FDF Overlund
Gl. Randersvej 49
8800 Viborg
overlund@fdf.dk
ww.fdf-overlund.dk

Hjemve

Din guide til, hvordan du kan hjælpe dit barn med at håndtere hjemve.

Sådan gør vi fra FDF

Generelt prøver vi på lejren så vidt muligt at få børnene til at blive der, så længe vi vurderer, de stadig kan få en god oplevelse ud af det. Hvis de er kede af det om aftenen, forsøger vi som udgangspunkt altid at overtale dem til at blive til dagen efter. Det gør vi for at give dem muligheden for at bestemme sig, mens de er friske, fremfor når de er trætte. Vores mål er altid at børnene skal have den bedst mulige lejroplevelse og vores erfaring siger os, at hjemve før sengetid ikke altid er lig med at barnet faktisk gerne vil hjem, når det har det sjovt om dagen.

Hvis dit barn har problemer med hjemve vil vi altid gerne kontaktes inden lejren. På den måde kan vi have et ekstra øje på dit barn, og på den måde gøre vores til, at hjemve ikke bliver en hindring for en god lejr.

Det kan du som forælder gøre

Husk

- Tal med dit barn om, hvad det er bange for
- Tal om, hvad der skal ske på lejren
- Tal med de andre forældre

Før lejren — når børnene skal tilmeldes

For nogle børn kan det være en udfordring at skulle sove hjemmefra i en weekend eller måske en hel uge på sommerlejr. Ofte kan det være svært at få børnene med på lejren, fordi de er bange for at få hjemve, mens de er der.

Det bedste råd i denne fase er, at tale med dit barn om, hvad det er, det er bange for. At savne mor eller far? At mor og far laver noget sammen med en eventuel lillebror, som dit barn ikke vil gå glip af? Er dit barn usikker på, hvad det der lejr egentlig er for noget?

Her kan det hjælpe at tale med barnet om, hvad der skal foregå på lejren, således at glæden over at skulle af sted bliver større for dit barn end bekymringen for, hvad det mon går glip af derhjemme. Gør lejren mere attraktiv end det at blive hjemme.

Samtidig kan det hjælpe at snakke med dit barn om, hvordan det er at være på lejr. Hvis du ikke selv har prøvet det, så kontakt dit barns leder. Det kan hjælpe dit barn meget at have en forestilling om, hvad der skal ske, fordi det fjerner noget af usikkerheden ved den nye oplevelse der venter.

Sidst men ikke mindst, så tal med de andre forældre i børnegruppen. Hvis dit barn ved, hvem der ellers skal med, kan det jo glæde sig endnu mere. Og hvem ved, måske er der andre, der også har hjemve. For nogle børn vil det hjælpe at vide, at de ikke er ene om at have hjemve.

Det kan du som forælder gøre

Før lejren—når barnet ER tilmeldt

Når dit barn er tillmeldt lejren og snart skal af sted er der fire ting du skal være opmærksom på, især hvis dit barn bliver usikker på, om det nu vil af sted alligevel.

Husk

- Undgå at tale om, hvor meget du kommer til at savne dit barn.
- Undgå aftaler om, at barnet skal ringe hjem før sengetid
- Tag en snak om mobiltelefoner og hvornår dit barn ringer hjem
- Overvej afskeden

Måden du snakker om lejren på

Først og fremmest kan det være rigtig vigtigt, hvordan du omtaler det, at I skal undvære hinanden i weekenden eller den næste uge. Det er ikke altid en god ide at fortælle dit barn, hvor meget du kommer til at savne det, mens det er væk. Nogle børn vil nemlig gå og tænke på, at mor eller far savner, og kan derfor få lyst til at tage hjem—af bekymring for dig!

Sådan skal det jo helst ikke være. Derfor skal du prøve at fokusere på alle de fede oplevelser barnet skal have og fortælle det, hvordan du glæder dig til at høre om det hele når barnet kommer hjem igen.

De aftaler du laver med dit barn

Nummer to er, at du bør overveje om det er en god ide at aftale med dit barn, at det skal ringe hjem inden det skal sove. Vi ser ofte, at børnene er usikre på, hvordan de skal kunne sove uden at tale med mor eller far inden. Men vi ved også af erfaring at langt de fleste børn har allermest hjemve lige når de skal til at sove. Kombinationen af træthed og mors eller fars stemme er ofte det, der får dit barn til at ville hjem.

Derfor, hvis dit barn har brug for at tale med dig, så aftal at det kan ringe hver dag efter frokost eller før aftensmad, men IKKE før sengetid. Samtidig bør du give dit barns leder besked, så vi kan være i nærheden når det ringer, hvis nu det alligevel bliver ked af det.

Mobiltelefoner

Som det tredje vil vi nævne mobiltelefoner. Hvis dit barn ikke er vant l at have en telefon, så er der ingen grund til at give det en med. Lederne har altid telefoner og dem kan børnene selvfølgelig låne, hvis der er brug for det.

Hvis dit barn normalt har en mobiltelefon, synes vi ikke, du skal tage den fra det, bare fordi det skal på lejr. Men tal med dit barn om, hvordan den skal bruges når det er på lejr. Især vil vi gerne have, at du opfordrer dit barn til at fortælle en leder, hvis det ringer hjem—igen for at vi kan være i nærheden, hvis det bliver ked af det.

Afskeden

Sidst men ikke mindst bør du overveje afskeden med dit barn. Nogle børn får allerede ”hjemve” når det skal sendes af sted og græder måske ved afskeden. Derfor bør du overveje, hvordan du vil håndtere selve afskeden, samt forberede dig på, at det vil føles som om, du ”forlader” dit barn ked af det på parkeringspladsen. Husk dog på at dit barn som regel er glad igen kort tid efter og har glemt alt om, at det savner dig, når det har det sjovt på lejren.

Det kan du som forælder gøre

Under lejren

Vi ved godt, at du savner dit barn derhjemme! Men uanset hvor meget du savner dit barn, er der nogle ting, vi gerne vil have dig til at overveje.

Skal du kontakte dit barn?

Først og fremmest er det ikke nødvendigvis en god ide at kontakte dit barn under lejren. Et velment opkald eller sms kan skade mere end det gavner, for så kommer dit barn nemlig til at tænke på dig og alt det derhjemme, og det kan udløse hjemve. Hvis du rigtig gerne vil høre hvordan dit barn har det, så skriv eller ring i stedet til dit barns leder når børnene er puttet om aftenen. Der har vi som regel god tid og vil hjertens gerne forsikre dig om, at alt er godt. Vi kontakter dig ALTID, hvis der er behov for det.

Husk

- Undlad at kontakte dit barn undervejs. Kontakt i stedet en leder, hvis du er bekymret.
- Overvej om det er en god ide at besøge lejren
- Sørg for at vi får besked, hvis dit barn ringer hjem

Mobiltelefoner

Med mobiltelefonerne har vi fået en udfordring når vi er på lejr, nemlig at børnene kan ringe hjem, uden at vi ved det. Vi prøver selvfølgelig hele tiden at holde øje med børnene og sørge for, at de har det godt. Men det kan ske, at dit barn tænder sin telefon et fredeligt sted for at ringe hjem. Hvis du har dit barn i røret og det er ked af det, så bør du *aldrig* troppe op for at hente det, før end du har talt med en leder.

Mens du har dit barn i røret, så prøv at få det til at finde en leder at tale med. Hvis det ikke selv vil finde en leder, så anbefaler vi, at du selv ringer til dit barns leder og fortæller, at der er et problem. Så kan vi nemlig tage hånd om det, og finde ud af, om det er noget, der kan løses her og nu, eller om det er nødvendigt at du kommer. På den måde undgår vi, at barnet tager hjem, mens det stadig er muligt at få en god lejroplevelse.

Mangler du noget information i guiden?

Du er altid velkommen til at kontakte dit barns leder eller Kredslederne Susanne Spliid og Peder Kristensen. Så kan du få svar, og vi kan få informationen med i denne guide – for hvis du er i tvivl, er der nok også andre, der er.

Kredsens hjemmeside, med kontaktoplysninger: www.FDF.dk/Overlund

Susanne Spliid
Tlf.: 61 33 90 34
E-mail.: susanne.spliid@gmail.com

Peder Kristensen
Tlf.: 20 27 26 97
E-mail.: peder.kristensen@gmail.com