Heimweh vermeiden & damit umgehen

Heimweh kommt bei Kindern insbesondere während längerer Zelt- bzw. Hauslager immer wieder mal vor. Manchmal ist es kaum ein Thema, manchmal breitet sich Heimweh wie eine Epidemie aus.

In diesem Artikel erfährst du wie Heimweh entsteht, wie man die Wahrscheinlichkeit dafür von vornherein senken kann und was zu tun ist, wenn ein Kind Heimweh hat.

Ursachen von Heimweh

Heimweh hat insbesondere die folgenden Ursachen:

- **ungewohnte Umgebung**: anstatt in gewohnter Umgebung Zuhause bei Mama zu sein, findet sich das Kind an einem bisher unbekannten Ort, mit oft unbekannten Leuten (Kinder/Leiter), mit ungewohntem Tagesablauf, etc.
- **stärkere Beanspruchung**: in einem Lager sind die Tage oftmals ungewohnt anstrengend (mitunter auch dank J&S-Programmen ...) und die Erholungsphasen relativ kurz (Nachtruhe kurz, Schlafen an neuem Ort schwer, Störungen durch viele Personen in einem Zelt), psychische Beanspruchung kann über das Wetter geschehen: wenn es tagelang regnet steigt die "Heimweh-Quote" mitunter auf über 10%
- **Streitereien unter Kindern**: werden oft nicht offen/für Leiter sichtbar ausgetragen, können schlicht darin bestehen, dass ein Kind von den anderen gemieden wird
- **nach Hause gehen als Option**: Wenn den Kindern z.B. durch die Eltern von vornherein nahe gelegt wird, dass sie wieder nach Hause gehen können, wenn es ihnen nicht gefällt, ist diese Option für die Kinder mitunter sehr präsent. Beim ersten negativen Erlebnis (z.B. schlechtes Wetter) kommt so schnell der Wunsch auf, nach Hause gehen zu wollen.
- **Kontaktaufnahme durch Eltern**: nehmen die Eltern mit dem Kind Kontakt auf und fragen vielleicht noch, wie es dem Kind gefällt, entsteht oft Sehnsucht nach der gewohnten Umgebung
- **"Ansteckung"**: hat ein Kind Heimweh wirkt dies oft ansteckend und die Idee einfach nach Hause zu fahren, springt auf immer mehr Kinder über
- **weitere "Lagerfaktoren"**: schlechtes Wetter, schlechtes Essen, langweiliges Programm, ungenügend Betreuung durch Leiter

Heimweh vermeiden

Im Folgenden einige Tipps, wie Heimweh weitgehend vorgebeugt werden kann:

- **Ort des Lagers bewusst wählen**: Dabei möglichst Gegenden meiden, in denen das Wetter immer wieder umschlägt bzw. wo es regelmässig regnet.
- **Programm sehr abwechslungsreich gestalten**: Es sollte für jeden immer mal wieder etwas dabei sein, dass ihm/ihr besonders liegt.
- **Programm nicht zu intensiv gestalten**: Als Leiter plant man mit unter mal etwas anspruchsvollere Aktivitäten ein. Deine Kids vertragen nicht so viel wie du!

- **Anstrengende und entspannte Phasen sollten sich abwechseln**: Jedem anstrengenden Tag wie z.B. einem Tag mit Halbtageswanderung, sollte ein deutlich entspannenderer Tag folgen. So können sich die Kids wieder erholen.
- **Alternativprogramme für schlechtes Wetter einplanen**: Müssen insbesondere Sportprogramme (Stichwort "J+S") an mehreren aufeinander folgenden regnerischen Tagen so durchgeführt werden, wie sie für gutes Wetter geplant sind, schlägt das mitunter heftig auf die Stimmung insbesondere jüngerer Kinder. Ein bis drei alternative Sportblöcke sollten daher immer eingeplant werden. Manchmal gibt es die Möglichkeit solche Sport-Aktivitäten in einer grossen Scheune, wettergeschützt durchzuführen.
- **Kinder während Freizeit betreuen**: Heimweh entsteht i.d.R. nicht während der Aktivitäten, sondern in den Freizeitphasen. Diese sollten die Leiter nutzen, um sich um die Kinder zu kümmern. Es klingt vielleicht komisch, aber im Lager übernehmen die Betreuer schliesslich vorübergehend die Rolle der Mutter eines jeden Kindes. Diese sollte aktiv wahrgenommen werden.
- **"Energie-Management" für jeden Leiter**: Da gegen Ende eines anstrengenden Lagers auch die Leiter oft "durch" sind, sollte jeder Leiter darauf achten, sich frühzeitig Erholungsphasen zu nehmen. Diese sollten im Team koordiniert werden. Wenn die Leiter ausgepowert sind, können diese in der so kritischen zweiten Hälfte des Lagers nicht mehr aktiv genug gegen aufkommendes Heimweh gegensteuern.
- **Hänseleien sofort unterbinden**: Hänseleien sollten grundsätzlich sofort adressiert und aus der Welt geschafft werden.
- **Kontaktaufnahme durch bzw. mit Eltern von vornherein klar regeln**: Eltern sollten darüber aufgeklärt werden, dass/warum eine Kontaktaufnahme ihrerseits während des Lagers bis auf die letzten ein bis zwei Tage nicht erwünscht ist. Die meisten Eltern verstehen und respektieren diese Kontaktsperre bereitwillig, wenn man ihnen dies erklärt. Eine Möglichkeit besteht darin, vor dem Lager einen Brief an die Eltern zu schreiben, in der die wichtigen Informationen zum Lager erläutert werden. Das Thema Kontaktaufnahme/Heimweh kann dort sehr gut integriert werden.
- **Handy-Verbot für Kinder**: Ein generelles Handy-Verbot für die Kinder ist ratsam, Eltern können sich bei Fragen, etc. bei kommunizierter Handy-Nr. eines Leiters melden.
- **Eltern darüber informieren, dass das frühzeitige Verlassen des Lagers nicht als Option gegenüber den Kindern ausgesprochen werden sollte.**

Heimweh managen

Ein Kind hat Heimweh, was nun?

- **Kind/Heimweh ernst nehmen, vorsichtig Gründe analysieren**: Vielleicht ist das Kind ja das erste Mal längere Zeit von Zuhause weg? Wird es gehänselt? Hat es Freunde im Lager? Hatte es Kontakt mit den Eltern? Fürchtet es sich vom Schlafen im (dunklen, unbekannten) Zelt? Hierbei aber nicht zu sehr auf das Heimweh eingehen, denn Beachtung schafft Verstärkung.
- **Ablenken, beschäftigen, etwas unternehmen, sich Zeit nehmen**: Geäussertes Heimweh ist manmal schlicht die Aufforderung "kümmere dich ein bisschen um mich". Das sollten wir Leiter grundsätzlich in angemessenen Masse das Lager hindurch tun. Kinder mit Heimweh sollten aber nicht besonders bevorzugt behandelt werden. Oftmals ist der Schlüssel darin zu finden, indem wir uns fragen, wo die Interessen und Begabungen des Kindes liegen und dementsprechende Aktivitäten insbesondere in der Freizeit zu lancieren.
- **Auf das Kind eingehen**: Manchmal macht es Sinn den Tränen des Kindes einmal freien Lauf zu lassen, es ein wenig zu trösten und mit ihm dann darüber zu sprechen, wie man mit dem Heimweh fertig werden könnte. Schliesslich muss jedes Kind früher oder später diese Erfahrung machen.
- **Mit den Eltern telefonieren**: Angenommen es hat alles nichts genützt und über mehrere Tage hinweg leidet das Kind unter Heimweh. In diesem Fall sollte nach teaminterner Beratung die Eltern kontaktiert werden und das weitere Vorgehen besprochen werden. Manche Eltern sehen es nicht als Option an, dass Kind abzuholen und/oder überzeugen es am Telefon davon, weiter im Lager zu bleiben.

- **Das Kind abholen lassen bzw. heimbringen**: Wird schliesslich eine Abholung durch die Eltern organisiert (bzw. sollte es nach Hause gebracht werden), sollte diese so unauffällig wie möglich erfolgen, z.B. indem das Kind während eines Programmteils der ausserhalb des Lagers stattfindet im Lager bleibt und dort von den Eltern abgeholt wird, ohne das die restlichen Kinder dies mitbekommen. Grundsätzlich sollte das Heimgehen lassen des Kindes aber die allerletzte Option sein, da wir dem Kind und den restlichen Lager-Kids damit auf lange Sicht meist nichts Gutes tun.

Die schlimmsten Fehler im 'Heimweh-Management'

- **Die Möglichkeit in Aussicht stellen, eventuell heimgehen zu können**: Hast du es einmal in Aussicht gestellt, werden die meisten Kinder keine Ruhe geben bis sie nach Hause gelassen werden. Zusätzlich bekommen dies fast immer auch die anderen Kinder mit - und wollen gleich behandelt werden. Eine frühzeitige Abreise sollte soweit möglich vermieden werden und wenn sie unumgänglich ist, so unauffällig wie möglich erfolgen. Das kann auch bedeuten, dass ich das Kind erst kurz vor der Abreise darüber informiere.
- **Das Kind zu stark bemuttern**: Gerade jüngere Leiter die selber stark beansprucht sind, versuchen damit oft ihre eigenen Probleme zu kompensieren und tun auch dem Kind damit selten etwas Gutes. Denn nicht selten wird das Heimweh dadurch noch verstärkt. Eine "Extrawurst" kann es in bestimmten Situationen einmal geben, diese sollte aber "nicht zu gross" sein und auch die Ausnahme bleiben.
- **Zu schnell nachgeben**: Grundsätzlich sollten während des gesamten Lagerzeitraumes alle Kinder im Lager bleiben. Ausnahmen von diesem Grundsatz sollten nur in besonderen Ausnahmefällen gemacht werden.

Bildnachweis

- Titelbild: © CFalk / pixelio.de