we bij Heppie gaan doen. Bij een kind met een hechtingsstoornis kan duidelijkheid goed werken. Deze kinderen kunnen erg in hun heimwee blijven hangen en moeilijk stoppen met huilen. Je mag bijvoorbeeld 5 minuten de brief van mama lezen, of naar

een foto kijken en dan gaan we slapen of verder met de activiteit. Dit kan ook helpen bij autistische kinderen.

- *Geef de mogelijkheid om contact met thuis te hebben.* Dit kan zijn door het schrijven van een brief, het maken van een mooie kaart, tekening of kijkdoos. Het wordt niet aangeraden om het kind naar huis te laten bellen, probeer het in eerste instantie anders op te lossen. Jij of de coördinator kunnen eventueel eerst naar de ouders bellen om te overleggen en vragen of zij nog tips hebben en of zij kunnen inschatten of het al dan niet werkt als het kind aan de telefoon komt. Als je besluit dat het goed is dat het kind zijn ouders of verzorgers kan spreken, kun je eerst met de ouders spreken. Bijvoorbeeld dat je ziet dat het kind het wel naar zijn zin heeft, dus dat het goed zou zijn dat het kind blijft bij Heppie en of zij willen proberen om dat ook te stimuleren bij het kind.
- *Bied afleiding.* Dit kan al bij het afscheidsmoment zijn met ouders, vertel bijvoorbeeld wat voor leuke dingen we allemaal gaan doen en vraag aan het kind wat het leuk vindt, of doe een spelletje. Op andere momenten kun je iets gaan doen wat het kind graag doet, samen een oplossing bedenken met het kind voor het heimwee gevoel, het kind aan leuke dingen laten denken, een heimweepilletje geven of een verhaaltje voorlezen.
- *Bied structuur.* Bespreek met een kind het dagprogramma/ weekprogramma door. Het slaapritueel van het kind zoveel mogelijk hetzelfde als thuis houden kan fijn voelen voor het kind. Vraag hoe het thuis gaat als het kind naar bed gaat.
- *Sociale steun.* Moedig het kind aan om nieuwe vriendjes te maken en help als begeleider daarin mee, als het kind daar zelf moeite mee heeft. Kijk of er kinderen zijn met dezelfde interesses zodat het kind sociale steun krijgt van andere kinderen en zich niet alleen voelt.
- *Help elkaar.* Als je even niet meer weet wat je voor dit kind kan doen, wissel elkaar af. Overleg met een andere groepsleiding of coördinator wat je kan doen. Die hebben vast wel tips, of kunnen het even van je overnemen.

Wanneer je als begeleider twijfelt over de begeleiding en de mogelijkheden, kun je hierover natuurlijk altijd overleg hebben met de coördinator.

Je hebt met Lotte even gepraat over haar heimwee, ze mist haar mama zo. Jullie hebben bedacht dat ze morgen een mooie kaart kan knutselen en dat ze die dan aan mama kan geven als ze haar komt halen. Verder weet je nu ook dat Lotte houdt van meidendingen, dus dat jullie als ze nu lekker gaat slapen morgen haar haren mooi gaan vlechten. Ze heeft het die week 's avonds nog één keer moeilijk gehad, maar een knuffel, wat begrip en afleiding bieden was toen genoeg. Toen haar vader en moeder haar kwamen halen vertelde ze over alle leuke dingen die ze gedaan heeft en wilde ze zelfs nog wel langer blijven!