



## Hier ben ik thuis

**BRON: PSYCHOLOGIE MAGAZINE**

**SCHRIJVER: ANNE PEK**

**DATUM: 1 JANUARI 2015**

**2621 WOORDEN, 14 MINUTEN LEESTIJD**

**Waar kom je vandaan? Het lijkt zo'n simpele vraag, maar redacteur Anne Pek ontdekte dat ze er geen eenduidig antwoord op kon geven. Een zoektocht naar dat ongrijpbare thuisgevoel.**

Een mens kan op veel mooie plekken geboren worden, maar mijn overgrootvader koos de allermooiste. Een glooiende es in het oosten van het land, een gebied waar bossen en beken de akkers omzomen. Hoge eiken rond zijn pachtboerderij, een kronkelende zandweg naar het dorp en lager in het dal een watermolen. Verscholen achter rododendrons lag het slot van meneer de baron.

Ik zou tekenen voor zo'n woonomgeving. Maar voor mijn overgrootvader zaten er dingen aan vast waar hij problemen mee had. Zoals die baron. Want de man moest gekoetsierd worden. En mijn overgrootvader wilde niet rijden voor de baron. Dus verliet hij zijn paradijselijke es en werd koetsier bij een nieuwrijke familie uit de opbloeiende textielindustrie in een buurstad.

Deze breuk met de feodale wereld pakte goed uit, want een van de dames die mijn overgrootvader rondreed zou hem later wat geld nalaten. Zo kon zijn zoon – mijn opa – doorleren en in weer een volgende *booming* buurstad een eigen zaak beginnen. Die zaak liep zo goed dat mijn vader zelfs kon gaan studeren in het verre Groningen. Trouwen en kinderen krijgen deed hij daarna nog bij opa in de zaak, maar vervolgens zocht hij een baan in het westen.

Zo belandde ik, nazaat van Twentse pachtboeren, als 9-jarige eind jaren zeventig in een nieuwbouwhuis met oranje wanden in een vlakke Noord-Hollandse polder. De midwinterhoorn van bijna twee meter kwam boven de kapstok te hangen en oma

bracht bij ieder bezoek bloedworst mee, maar mijn zusje en ik verruilden onze Saksische tongval al snel voor zangerig West-Fries.

## Nieuwkomers

Je kunt me dus geen echte Twentse noemen. Maar een West-Friezin werd ik evenmin. Na mijn eindexamen vertrok ik namelijk naar Amsterdam. En daar woon ik, op een semester in Frankrijk na, nu al bijna drie decennia lang. Mijn dochter is er geboren. Ze schakelt moeiteloos tussen abn en straat-Marokkaans. Ze spreekt overigens ook vloeiend Duits, want mijn man komt uit Berlijn. Nogal een mengelmoes dus, ons gezin.

Grappig genoeg is dat juist typisch voor hoofdstadbewoners. Geboren Amsterdammers vormen een minderheid in de stad: 56 procent van de inwoners kwam elders ter wereld. Bijna een derde zelfs buiten Nederland. En doordat ook de kinderen van iemand die in het buitenland is geboren voor de gemeentelijke statistieken als allochtoon gelden, telt de hoofdstad sinds 2010 meer allochtonen dan autochtonen.

In de rest van de provincie overheersen de 'nieuwkomers' eveneens, bleek vorig jaar. Het Meertens Instituut berekende toen dat slechts 40 procent van de Noord-Hollanders overgrootouders uit dezelfde regio heeft. Ter vergelijking: in Friesland en Limburg wortelt maar liefst 70 procent van de bewoners vier generaties diep in hun provincie.

Zulke cijfers zeggen iets over het opleidingsniveau van de inwoners, weten we uit andere onderzoeken. Hoe meer scholing, hoe vaker mensen hun geboortegrond verlaten. Ook trekken ze verder weg en staat 'terugkeer' minder vaak op hun verlanglijstje. 'Opwaarts mobielen' heten ze wel, die ambitieuze individualisten voor wie familiebanden en tradities minder zwaar wegen dan het uitzicht op een sociale sprong.

Ik vermoed dat ik met mijn voorgeslacht naadloos in dat sociografische plaatje pas.

## Gevoel van vervreemding

Mooi, dan is er tenminste één hokje waarin ik pas. Verder kan ik mezelf namelijk niet helemaal thuisbrengen. Niet dat ik daar in het dagelijks leven last van heb – ik voel me helemaal senang in mijn veelkleurige omgeving. Maar soms overvalt me toch een gevoel van vervreemding. Zoals onlangs nog, toen Facebook ineens vroeg: waar woon je? Én: waar kom je vandaan?

*Waar kom ik vandaan?* Ik neigde ernaar ook daar 'Amsterdam' in te vullen, maar dat was natuurlijk niet wat Facebook bedoelde. Alleen: mijn geboorteplaats oogde ook vreemd bij die vraag. Hoelang heb ik daar nou helemaal gewoond, hoeveel mensen ken ik er nog? De nieuwbouwwijk waar ik opgroeide riep evenmin het bedoelde roots-gevoel bij me op. Even speelde ik met de gedachte de es van mijn

overgrootvader te noemen want altijd als ik daar ga wandelen, begint alles in me te jubelen. Maar dat antwoord leek me nou weer leugenachtig.

Kan een mens soms zonder herkomst zijn?, vroeg ik me die avond af. En wat zegt dat over de plek waar ik nu woon? Ben ik daar ook maar gewoon neergedwarreld, als een herfstblad in de wind? Voor mijn gevoel niet. Ik verbeeld me dat ik hier echt thuis ben. Maar weet ik wel wat 'thuisvoelen' is? Lastige vraag.

## Stille emotie

Dat is het ook, een lastige vraag, zegt socioloog Jan Willem Duyvendak een paar dagen later aan de telefoon. 'Veel mensen gaan ervan blozen en hakkelen. En vervolgens komen ze zelden verder dan iets in de trant van "wanneer alles is zoals het hoort te zijn".'

Duyvendak is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en doet sinds 2007 onderzoek naar thuisvoelen. Daarmee is hij een van de weinige Nederlandse wetenschappers die zich met dat onderwerp bezighouden. Opvallend: geen van hen is psycholoog.

Voor dat laatste heeft Duyvendak wel een verklaring. 'Thuisvoelen is een heel ander soort emotie dan bijvoorbeeld woede, blijheid of verbazing. Ze maakt vooral dat je onderuitzakt en ontspant. En de gangbare opvatting van psychologen is dat emoties er zijn om een mens tot actie aan te zetten. Dus zo'n "stille" emotie trekt hun aandacht niet. Vermoedelijk vinden veel psychologen thuisvoelen niet eens een emotie.'

Maar volgens Duyvendak is het dat wel. 'Als je er "niet" voor zet, krijg je namelijk iets wat heel heftig is en wat mensen wél goed kunnen verwoorden. Thuisvoelen is gewoon een existentiële behoefte. Ik vermoed dat we het iedere dag wel even nodig hebben. Iets wat we ons pas realiseren als het gevoel ontbreekt.' Maar wanneer is dat dan? En wat hebben mensen nodig om zich ergens thuis te kunnen voelen?

Goede openbaarvervoerverbindingen in de buurt helpen veel, is een opvallende bevinding uit een van Duyvendaks onderzoeken. Er lijkt dus een verband tussen het gemak waarmee je een plek kunt verlaten en je tevredenheid met die plek. Oftewel: wie zich ergens opgesloten voelt, gaat zich er snel onprettig voelen.

Dat correspondeert met een andere observatie van de hoogleraar: mensen die sterk zijn aangewezen op hun directe woonomgeving doordat ze geen baan hebben of immobiel zijn, vertonen vaker *my home is my castle*-gedrag. Ze gaan bijvoorbeeld hun huis en tuin demonstratief versieren, iets wat ze kennelijk nodig hebben om zich thuis te voelen. Duyvendak: 'Ook het bij voetbalwedstrijden oranje kleuren van een hele straat kun je zien als een manier om anderen te laten weten: dit is óns thuis. Dat geeft een deel van de bewoners een goed gevoel, maar anderen vinden het

juist onprettig. Zeker in gemengde wijken kan dat een probleem worden. Want thuisvoelen is in wezen een uitsluitende emotie. Hoe meer jij het jezelf thuis maakt, hoe sterker je anderen buitensluit.'

## Op veel plekken thuis

Zelf heb ik nooit getaald naar oranje vlaggen of buurtbarbecues. Met mijn thuisgevoel zit het blijkbaar wel goed. Dat lijkt ook op te gaan voor de 'vreemdelingen' die hier de afgelopen decennia zijn neergestreken. Want als ik nog even doorneus buiten de psychologie, stuit ik op *Speaking of home*, het promotieonderzoek van de Groningse godsdienstwetenschapster Femke Stock. Zij interviewde tweedegeneratieallochtonen over hun thuisgevoel en stelde vast dat de vraag 'Waar kom je vandaan?' bij hen weliswaar een wat ongemakkelijk gevoel opriep, maar dat ze zich bepaald niet ontheemd voelden.

Meer nog: de meesten ervoeren een thuisgevoel zowel op de plaatsen waar hun voorouders vandaan kwamen als in hun huidige woonomgeving. Stock concludeert dan ook dat 'thuis' kan verwijzen naar 'een veelheid aan plekken, groepen, personen of situaties waarmee mensen zich verbonden voelen'.

Dat uitwaaiende thuisgevoel intrigeert me. Zeker als ik ontdek dat het zich niet beperkt tot mensen van wie de voorouders van ver kwamen. Want ik vind een vergelijkbare constatering in het werk van een psychologe (hé, toch nog!), de Duitse Beate Mitzscherlich, die onderzoek deed onder haar oer-Duitse landgenoten.

Mitzscherlich ondervroeg ze over hun *Heimat*, dat prachtige onvertaalbare woord voor je oorsprong, afkomst, voorouderlijke grond. Dat heeft dus nog meer lading dan ons 'thuis'. Maar tot mijn verrassing blijken deze Duitsers ook meerdere plaatsen als hun *Heimat* te beschouwen. Niet in meerderheid, maar állemaal. Kortom, 'meerthuisigheid' lijkt geen uitzondering, maar regel.

Ik kom nog iets opvallends tegen in Mitzscherlichs onderzoek. Namelijk dat haar ondervraagden enorm verschillen in de rangorde die ze aan die diverse herkomstplekken toekennen. Ongeveer een derde noemt als eerste de klassieke *Heimat* waarop ook Facebook lijkt te doelen: de plek waar zij ter wereld kwamen en waar hun familie woonde. Een even grote groep ervaart zijn huidige omgeving – het huis en de buurt waar ze wonen, hun gezin, vrienden en werk – als allerthuisigst. Dat ik Amsterdam als mijn *Heimat* ervaar, is dus helemaal niet zo vreemd als ik dacht.

En dan zijn er nog de mensen, opnieuw een derde van de deelnemers, die een utopisch ideaal schilderen: een *Heimat* die ze nog niet hebben gevonden, maar waarvan ze precies weten hoe die eruitziet. 'Vast zoals de es van mijn overgrootvader,' denk ik dromerig.

## Heimat-liefde

Meteen daarna denk ik verbaasd: als voor zoveel mensen hun geboorteplaats zo weinig actuele betekenis heeft, waarom vragen we dan zo vaak aan elkaar waar we oorspronkelijk vandaan komen? De plek waar we uiteindelijk zijn neergestreken zegt dan toch net zo veel over ons?

Femke Stock verklaart de hardnekkigheid van die vraag uit de *sedentary bias* – de voorkeur voor een vaste verblijfplaats – die we in het Westen van oudsher zouden hebben. Die maakt dat we van woonplaats veranderen nog altijd als uitzondering op de regel beschouwen. In zekere zin zelfs als reden tot wantrouwen. Mensen zijn van nature immers geworteld in hun geboortegrond?

Jaren geleden zocht filosoof Peter Sloterdijk, in een essay voor het Duitse opinieblad *Der Spiegel*, de verklaring voor onze *Heimat*-fascinatie ook in die hoek. Hij dateert de *bias* millennia terug: ergens ten tijde van de neolithische revolutie, toen de eerste jager-verzamelaars het rondtrekken beu werden. Al snel begonnen deze vroege boeren welhaast religieuze gevoelens te ontwikkelen voor hun vaste verblijfplaats. Ze brachten er de bodem immers eigenhandig tot bloei, en begroeven er hun doden. Daarmee was het *hun* land geworden, het anker van hun Zelf. Liefst hadden ze zich, spot Sloterdijk, 'het plantenprivilege om wortel te kunnen schieten eigen gemaakt'.

Maar, vervolgt de filosoof verrassend, de grote denkers die door deze vroege landbouwculturen werden voortgebracht, onderkenden vrijwel meteen ook de gevaren van zoveel *Heimat*-liefde: het benepen ethnocentrisme, de oorlogszucht... Vandaar dat ze stuk voor stuk – van de Griekse stoïcijnen tot de leiders van de diverse wereldreligies die rond de Eufraat en de Tigris ontstonden – op het belang van onthechtheid gingen hameren. Scheur je los van die wortelkluit, trek de wereld in, schud de jager-verzamelaar in jezelf wakker en maak een spirituele pelgrimage!

## Een teveel aan zekerheid

De neiging om weg te trekken en elders een nieuw leven te beginnen, lijkt dus net zo in onze aard te zitten als de gehechtheid aan onze geboortegrond. Niet voor niets, zegt Mitzscherlich, beschikken mensen over een verbazingwekkend vermogen tot *Beheimatung* – het vermogen om zich een nieuw thuis te creëren.

We verschillen daarin overigens niet van dieren, schrijft ze. Steenmarters nestelen net zo makkelijk in onze spouwmuren als in een holle boom; precies zo kan een boerenzoon zich prima thuisvoelen tussen de walmende schoorstenen van een industriestad. Zolang die omgeving hem maar iets biedt waar hij behoefte aan heeft.

In het geval van mijn overgrootvader zal dat de gelegenheid tot zelfontplooiing zijn geweest. Die telde voor hem kennelijk zwaarder dan de tijdloze schoonheid en de

oud-vertrouwde *noabers* van de es. De zekerheid en stabiliteit die daarvan kunnen uitgaan zijn weliswaar onmisbaar voor een thuisgevoel, maar niet voldoende. Mitzscherlich merkt zelfs scherp op dat een *teveel* aan zekerheid en stabiliteit juist 'een gevoel van benauwdheid en ongeleefd leven' kan geven.

Maar, zegt ze verder: zo'n veilige achtergrond helpt wél om met een goed gevoel en vol vertrouwen naar een andere plek te trekken. In die zin gaat volgens haar het aloude Mattheüs-effect nog altijd op: wie heeft, die zal gegeven worden. Wie een goed gevoel heeft over zijn plek van herkomst, zal dat gevoel elders ook sneller ervaren. Vergelijk het met de hechtingstheorie van John Bowlby; hoe veiliger een kind gehecht is aan zijn ouders, hoe meer het geneigd is op verkenningstocht te gaan. Juist een duidelijke basis maakt dat je de wereld in durft te trekken.

Verklaart dat misschien het herdenkingsbord dat al jaren bij mij in de gang hangt, dat mijn grootvader liet maken toen zijn zaak 25 jaar bestond? Het kantoor dat hij liet neerzetten haalt het in schoonheid lang niet bij de boerderij waar zijn vader werd geboren, maar daar gaat het niet om. Het is het gebouw waarin ik als peuter rondscharrelde tussen de kamer van de boekhouder en de gereedschapshoek van de chauffeurs. En dus is dat bord een van de dingen die mijn huis tot mijn thuis maken.

Waar dat huis ook staat. Wat mij betreft het liefst in Amsterdam. Maar als er ergens op die glooiende es in het oosten van het land een betaalbaar boerderijtje vrijkomt, zeg ik natuurlijk geen nee.

### **Dit hebben mensen nodig om zich ergens helemaal thuis te voelen:**

#### **Vertrouwdheid**

Je kent de geuren, de geluiden, de lichtval van een bepaalde plek. Je kent er de weg en de gezichten en weet hoe mensen er met elkaar omgaan. Maar, zegt socioloog Jan Willem Duyvendak: 'Dat kan ook gelden voor een omgeving waarin je jezelf niet kunt zijn, of zelfs wordt mishandeld.'

Vertrouwdheid is dus een noodzakelijke voorwaarde voor een thuisgevoel, maar is niet voldoende. Een plek moet ook nog dit bieden:

#### **Veiligheid**

Je moet er je waakzaamheid op een lager pitje kunnen zetten, een gevoel van voorspelbaarheid ervaren en comfort vinden. Duyvendak duidt dit meer naar binnen gerichte aspect aan met het Engelse woord *haven*.

#### **Zelfverwerkelijking**

Je moet er jezelf kunnen zijn, je persoonlijke doelen kunnen nastreven, gelijkgestemden om je heen weten. Duyvendak duidt dit meer naar buiten gerichte aspect aan met *heaven*.