

Jugenderholung in Coronazeiten 23 – Heimweh



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Ferienzeit ist Urlaubszeit und leider reicht der eigene Urlaub oft nicht für die gesamten Schulferien aus. Ihr Kind muss dann wo anders untergebracht werden, z. B. bei Verwandten, Freund*innen oder in Feriencamps, damit es nicht alleine zuhause sitzt. Und dann kann es - bei aller Freude auf die Reise - passieren, dass Ihr Kind in den ersten Tagen Heimweh bekommt. Was ist eigentlich Heimweh, was bedeutet es für Ihr Kind und wie können Sie Ihr Kind auf die Trennungszeit vorbereiten?



Was ist Heimweh?

Heimweh ist eine Gefühlsreaktion auf eine Trennung. Es ist ein Gefühl, das sich vor allem dann zeigen kann, wenn eine Person mit einer neuen Umgebung, fremden Menschen oder einer unbekanntem Situation konfrontiert wird. Das eigene Zuhause, die Heimat, das vertraute Umfeld wird vermisst. Die Erfahrungen am neuen, fremden Ort können verunsichern und von Ungewissheit und Einsamkeitsgefühlen begleitet sein.

Heimweh ist eine Sehnsucht nach Gewohntem, Bekannten und der Wunsch nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit, Stabilität und Vertrautheit. Es ist oft ein lähmendes, schmerzhaftes, unangenehmes, trauriges Gefühl, das von Appetitlosigkeit, Schlafproblemen oder Angespanntheit begleitet werden kann.

Heimweh ist normal! Es kann jede*n treffen, egal in welchem Alter oder in welcher Situation, ob Kinder, Eltern oder Betreuer*innen. Beeinflusst werden kann es durch unterschiedliche Faktoren, z.B. Erinnerungen durch Düfte nach vertrautem Essen, bestimmten Melodien, Blumen, Wetterlagen, Begegnungen, Alleinsein-Gefühl / Einsamkeit, Isoliertheit, Probleme in der Gruppe vor Ort, Probleme mit zuhause gebliebenen Personen/Haustieren usw..

Heimweh kann sich bereits am ersten Tag der Trennung, aber auch erst nach vielen Tagen/Wochen einstellen. Wie stark es ist, hängt von der eigenen Anpassungsfähigkeit ab, mit Veränderungen umzugehen. Heimweh ist nichts Schlechtes, es ist ein normales Bedürfnis, an der momentanen und negativ empfundenen Situation etwas ändern zu wollen.

Für Sie als Eltern ist es wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben, das Heimweh aus sich selbst heraus durchzustehen und Bewältigungsstrategien entwickeln zu können. Schnelle Zuflucht bei Ihnen als Eltern zu finden ist eine naheliegende Lösungsmöglichkeit, die das Gefühl am schnellsten bei Ihrem Kind auflösen würde, doch ist sie nicht immer die beste. Denn die eigenständige Bewältigung von Heimweh ein ganz wichtiger Schritt, das Selbstvertrauen Ihres Kindes zu stärken und seine Selbstständigkeit zu fördern. Kinder, deren Eltern ihnen die Bewältigung einer schwierigen Anfangszeit zutrauen, haben die Chance, die Zeit ohne Eltern bis zum Ende zu schaffen. Dies wird von Ihrem Kind in der Regel als Erfolg erlebt und gewertet.

Es gibt Phasen in der Persönlichkeitsentwicklung, in denen Heimweh wichtig ist: Es zeigt die Verbundenheit und die Zugehörigkeit zu einem bestimmten Umfeld und prägt insbesondere Kinder und junge Erwachsene, entfernt von der Familie zu spüren, ein Teil davon zu sein. Wer Heimweh hat, ist Teil von etwas und hat sich in sein Umfeld integriert. Allein dieses Wissen kann Kraft und Mut geben, sich wieder auf einen fremden Ort oder etwas Neues einzulassen. Heimweh ist eng mit Fernweh verbunden. Beides ist eine Form von Sehnsucht, der Suche nach dem richtigen Ort für sich selbst, an dem man selbst glücklich und erfüllt sein kann.

Woran erkenne ich, ob mein Kind heimwehgefährdet ist?

- ⇒ Jüngere Kinder neigen eher zu Heimweh, da sie noch stärker an die Eltern/Familie gebunden sind als ältere.
- ⇒ Kinder in besonderen Lebenssituationen (z. B. Trennung der Eltern, Tod eines Angehörigen oder Haustiers) sind verletzlicher und emotional weniger stabil.
- ⇒ Kinder, die nur schwer Anschluss finden und schüchtern sind, fühlen sich oft einsam und wollen in das vertraute Umfeld zurück.
- ⇒ Anhänglichen und unselbstständigen Kindern fällt es oft schwer ihr gewohntes Umfeld zu verlassen.
- ⇒ Wer noch nie alleine weg von Zuhause und ohne Familie übernachtet hat, kann Ängste entwickeln und möchte zurück.



Folgende Fragen, Ängste und Befürchtungen signalisieren ebenfalls eine Heimwehgefährdung:

- ⇒ „Kommt ihr ohne mich zurecht?“
- ⇒ „Bleibt daheim alles so wie ich es kenne?“
- ⇒ „Du machst dir dann bestimmt ganz viele Sorgen und fragst dich, wie es mir geht.“
- ⇒ „Du schickst mich weg, weil du mich nicht lieb hast.“
- ⇒ „Ich komme dann bestimmt nicht mehr nach Hause zurück!“
- ⇒ „Mir wird es dort sicherlich nicht gefallen.“
- ⇒ „Mir wird dort was Schlimmes passieren.“
- ⇒ „Mir geht es nicht gut. Vielleicht werde ich krank.“
- ⇒ Ihr Kind erscheint niedergeschlagen und weint beim Gedanken an den Abschied.
- ⇒ Ihr Kind freut sich nicht auf die Reise und wirkt nicht besonders interessiert.

Eine wichtige Frage ist zu klären: Verreist Ihr Kind freiwillig und gerne oder wird/wurde es weggeschickt? Geben Sie Ihrem Kind in jedem Fall die Möglichkeit, bei der Auswahl der Reise mitzuzusprechen. Wichtig ist, dass Ihr Kind innerlich sich ein Stück von Ihnen lösen kann. Es braucht Selbstvertrauen, um zu wissen, dass es auch weitgehend alleine zurechtkommen kann und sich beispielsweise bei Problemen an die Betreuer*innen wendet. Diese Entwicklungsschritte muss Ihr Kind vollziehen, bevor es sich von

Zuhause trennen kann, ohne unter Verlust- und Existenzängsten zu leiden.

Damit ein Kind selbst auf Heimweh reagieren kann, muss es sich selbst regulieren können. Geben Sie daher Ihrem Kind auch im Familienalltag die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen, zu trösten und sich wieder in eine bessere Stimmung zu versetzen, z. B. mit Kuscheltieren, Geschichten oder Sprechen und Schreiben über den Kummer, sich Hilfe bei anderen zu suchen und zu wissen, was einen aufmuntern kann.

Wie kann ich mein Kind auf die Reise vorbereiten?

Wie kann ich Heimweh vorbeugen und mein Kind in der Bewältigung unterstützen?



„Ich will nach Hause!“. Bei diesem Satz, z.B. in einem Brief Ihres Kindes aus der Freizeit, wird Eltern von mit Heimweh geplagten Kindern das Herz oft schwer. Allzu oft geben sie ihrem ersten Impuls nach, ihr Kind sofort abholen zu wollen. Auch wenn es zunächst Panik bei Ihnen auslöst, bleiben Sie ruhig, unterdrücken Sie den Impuls, Ihr Kind „retten“ zu wollen und machen Sie sich bewusst, wie gut Ihr Kind betreut wird. Vertrauen Sie auf die Betreuer*innen, dass Sie Ihrem Kind helfen. Doch auch Sie können aktiv Einfluss darauf nehmen, dass Ihr Kind eine unbeschwerte Zeit erleben wird:

- ⇒ **Bereiten Sie Ihr Kind auf den neuen Ort vor:**
Zeigen Sie Ihrem Kind Fotos wo es hingeht. Besprechen Sie gemeinsam, was an jedem Ort spannend und schön sein könnte. Planen Sie genügend Zeit für die Verabschiedung ein, um sich noch gemeinsam mit Ihrem Kind den Ort zu erkunden.
- ⇒ **Schaffen Sie Transparenz, lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden und beziehen Sie es in die Planungen und Vorbereitungen mit ein.**
Wohin soll es gehen? Warum geht Ihr Kind an diesen Ort? Was wird dort gemacht? Was wird anders sein als zuhause? Welche Regeln gilt es einzuhalten? Wann wird es zurückkommen? Wer wird es abholen? Die Antworten auf diese Fragen geben Ihrem Kind Sicherheit.
- ⇒ **Entfachen Sie Vorfreude.**
Schauen Sie sich gemeinsam Fotos an, gehen gemeinsam einkaufen und den Koffer packen. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit für die Reise.
- ⇒ **Zeigen Sie Vertrauen.**
Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind sehr gut betreut wird und Sie benachrichtigt werden, wenn Handlungsbedarf besteht. Ihre eigene Unsicherheit überträgt sich sonst auf Ihr Kind.
- ⇒ **Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie der Abschied laufen wird.**
Halten Sie diesen möglichst kurz, da dies die Trennung erleichtert. Verabschieden Sie sich nur einmal und dies in der Gruppe, so hat Ihr Kind direkt die Unterstützung der Erwachsenen und Kindern, die mit ihm vor Ort bleiben. Brechen Sie nach Möglichkeit nicht in Tränen aus und verunsichern Sie Ihr Kind nicht mit Aussagen wie „Ohne dich werde ich nicht klar kommen.“ oder „Ich werde die Zeit ohne dich genießen.“ Oft haben die Eltern mehr Probleme, ihr Kind für die Zeit loszulassen, als die Kinder selbst.





- ⇒ **Geben Sie Ihrem Kind Zeit, um am neuen Ort anzukommen. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, um am neuen Ort anzukommen.**
Es kann durchaus schwierig sein, das Heimweh des eigenen Kindes auszuhalten, insbesondere wenn es den eigenen Kummer in eine Postkarte schreibt. Oft ist das Heimweh schon nach den ersten drei Tagen überwunden, wenn sich Ihr Kind an die neue Umgebung gewöhnt hat.
- ⇒ **Üben Sie bereits im Vorfeld Trennungen.**
Heimweh entsteht oft in ungewohnten Situationen. Schlafen Sie zunächst zusammen mit Ihrem Kind an einem anderen Ort. Trainieren Sie nach dem auswärts übernachten ohne die Eltern. Üben Sie bereits vor einer langen Reise mit Ihrem Kind von Ihnen eine Zeit lang getrennt zu sein.
- ⇒ **Nehmen Sie Heimweh als etwas Positives an.**
Aus dieser Situation kann Ihr Kind wachsen und lernt dabei sich und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Es zeigt, dass man irgendwo dazugehört. Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem Kind über Heimweh, aber auch über Ideen, Ziele und Pläne für die Reise. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass es vor Ort nach Lösungen sucht. Üben Sie praktische Handgriffe und Dinge mit Ihrem Kind ein, die es vor Ort brauchen kann.
- ⇒ **Ermutigen Sie bereits vor der Reise Ihr Kind dazu, andere kennenzulernen.**
Machen Sie es mit Verwandten, Bekannten, Betreuer*innen und anderen Kindern vertraut, bevor Sie es dort alleine lassen. Machen Sie es Ihrem Kind vor und gehen Sie bei der Anreise mit Ihrem Kind auf andere zu und helfen ihm so bei der Kontaktaufnahme mit den anderen. Dadurch entsteht Vertrautheit. Es erleichtert auch Ihnen die Ablösung von Ihrem Kind, wenn Sie die Personen kennen, die in den nächsten Wochen Ihr Kind begleiten.
- ⇒ **Bestärken Sie Ihr Kind darin, sich mit den eigenen Sorgen und Ängsten an die Betreuer*innen zu wenden, sich Unterstützung zu holen und sich diesen anzuvertrauen.**
- ⇒ **Geben Sie Ihrem Kind etwas mit, das es an Zuhause erinnert.**
Ein Kuscheltier, ein Foto, das eigene Kissen, die Lieblingsmusik, ... Besprechen Sie mit den

Betreuer*innen, welche Gewohnheiten Ihr Kind hat. Rituale geben Sicherheit.

⇒ **Fokussieren Sie bewusst in die Zukunft.** Und bleiben Sie nicht in der Vergangenheit verhaftet.

⇒ **Ablenkung:**

Planen Sie mit Ihrem Kind eine Ablenkung für die Zeit nach der Trennung. Geben Sie ihm beispielsweise Spiele oder Bücher mit, mit denen es sich dann beschäftigen kann.

⇒ **Über die Gründe für das Heimweh nachdenken.**

Oft stecken hinter Heimweh auch Sorgen und Ängste Ihres Kindes, beispielsweise etwas zu verpassen oder zu verlieren in der Zeit in dem es weg ist. Manchmal steckt auch ein Konflikt vor Ort dahinter. Versuchen Sie weitere Informationen in Erfahrung zu bringen. Machen Sie Ihrem Kind per Brief Mut und erzählen Sie möglichst keine Dinge von Zuhause, lassen Sie Ihr Kind berichten, was es bisher erlebt hat: Wen hast du schon kennengelernt? Was hat es erlebt? Bestärken und motivieren Sie es positiv.

⇒ **Nicht telefonieren!**

Anrufe können das Heimweh durch das Hören der vertrauten Stimme verstärken. Briefe und Postkarten sind eine schöne Alternative, die sich Ihr Kind ans Bett hängen kann. Man erfährt, dass es auch spannend sein kann, zu warten, sich darauf zu freuen und dass man gar nicht alles immer gleich und sofort berichtet werden muss. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie oft es sich Kontakt wünscht. Zeigen Sie, dass Sie sich auch aus der Ferne für Ihr Kind interessieren.

⇒ **Versprechen Sie Ihrem Kind nicht, dass Sie es abholen, falls es sich einsam fühlt, am Telefon weint oder eine traurige Postkarte schreibt.**

Sonst wartet Ihr Kind nur auf diesen Tag und arbeitet mit allen Mitteln vielleicht darauf hin, dass es schneller zurückkommt als geplant. Außerdem vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie es ihm nicht zutrauen, das Heimweh selbst zu bewältigen. Wenden Sie sich bei Heimweh-Nachrichten direkt an die Betreuer*innen bzw. die pädagogische Leitung. Betonen Sie gegenüber Ihrem Kind stattdessen, wie toll es vor Ort betreut wird. Dadurch stärken Sie das Vertrauen in die Betreuer*innen.

Meist gewöhnt sich Ihr Kind mit Unterstützung der Betreuer*innen und der anderen Kindern nach einigen Tagen an die neue Situation und fängt an, den Aufenthalt zu genießen. Es hat dann eine sehr wichtige Erfahrung gemacht und ist ein wenig „größer“ geworden. Vor dem Hintergrund der jahrzehntelangen Erfahrung im JEW können die Betreuer*innen vor Ort und die pädagogische Leitung einschätzen, falls der Aufenthalt abgebrochen werden sollte. Im Leben gibt es immer wieder Situationen, in denen man sich trennen bzw. verreisen muss. Wenn man schon im Kindesalter gelernt hat, wie es geht und dass es bereichern kann, dann hat man auch als Erwachsener viel Freude daran.

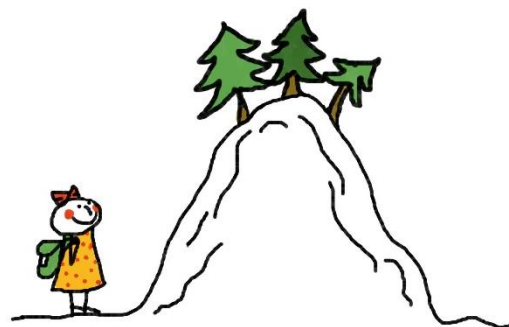
Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten. Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Gemüse Tortilla:** Schäle drei Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben. Halbiere 10 Kirschtomaten. Hacke einen Bund Petersilie klein und schneide zwei Frühlingszwiebeln klein. Vermische 4 Eier mit 2 EL Milch und gib Salz, Pfeffer dazu. Brate die Kartoffeln in etwas Öl in einer Pfanne an. Sobald diese gar sind, gibst du die Tomaten und Frühlingszwiebeln dazu. Gib die Eimasse dazu und lasse alles bei mittlerer Hitze stocken und garniere alles mit der Petersilie.
- **Wassermelonen-Salat:** Schneide das Fruchtfleisch der Wassermelone in kleine Würfel. Brösel eine Packung Feta-Käse über die Melone. Schneide einen kleinen Bund Minze klein. Gib die Minze, den Saft einer Limette und eine Prise Salz zum Salat.

Bewegung

- **Draußen: Leiterspiel aus Kreide**
Ihr braucht nur Kreide und einen Würfel dafür. Malt mit Kreide das Spielfeld eines Leiterspiels auf den Boden. Am besten in einem Innenhof oder auf einem leeren Parkplatz, damit ihr nicht von Autos gestört werdet.
<https://doublyblessedblog.com/2018/06/15/kinderspiele-riesen-leiterspiel-aus-kreide/>
- **Draußen: Durchstarten mit dem deutschen Handballbund**
Der deutsche Handballbund hat tolle Trainingsvideos gedreht mit Übungen, die du leicht zuhause nachmachen kannst.
<https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZ05EQ&list=PLFZ32HzKySnUX3w3glx8aCNbK70Hy7JZ4&index=16>



Für den Kopf

- **Hangman:** Gespielt wird mindestens zu zweit. Ihr braucht Stift und Papier. Eine Person denkt sich ein (möglichst langes) Wort aus. Dieses Wort müssen die anderen kennen. Für jeden Buchstaben dieses Wortes zeichnet diese Person Striche auf das Papier. Umlaute werden transkribiert, also ä = ae, ö = oe, ü = ue, ß = ss. Nun beginnt die erste ratende Person einen Buchstaben zu nennen. Kommt dieser in dem Wort vor, schreibt die Person, die sich das Wort ausgedacht hat, den Buchstaben auf die entsprechenden Striche. Kommt der Buchstabe nicht vor, wird ein Teil des Galgens gezeichnet. Wird das Wort erraten bevor der Galgen fertig gezeichnet wurde, gewinnen die Rater*innen. Wie der Galgen gezeichnet wird findet ihr hier: <https://www.spielewiki.org/wiki/Hangman>.
- **Make 24** ist ein mathematisches Knobelspiel. Aus vier einstelligen Zahlen soll mittels Grundrechenarten (Plus +, Minus -, Mal *, und Geteilt /) das Ergebnis 24 erzeugt werden. Schreibe für das Spiel die Zahlen 1-9 auf Kärtchen. Ziehe 4 von diesen Kärtchen. Anfangs ist etwas mehr Klobelei gefragt, je öfter du übst, desto routinierter wirst du dabei.
Beispiel: Du ziehst die Karten **1, 3, 4** und **8**.
 $(8 - 3 + 1) * 4 = 24$.



Basteln und Kreatives

- **Weben mit Blüten:** Du brauchst vier Äste, etwas Schnur und Blumen, Gräser und Blätter. Die vier Äste bindest du zu einem Rahmen zusammen. Die restliche Schnur spannst du in den Rahmen, so dass du die Blumen, Gräser und Blätter in den Rahmen webst.
<https://diekleinebotin.at/kraeuterwanderung-naturbild/>
- **Roboterhand aus Karton basteln:** Mit Strohhalmen, Schnur, Karton und Kleber kannst du deinen eigenen Roboterarm basteln. <https://www.youtube.com/watch?v=P2Dbc569Kqg>

- **Mensch-Ärgere-Dich-Nicht:** Im Sommer seid ihr sicherlich viel draußen. Ideal für jeden Ausflug ist ein Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel, das du ganz leicht mit etwas Farbe, einem Stück Stoff oder einer Stofftasche, einem Würfel und 16 Flaschendeckeln ganz einfach selbst basteln kannst. Male dafür das Spielfeld auf dein Stoffstück oder deine Stofftasche. Die Flaschendeckel malst du in den vier Farben des Spielfelds an.
<https://www.heimatdinge.de/brettspiele-selber-basteln/>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Spannung entspannen:** Atme einige Male tief durch. Spanne deinen Körper an, alle Muskeln, die du bewusst anspannen kannst. Dein Gesicht, die Arme, die Beine, deinen Bauch und deinen Po. Spanne die Muskeln so stark an, wie du kannst und halte diese Spannung für ca. eine halbe Minute bis du deinen Körper wieder entspannst. Atme nun drei Mal tief ein und aus und spüre, wie die Entspannung durch deinen Körper strömt.