



Tipps gegen Heimweh im KJG-Ferienlager

Bald ist es so weit: Wir fahren endlich ins KJG-Ferienlager nach Lünne. Für die Kinder ist das eine sehr aufregende Zeit: Ganze elf Tage weg von den Eltern – für manche ist es sogar das erste Mal komplett weg von zuhause. Jedes Kind geht anders mit der Situation um. Ihr als Eltern könnt aber schon vorab etwas dafür tun, um dem Heimweh vorzubeugen. Wir haben euch die besten Tipps zusammengestellt:

1. „Ohne Mama und Papa“-Zeit trainieren

Das Allein-Reisen kann Schritt für Schritt trainiert werden: Erst übernachtet euer Kind z. B. bei einem Freund oder einer Freundin – vielleicht direkt bei jemandem, der auch mit ins Lager fährt, dann können direkt zum Beispiel der Schlafsack und die Luftmatratze ausprobiert werden. Als nächstes dann ein ganzes Wochenende bei den Großeltern. Bald wird es nicht mehr so schwerfallen, eine längere Zeit allein von zuhause weg zu sein.

2. Vorfreude auf das KJG-Lager wecken

Schaut euch gemeinsam mit dem Kind die Fotos und Berichte der letzten Ferienlager an – z. B. auf unserer Homepage oder unserem Instagram-Kanal. Bestärkt euer Kind darin, etwas Neues auszuprobieren. Das weckt die Vorfreude – und hält im Optimalfall das ganze Ferienlager an.

3. Verantwortungsgefühl im Vorfeld stärken

Das Lager muss gut vorbereitet sein: Bezieht euer Kind dabei mit in die Planungen ein. Geht im Vorfeld gemeinsam einkaufen und lasst es selbst entscheiden, welche Zahnbürste, Sonnencreme oder Shampoo besorgt werden sollen. Das steigert das Selbstwertgefühl, außerdem lernt das Kind bereits Verantwortung zu übernehmen.

4. Gemeinsam packen

Wir kennen es alle vom ersten Reisen: Mama packt am besten. Da ist natürlich etwas dran – aber es ist am besten, wenn ihr zusammen mit dem Kind für das Lager packt. Mit unserer Packliste, die im Elternbrief angehängt ist, geht das ganz einfach. Soll das Lieblings-Stofftier noch mit rein? So etwas kann bei aufkeimendem Heimweh helfen.

5. Richtig voneinander verabschieden

Der Abschied von Eltern und Kind bei der Abfahrt mit dem Bus ist für beide Seiten nie leicht. Aber die Kinder sollten die Traurigkeit der Eltern nicht spüren, sonst könnte das verunsichern und schnell zu Heimweh führen. Bitte vermeidet Sätze wie „Ich werde dich so vermissen, was soll ich nur ohne dich machen?“ oder „Falls irgendwas sein sollte, hole ich dich direkt ab“. Besser sollte die Vorfreude im Mittelpunkt stehen: „Das wird eine tolle Zeit. Ihr werdet so viele coole Sachen machen. Ich wünsche dir ganz viel Spaß!“

Jedes Kind geht mit möglichem Heimweh anders um: Manchen hilft Ablenkung. Andere müssen sich einmal ausweinen. Wieder andere ziehen sich für eine Zeit zurück. Wichtig ist, dass euer Kind lernt, dass Heimweh vergeht und manchmal zu einer Reise dazugehört. Wir Betreuer*innen sind mit dieser Situation durchaus vertraut und versuchen immer, Lösungen mit dem Kind zu finden.

Bei Fragen zu diesem Thema meldet euch gerne per Mail – oder einfach direkt beim Elternabend!