

# Heimwee

Heimwee wordt niet gezien als een echte ziekte. Toch kun je er behoorlijk ziek van zijn! Als je heimwee hebt, kun je nauwelijks stoppen met aan thuis te denken. Je krijgt het idee dat het daar allemaal veel beter is.

## Herken heimwee

Je maakt je vertrouwde omgeving nog wat mooier dan het is. Daardoor word je verdrietig en ongelukkig. En zelfs lichamelijk voel je je niet al te best. Heimwee brengt stress met zich mee. Je krijgt misschien hoofdpijn of buikpijn of je slaapt slechter.

## Geen kinderkwaal

Heimwee wordt vaak gezien als een kinderkwaal, waar je wel overheen groeit. Maar heimwee is van alle leeftijden. Het komt voor bij kinderen die op kamp gaan, maar ook bij mensen die lang in het ziekenhuis moeten liggen.

Sommige mensen zijn gevoeliger voor heimwee dan anderen. Zo past niet iedereen zich even gemakkelijk aan in een nieuwe omgeving.

## Heimwee moet slijten

Ook al kan heimwee voor heel wat narigheid zorgen, onthoud dat het in de meeste gevallen na een paar dagen wel weer overgaat.

Je kan de mogelijkheid om eerder naar huis te gaan natuurlijk wel open laten en daar even over nadenken. Als het echt niet meer gaat, kun je altijd nog tot actie over gaan.