

Geschäftsstelle

## Checkliste: Was hilft gegen Heimweh?

Vor dem Lager:

1. **Orientierung geben:**  
Im Vorfeld mit dem Kind über das bevorstehende Lager sprechen (genauer Aufenthaltsort, Dauer des Lagers) und es auf die ungewohnte Umgebung vorbereiten.
2. **Kontaktperson vermitteln:**  
Das Kind informieren, dass es immer zur Hauptleitung gehen kann, wenn es Kummer hat.
3. **Erinnerungen an zu Hause helfen:**  
Schmusedecke oder Kuscheltiere einpacken, das tröstet bei Heimweh. Vielleicht einen Heimwehstein mitgeben. Beryll oder Amethyst haben eine beruhigende Wirkung und helfen gegen Heimweh und Reisefieber.
4. **Kurz und knapp:**  
Tränenreicher Abschied und lange Abschiedsrituale vermeiden.

Während dem Lager:

5. **Heimweh auslösen vermeiden:**  
Auf einen Anruf während dem Lager verzichten, da das Heimweh auslösen kann. Bei Sätzen wie: „gefällt es dir auch wirklich?“ oder „willst du wieder nach Hause?“ kann das Kind in Heimweh-Stimmung verfallen.
6. **Vorsicht mit elektronischen Geräten:**  
Das Mobiltelefon kann durch die Hauptlagerleitung über Nacht eingezogen werden (bis 15 Jahren), sofern dies als Störfaktor eruiert wurde. Die Kinder kommen mit ihren Sorgen nicht mehr zum Leiterteam, trotz Verbot wird nach Hause angerufen. Dies verschlimmert das Heimweh. Wir möchten vorher versuchen, das Kind zu betreuen und es abzulenken. Sollte das Heimweh zu stark werden und es keine andere Möglichkeit als die Heimreise geben, meldet sich die Lagerhauptleitung selbstverständlich umgehend bei den Eltern.

Danke für das Verständnis.

**SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND**  
Abteilung Sportförderung / Jugendlager