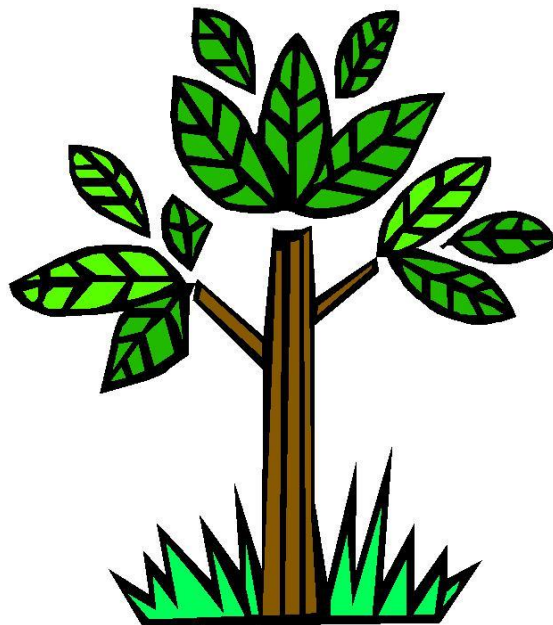


PROTOCOL

WAT TE DOEN BIJ
(EEN VERMOEDEN VAN)
HEIMWEE



Colofon

@2006 Scouting Jong Arcen

Auteur:

Audrey Appeldoorn

Aan dit protocol werkten verder mee:

Tijdens het schrijfproces hebben Scoutingleden meegelezen.

Eindredactie:

Audrey Appeldoorn

Illustraties:

Internet

Vormgeving:

Audrey Appeldoorn



Inhoudsopgave

Blz.2

1. VOORAF

Blz. 3

2. WAT IS HEIMWEE?

Blz. 4

3. HULP EN ONDERSTEUNING.

Blz. 5

3a. Scouting

Blz. 5

3b. Ouders en kinderen

Blz. 6

4. BESLUITVORMING.

Blz. 7



PROTOCOL:

Wat te doen bij (een vermoeden van) HEIMWEE in je groep?

1. VOORAF

Bij Scouting worden wekelijks activiteiten door volwassenen georganiseerd voor jeugdleden. Deze volwassenen hebben gedurende een ochtend/middag/avond de verantwoordelijkheid en zorg voor een groep kinderen. Tijdens een kamp duurt deze verantwoordelijkheid zelfs langer, vaak enkele dagen achtereen.

Yes, zomer: op kamp! Voor de meeste kinderen een happening die niet lang genoeg kan zijn. Maar niet als je als kind last hebt van heimwee. Vreselijk, al die nachten van thuis. Hoe lastig is heimwee eigenlijk? En hoe ga jij hier als leiding mee om?

Hoera, zomerkamp! De meeste kinderen kijken er naar uit, maar sommige zien er tegenop. Soms is heimwee de oorzaak. Letterlijk ziek van ellende wil het kind nog maar een ding: naar huis! Wat is heimwee precies, en wat kun je er tegen doen?



2. WAT IS HEIMWEE?

Heimwee is een stressreactie op het verlaten van huis.

Heimwee is dat je even terugverlangt naar die vertrouwde plek, naar die vertrouwde mensen, naar dat huis, omdat je nieuwe plek nog niet zo vertrouwd voelt. Het kan zijn dat je daar op de gekste momenten aan moet denken. Je voelt je dan misschien verdrietig of een beetje treurig.

Heimwee betekent letterlijk: het verlangen naar geboortegrond, naar huis. Het verlangen dat zo sterk kan zijn, dat het ziekmakend is. Er zijn verschillende soorten heimwee 'hondenheimwee' (naar mensen) en kattenheimwee (naar een plek), maar ook heimwee naar een periode, bijvoorbeeld de kindertijd, en naar voorwerpen. Voor kinderen betekent heimwee vooral dat ze hun ouder(s) missen, maar ook wel hun broertjes en zusjes. De kern van heimwee is vaak scheidingsangst. Het kind is bang dat de ouders niet meer terugkomen. Hij of zij mist meer de personen dan de omgeving. Heimwee kan leiden tot allerlei lichamelijke en emotionele symptomen; gebrek aan eetlust, slapeloosheid, maag - en darmstoornissen, het idealiseren van thuis, nergens anders aan kunnen denken, lusteloosheid, weinig belangstelling voor de directe omgeving. Bij kinderen zie je vooral ook dat ze huilen en zich terugtrekken. Soms zie je ook lastig of aandachtvragend gedrag. Vooral als het kind een langere periode van huis is.

Heimwee en leeftijd

Heimwee heeft niets met leeftijd te maken. Het komt op alle leeftijden voor. Wel is het bij kinderen sterker, omdat zij niet het idee of het gevoel hebben dat ze de situatie of het gevoel kunnen veranderen. Het overkomt ze gewoon en ze zitten in een erg afhankelijke positie. Als volwassenen kun je afleiding zoeken of bepaalde situaties wat makkelijker uit de weg gaan, als je weet dat het teveel problemen gaat opleveren. Vaak wordt gedacht dat kinderen er wel overheen groeien. Dat is lang niet in alle gevallen zo. Als een kind over heimwee heen groeit, komt dat niet persé door het ouder worden, maar doordat meer ervaring opgedaan is. Hoe vaker een kind uit logeren of op kamp is geweest hoe kleiner de kans op heimwee. Natuurlijk heeft ook de houding van de ouders grote invloed. Stimuleren ouders hun kind om te gaan logeren of houden ze het liever thuis? Durven ouders hun kind los te laten of hebben ze daar nog moeite mee? Kinderen pikken zo iets feilloos op en passen hun gedrag daar op aan. Zelfs als ouders hierover niets tegen het kind zeggen.



3. HULP EN ONDERSTEUNING.

3a. Scouting

Als Scouting kun je doen:

- Je kunt een kamp oefenweekend organiseren voor het kamp (klein kamp).
- Heimweepilletjes meenemen. Je maakt van te voren een aangekleed pillendoosje klaar met daarop "Medicijn heimweepilletjes". Daarin doe je vitamine C tabletjes. Alleen als je echt heimwee hebt, krijg je een pilletje. Vaak helpt dit medicijn.
- Een goede vertrouwensband opbouwen. Kijk wie er van de leiding het meeste contact heeft met het kind. Luister goed naar wat het kind zegt. Vaak is de geheimzinnigheid rondom allerlei zaken die staan te gebeuren op kamp zo spannend dat kinderen er niet tegen kunnen.

Als er echt sprake is van heimwee kun je van alles proberen, maar is naar huis laten gaan de enige oplossing. Het kind verliest dan niet het vertrouwen en krijgt later een nieuwe mogelijkheid om weer mee te gaan op kamp. Het is vaak een kwestie van wennen.

Afleiding op moeilijke momenten

Heimwee slaat toe op momenten die veel aan thuis doen denken: wakker worden, eten en slapen. De begeleiders op het kamp kunnen helpen door alert te zijn op die momenten en dan afleiding te bieden (een klein gesprekje helpt vaak al).

Ook kun je de kinderen op die tijdstippen een corveedienst laten draaien. Het is belangrijk dat de kinderen weten waar ze aan toe zijn. Zorg dus voor een vast programma en wijk hier niet te veel van af. Geef de kinderen gerichte opdrachten. Ook is het belangrijk dat je het kind zoveel mogelijk bij de kampactiviteiten en de omgeving betreft. Maak ze nieuwsgierig, en laat ze op onderzoek uitgaan.



3b. Ouders en kinderen

Het is belangrijk om te weten dat je zelf een paar dingen kan doen om met heimwee om te gaan. Er over praten, met je ouders bijvoorbeeld (misschien hebben zij ook wel last van heimwee). En zorgen dat je veel leuke dingen doet om je nieuwe omgeving zoveel mogelijk te leren kennen. Je kunt dan iets meenemen waar je veel van houdt of waar je aan gehecht bent, zoals een beer of een foto van je vader en moeder. Dan heb je het idee dat ze heel dicht bij je zijn en kun je lekker slapen.

Je kunt ook aan je vader en moeder vragen of ze iets leuks maken voor je. Je vraagt dan of ze een envelop maken voor elke dag dat je weg bent. In die envelop kunnen ze een briefje doen die ze zelf hebben geschreven met een verhaaltje, een leuke tekst of foto.

Een dagboek bijhouden kun je ook. Misschien kun je zelf ook nog leuke of gekke dingen verzinnen voor de momenten dat je het even moeilijk hebt. En dan zul je merken dat je heimwee steeds een beetje minder wordt.

Mochten er kinderen zijn die gedurende kamp een GSM (telefoon) meenemen, en hier regelmatig mee naar huis bellen o.a met de opmerkingen over heimwee dan zouden wij het als Jong Arcen zeer op prijs stellen als de ouders van desbetreffende kinderen direct contact opnemen met de kampleider. Deze is altijd telefonisch bereikbaar op het telefoonnummer zoals kenbaar gemaakt in de kampinfo.

Kinderen vinden het vaak moeilijk om over heimwee te praten en doen dit makkelijker met vertrouwde personen en mensen uit hun directe omgeving, ouders dus.

Als wij in deze gevallen op de hoogte worden gebracht door ouders, kunnen we op kamp de kinderen beter in de gaten houden en de kinderen begeleiden in moeilijke en lastige situaties, zodat ze ondanks hun heimwee een leuk kamp kunnen hebben.



TIPS

Neem iets mee waaraan je gehecht bent, zoals een beer of een foto van je ouders. Als je daarnaar kijkt, ben je niet meer zo verdrietig.

Spreek duidelijk met je ouders af waar je naar toe gaat en wanneer je weer terug komt, zodat je daarnaar uit kunt zien.

Maak een lijstje met het aantal nachtjes en zet na elk nachtje een kruisje, zodat je ziet hoelang het nog duurt voordat je naar huis gaat.

Logeren kan helpen

Logeren kan helpen het heimweegevoel te verminderen. Kinderen moeten leren weg van huis te zijn. Een kwestie van proberen, want heimwee kan ook kinderen overvallen die al regelmatig ergens gelogerd hebben.

Het is belangrijk dat ouders niet aangeven dat ze hun kind komen halen als ze heimwee hebben, dit geeft namelijk geen goed voorbeeld. Het kind probeert vaak niet meer om te blijven omdat het weet dat de ouders hem toch komen halen als het niet gaat.

4. BESLUITVORMING.

Als een kind last heeft van heimwee, wordt hij extra goed in de gaten gehouden. Het is belangrijk dat het kind een staflid krijgt toegewezen die hem hierin begeleidt en die een vertrouwen schept. (zie ook aandachtspunten onder punt 3a)

Het kind moet dan zoveel mogelijk worden afgeleid, door zoveel als mogelijk bij de kampactiviteiten te worden betrokken.

Als een kind ernstige heimwee heeft, en het niet meer te handhaven is, wordt er eerst overleg gepleegd met de kampleiding. Er wordt gekeken naar een oplossing. Als iedereen het ermee eens is dat het niet meer verstandig is om het kind op kamp te laten worden de ouders ingelicht.

Nadat de ouders zijn ingelicht moet het kind huiswaarts. Als de ouders geen mogelijkheden vinden om het kind te komen halen wordt het kind alsnog naar huis gebracht.

Is eenmaal het besluit genomen om huiswaarts te keren, dan kan het kind tijdens het kamp NIET meer terugkeren.

Het is dan ook NIET de bedoeling kinderen 's morgens door hun ouders te laten brengen en 's avonds weer te laten ophalen zodat de kinderen thuis slapen.

Dit is namelijk niet leuk voor de andere kinderen en het kan in sommige gevallen juist bij andere kinderen heimwee opwekken.

