Zehn gute Tipps gegen Heimweh

Auf geht's ins Lager!
Ferien ohne Eltern sind für Kinder immer aufregend. Gerade wenn ein Kind das erste Mal in ein Ferienlager geht, spielt auch das „Heimweh“ möglicherweise eine Rolle. Nachfolgend finden Sie unsere Tipps, wie wir gemeinsam für Ihr Kind dem „Heimweh“ etwas vorbeugen können...

1. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden
Klären Sie zunächst gemeinsam mit Ihrem Kind, ob es mit ins Lager fahren möchte. Das Kind einfach anzumelden, ohne vorher mit dem Kind das zu besprechen, ist ein schlechter Start in das Lagerabenteuer.

2. Informieren und Spass wecken
Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind die Fotos und Erlebnisberichte der letzten Jahre an. (z.B. unsere Lagerzeitungen oder die Berichte auf unserer Facebook-Seite) Bestärken Sie Ihr Kind darin, dass viel tolles Neues im Lager wartet und es alles einmal ausprobieren sollte. Wenn Sie selbst Interesse fürs Lager zeigen, so wird auch Ihr Kind schnell Lust haben, sich weiter darüber zu informieren.

3. „Ohne Mama und Papa“ - Zeit trainieren
Wenn Ihr Kind noch nie von Ihnen getrennt war, üben Sie das Alleine-Verreisen in kleinen Schritten. Ob zu den Grosseltern, zum Götti/Gotti oder auch einmal übers Wochenende zu Freunden (Schulkameraden, Nachbarn, etc.) – fangen Sie klein an. So gewöhnt sich das Kind daran, und macht die Erfahrung, dass es nicht schlimm ist von Zuhause wegzugehen, weil man ja immer wieder zurückkommt.

4. Selber Einkaufen
Gehen Sie zusammen mit Ihrem Kind für das Lager einkaufen und lassen Sie Ihr Kind auch Entscheidungen dafür treffen, beispielsweise welche Zahnpasta oder welches Shampoo es mitnehmen will. Schon diese kleinen Dinge stärken das Selbstwertgefühl Ihres Kindes enorm und es lernt zudem, Verantwortung für sich zu übernehmen.

5. Schlafsack ausprobieren oder Bettdecke mitnehmen
Probieren Sie zusammen mit Ihrem Kind schon Zuhause (in gewohnter Umgebung) aus, wie es sich im Schlafsack schläft. So schläft es am ersten Abend im Lager viel ruhiger ein. Auch dürfen Sie alternativ statt dem Schlafsack die Bettdecke von Zuhause mit ins Lager geben. Vorteil: Die Bettdecke ist die gewohnte Schlafsituation von Zuhause. Sprechen Sie sich mit Ihrem Kind ab, wie sich das Kind wohler fühlt… Schlafsack oder Bettdecke?

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. Tipp: Nehmen Sie unsere Packliste und erledigen Sie das Packen gemeinsam mit Ihrem Kind!

7. Verabschieden
Es gibt absolute Tabusätze, die es den LeiterInnen unmöglich machen, mit dem Kind zu arbeiten, falls sich erste Anzeichen von Heimweh abzeichnen. Auch wenn Eltern im Moment des Abschieds diese Empfindungen haben, und auch Eltern genau so grosse Mühe mit dem Abschied haben, sollten sie…

...folgende Aussagen bitte vermeiden:
- "Keine Angst: Wenn es Dir schlecht geht, hole ich Dich schnell ab."
- "Ruf an, wenn Du Heimweh bekommst – ich regel dann alles."
- "Ich werde dich so wahnsinnig vermissen! Ich weiss gar nicht, wie ich es ohne dich aushalten soll."

...besser und empfehlenswert ist:
- "Wenn Du Heimweh bekommst, dann sag Deinem Leiter 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 Lager. Also hab viel Spass."

Machen Sie beim Abschied deutlich, dass Ihr Kind einfach viel Spass im Lager haben soll und es viele tolle Sachen gemeinsam mit den anderen Kindern erleben wird. Verständlicherweise ist auch für Eltern der Abschied nicht leicht. Aber wenn Sie Ihrem Kind zu sehr Ihre Ängste zeigen, macht es sich Sorgen um die Eltern, nicht um sich selbst.

Und genau das ist für Kinder der Heimwehgrund Nummer 1:
Die Sorge, dass die Eltern traurig sind.

8. Postkarten oder Briefe schreiben statt telefonieren
Falls es im Lager dann zu Heimwehattacken kommt, so passiert dies in den meisten Fällen in den ersten Tagen des Lagers. Statt mit Ihrem Kind zu telefonieren (das fördert meistens eher das Heimweh und verstärkt es zusätzlich), sollten Eltern dem Kind besser den Auftrag geben, Postkarten oder Briefe nach Hause zu schreiben. (Postkarten können von den Kindern beim Leiterteam während dem Lager jederzeit und gratis bezogen werden)

9. Zu starkes Heimweh
Falls das Heimweh zu stark wird oder sich über mehrere Tage hinzieht, werden die Eltern durch die Lagerleitung informiert, damit in einem Gespräch gemeinsam beraten werden kann, ob das Abholen des Kindes sinnvoll ist.

10. Verlassen Sie sich auf unsere Erfahrungen
Unser Leiterteam bringt einen sehr grossen Erfahrungsschatz, viel Fachwissen aus verschiedenen Bereichen und vor allem viel Herzblut ins Ferienlager mit - Sie dürfen sich in jedem Fall auf unser Leiterteam verlassen!