



Geschäftsstelle

Checkliste: Was hilft gegen Heimweh?

Vor dem Lager

- Im Vorfeld mit dem Kind über das bevorstehende Lager sprechen und es auf die ungewohnte Umgebung vorbereiten.
- Das Kind informieren, dass es immer zur Hauptleitung gehen kann, wenn es Kummer hat.
- Schmusedecke oder Kuscheltiere einpacken, das tröstet bei Heimweh. Vielleicht einen Heimwehstein mitgeben. Beryll oder Amethyst haben eine beruhigende Wirkung und helfen gegen Heimweh und Reisesieber.
- Tränenreicher Abschied und lange Abschiedsrituale vermeiden.

Während dem Lager

- Das Kind nicht anrufen, das könnte Heimweh auslösen. Bei Sätzen wie: „gefällt es dir auch wirklich?“ oder „willst du wieder nach Hause?“ könnte das Kind in Heimweh-Stimmung verfallen.
- Kein Mobiltelefon mitgeben. 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 abzulenken. Sollte das Heimweh zu stark werden und es keine andere Möglichkeit als die Heimreise geben, meldet sich die Lagerhauptleitung umgehend bei den Eltern.

Danke für das Verständnis.

SCHWEIZERISCHER TURNVERBAND
Abteilung Ausbildung / Jugendlager