

# Omgaan met heimwee

Soms zijn er kinderen die niet zo gemakkelijk wennen aan de nieuwe (kamp)situatie. Ze kunnen stil voor zich uitkijken en niet echt meedoen of ze zitten in een hoekje te huilen. Heimwee kan ontstaan zonder dat je precies weet wat de oorzaak is. Er is zoiets als 'ergens anders willen zijn' aan het ontstaan. Er bestaat geen sluitende aanpak, iets wat echt altijd werkt. Een enkele keer lukt het gewoon niet om goed contact te leggen. Dan is contact opnemen met de ouders het beste wat je kunt doen. Maar meestal lukt het en mensen die daar ervaring mee hebben, doen het ongeveer zoals hieronder beschreven.

## Stap 0: Een positieve kijk

Voor alles geldt dat je het beste met een positieve kijk en de vooronderstelling dat het best nog goed kan komen naar het kind met heimwee toe kunt gaan. Het tegendeel: een zorgelijke blik, schrik, de gedachte 'dit komt niet meer goed', het kind past ook gewoon niet in dit kamp en het gesprek starten met "Oh, wat erg nu, maar dan ga je toch weer naar huis..." maakt misschien nog beter duidelijk dat een positieve insteek beter werken zal. Heimwee komt het meest voor aan het eind van de dag: de kinderen zijn moe, zien tegen de nacht op, misschien een gevoel van onveiligheid, de kinderen hebben weinig weerstand en dan kan de gedachte van 'thuis willen zijn' best opkomen. En dat is goed te begrijpen!

## Stap 1: Goed contact

'Verstoring' in je kamp heeft voorrang. Dus ook iemand met heimwee heeft voorrang op dat wat je van plan was te gaan doen. Goed contact leggen vraagt om tijd en aandacht, dat moet natuurlijk kunnen, en daarnaast heeft het prioriteit. Dat kun je het beste zo organiseren, bijvoorbeeld iemand vrijplannen voor en na de avondmaaltijd en twee voor bij het naar bed gaan. Doe je het niet, dan kan heimwee en de gevolgen ervan ook als een olievlek in je kamp gaan werken...

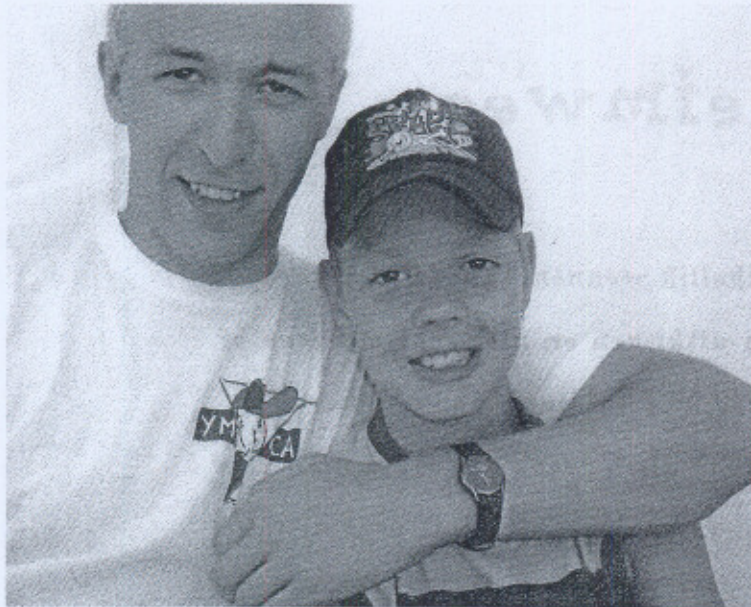
Eerst afstemmen op de gevoelens en verhalen van je deelnemer en dan pas gaan leiden is het geheim

van goed contact.

- Gewoon even ergens samen gaan zitten.
- Horen hoe het gaat.
- Wat heeft de deelnemer allemaal meegemaakt vandaag, was het leuk?
- Praten over wat de ouders nu thuis aan het doen zijn, wat je deelnemer thuis nu zou doen, kan ook helpen. "Zou dat hier ook kunnen samen?"
- Of vragen hoe de deelnemer thuis naar bed gebracht wordt en wat de ouders dan doen. "Zou je dat hier ook willen?" ...
- Praten over wat de deelnemer vandaag leuk vond, of de deelnemer ook zo gelachen heeft... Steeds eerst afstemmen en dan leiden. Een positieve kijk helpt je om het contact te versterken en geloof het of niet, elke gebeurtenis heeft ergens iets positiefs.

## Tip

Soms is het kind ergens bang voor, gepest worden of in bed plassen bijvoorbeeld. Goed contact leggen betekent dat je vraagt wat je voor je deelnemer kunt doen. Handig is als je informatie over 'vaak gepest worden' of in bed plassen al van de ouders weet! Dan kun je samen vooraf iets afspreken en is daarmee het goede contact al voordat het gebeurt gemaakt. "Zal ik je, als ik zelf naar bed ga, even wakker maken zodat je een extra keer naar de wc kunt?" of "kom maar naar mij toe als je in bed geplast hebt, dan zorg ik dat je



schone en droge spullen krijgt, je mag me altijd wakker maken. In bed plassen is best vervelend, maar nooit erg als we het samen oplossen. Niemand hoeft dat verder te weten."

#### **Stap 2: Een positief vooruitzicht**

Zodra je merkt dat je deelnemer (letterlijk) opgelucht ademhaalt, weer kan lachen, glimmende ogen krijgt (door de tranen heen soms), is het tijd voor een volgende stap. Bespreek of je samen iets kunt afspreken en maak samen een afspraak.

- "Wat vind je leuk om samen morgen te gaan doen?"
- "Zal ik je iets over het programma vertellen, wat verder nog helemaal niemand weet (als dat kan natuurlijk)?"
- "Zullen we morgen voor het slapengaan ook samen praten?"
- "Zullen we nu dan gaan doen waar we net over spraken?"

Een positief vooruitzicht geeft jullie beide enthousiasme. En enthousiasme geeft energie voor nog meer plezier.

#### **Stap 3: Overleg met de leiding**

Als je gesproken hebt met kinderen met heimwee is het nuttig om daarvan kort verslag te doen in je teamvergadering. Oorzaken van heimwee kunnen verschillend zijn en de bron van het heimwee wegnemen is altijd de beste weg. Heb je afspraken gemaakt, meld dat dan ook, immers het geeft jou ondersteuning om ze straks uit te voeren. Zo is iedereen op de hoogte van je plan dat je samen met de deelnemer hebt gemaakt. Heb je een afspraak gemaakt die je in overleg met je stafgenoten niet waar kunt maken? De volgende morgen is je deelnemer weer fit en vol energie, gelijk vertellen dus!

#### **Stap 4: Een veilige plek in de groep**

Kinderen vinden het spannend om op kamp te gaan. Ze moeten wennen aan de nieuwe situatie en soms gaan dingen anders dan thuis. Een veilige plek in de groep en waardering voor elkaar is een basisvoorwaarde om het naar je zin te krijgen. Bij kinderen met heimwee is deze start van het kamp hoe dan ook niet optimaal verlopen. Een stapje terug en zorgen voor voldoende veiligheid en een positief groepsgevoel is het doel dat gaat helpen. Werken aan een helemaal te gek kamp! Natuurlijk blijf je alert op pestgedrag in de groep, maar een prettig vooruitzicht voor heel de groep helpt echt goed, ook om pestgedrag te voorkomen. Vraag aan kinderen in een groeps gesprek wat ze graag meer willen en wat ze liever minder of helemaal niet willen. Dat zijn nuttige gesprekken voor je programma, immers je organiseert die fantastische vakantie voor je deelnemers!

Een goede start tot slot is het halve werk. Een goed voorbereide start van je kamp kan veel problemen voorkomen. De ontvangst van de ouders, iemand die nog even vraagt hoe hun kind kan worden ondersteund om een fijne vakantie te krijgen, bijzonderheden, enz. Daarnaast is het echt een toptip om de eerste maaltijd de favoriete maaltijd te maken van de meeste kinderen. Mogen ze die zelf bij de start al kiezen!? Dus geen exclusieve maaltijd met veel uitzonderlijke kruiden, en heel veel rauwe sla, maar eerder lekker frietjes, een hamburger met appelmoes. De sla komt dan later.

En oh ja, gemaakte afspraken nakomen. Er is één bezwaar aan deze aanpak. Eerlijkheidshalve moet ik die wel melden: kinderen én leiding kunnen vanwege deze aanpak heimwee krijgen. En daar kun je dan verder niets meer aan doen. Heimwee... naar het zo helemaal te gek gave kamp. Niets aan te doen. Nou ja, een nieuw kamp organiseren!

Pieter Schoe

*Zesentwintig boekjes uit de YMCA Driehoekreeks staan je ter beschikking om je kamp tot een superkamp te maken. Speciaal ter voorkoming van heimwee bevelen we het boekje Doelgerichte spelen aan, waarin uitgelegd wordt welke groepsfasen er doorlopen moeten worden bij een startende groep en hoe je met spel kinderen kunt helpen om samen een gezellige groep te worden. Zie [www.ymca.nl](http://www.ymca.nl) of bel 035-6668700.*

