

# 1 Handout Heimwee

Je bent op kamp en opeens bekruipt het je: het verlangen om naar huis te gaan. Je mist je ouders, je broertjes, zusjes en de bank in de woonkamer. Je voelt je naar en ongelukkig. Als je er wel eens last van hebt gehad weet je wat dit is: heimwee. Uit onderzoek blijkt dat 50 tot 90 procent van de Nederlanders wel eens heimwee heeft. Dit hoeft niet perse ernstig te zijn, maar kan erg vervelend worden. Leeftijd maakt niet uit. Wat is het precies en wat kun je er aan doen?

## 1.1 Wat is heimwee?

Heimwee is een stressreactie op het verlaten van huis. Het is dus geen stoornis maar een natuurlijke reactie op het verlaten van de vertrouwde omgeving. Sommige mensen missen een bepaalde persoon, maar ook andere spullen, ander eten of het niet vertellen van een verhaaltje kunnen het heimweegevoel versterken.

Heimwee komt vaak voor bij kinderen en vaak wordt gedacht dat kinderen er wel overheen groeien. Heimwee is echter van alle leeftijden. Het komt vaak voor bij kinderen die op schoolkamp gaan, maar ook bij volwassenen die op vakantie zijn of bijvoorbeeld ouderen die naar een verzorgingstehuis moeten. De één is natuurlijk gevoeliger voor heimwee dan de ander.

## 1.2 Hoe herken je heimwee?

Heimwee kan zich uiten in bepaalde klachten. Deze kunnen variëren van lichte klachten tot intense gezondheidsklachten. Lichte klachten zijn bijvoorbeeld een gevoel van gemis en veel aan thuis denken. Zwaardere klachten die onder andere op kunnen treden, zijn depressieve gevoelens, gevoelens van angst, niet eten en slecht slapen. Bij mensen die ernstig verlangen naar hun oude omgeving beïnvloed heimwee hun dagelijks leven. Zo kunnen sommige kinderen niet meer normaal meedraaien in de groep omdat ze zich afzonderen of niet mee willen doen met het programma. Vaak verandert hun gedrag. Ze huilen vaker en trekken zich terug.

Bij een beetje heimwee hoef je niets te doen. Het gaat meestal vanzelf over. Maar als je een kind hebt met ernstige heimwee, wordt het meestal alleen maar erger als je er niets mee doet.

## 1.3 Hoe kun je heimwee voorkomen?

De beste manier om wat aan heimwee te doen, is er voor te zorgen dat de kans dat het ontstaat te verkleinen. Hou hier rekening mee in je lange termijnplanning van het programma. Zo kun je er in het seizoen voor het zomerkamp al weekenden organiseren, en kan je ervoor zorgen dat kinderen bepaalde spulletjes van thuis niet of juist wel meenemen. We gaan hier zo verder op in.

Iedere groep heeft weer een andere manier om met heimwee om te gaan, zo kan het gebeuren dat er hier maatregelen genoemd staan waar je het totaal niet mee eens bent of wat jullie als groep totaal anders aanpakken. Als jullie als groep andere ideeën hebben veroordeel dan niet meteen deze handelingen en praat erover in jouw groep. Op die manier krijg je een zo compleet mogelijk overzicht over de verschillende manieren die je kan gebruiken om heimwee te voorkomen.

### 1.3.1 Lange termijnplanning

In de lange termijnplanning kun je heel wat doen om heimwee te voorkomen tijdens de kampen. Zo kun je langzaam naar het kamp toewerken door bepaalde onderdelen van jouw kamp in de

opkomsten te verwerken en weekendkampjes te organiseren. Hieronder zullen we een aantal mogelijkheden geven.

#### **1.3.1.1 Kampthema tijdens opkomsten**

In het programma dat je tijdens de opkomsten doet kan je het kamp al verwerken. Zo kan je bijvoorbeeld het thema "Op reis" in jouw programma verwerken. Denk hierbij aan spelletjes als 'ik ga op reis en ik neem mee'. Maar ook échte kamponderdelen zoals koken, afwassen, boodschappen doen en corvee kunnen terugkomen tijdens de opkomst. Doe bijvoorbeeld alsof je op kamp bent tijdens een opkomst en begin de opkomst met een spel, ga daarna boodschappen doen, koken en afwassen. En laat de kinderen iets meenemen dat hun dierbaar is.

#### **1.3.1.2 Avondopkomsten**

Plan gedurende het seizoen een of meerdere avondopkomsten in. Zo wennen de kinderen ook aan de avonden op scouting. Je kunt er ook voor kiezen om een dag- en avondprogramma te draaien, zodat je langzaam de opkomsttijden verruimt tot een weekendkampje. Zo bouw je het rustig op.

#### **1.3.1.3 Weekendkampjes**

Organiseer gedurende het seizoen een aantal weekendkampjes om de kinderen meer vertrouwd te maken met het overnachten op scouting. Dit kan zowel op je eigen terrein zijn als op een andere locatie. Zorg ervoor dat de kinderen worden blootgesteld aan het ritme, de tijdsplanning en de regels die ook tijdens het zomerkamp gelden, zoals corvee, de tijd waarop de kinderen naar bed gaan en opstaan en de regels tijdens het eten. Verder is het ook heel belangrijk om tijdens deze weekenden het groepsgevoel van je groep zo veel mogelijk te versterken, het werkt alleen maar in het voordeel als de kinderen gaan denken: "Wij gaan op Zomerkamp", in plaats van: "Ik ga met de rest op Zomerkamp".

#### **1.3.1.4 Ouder-kind weekend**

Het kan helpen om een ouder-kind weekend te organiseren waarbij de papa's en/of mama's en hun kinderen mee kunnen. Zo slapen de kinderen toch buiten de deur, maar in wetenschap dat hun ouders dichtbij zijn. Voor kinderen met erge heimwee kan dit de eerste stap zijn om 'alleen' buiten de deur te slapen. Ook de kinderen die last hebben van heimwee en hierdoor thuis worden gehouden door de ouders kan je ook laten zien dat een kamp 'niets engs' is. De ouder die mee is ervaart dit waarschijnlijk zelf ook zo en zal de volgende keer eerder geneigd zijn om hun kind mee te geven.

#### **1.3.1.5 Spulletjes van thuis**

Hierin zijn twee simpele opties, meenemen of thuislaten. Dit hangt af van wat jullie als groep belangrijk vinden. Toch kunnen foto's tijdens kampen met jongere kinderen problemen veroorzaken. Foto's kunnen heimwee verzachten als kinderen hier last van krijgen, maar het zien van een foto kan ook heimwee veroorzaken. Dit ligt aan het kind. Hetzelfde geldt voor andere persoonlijke spulletjes van thuis. Over het algemeen zijn knuffels en poppen juist beter om heimwee te verzachten.

### **1.3.1.6 Nesten en patrouilles/bakken**

Het opdelen van jouw onderdeel tot kleine subgroepen zoals nesten, patrouilles en/of bakken kan ook helpen om heimwee te voorkomen. Als de kinderen tijdens de opkomsten gewend zijn om met dezelfde kinderen in een groepje te zitten waarmee ze ook op kamp gaan dan raken ze aan elkaar gewend en vertrouwd. Als je elke zaterdag met elkaar optrekt dan is de stap naar een nachtje samen slapen met dezelfde kinderen minder groot.

### **1.3.2 Op kamp**

Zorg ervoor dat het kamp zelf goed in elkaar zit. Zo is een goed gestructureerd programma altijd goed. Voldoende spelletjes maar ook op gezette tijden een rustmoment zijn goed om de kinderen fit te houden tijdens het kamp.

#### **1.3.2.1 Toegankelijke leiding**

Zeg ook duidelijk tegen de kinderen dat als er iets is, ze altijd naar de leiding kunnen komen. Zo kweek je vertrouwen bij de kinderen en voorkom je dat ze met problemen blijven rondlopen die uiteindelijk voor heimwee kunnen zorgen.

#### **1.3.2.2 Kampstructuur**

Rust en duidelijke regels zijn belangrijk op kamp om heimwee te voorkomen. Een duidelijke tijd om naar bed te gaan en op te staan zorgt voor ritme. Als dat goed gepland wordt krijgen de kinderen elke nacht genoeg slaap om de volgende dag weer fris en fruitig aan het programma mee te doen. Te weinig slaap zorgt voor chagrijnige kinderen en werkt heimwee in de hand.

#### **1.3.2.3 Kaartje schrijven**

Ook het schrijven van een kaartje is een goed middel om heimwee tegen te gaan. We raden je af om de kinderen te laten bellen met het thuisfront, omdat dat vaak het heimweegevoel versterkt. Maar het schrijven van een kaartje geeft de kinderen het gevoel dat ze de ouders, boertjes en zusjes kunnen laten weten dat het leuk is op kamp. Het gaat erom dat je de kinderen het gevoel geeft dat ze hun gevoelens kunnen uiten naar hun ouders.

## **1.4 Wat kun je aan heimwee doen?**

Hoe je als team ook je best kan doen om heimwee te voorkomen, het kan natuurlijk altijd gebeuren dat een kind toch heimwee krijgt. Met name tijdens 'Dode' momenten komt dit veel voor.

'Dode momenten' zijn stukken in je programma dat kinderen even niets te doen hebben. Dit kan zijn tijdens het rustmoment in middag of tussen 2 spelrondes in. Ook als kinderen 's avonds naar bed gaan en in hun bed liggen komt heimwee vaak voor.

Het is vervelend als een van je leden hiermee geconfronteerd wordt, maar het is nog veel vervelender voor het lid zelf. Als je heimwee constateert, is het belangrijk dat je actie onderneemt. Het wordt alleen maar erger als een kind hier langer mee blijft zitten en het kan ook aanstekelijk werken naar de andere kinderen. Hoe kan je omgaan met kinderen met heimwee?

#### 1.4.1.1 Iets om handen geven

Zodra de kinderen iets te doen hebben zetten ze thuis al gauw weer uit hun hoofd. Laat het kind bijvoorbeeld een leiding helpen met een spel klaarzetten of drinken inschenken.

#### 1.4.1.2 Dialoog aangaan

Er zijn veel verschillende type kinderen die op verschillende manieren benaderd willen worden, dit gaat zeker ook op bij kinderen met heimwee. Is het kind een echte knuffelaar en zoekt het gewoon wat aandacht kan een flinke knuffel en even een wandelingetje maken met het kind al enorm helpen.

Is het kind al wat wijzer dan helpt een goed gesprek over thuis en wat hij mist soms enorm. Verder moet je tijdens de gesprekken altijd wijzen op het feit dat jullie als leiding het kind nog enorm graag erbij willen hebben en dat jullie nog enorm leuke dingen gaan doen op het kamp zoals bijvoorbeeld zwemmen, pretpark en leuke spellen. Neem ruim de tijd voor zo'n gesprek en ga als je daarmee klaar bent even wat leuks doen met het kind zoals een spelletje, of laat hem je even helpen (zoals voorgaande stap).

Meestal is dit bij heimwee de meest effectieve manier, doordat het kind even een hoop aandacht krijgt en even zijn gedachten kan bevrijden vervalft hij al weer snel in het ritme van het kamp. Lukt dit niet ineens, dan kan je het kind helpen door hem/haar bij verschillende spelletjes bij andere kinderen mee te laten doen. Laat het kind bij een groepje komen dat hem/haar op sleeptouw kan nemen.

#### 1.4.1.3 Thuisfront bellen

Blijf het kind problemen ondervinden, dan wordt het waarschijnlijk tijd om de ouders op de hoogte te stellen. Over het algemeen kunnen ouders ook nog wel specifieke tips geven over hoe het kind te helpen. Lukt het echt niet, dan kan je afspraken maken om het kind te laten oppikken. Doe dit echter niet te gehaast, soms kan een nachtje slapen wonderen doen dus geef het kind sowieso een, misschien wel twee nachtjes om zich te herstellen. Lukt dit dan nog niet is het misschien beter om het kind op te laten halen. Bel altijd eerst zelf als leiding naar de ouders en laat niet direct het kind bellen. Misschien hebben de ouders nog een tip om het heimweegevoel te verminderen.

Echter doe dit alleen als het kind zich duidelijk niet op z'n gemak voelt en niet omdat hij twee dagen lang een halfuurtje last heeft gehad. Houd altijd in gedachte dat haast elk kind zijn thuis en zijn vader/moeder wel mist op een kamp, alleen het ene kind laat het meer merken en heeft er meer last

van dan de andere. Een risico hiervan is dat wanneer je één kind naar huis laat bellen dat erg veel heimwee heeft andere kinderen die slechts een beetje heimwee hebben dit niet eerlijk vinden. Dit kan de heimwee bij de andere kinderen versterken.

Als je ooit in de situatie komt dat je niets anders kan doen dan een kind naar huis te laten gaan. Mijd dan het contact tussen deze ouders en de andere leden op je kamp. Laat zeker het blijde weerzien van het kind met hun ouders niet plaatsvinden voor de ogen van de andere leden die hun ouders pas een hele tijd later kunnen terugzien.

#### 1.4.1.3.1 Heimweepil

Lukt het niet met andere maatregelen kun je het proberen met een 'heimweepil'. Dit is een pil waarvan het kind denkt dat het een medicijn is, terwijl het stiekem een dropje is. Op deze manier kan een kind zijn gedachten uit zichzelf weer op iets anders richten en kan het gevoel dat ze naar huis toe willen ineens weer over zijn.

Kijk hiermee uit als het kind al medicijnen slikt, meestal wordt dit dan niet positief ervaren.

#### 1.4.1.4 Brieven en tekeningen

Laat het kind een brief naar huis schrijven of een tekening maken die bij de ouders bezorgd wordt. Gewoonweg het feit dat de ouders iets van het kind zullen horen, maakt hem/haar al blij.

#### 1.4.1.5 Kalmeren

Kinderen kunnen heel intensief aan het huilen zijn bij heimwee. Vraag hen om zo rustig mogelijk te ademen, adem eventueel met hen mee. Biedt water aan, dit helpt ook bij het onder controle krijgen van de ademhaling. Eenmaal het kind rustig(er) is zal het beter kunnen vertellen wat er aan de hand is. Is het echt alleen het missen van iets of iemand, of is kamp ook echt niet leuk? In dat tweede geval is het belangrijk het kind te laten vertellen wat er dan precies niet leuk is. Zo kan je als leiding inschatten of het iets is waar jullie iets aan kunnen doen of niet. Vertel dat je begrijpt dat ze mama of papa missen, maar dat nu de leiding heel graag zijn/haar tijdelijke mama/papa wil zijn. Vraag of dat goed is.