HEIMWEE EN STRESS VOOR KAMP, WEEKEND,...

HOE VERMIJDEN?

- **Bespreek het gevoel en geef erkenning. Schuif het niet zomaar aan de kant.**

- Zorg voor **voorspelbaarheid**. Doe dit zeker voor de kinderen die duidelijk stress of heimwee hebben, maar het kan goed zijn om dit voor de hele groep te doen als je leiding geeft aan een jonge tak of de Tictak. Bijvoorbeeld:
  - Je stuurt voor de scoutsactiviteit een overzicht naar de ouders met wat jullie precies zullen doen.
  - Bespreek voor de vergadering met het kind wat je gaat doen, zo kom je al te weten wat moeilijk zal zijn voor het kind.
  - Als het een nieuw kindje is, of het is de eerste keer weekend of kamp is een uitgebreid gesprek aangeraden. dit kan in de vorm van een huisbezoek of voor of na de vergadering. Neem uitgebreid de tijd om alles uit te leggen aan de ouders én het kind

- Creeër een **veilige, rustige omgeving**.
  - Zeker voor het slapengaan is het belangrijk om een rustig moment te creeëren met alle kinderen. Overloop samen wat je de volgende dag zal doen, lees een verhaaltje voor, laat ze al in hun bed liggen en laat een klein lichtje branden, praat zacht,...

- **Wees alert voor bepaalde triggers:** als ouders hun kind vroeger komen halen, doe dit dan subtiel tijdens een spel, vermijd verwarring, zorg voor voldoende afleiding als je weet dat het een moeilijk moment is doorheen de dag,...

Opgelet! Vaak snappen kinderen met heimwee zelf niet goed wat ze voelen. Ze ervaren een wrang gevoel en hun vermogen om gevoelens als 'missen' de herkennen of benoemen is er nog niet. Daarom klagen ze vaak over buikpijn.
Vraag dus verder naar de oorzaak van hun buikpijn.

AANPAK

- Bied voldoende troost. **Lichamelijk contact** zoals een knuffel of op de schoot zitten kan wonderen doen. Neem tijd om het kind te troosten en reageer niet te streng. Al is het belangrijk om ook grenzen te stellen als het een ondoorbreekbaar patroon wordt.

- Op voorhand afspreken dat het kind **bij een bepaalde leiding steeds terecht kan**, kan helpen. Kies de persoon waarmee hij/zij/hun de beste band heeft. Je kan dan afspreken dat die altijd klaar staat voor knuffels, in het oor komen fluisteren,..

.

- Maak **duidelijke afspraken met de ouders** over al dan niet komen ophalen wanneer het te erg wordt. Dit kan het ook juist in de hand werken voor de komende weekends. Als het kind weet dat het een optie is om opgehaald te worden, zal die daar waarschijnlijk ook alles aan doen de volgende keer. Breng de ouders op de hoogte en bepaal samen of het juist goed is om het kind mee te laten gaan en te 'pushen' of juist niet. Een rustige opbouw kan soms beter werken.

- **Tips voor als het kind niet kan slapen**:
  - beschrijf hun bed als een kamp/piratenschip/ princessenbed waarin ze gaan slapen.
  - Denk samen na over wat ze gaan dromen: luilekkerland, een verre reis, hun favoriete film waarin ze de hoofdrol spelen,...

TAK-KNUFFEL

Als een kindje heimwee heeft kan je een speciale heimweeknuffel uit de takkoffer geven die het kindje dan kan troosten.

- Kies bijvoobeeld een aap met lange armen dat die rond zich kan slagen
- Zorg ervoor dat je meer dan één knuffel hebt of een knuffel die je kan opsplitsen in meerdere delen. Zo kan je meerdere kindjes tegelijkertijd helpen. Je kan ook samen een leuke naam verzinnen.

HARTJE OP HET HAND TEKENEN

Een techniek die de laatste tijd veel wordt gebruikt gaat als volgt: de ouder en het kind tekenen samen een hartje op hun hand. Bij het kind én bij de ouder. Wanneer het kindje heimwee heeft kan die daarnaar kijken en zich inbeelden dat de ouder op hetzelfde moment naar die van hen kijkt.

- Deze techniek lijkt 'zweverig' maar blijkt heel goed te werken.
- Zorg hierbij wel dat het hartje niet kan uitvegen of vervagen.

PLACEBO-PILLETJE

Zorg ervoor dat je tictakjes of andere snoepjes meehebt. Je kan deze geven als 'pilletje tegen de heimwee'.
Dit kan ook zeer goed werken als het kind zegt dat die buikpijn heeft, maar eigenlijk heimwee. Dan is het 'een pil tegen buikpijn'.