

Praktisk info til mikroholdet



Glade mikroer i trætoppen

Fotograf: Katrine Fischer-Nielsen

Alderstrin

0. - 1. Klasse

Faste mødedage

Tirsdag 17.00 – 18.30

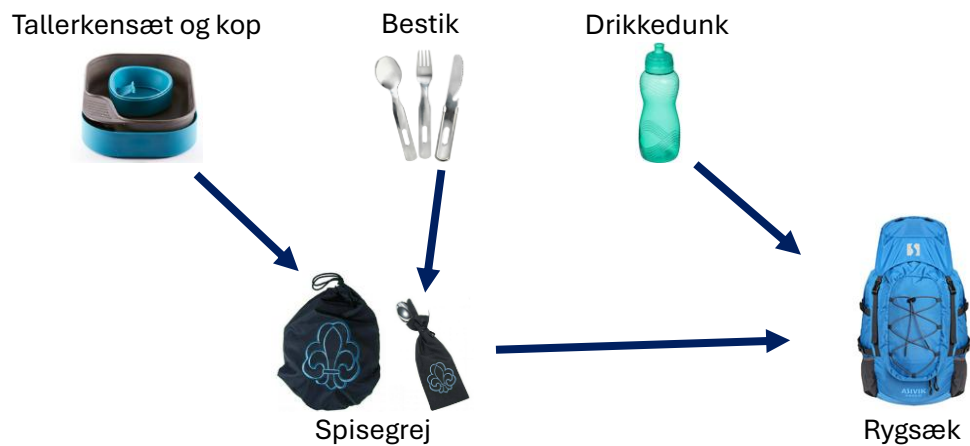
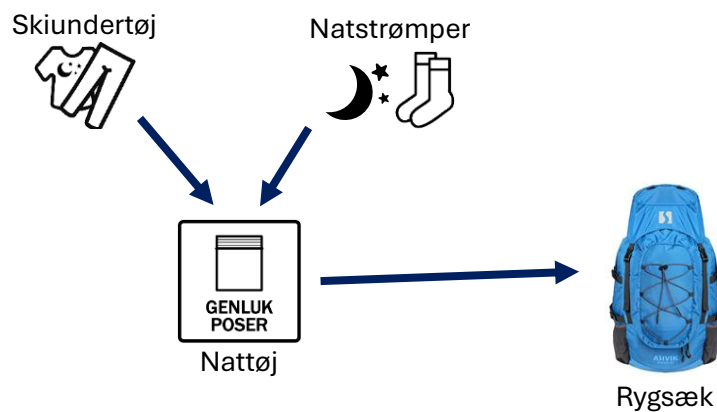
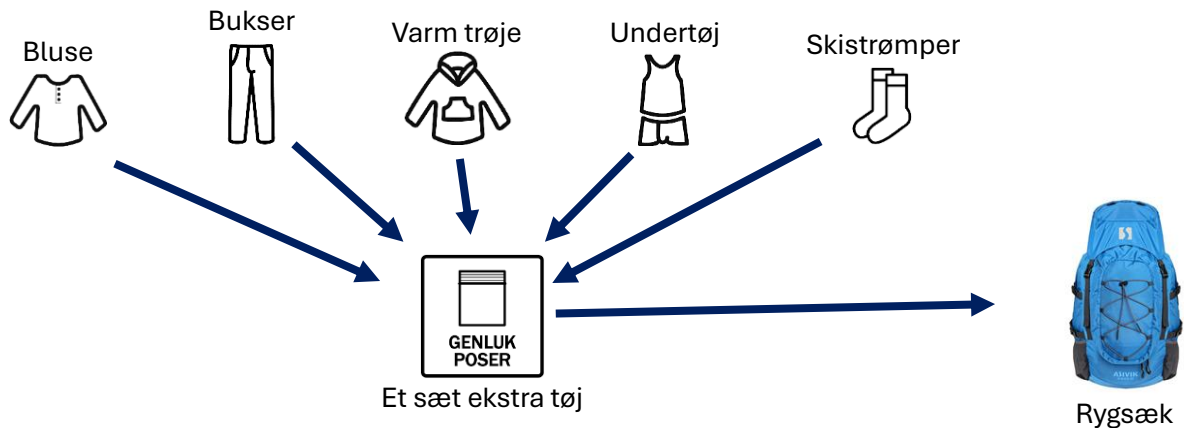
Kontakt

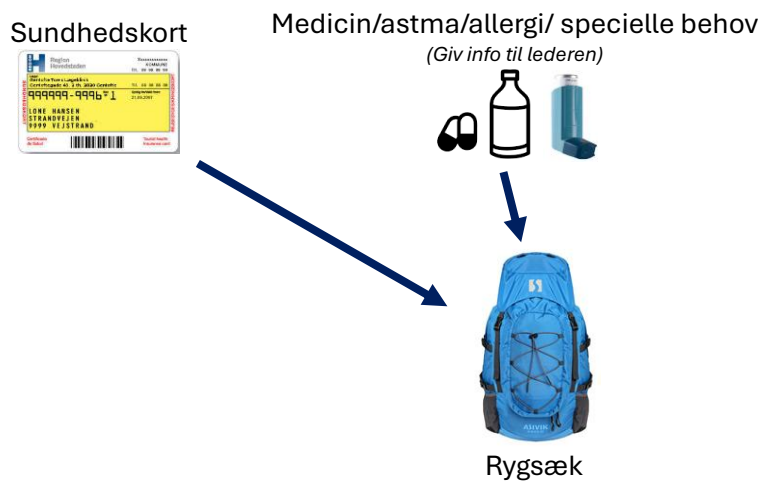
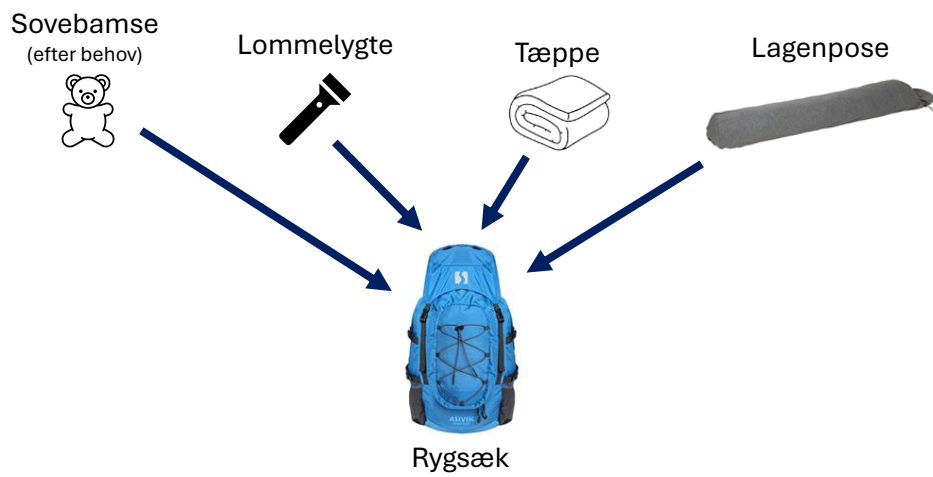
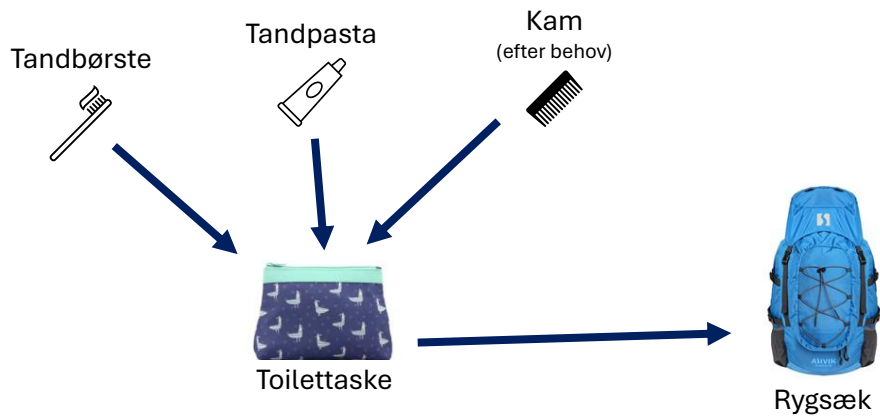
mikroleder@karlafriise.dk



Vinterovernatning i februar og gruppelejr i april 2025 (og divisionslejr i slut september 2025)

Pakkeliste til dit barn (Udprint denne oversigt og lad dit barn selv pakke rygsækken. Det er en individuel vurdering hvor meget varmt tøj barnet har brug for)







SPEJDERUNIFORM

Uniform



Spejdertørklæde



Spejderkniv
(kræver knivbevis)



VINTEROVERTØJ

Jakke/overtræksbukser



Termogummistøvler



Hue og vanter



Halsedisse



Tjekliste for forældre til Vintertur med overnatning/gruppelejr (april/september)

- ✓ Invester gerne i en vintersovepose og sovelagen. Det holder på varmen i soveposen, når man skal overnatte i vinterkulden.
- ✓ Pak et ekstra tøj-sæt med. Brug gerne lag-på-lag-tøjmetoden som løsning, så barnet kan justere tøjet ud fra kropstemperatur.
- ✓ Sæt navn (barnet) i alt tøj, fodtøj, udstyr og diverse indhold fra rygsækken (f.eks. strømper, elastikstropper til liggeunderlag osv.)
- ✓ Køb en større soveposeetui til barnets sovepose. Barnet kan nemmere pakke sin egen sovepose ned, hvis posen er større. *(Kan købes i Spejder Sport. Soveposeetui: Asivik Compression XL)*
- ✓ Forslag til dialog: Snak med barnet om hvordan vejret bliver på overnatningsstedet og pak rygsækken ud fra vejrprognoserne.
- ✓ Forslag til dialog: Snak med barnet om hvem der deltager til spejderlejr fra mikroholdet. Det skaber samhørighed og styrker fællesskabsfølelsen.
- ✓ Undersøg sammen med barnet om der er batteri nok på lommelygten.
- ✓ Informer spejderlederne om dit barn har brug for medicin, astma, allergi eller andre specielle behov. Det kan også være fysiske og kognitive behov.
- ✓ Lider dit barn af hjemve? Læs mere her om hjemve på næste side.

Hvordan håndterer du hjemve på Vinterturen med overnatning/gruppelejr?



15. MARTS 2023

Skrevet af: Sara Schou Holm

Artiklen er fundet på Det Danske Spejderkorps hjemmeside.

Kildereference: [Hvordan håndterer du hjemve på sommerlejren? | Det Danske Spejderkorps \(dds.dk\)](#)

For mange spejdere og ledere er sommerlejren årets spejderhøjdepunkt. Dage fuld af sjov, bål, grin, venner, spejderaktiviteter og ja... nætter uden forældre. For mange spejdere kan netop aftenerne og nætterne være både utrygge og hæmmende. Så hvordan kan vi som ledergruppe afhjælpe hjemveen hos vores spejdere? Wide har spurgt chefkonsulent, cand.pæd.pæd.psyk og spejder, Sebastian Damkjær-Ohlsen.

Kort om Sebastian Damkjær-Ohlsen

Sebastian er uddannet cand.pæd.pæd.psyk, og han er til daglig chefkonsulent i HR7 – erhvervspsykologi. Han arbejder desuden som forskningsmedarbejder på Danmarks Pædagogiske Universitet med tidlig indsats for udsatte børn.

Sebastian har en baggrund som spejderleder og har tidligere været korpsledelsesmedlem i Det Danske Spejderkorps.

Sebastian blev efter sin tid i korpsledelsen udpeget af Socialministeren til det statslige råd, Børnerådet, som repræsentant for spejderne.

Hvorfor får børn hjemve?

"At blive ramt af hjemve er helt normalt og er en del af mange børns udvikling. Hjemve er noget, vi alle er født med i den forstand, at vi er født med evnen til at søge tryghed. Når trygheden udfordres, får vi en længsel efter at føle os trygge, og det udviser sig i hjemve."

I hvilke situationer forekommer hjemve typisk?

"På en spejderlejr vil hjemveen typisk opstå i aftentimerne, og når børnene er på vej i soveposerne. Det skyldes, at der her er stille, ro til at tænke, samt tid til at dvæle ved tanker og det savn, som er helt naturligt. Derhjemme er sovesituationer for de fleste børn tryghedsskabende, men når vi er på lejr, kan det være utryghedsskabende, fordi situationen er anderledes end trygheden derhjemme."

Hvordan afhjælper vi hjemveen og skaber tryghed for spejderne?

"Der er to grundlæggende måder at håndtere hjemve på. Den første måde er ikke anbefalelsesværdig, og den handler om at aflede følelsen af hjemve. Det gør man for eksempel ved at snakke om de sjove ting, spejderne har lavet i løbet af dagen eller fortælle om de hyggelige aktiviteter, der skal ske dagen derpå. Her er vi ikke nysgerrige på barnet og dets oplevelse. Lederen går en stor bue udenom barnets oplevelser og følelser, hvilke typisk sker, når vi som voksne selv har svært ved at rumme og håndtere følelserne. Hvis vi bruger denne tilgang for meget, kan spejderen få den tanke, at følelsen af hjemve ikke er okay at have. Den bliver et tabu. På den måde bliver børnene dårligere til at håndtere svære følelser, og de vil i stedet sidde med de svære oplevelser for sig selv, fordi de fornemmer, at lederen

alligevel ikke forstår dem. Dette kan også komme til at påvirke børnene senere i livet, hvor de generelt kan få vanskeligere ved at udtrykke svære følelser.

Den anden måde, som mange spejderledere heldigvis også gør brug af, handler om at gå ind i oplevelsen og følelsen med barnet. Første skridt er at vise spejderen, at man er der til at støtte ham eller hende. Det kan være ved at sætte sig ned ved siden af spejderen og ved behov holde om dem. Når barnet er faldet lidt mere til ro, handler næste skridt om at hjælpe til at sætte ord på, hvad barnet ønsker. Det kan være at komme hjem til mor og far, den nye hundehvalp eller noget helt tredje. Vis spejderne, at du oprigtigt kan se og høre, at det kunne være dejligt derhjemme. Det handler om at knytte an til, hvad spejderne tænker og føler – også selvom du ikke nødvendigvis er enig. På den måde bliver der skabt en bevidsthed hos barnet om, at det er helt naturligt at have hjemve, og at det kan overkommes. Ved at tale ind i følelsen af hjemve vil spejderen føle sig forstået, hjulpet og taget alvorligt, og det vil øge barnets robusthed og mentale styrke, så vedkommende ikke bliver plaget af hjemve resten af livet.

Når barnet er faldet til ro, kan du begynde at spørge barnet, hvad der skal til, for at lejren kan blive en god oplevelse. Hvad kan patruljen for eksempel gøre? Det er her, vi gerne må begynde at tale om alle de sjove ting, der er sket og skal ske. Den rette humor kan ofte løfte stemningen og humøret."

Hvor fysisk kan man være over for et barn, der har hjemve?

"Som udgangspunkt virker berøring stressdæmpende og beroligende. Men vær alligevel opmærksom, for hvis der ikke er tryk mellem barn og leder, kan berøring virke akavet og give komplet modsat effekt. Hvis børnene er lidt ældre, kan det nogle gange også virke mere naturligt, hvis det er nogle af spejderkammeraterne, der giver et kram og trøster. Børn kan sagtens give omsorg til andre børn."

Kan man snakke med børnene om hjemve i en større gruppe?

"Det er altid godt at få aftabuiseret temaer, som kan virke som tabuer. Når børn er midt i svære følelser og måske græder, er det ikke det tidspunkt, hvor den store samtale skal rulles ud – her skal følelserne blot håndteres, og trykningen skal genoprettes.

En samtale om hjemve kan til gengæld tages en morgen ved bålet eller i det mindste et godt stykke tid, inden børnene skal sove. "Er der nogen, der har prøvet at have hjemve?", "Hvordan er det?" og "Er der nogen, der har gode tricks til at komme af med det?". Lyt til spejdernes historier og fortæl eventuelt også om egne erfaringer, som kan bruges som værktøjer hos børnene. Det vigtigste er at åbne op for emnet og afmystificere det, så spejderne forstår, at hjemve er helt normalt, og at man på ingen måder har tabt, hvis man oplever dette."

Kan ledergruppen inden sommerlejren forberede sig på en måde, så spejderne får mindre hjemve?

"Det er en god idé at inddrage spejdernes forældre så meget som muligt forinden en sommerlejr, for eksempel på et forældremøde. Når børn oplever hjemve og utryk, kan det handle om forældrene. Der er stor sandsynlighed for, at forældrene er kommet til at smitte deres barn med egne følelser. Når forældrene er usikre eller nervøse for at sende deres barn afsted, kan barnet godt mærke det, og det kan være denne usikkerhed, der senere påvirker barnet på lejren til at få hjemve. Det er derfor vigtigt, at vi fortæller forældrene, at lejren nok skal gå rigtig fint, at ledergruppen er erfaren og kompetent, og at når de ikke hører fra deres barn, er det fordi, at det går rigtig godt. Ligesom børnene handler det også her om at skabe tryk for forældrene. Trykningen skabes blandt andet ved at forventningsafstemme, hvordan eventuel utryk håndteres, og hvornår det er okay for spejderne at ringe hjem.

Inden sommerlejren kan det desuden være en god idé at opfordre forældrene til at tale lejren op foran deres børn, så spejderne af deres forældre bliver bekræftet i alle de spændende ting, de helt sikkert vil opleve, mens de er afsted."

Fem råd til at håndtere hjemve

1. Tal om hjemve i ledergruppen inden lejren. Tal og vend forskellige forståelser end blot egne oplevelser, så I har nogle perspektiver og måder at håndtere det på, før I står midt i det. Det handler om at være beredt.
2. For at et barn kan bearbejde sin hjemve, kræver det, at man som leder formår at skabe tryghed. Derfor skal det altid være den leder, der kender barnet bedst, som hjælper med dette.
3. Hvis man som leder trøster en spejder inde i teltet, hvor vedkommendes patrulje også er, kan det være fint at inddrage patruljen i samtalen. På den måde bliver hjemveen ikke et tabu, men i stedet en fælles opgave, som skal løses. Hvis spejderen er meget utryg og meget ked af det, kan det dog være en fordel at bede spejderkammeraterne om at gå et kort øjeblik eller selv tage den pågældende spejder med på en lille tur.
4. Hvis der ikke kan skabes en ro hos spejderen, er en løsning altid at kontakte forældrene. Dette skal gøres af respekt for barn og forældre, fordi forældrene er dem, der bedst kan genoprette trygheden hos spejderen.
5. Hvis der er en spejder i grenen, som meget ofte har hjemve, kan det overvejes, hvorvidt der skal laves en særaftale med forældrene, så barnet får lov at ringe hjem de aftener, det har brug for det.