

Hjemve – og hvordan forældre kan hjælpe med at forebygge den

Hjemve er en naturlig følelse, som mange børn oplever, når de er væk hjemmefra på lejr, spejdetur eller andre aktiviteter med overnatning. Hjemve kan vise sig som savn, tristhed, bekymringer eller usikkerhed, særligt når barnet befinder sig i nye omgivelser uden sine vante rutiner. Det er vigtigt at huske, at hjemve ikke er et tegn på svaghed. Tværtimod er det ofte et tegn på, at barnet har stærke relationer og føler sig trygt hjemme.

For de fleste børn er hjemve en midlertidig følelse, der aftager, når de bliver optaget af aktiviteterne og fællesskabet. Forældre spiller en stor rolle i, hvordan barnet oplever adskillelsen, og med den rette forberedelse kan risikoen for hjemve mindskes betydeligt.

1. Tal positivt om turen

Børn påvirkes meget af de voksnes forventninger. Tal derfor om de spændende oplevelser, nye venner og sjove aktiviteter, der venter. Undgå at fokusere på, hvor meget barnet måske kommer til at savne hjemmet. Positive forventninger giver barnet en bedre start.

2. Vis tillid til barnets evner

Barnet har brug for at mærke, at de voksne tror på det. Sig gerne ting som: "Jeg ved, du kan klare det," eller "Du bliver god til at finde dig til rette." Når forældre udstråler ro og tillid, styrker det barnets selvtillid.

3. Øv jer på at være væk hjemmefra

Hvis barnet ikke har meget erfaring med overnatninger uden for hjemmet, kan det være en fordel at øve sig. En nat hos bedsteforældre, venner eller andre familiemedlemmer kan give barnet gode erfaringer med at være væk hjemmefra i trygge rammer.

4. Gør hjemve til noget naturligt

Fortæl barnet, at det er normalt at savne hjemmet lidt. Mange børn oplever hjemve i kortere eller længere perioder. Når barnet ved, at følelsen er almindelig, bliver det ofte mindre bekymret, hvis den opstår. Samtidig er det vigtigt at forklare, at man godt kan have det sjovt og savne hjemmet på samme tid.

5. Pak sammen med barnet

Lad barnet pakke tasken sammen med dig. Det giver overblik og en følelse af at være forberedt. For nogle børn kan det også være rart at have en lille trygheds ting med, eksempelvis en bamse, et foto af familien eller en lille hilsen hjemmefra.

6. Hold afskeden kort og positiv

Afskeden er ofte sværere for forældrene end for barnet. Et kram, et smil og et "god tur" er som regel det bedste. Lange afskeder eller usikkerhed fra de voksnes side kan gøre det sværere for barnet at komme godt i gang med oplevelsen.

7. Undgå løfter om at hente barnet hjem

Selvom det er sagt i bedste mening, kan løfter om hurtig hjemtransport gøre det sværere for barnet at holde fast, hvis det bliver ked af det. Det er bedre at vise tillid til, at barnet kan klare situationen med støtte fra lederne og de andre børn.

8. Hav tillid til lederne

Spejderledere har ofte stor erfaring med børn, der savner hjemmet. De ved, hvordan man kan støtte barnet, aflede opmærksomheden og hjælpe det ind i fællesskabet. Når forældre viser tillid til lederne, giver det også barnet større tryghed.

Når børn oplever, at de godt kan klare nogle dage væk hjemmefra, vokser deres tro på egne evner. Med god forberedelse, positive forventninger og et godt samarbejde mellem forældre og ledere får barnet de bedste forudsætninger for en god oplevelse.

Ofte kommer børn hjem fra lejr med nye venskaber, spændende historier og en stolt følelse af at have klaret noget, de måske var lidt nervøse for på forhånd. Det er netop disse erfaringer, der hjælper børn med at udvikle mod, robusthed og lyst til nye eventyr.