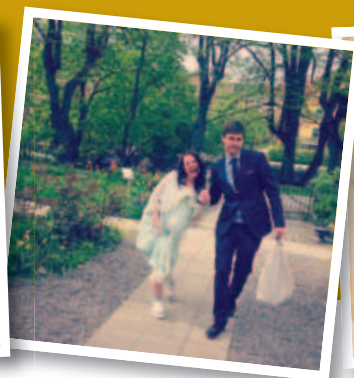


Heimwee



Thuis is waar mijn kat is

Het is laat in de avond in Boston en ochtend in Shanghai wanneer ik met Kim Grondhuis-Hallström skype over haar vijf jaar in Zweden. “Als meisje droomde ik al van een carrière bij een bekend Zweeds modebedrijf. Nadat ik een aantal jaar als grafisch ontwerper had gewerkt, trok ik de stoute schoenen aan en stuurde mijn cv naar dit Zweedse modeconcern”, vertelt ze bevolgen. Drie maanden later verhuist Kim naar Stockholm. Ze is dan 27 jaar.

Kim: “Van Zweden kende ik niet veel meer dan Pippi Langkous.” In tegenstelling tot Pippi heeft Kim echter geen kist vol goudstukken en het is afzien in het dure land. “Aan het einde van de maand was mijn geld op en leefde ik noodgedwongen dagen achter elkaar van het gratis fruit op het werk.” Door het gebrek aan huurwoningen is Kim aange-

wezen op onderhuur en ze verhuist daardoor negen keer. “Ik heb moeite mij thuis te voelen wanneer ik geen eigen plek heb. Daarom maakte ik een persoonlijke herinneringendoos met daarin een Delfts Blauw “zoenend beeldje” (gekregen van mams), foto’s van familie, van Nederland én van mijn kat Noa.” De foto’s hangt ze op de koelkast, plakt ze aan de muur en zet ze naast haar bed. Dat helpt. “Maar nadat ik mijn kat naar Zweden haalde, voelde ik mij pas echt thuis.”

Het duurt even voordat ze een nieuwe vriendenkring opbouwt. Kim: “Zweden zijn stug en gesloten. In het begin had ik alleen internationale vrienden, die vaak weer weggingen. Ik realiseerde mij dat ik ook Zweedse vrienden nodig had.” Tegen een Franse vriendin klaagt ze hoe moeilijk het leggen van contact is met die stugge Zweden en ze besluiten een avondje Europees te doen. “We doken de kroeg in en spraken spontaan mensen aan. Zweden zijn niet dol op spontaniteit en lijken er ook niet goed raad mee te weten. Dat maakte mij onzeker.” Toch zet ze door en wanneer Kim die avond de Zweed Johannes aanspreekt, slaat de vonk over en hij wordt haar viking op het witte paard. “Door hem leerde ik de Zweedse cultuur beter kennen én begrijpen.” Van elkaar leren ze anders te communiceren: hij met meer openheid en zij minder bot. “Het Nederlandse *recht voor zijn raap* staat loodrecht op het *lagom* van de Zweden. *Lagom* betekent zoiets als: het iedereen naar de zin maken. Het geeft een positieve sfeer en heeft enthousiasme als voordeel, maar wat de Zweden écht vinden

of denken wordt niet altijd duidelijk.” Het feit dat je niet altijd een mening hoeft te hebben, vindt Kim echter een opluchting. “In Nederland hebben we *opinions* en in Zweden hebben we *opties*. Via Johannes heb ik veel vrienden gemaakt en ging mijn Zweeds rap vooruit. Daardoor kwam er ook meer diepgang in mijn contacten en ging ik mij pas écht thuisvoelen.”

Mochten er ooit kinderen komen, dan keren ze waarschijnlijk terug naar Zweden. “De mooie natuur, de ruimte en vrijheid, maar vooral de sterke familiebanden en alle tijd voor elkaar; het maakt Zweden een heerlijke plek om je kinderen op te voeden.” Terugkijkend denkt Kim dat ze de eerste, moeilijke periode goed is doorgekomen door steun van familie via computer en telefoon én omdat ze zich diep van binnen aangetrokken bleef voelen tot Zweden. Kim is beloond voor haar inzet: eenmaal vrienden geworden blijken die stugge, koel overkomende Zweden erg warm en trouw.

Kat Noa’s taak zit erop; na vijftien jaar trouwe vriendschap is ze recent ingeslapen. ■

Marley Heilbron-Steeghs, psycholoog
www.aeffectivity.com/info@aeffectivity.com

Aeffectivity is een psychologenpraktijk die zich richt op mensen met psychische klachten. Waar ter wereld je ook woont, Aeffectivity ondersteunt je om je gedachten te ordenen, je zelfgevoel te verstevigen en je effectiviteit te hervinden.

Tips tegen heimwee:

- Maak een herinneringendoos waar je blij van wordt
- Neem bewust afscheid
- Laat emoties er zijn, durf te rouwen
- Zoek lotgenotencontact
- Houd contact met je netwerk, maar probeer het contact te beperken
- Houd een dagboek of blog bij, deel je gevoelens en ervaringen
- Leer de taal!