

# Informationen und Anregungen zum Umgang mit Heimweh in Ferienlagern

## **Was ist Heimweh?**

Heimweh ist ein als unangenehm und beklemmend empfundenen Gefühl, das dazu führt, daß das Kind in seine angestammte Umgebung (nach Hause, zu seinen Eltern) zurückkehren will.

## **Ursachen**

Das Kind ist bestimmte Abläufe, Regeln und Gegebenheiten gewöhnt. Die geringe Bereitschaft oder Fähigkeit, sich an andere Gegebenheiten zu gewöhnen, verursacht in der Regel das Gefühl eines Defizits an gewohnten Gegebenheiten, das als Heimweh empfunden wird.

## **Welche Veränderungen führen zu Heimweh?**

### **Veränderung der gewohnten Abläufe**

- ungewohntes Essen
- andere Arten der Essenseinnahme (mit der Gruppe, ...)
- feste Essenszeiten (Essen nur zu den Essenszeiten, ...)
- evtl. Schlafen in der Kälte
- weniger Schlaf
- neue Rollenbestimmung in einer Gruppe
- neue Freunde
- neue Bezugspersonen
- Klimaunterschiede
- andere Regeln als zu Hause

## **Der Loslösungsprozeß**

Die erste Ferienreise ohne Eltern ist ein wichtiger Teil des Loslösungsprozeß zwischen Eltern und Kindern, der die Kinder in ihrer Selbständigkeit stärkt. Für viele Eltern ist dies die erste längere Zeit ohne ihr Kind. Das ist eventuell nicht leicht. Wichtig ist, daß die Eltern ihren Kindern zutrauen, sich in der neuen Umgebung zu behaupten und zurechtzufinden, so können sie ihre Kinder stärken und unterstützen. Denn dieses Vertrauen spüren die Kinder.

In den meisten Fällen vergeht das Heimweh nach ein bis drei Eingewöhnungstagen, da die Anpassungsfähigkeit der Kinder enorm hoch ist und ihre Neugier und Unternehmungslust über Unsicherheit siegt. Ein gutes Programm für die Kinder ist das beste Mittel gegen Heimweh.

## **Wie können Eltern Heimweh vorbeugen?**

Das Verschicken der Kinder ist Vertrauenssache. Je mehr Eltern im Vorfeld über die Reise ihres Kindes wissen, desto besser können sie ihr Kind vorbereiten. Eltern sollten sich nicht scheuen, zu fragen. Veranstalter, die keine oder unpräzise Antworten geben, sollte man meiden.

Auf folgende Kriterien sollte man bei der Auswahl der Fahrt achten:

### • **Länge der Fahrt**

Die erste Fahrt des Kindes muß nicht gleich zwei oder drei Wochen dauern. Eine kurze Fahrt mit acht bis zehn Tagen ist zu Beginn vielleicht optimaler.

### • **Ziel der Fahrt**

Ist das Kind das erste Mal allein unterwegs, eignet sich ein Ziel in der Nähe des Wohnortes. So kann man notfalls ohne großen finanziellen und zeitlichen Aufwand bei seinem Kind sein.

### • **Veranstalter**

Man kann Erkundigungen über den Veranstalter einziehen. Nachfragen kann man bei Freunden oder beim Jugendamt, ob der Veranstalter bekannt ist. Bei Unsicherheiten sollte man sich beraten lassen und auch wenn möglich einen Besuch beim Veranstalter nicht scheuen. **Gruppengröße**

Je kleiner die Gruppe, desto besser für das Kind. Vor dem Buchen der Reise sollte man sich nach den Gruppengrößen erkundigen.

- **Betreuerschlüssel**

Wieviel Kinder kommen auf einen Betreuer, Verantwortlichen? Je kleiner die Gruppe, die von einem Betreuer betreut wird, desto besser kann er sich um die individuellen Bedürfnisse der Kinder kümmern.

- **Ausbildung der Betreuer**

Betreuer sollten eine bestimmte Grundausbildung haben: Erste-Hilfe-Kurs, Rechtsbelehrung und eine fahrtenspezifische Vorbereitung sind Mindestanforderungen, die jeder Betreuer erfüllen sollte. Man kann sich beim Veranstalter nach dem Schulungsprogramm und nach der Vorbereitung der Betreuer erkundigen.

Eltern sollten mit dem Kind über das Feriencamp sprechen. Es sollte auf Unerwartetes, die neue Umgebung und Regeln vorbereitet werden. Wenn man weiß, daß das Kind Schwierigkeiten mit dem Getrenntsein von den Eltern hat, kann man dieses vorher eventuell üben.

Das Kind sollte auf bestimmte Regeln und Verhaltens- und Verfahrensweisen vorbereitet werden, wenn diese vorher bekannt sind.

Ein guter Schlafsack verschafft dem Kind warmen und erholsamen Schlaf. Man sollte sich beim Veranstalter informieren, wie die Essenseinnahme erfolgt, ob das Kind eigenes Besteck braucht, etc. Je mehr das Kind vorher über die Reise weiß, desto weniger Heimweh wird es haben.

Fast alle Kinder sind vor der ersten Reise ohne Eltern aufgeregt und nervös. Die Angst, ohne bekannte Gesichter und Hilfe der Eltern oder Großeltern, sich behaupten zu müssen, ist meistens groß. Man sollte versuchen, zu organisieren, daß ein Freund oder eine Freundin mit in das Feriencamp fährt.

Man kann mit seinem Kind Dinge, die es im Feriencamp allein können sollte, jedoch zu Hause noch nicht allein macht, üben: Dem Kind zeigen, welche Sachen eingepackt werden und wo diese im Koffer liegen. Man kann mit dem Kind das Leben aus dem Koffer, das Abspülen und das Zurücklegen des Bestecks an eine Stelle, wo es das Kind wiederfindet, üben. Eine Nacht mit dem Schlafsack im Freien (Garten, Balkon, etc.) ist eine tolle Sache, das Kind lernt dabei, wie der Schlafsack geöffnet und geschlossen wird. Zudem bekommt man einen Eindruck, ob er warm genug ist.

### **Was können Eltern tun, wenn das Kind Heimweh hat?**

Die Eindrücke, die Kinder aus dem Feriencamp telefonisch oder postalisch schildern, sind i. d. R. Eindrücke von Vorkommnissen, mit denen das Kind nicht zufrieden war und die sich außerdem vor kurzem ereignet haben. Es ist sinnvoll, daß Eltern ihrem Kind Glauben schenken, jedoch sollte man versuchen, die Eindrücke des Kindes zu überprüfen. Man kann mit Eltern sprechen, deren Kinder an derselben Ferienreise teilnehmen, sich beim Veranstalter informieren oder ggf. Kontakt mit den Verantwortlichen im Feriencamp aufnehmen. Oftmals sind das Heimweh oder die Probleme bereits verschwunden, wenn man einige Stunden später im Ferienlager anruft.

### **Das sollten Eltern vermeiden.**

1. Man sollte sein Kind **nicht** anrufen. Jeder telefonische Kontakt mit den Eltern verstärkt das Heimweh. Das Kind erwartet, daß es abgeholt wird, und ist sicher enttäuscht, wenn dies nicht geschieht. Die vertraute Stimme reißt die Kinder aus der entstandenen Zeltlageratmosphäre und verstärkt bei akutem Heimweh die Sehnsucht.
2. Briefe und Karten sind **wichtig**. Fragen stellen und Ermutigen sind besser als das Verstärken von Ängsten und Einsamkeitsgefühlen. Post sollte man schon früh abschicken, so daß Kinder sie vielleicht schon am ersten Tag erhalten, sie fühlen sich in Empfang genommen, der erste Brief ist etwas Besonderes.
3. In Briefen und Postkarten sollten Sätze wie „ ... Du fehlst mir so....“, „alle sehnen sich nach Dir ...“, „ ...ohne Dich ist die Wohnung so leer...“ vermieden werden. Mit Sicherheit empfinden Eltern/Großeltern etc. so, solche Sätze verstärken aber das Heimweh der Kinder bzw. lösen es womöglich erst aus.
4. Besuche sollten im Feriencamp tabu sein. Das Kind wird aus der Gemeinschaft herausgerissen und es muß sich eventuell zwischen den Eltern und einer tollen, schon lange geplanten Aktivität entscheiden. Das fällt den Kindern immer schwer. Das Heimweh könnte aufs neue auftreten. Außerdem könnten andere Kinder verletzt werden, deren Eltern nicht ins Feriencamp kommen können.