

Unser kleiner Heimweh-Ratgeber



Liebe Eltern,

nun ist es schon bald soweit: Im Sommer fährt Ihr Kind das erste Mal mit dem SCL an den Lensterstrand. Vielleicht ist es sogar das erste Mal, dass es alleine ohne Eltern oder Verwandte verreist.

Da wir in jedem Jahr Fragen dazu bekommen, haben wir unseren kleinen Heimwehratgeber mit Tipps zusammengestellt um Ihnen und Ihrem Kind alles so einfach wie möglich zu machen. All diese Tipps und Hinweise basieren auf jahrelangen Erfahrungen die wir auf dieser, und auch auf anderen Freizeiten gesammelt haben. Weiterhin haben wir uns auch mit Leitern anderer Freizeiten ausgiebig über dieses Thema ausgetauscht.

Wenn Sie sich unsere Tipps zu Herzen nehmen wird Ihr Kind einen fantastischen Urlaub haben, viele neue Erfahrungen machen, neue Freunde gewinnen, sehr viel Selbstvertrauen sammeln und ein Stück weit selbstständiger werden.

Je mehr Sie denken Ihr Kind wird ein „Heimwehkandidat“ sein - oder Ihr Kind das sogar selbst von sich behauptet -, umso mehr berücksichtigen Sie bitte die folgenden Tipps.

Wichtig hierbei ist es noch, dass Sie ihrem Kind nicht „einreden“ sollten dass es doch sicherlich Heimweh haben wird, und seine Eltern bestimmt ganz doll vermissen wird!

1. Mitentscheiden lassen: Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden. Bitte fragen Sie Ihr Kind, ob es sich ein Camp mit uns gut vorstellen kann und ob es mitfahren möchte. Das Kind einfach anzumelden, ohne vorher nachzufragen, ist ein schlechter Start!

2. Informieren und Spaß wecken: Schauen Sie sich gemeinsam unsere Fotos der letzten Jahre an. Bestärken Sie Ihr Kind darin, dass viel tolles Neues wartet und es alles einmal ausprobieren sollte. Wenn Ihr Kind Interesse für das Camp zeigt, so wird es schnell Lust haben sich weiter zu informieren - und Vorfreude wird geweckt!

3. Trainieren Sie die „Ohne Mama und Papa“-Zeit: Wenn Ihr Kind noch nie von Ihnen getrennt war, probieren Sie es in kleinen Schritten. Ob zum Patenonkel oder mal übers Wochenende zu Freunden - fangen Sie klein an. So gewöhnt sich Ihr Kind daran, und macht die Erfahrung, dass es nicht schlimm ist wegzugehen - Weil man ja immer wieder zurückkommt.

Wichtig: Während dieser Zeit bitte **NICHT** das Kind anrufen, sondern die Trennung auch für sich selbst als Training ansehen - oft haben Mami oder Papi ja sogar viel mehr Probleme dass das Kind weg fährt.

4. Selber Einkaufen: Gehen Sie zusammen mit Ihrem Kind für die Reise einkaufen und lassen Sie es entscheiden, welche Zahnpasta oder welches Shampoo es mitnehmen will. Schon diese kleinen Dinge stärken das Selbstwertgefühl des Kindes enorm und es lernt Verantwortung für sich zu übernehmen.

5. Schlafsack ausprobieren: Wir schlafen in unserem Camp in Schlafsäcken. Bitte lassen Sie Ihr Kind, in gewohnter Umgebung, ausprobieren wie es sich im Schlafsack schläft um sich daran zu gewöhnen. Dann schläft es am ersten Abend viel ruhiger ein. Sie sollten auch gern mal mit Ihrem Kind Zelten gehen - im Zweifel im heimischen Garten - Die Naturgeräusche sind fantastisch, aber vielleicht auch etwas beunruhigend für jemanden, der das nicht kennt.. Je öfter Ihr Kind das Zelten in gewohnter Umgebung ausprobiert hat, umso einfacher ist die Gewöhnung im Camp.

6. Selber packen: Wir kennen das alle von unseren ersten Reisen: Mama packt am besten. Das mag zwar richtig sein, um aber Ihrem Kind das beruhigende Gefühl zu geben, dass wirklich alles dabei ist, hilft nur selber packen.

Unsere Empfehlung: Packt die unterschiedlichen Kleidungsarten in verschiedenfarbige Plastiktüten. So weiß das Kind sofort, wo das frische T-Shirt oder die Socken zu finden sind, und muss nicht den ganzen Koffer oder Rucksack ausleeren.

7. Beim Abschiednehmen: Es gibt absolute TabuSätze, die es den Betreuern unmöglich machen mit dem Kind zu arbeiten falls sich erste Anzeichen von Heimweh abzeichnen. Auch wenn Sie im Moment des Abschieds diese Empfindungen haben - den Kindern sind folgende beispielhafte Aussagen keine Hilfe:

- „Keine Angst: Wenn es Dir ganz schlecht geht, dann hole ich Dich schnell ab.“
- „Ruf einfach an, wenn Du Heimweh bekommst - ich regele dann alles.“
- „Ich werd dich so wahnsinnig vermissen! Ich weiß gar nicht, wie ich es ohne dich aushalten soll.“

Besser ist:

- „Wenn Du Heimweh bekommst, dann sag Deinem Betreuer Bescheid. Er wird sich schon gut um Dich kümmern. Denk an die vielen tollen Sachen, die Du machen wirst.“
- „Ich werde dich vermissen, aber wir sehen uns ja auch schon bald wieder - nach dem Camp. Also hab viel Spaß.“

Also machen Sie beim Abschied bitte deutlich, dass Ihr Kind einfach viel Spaß haben soll. Verständlicherweise ist auch für Sie der Abschied nicht leicht. Aber wenn Sie Ihrem Kind zu sehr Ihre Ängste zeigen, macht es sich Sorgen um **SIE** - nicht um sich selbst. Und das ist der Heimwehgrund Nr. 1: die Sorge darum dass die Eltern traurig sind!!!

8. Im Camp: Falls es zu Heimwehattacken kommt, so meist erst am 2-3 Tag, also nicht am ersten Tag, so wie viele denken. Auch in der zweiten und dritten Woche ist Heimweh höchst selten. Wir selbst haben das noch nie erlebt - Daher ist auch der Gedanke „3 Wochen sind doch viel zu lang“ nicht korrekt.

Heimweh ist keine Krankheit, sondern ganz normal. Jeder Mensch kennt das Gefühl, etwas von zu Hause zu vermissen. Deshalb: Lassen Sie uns bitte die Chance, den Kindern beizubringen, wie man am besten mit diesem Problem umgeht. Denn Probleme zu lösen gehört zu den wichtigen so genannten „Soft Skills“, also Fähigkeiten im Umgang mit Menschen, Situationen und Entscheidungen. Um diese für das Leben wichtigen Fähigkeiten zu lernen, ist es wichtig dass Sie Ihrem Kind den Freiraum geben den es benötigt. Wenn Ihr Kind sich ständig bei Ihnen melden soll um mitzuteilen wie es ihm geht, nehmen Sie ihm die Chance sich alleine mit Hilfe der Betreuer weiter zu entwickeln.

Darum: **BITTE KEINE ANRUF IM CAMP!** Lassen Sie sich stattdessen Postkarten oder Briefe schreiben. Verfolgen Sie unser Lager mit den täglichen Berichten auf www.myheimat.de, auf www.scl-aktuell.de oder auf unserer Homepage www.scl-lenste.de. Falls schwere Nachrichten zu überbringen sind, wie z.B. der Verlust eines Haustieres, die schwere Krankheit von Oma oder Ähnliches, sollte bitte keinesfalls das Kind direkt angerufen werden oder ihm diese Dinge geschrieben werden. Stattdessen bitte die Campleitung anrufen und besprechen ob man es dem Kind sagen sollte, oder ob die Nachricht vielleicht besser persönlich erzählt wird wenn das Kind wieder zu Hause ist.

In jedem Fall sind wir dann informiert und können gemeinsam mit dem Betreuer ein besonderes Auge auf das Kind werfen.

9. Zu starkes Heimweh: Falls das Heimweh zu stark wird, oder sich über mehrere Tage hinzieht, werden wir Sie selbstverständlich anrufen und Ihnen die Chance geben, mit Ihrem Kind direkt zu reden. Nach dem Gespräch wird gemeinsam mit der Campleitung beraten, ob das Abholen / der Abbruch der Freizeit sinnvoll ist. Aber auch hier aufgrund schlechter Erfahrungen noch einmal der Hinweis: Bitte **NIEMALS** direkt mit dem Kind per Anruf das Abholen abmachen. Lassen Sie dem Kind und uns die Chance es erst einmal weiter zu probieren.

In den vielen Jahren in denen wir diese Freizeit durchführen mussten so gut wie keine Kinder wegen Heimweh nach Hause.

Deshalb: Wenn Sie unsere Tipps beherzigen wird Ihr Kind bestimmt eine tolle Zeit haben, viele Freunde kennen lernen und gestärkt aus der Camperfahrung zu Ihnen zurückkehren