

KO TE ZAGRABI DOMOTOŽJE

Kaja Manca Cerar, Tjaša Erjavec, Maja Podkrajšek

Čprav je odhod v tujino velika priložnost in pustolovščina, domačega okolja ne pozabimo kar tako. Kaj vse vpliva na domotožje? In kako se z njim najlažje spopasti?

V času bivanja na tujem se nas večina sreča z občutki domotožja. Intenzivnost domotožja vpliva na posameznikovo zadovoljstvo in delovno učinkovitost, zato je dobro vedeti, kaj vse vpliva nanj. Med dejavniki občutenja domotožja velja še posebej izpostaviti nekatere osebnostne lastnosti posameznika, predhodne izkušnje z bivanjem v tujini ter socialne in okoljske dejavnike. Delovna organizacija lahko na različne načine pomaga zaposlenemu, da mu zaradi domotožja bivanje v tujini ne bo preveč stresno. Posamezniku lahko priskrbijo čim več informacij o novi državi in delovnem mestu, mu nudijo socialno oporo in upoštevajo njegove odnose z družinskimi člani.

KAJ JE DOMOTOŽJE?

Domotožje pomeni hrepenenje po domu. Čutimo ga kot močno nostalgijo, žalost ali prizadetost ob odhodu iz domačega okolja in stran od bližnjih, lahko pa tudi že pred odhodom v tujino (Kerns, Brumariu in Abraham, 2009). Za domotožje so značilne pogoste misli o domu, kombinacija tesnobnih

in depresivnih simptomov, težave s koncentracijo, spremenjene prehranjevalne in spalne navade ter zmanjšana aktivnost (Verschuur, Eurelings-Bontekoe, Spinhoven in Duijsens, 2003). Pogrešamo tisto, kar nam nudi prijeten in domač občutek varnosti – to so lahko prijatelji, družina, hišni ljubljenci, domači kraj, pa tudi naša običajna rutina. Do občutkov domotožja pride zato, ker smo ljudje socialna bitja in si želimo biti povezani z drugimi (Thurber in Walton, 2007).

Skoraj vsi, ki odidejo od doma, občutijo neko obliko domotožja. V lažji obliki je domotožje koristno, saj spodbuja soočanje z zahtevami novega okolja in ohranjanje nadaljnjih stikov z domom oziroma bližnjimi (van Tilburg in Vingerhoets, 1997). Težja oblika domotožja pa posameznika zelo izčrpa in lahko vodi v negativne posledice, tudi v depresijo (Fisher in Hood, 1987). Delodajalci to lahko občutijo preko manjše delovne učinkovitosti zaposlenega in njegove pogostejše odsotnosti z dela (Verschuur, idr., 2003).

KAJ VPLIVA NA DOMOTOŽJE?

Na domotožje vplivajo številni dejavniki. Nekateri vidiki le-teh lahko posamezniku olajšajo občutje

DEJAVNIKI	DOMOTOŽJE DOBRO PRENAŠAJO POSAMEZNIKI, KI ...	DOMOTOŽJE SLABŠE PRENAŠAJO POSAMEZNIKI, KI ...
izkušnje	<ul style="list-style-type: none">so že večkrat odšli od doma (potovanja, službene poti ...);imajo več izkušenj iz življenja v tujem okolju;	<ul style="list-style-type: none">so manjkrat odšli od doma;imajo manj izkušenj iz življenja v tujem okolju;so imeli v otroštvu ali mladosti izkušnje domotožja;

DEJAVNIKI	DOMOTOŽJE DOBRO PRENAŠAJO POSAMEZNIKI, KI ...	DOMOTOŽJE SLABŠE PRENAŠAJO POSAMEZNIKI, KI ...
osebnost	<ul style="list-style-type: none"> • so družabni in energični; • se veselijo odhoda v tujino; • so fleksibilni in se dobro prilagajajo novim situacijam; • imajo željo po potovanjih • so odprti za nove izkušnje in doživetja; 	<ul style="list-style-type: none"> • so manj družabni in energični; • imajo tesnobne ali depresivne občutke v tednih pred odhodom od doma; • so manj dominantni; • imajo slabšo sposobnost prilagajanja novim situacijam;
socialni dejavniki	<ul style="list-style-type: none"> • čutijo, da imajo socialno podporo delodajalcev v tujini; • njihovi člani družine so optimistični in podpirajo odhod od doma; 	<ul style="list-style-type: none"> • čutijo pomanjkanje socialne podpore v tujini; • imajo nestabilne odnose z bližnjimi, ki so ostali doma; • družinski člani so tesnobni in ne podpirajo odhoda od doma;
okoljski dejavniki	<ul style="list-style-type: none"> • se jim delovne zahteve ne zdijo previsoke; • imajo veliko informacij o novem okolju; • opažajo majhno razliko med domačo in tujo kulturo (jezik, hrana, navade). 	<ul style="list-style-type: none"> • imajo visoke delovne zahteve; • imajo premalo informacij o novem okolju; • so diskriminirani v tujini; • čutijo negotovo fizično ali čustveno varnost v tujini; • opažajo veliko razliko med domačo in tujo kulturo.

Povzeto po Thurber in Walton, 2007; Verschuur idr., 2003.

domotožja, nekateri vidiki pa ta občutja ojačajo. Na podlagi poznavanja dejavnikov lahko predvidimo, kdo bo občutil tako močno domotožje, da ga bo oviralo pri delu ter kakšne informacije lahko ponudi delovna organizacija, da posamezniku zmanjša neprijetne občutke domotožja.

KDO OD ZAPOSLENIH NAJBOLJ TRPI ZA DOMOTOŽJEM?

Raziskave so pokazale, da za domotožjem največkrat trpijo zaposleni v poznih tridesetih letih, ki so v tujini že šest do osem let. Za njih novo okolje ne predstavlja več tako velikega izziva, kot ga je kmalu po tem, ko so se priselili, hkrati pa se v tem okolju še ne počutijo povsem domače. Najmanj domotožja občutijo starejši od 52 let in mlajši od 34 let. Tisti, ki so v tujino šele prišli ali pa živijo tam do pet let, se na-

hajajo nekje na sredini med tema dvema skupinama (Eurelings-Bontekoe, Brouwers in Verschuur, 2000).

KDAJ LAHKO DOMOTOŽJE PREIDE V BOLEZEN?

Znaki domotožja se lahko pojavijo že pred odhodom od doma, najmočnejši pa so po odhodu od doma. Znaki vključujejo tako simptome depresije kot tudi tesnobe. Raziskave kažejo, da so dejavniki tveganja za razvoj domotožja in depresije zelo podobni. Po mednarodnih klasifikacijah bolezni lahko težjo obliko domotožja uvrstimo med motnje prilagajanja ali pa med separacijsko tesnobo. Na telesni ravni lahko zaradi domotožja pride do glavobolov in trebušnih bolečin (American Psychiatric Association, 2013).

Najboljši napovednik težje in daljše oblike domotožja je nevrotičen karakter osebe. Domotožje

je povezano tudi s potezami obsesivno kompulzivne motnje, odvisnostno in izogibajočo anksiozno motnjo. Podaljšano domotožje se kaže kot vsesplošno depresivno in negativno razpoloženje, predvsem do novega okolja ter nostalgčni in pozitivni občutki do starega okolja. Prisotno je vztrajno zavračanje vsega pozitivnega, kar novo okolje lahko ponuja, ter strah pred neznanim. Za te osebe je najboljše zdravilo prav vrnitev v domače okolje, saj ni drugega načina, s katerim bi odpravili vse te kompleksne občutke (Verschuur, Eurelings-Bontekoe in Spinhoven, 2004).

KAKO SE ČIM BOLJ UČINKOVITO SPOPAŠTI Z OBČUTKI DOMOTOŽJA?

- Zapolnitev časa z zabavnimi aktivnostmi;
- spoznavanje nove države;
- vzpostavljanje novih prijateljstev v tujini;
- navezovanje stikov z drugimi Slovenci, ki so v tujini in druženje z njimi;
- pozitivno razmišljanje in občutek hvaležnosti za izkušnjo dela v tujini, optimizem;
- ohranjanje odnosov z bližnjimi, ki so ostali doma: telefonski pogovori, e-pošta, skype;
- pogovarjanje z bližnjimi o občutkih, izzivih in težavah življenja v tujini;
- pisanje dnevnika o napredkih in težavah;
- opravljanje enakih dejavnosti, kot bi jih opravljali doma: kuhanje podobne hrane, posvečanje enakim hobijem ipd.;
- okraševanje novega okolja s predmeti, ki vzbujajo spomine na dom (fotografije, blazine, spominki . . .) (povzeto po Thurber in Walton, 2007).

ZAKLJUČEK

Domotožje je običajen del izkušnje z življenjem ali delom v tujini. Ni znak šibkosti, ampak je normalno in prehodno stanje. Osebe za uspešnejše premagovanje domotožja in maksimalno delovno učinkovitost potrebujejo podporo s strani družine, prijateljev in tudi delovne organizacije.

Literatura

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. izdaja). Washington, DC: Avtor.
- Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Brouwers, E. P. M. in Verschuur, M. J., (2000). Homesickness among foreign employees of a multinational high-tech company in The Netherlands. *Environment and Behavior*, 32(3), 443–456.
- Fisher, S. in Hood, B. (1987). A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425–441.
- Kerns, K. A., Brumariu, L. E. in Abraham, M. M. (2009). Homesickness at summer camp. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(4), 473–98.
- Thurber, C. A. in Walton, E.A. (2007). Preventing and treating homesickness. *Pediatrics*, 119, 843–858.
- Van Tilburg, M. A. L. in Vingerhoets, A. (1997). *Acculturation stress and homesickness*. Tilburg: Tilburg University Press.
- Verschuur, M. J., Eurelings-Bontekoe, E. H. M. in Spinhoven, P., (2004). Associations among homesickness, anger, anxiety and depression. *Psychological Reports*, 94, 1155–1170.
- Verschuur, M. J., Eurelings-Bontekoe, E. H. M., Spinhoven, P. in Dujsens, I. J. (2003). Homesickness, temperament and character. *Journal of Personality and Individual Differences*, 35, 757–770.