

ANTI-HEIMWEH-RATGEBER

Liebe Eltern,

nun ist es bald soweit: Im Sommer verreist Euer Kind das erste Mal mit Camp Adventure. Vielleicht ist es sogar das erste Mal, dass es alleine ohne Eltern oder Verwandte verreist. Weil wir zunehmend Fragen dazu bekommen, haben wir uns entschlossen, ein kleines Paket für Euch Eltern mit kleinen Tipps von Fachleuten zusammenzustellen, um Euch und Eurem Kind alles so einfach wie möglich zu machen. Folgt unseren Tipps und Euer Kind wird einen fantastischen Urlaub haben, viele neue Erfahrungen machen und Freunde aus aller Welt gewinnen können!

All diese Tipps sind gemeinsam mit dem „International Camping Fellowship“ entworfen worden. Und je mehr Ihr denkt, Euer Kind wird ein „Heimwehkandidat“ sein – oder Euer Kind das sogar selbst von sich behauptet –, desto mehr berücksichtigt bitte die folgenden Tipps.

1. Mitentscheiden lassen: Wir haben verschiedene Camps und auch von anderen Veranstaltern gibt es noch viele tolle Reisemöglichkeiten. Bitte fragt Euer Kind, ob es sich ein Camp mit uns gut vorstellen kann und ob es mitfahren möchte. Schaut euch zusammen mit Eurem Kind unser Angebot in Ruhe an und entscheidet gemeinsam, welches Camp am besten zu ihm passt. Das Kind einfach anzumelden, ohne vorher nachzufragen, ist ein schlechter Start!

2. Informieren und Spaß wecken: Schaut Euch gemeinsam die Fotos der letzten Jahre an. Bestärkt Euer Kind darin, dass viel tolles Neues wartet und es alles einmal ausprobieren sollte. Wenn Ihr Interesse für das Camp zeigt, so wird auch Euer Kind schnell Lust haben, sich weiter zu informieren – und Vorfreude wird geweckt!

3. Trainiert die „Ohne Mama und Papa“-Zeit: Wenn Euer Kind noch nie von Euch getrennt war, probiert es zuerst in kleinen Schritten. Ob zum Patenonkel oder mal übers Wochenende zu Freunden – fangt klein an. So gewöhnt sich Euer 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 Euch als Training ansehen.

4. Selber einkaufen: Geht zusammen mit Eurem Kind für die Reise einkaufen und lasst 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 unseren Camps in Schlafsäcken. Bitte lasst Euer 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. Ihr solltet auch gern mal mit Eurem Kind zelten gehen. Die Naturgeräusche sind fantastisch, aber vielleicht auch etwas beunruhigend für jemanden, der das nicht kennt. Je öfter Euer Kind das Zelten in gewohnter Umgebung (z.B. im Garten) 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 Eurem 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. Außerdem lassen sich dann die Kleidungsstücke besser im Zelt verstauen.

7. Beim Abschiednehmen: Es gibt absolute Tabu-Sätze, die es den Betreuern unmöglich machen, mit dem Kind zu arbeiten, falls sich erste Anzeichen von Heimweh abzeichnen. Auch wenn Ihr im Moment des Abschieds diese Empfindungen habt – den Kindern sind folgende beispielhafte Aussagen (Don'ts) keine Hilfe:

Don'ts	Dos
<p>- „Keine Angst: Wenn es Dir ganz schlecht geht, dann hole ich Dich schnell ab.“</p> <p>- „Ruf einfach an, wenn Du Heimweh bekommst – ich regele dann alles.“</p>	<p>- „Wenn Du Heimweh bekommst, dann sag Deinem Betreuer Bescheid. Er wird sich gut um Dich kümmern. Denk an die vielen tollen Sachen, die Du machen wirst.“</p>
<p>- „Ich werde dich so wahnsinnig vermissen! Ich weiß gar nicht, wie ich es ohne dich aushalten soll.“</p>	<p>- „Ich werde dich vermissen, aber wir sehen uns ja auch schon bald wieder – nach dem Camp. Also hab viel Spaß.“</p>

Also macht beim Abschied bitte deutlich, dass Euer Kind einfach viel Spaß haben soll. Verständlicherweise ist auch für Euch der Abschied nicht leicht. Aber wenn Ihr Eurem Kind zu sehr Eure Ängste zeigt, macht es sich Sorgen um EUCH – nicht um sich selbst. Und das ist der Heimwehgrund Nr. 1: die Sorge um die Eltern, dass sie 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. Und Heimweh ist keine Krankheit, sondern ganz normal. Jeder Mensch kennt das Gefühl, etwas von zu Hause zu vermissen. Deshalb: Lasst uns bitte die Chance, den Kindern beizubringen, wie man am besten mit diesem Problem umgeht. Denn Probleme zu lösen, gehört zu den wichtigen sogenannten „Soft Skills“, also Fähigkeiten im Umgang mit Menschen, Situationen und Entscheidungen. Um diese für das Leben wichtigen Fähigkeiten zu lernen, ist es wichtig, dass Ihr Eurem Kind den Freiraum gebt, den es benötigt. Wenn Euer Kind sich bei Euch melden soll um mitzuteilen, wie es ihm geht, nehmt ihr ihm die Chance, sich alleine mit Hilfe der Betreuer weiter zu entwickeln. Darum: BITTE KEINE ANRUFE IM CAMP! Lasst Euch stattdessen Postkarten oder Briefe schreiben (siehe Infopaket Abschnitt „Briefe schreiben“). Falls schwere Nachrichten zu überbringen sind, wie z.B. der Verlust eines Haustieres oder Ähnliches, sollte deshalb auf keinen Fall direkt beim Kind angerufen oder ihm geschrieben werden. Stattdessen entweder die Campleitung anrufen und fragen, ob man es dem Kind sagen sollte, oder die Nachricht persönlich erzählen, wenn das Kind wieder zu Hause ist. Und bei schweren familiären Vorkommnissen im Vorfeld bitte unbedingt die Campleitung vorab informieren, damit diese ein besonderes Auge auf das Kind werfen kann und eventuelle Auffälligkeiten im Verhalten besser deuten kann.

9. Zu starkes Heimweh: Falls das Heimweh zu stark wird oder sich über mehrere Tage hinzieht, werden wir Euch anrufen und die Chance geben, mit Eurem Kind direkt zu reden. Nach dem Gespräch wird gemeinsam mit der Campleitung beraten, ob das Abholen sinnvoll ist. Aber auch hier aufgrund schlechter Erfahrungen noch mal der Hinweis: Bitte NIEMALS direkt mit dem Kind per Anruf das Abholen abmachen. Lasst dem Kind und uns die Chance, es erst einmal weiter zu probieren. Besuche oder auch das Abholen des Kindes sind aus versicherungstechnischen Gründen nur nach vorheriger Absprache mit der Campleitung/dem Büro möglich!!!

10. Besuche im Camp: Bitte besucht nicht einfach Euer Kind im Camp. Wie oben schon erwähnt sind Besuche im Camp aus versicherungstechnischen Gründen nur nach vorheriger Absprache mit der Campleitung/dem Büro möglich!! Außerdem fördern Besuche eher das Heimweh als das es hilft und das nicht nur bei Eurem Kind, sondern auch bei den anderen Campteilnehmern: „Warum bekommt xy Besuch und ich nicht?“ Neid und Heimweh sind oft die Folge von Besuchen.

Vielleicht beruhigt es Euch zu wissen, dass jedes Jahr nur sehr, sehr wenige Kinder wegen Heimwehs nach Hause fahren müssen. Wenn Ihr unsere Tipps beherzigt, wird Euer Kind bestimmt eine tolle Zeit haben, viele Freunde kennenlernen und gestärkt aus der Camp-Erfahrung zu Euch zurückkehren.

Unsere Heimwehtipps haben wir noch einmal anschaulich in einer [Youtube-Playlist](#) für Euch zusammengefasst.