

Heimwee protocol

Inhoudsopgave

HEIMWEE.....	2
Wat is heimwee?.....	2
Oorzaken	2
Signalen herkennen.....	2
BELEID.....	3
Heimwee voorkomen	3
Vóór kamp	3
Tijdens kamp	3
Stappenplan bij heimwee.....	3
Hoe gaan we hier bij Garcia Moreno mee om op kamp:	5

HEIMWEE

Wat is heimwee?

Heimwee is het gevoel dat je verlangt naar thuis, naar bijvoorbeeld je familie (Moeder/Vader Broertje/Zusje) of je eigen omgeving (Huis/Eigen Bed). Het is over het algemeen een psychisch probleem, hoewel je van heimwee soms ook kleine lichamelijke klachten kunt krijgen, bijvoorbeeld hoofdpijn of soms zelfs misselijkheid. Heimwee is een veel voorkomend probleem op de zomerkampen van menig scoutinggroep, met name bij kinderen tussen de 5 en de 10 komt het probleem regelmatig voor.

Overigens is het niet beperkt tot die leeftijd, gedurende lange kampen is het voor elke leeftijdsgroep mogelijk om heimwee te krijgen, zelfs bij leiding kan het voorkomen. Echter is het wel zo dat kinderen rond welpenleeftijd er over het algemeen het gevoeligste voor zijn.

Oorzaken

Heimwee komt vooral voor als je op een onbekende plek bent, bijvoorbeeld op vakantie. Je kunt heimwee krijgen naar personen, je eigen stad of land of naar andere tijden (nostalgie). Ook kun je last krijgen van heimwee na een verhuizing.

Waarom de ene persoon wel heimwee krijgt en de ander niet is niet bekend. Wel spelen een aantal persoonlijkheidskenmerken een belangrijke rol. Heimwee komt vooral voor bij mensen die moeite hebben met veranderingen. Deze mensen houden van structuur en planning en zijn sterk gehecht aan hun dagelijkse routine. Mensen met heimwee hebben ook vaker een laag zelfbeeld en neurotische trekjes. Daarnaast zijn ze vaak introvert.

Ook de opvoeding speelt een grote rol. Wanneer je heel beschermd bent opgevoed, heb je meer kans op heimwee. Als kinderen niet gewend zijn uit logeren te gaan, kunnen ze ook bang zijn voor het onbekende.

Signalen herkennen

Het belangrijkste symptoom bij heimwee is een ongelukkig gevoel en een sterk verlangen naar huis. Je idealiseert je eigen vertrouwde plekje. Hierdoor kun je last krijgen van stress, wat weer allerlei negatieve invloeden op je gezondheid kan hebben. Daarnaast kun je bij heimwee last krijgen van de volgende symptomen:

- Hoofdpijn.
- Misselijkheid.
- Overgeven.
- Buikpijn.
- Dunne ontlasting.
- Slaapstoornissen.
- Verminderde eetlust.
- Vermoeidheid.
- Huilbuien.
- Hyperventilatie.
- Hartklachten.
- Benauwdheid.

Volwassenen hebben vaak de neiging zich terug te trekken, terwijl kinderen heel druk kunnen worden. Sommige kinderen worden heel vervelend of gaan gedrag vertonen dat ze eigenlijk al ontgroeid zijn, zoals bedplassen.

BELEID

Heimwee voorkomen

De beste manier om wat aan heimwee te doen, is er voor te zorgen dat de kans dat het ontstaat te verkleinen. Hiervoor kunnen een paar maatregelen genomen worden, 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.

Vóór kamp

Zorg ervoor dat er gedurende het seizoen een aantal weekenden worden georganiseerd 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 het **ritme, de tijdsplanning en de regels** die ook tijdens het zomerkamp gelden. ((straf-)corvee, bedtijd en tijd van ontbijt enzovoort)

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", ipv "Ik ga met de rest op Zomerkamp". Een groepsgevoel versterken kan heel preventief werken.

Tijdens kamp

Foto's, Spulletjes van thuis

Hierin zijn 2 simpele opties, meenemen of thuislaten. Foto's kunnen tijdens kampen met jongere kinderen problemen veroorzaken. Foto's kunnen Heimwee verzachten als kinderen hier last van krijgen, aan de andere kant als kinderen er nog geen last van hebben kan een simpele foto heimwee ook weer uitlokken. Hetzelfde geldt voor persoonlijke spulletjes van thuis. Spullen als **knuffels en poppen** kunnen het beste wel meegenomen worden.

Schriftje/dagboekje

Voor sommige kinderen werkt het erg goed om hun gedachten, ervaringen van de dag op te kunnen schrijven of te kunnen tekenen in een schriftje als een soort dagboek. Overweeg om aan het begin van het kamp een zogenaamd 'kampschriftje' uit te delen aan de kinderen.

Verder zijn zaken als 'bellen met papa en mama' niet echt bevorderlijk en worden ze ook afgeraden, eventueel kun je bezorgde ouders wel contact met de leiding laten opnemen.

Stappenplan bij heimwee

Ondanks, hoe je als team je best ook doet om Heimwee te voorkomen, het kan altijd gebeuren dat 1 van je leden er ineens last van krijgt. Met name tijdens '**Dode momenten**' komt dit veel voor.

'Dode' momenten zijn stukjes in je programma dat kinderen even niets te doen hebben, bijv tussen 2 spelrondes in of als kinderen 's avonds naar bed gaan en in hun bed liggen. 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 wel belangrijk dat je **actie onderneemt**, het wordt alleen maar erger als een kind hier langer mee blijft zitten en het kan ook ansteekelijk werken naar de andere kinderen. Hoe ga je ermee om als 1 van je last krijgt van heimwee, wat zijn je mogelijkheden om de verlangende gevoelens naar huis iets te temperen?

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.

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 (Zwemmen, Pretpark, Leuke spellen in Wild West thema enzovoort). Neem ruim de tijd voor zo'n gesprek en ga als je daarmee klaar bent even wat leuks doen met het kind (spelletje ofzo), 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** vervalt hij al weer snel in het ritme van het kamp. Lukt dit niet ineens 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.

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 vindt het het 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.

Heimwee pil

Lukt het niet met andere maatregelen kun je het proberen met een 'heimweepil' (een pil waarvan het kind denkt dat het een medicijn is, terwijl het stiekem een dropje is ofzo). 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. Het is wel mogelijk dat een kind na een bepaalde tijd opnieuw last krijgt van Heimwee, in dat geval moet je de volgende stap proberen.

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

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.

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 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 1, misschien wel twee nachtjes om zich te herstellen. Lukt dit dan nog niet is het misschien beter om het kind op te laten halen

Echter doe dit alleen als het kind zich duidelijk niet op z'n gemak voelt en niet omdat hij 2 dagen lang hier een halfuurtje last van 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. Het niet eerlijk zullen vinden dat ze niet naar huis mogen bellen. 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.

Hoe gaan we hier bij Garcia Moreno mee om op kamp:

Algemene voorwaarden:

- Elk kind moet altijd laagdrempelig naar iemand van de leiding toe kunnen komen in een voor het kind vertrouwde omgeving. (dus niet bij een kampvuur met alle leiding)
- Het gesprek met het kind wordt in 1^e instantie in een open situatie besproken (buiten of met open deuren). Als meer vertrouwelijkheid noodzakelijk is onder voorwaarde van het 4-ogen principe met ook een 2^e kind erbij.
- De situatie wordt door minimaal 3 leiding besproken en in de gaten gehouden.
- Een heimwee situatie mag maximaal 8 uur duren, duurt het langer dan wordt er contact opgenomen met de ouders.

Heimwee handelingen:

- Bij een vermoeden van heimwee gaan we met het kind in gesprek. We bekijken of de hierboven genoemde signalen aanwezig zijn en hoe lang dit al is?
- De leiding bespreekt dit binnen de eigen leiding groep en een kind wordt voor langere tijd in de gaten gehouden.
- Als het kind na een "aandacht bom" van de eigen leiding weer gewoon lekker mee doet en fijn aan het spelen is, dan blijven we dit uiteraard in de gaten houden, maar laten het voor wat het is.
- Blijft het kind terneergeslagen en te stil dan gaan we verder kijken. We spreken met het kind af om het minstens vandaag (lees 8 uur) nog aan te kijken en als het morgen (of op het einde van dag in de avond) nog zo is dan gaan we met de ouders bellen.
- We nemen contact op met de ouders en overleggen. In deze fase laten we het kind nog niet met de ouders bellen.
- Afhankelijk wat voortkomt uit het gesprek en de reactie van het kind laten we het kind met de ouders praten en besluiten de ouders of ze het kind komen halen.

Dit zijn uiteraard de grote lijnen ieder kind wordt individueel behandeld en het kan zijn dat we binnen 4 uur al iets doen. De bovenstaande regels zijn een richtlijn.