

HEIMWEE OP VAKANTIE?

(G)EEN PROBLEEM?!

Een beetje context ... én belangrijk om te weten!



WAT?

Heimwee is het **verlangen om terug te keren** naar een vertrouwde omgeving. Je mist thuis (= personen, dingen, dieren, de omgeving, ...) en je hebt grote moeite om je aan te passen aan een nieuwe omgeving. Je kan het een beetje vergelijken met liefdesverdriet.

NORMALE HEIMWEE: beginnen **huilen** op rustige momenten maar zich wel amuseren tijdens de activiteiten.

ERNSTIGE HEIMWEE: weinig positief kunnen zeggen, veel huilen, vermoeid zijn, **nergens plezier in hebben**, hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, niet kunnen eten, zich terugtrekken, allerlei vormen van opstandig gedrag (met als doel naar huis gestuurd te worden), ...

WIE HEEFT HEIMWEE?

Vaak **beschermd**e deelnemers die niet gewend zijn buitenshuis te gaan logeren. Meestal zijn dit de meer introverte deelnemers.

WANNEER KOMT HET VOOR?

Vooral 's avonds of tijdens **dode momenten** (eten, middagrust, ...). In de meeste gevallen gaat heimwee binnen de 2 - 3 dagen over.

ERNSTIG?

Wanneer het kind **niet meer eet of slaapt**, dan is het tijd om naar huis te gaan. Belangrijk is om het kind niet het gevoel te geven dat het gefaald heeft, moedig het zeker aan om nog eens op vakantie te gaan.



OOOH WEE, HEIMWEE! WAT DOE IK ERMEE?

Wat doe je beter **WEL** als moni?

- De deelnemer laten **praten** / gevoelens laten uiten. Herken de heimwee.
- Laat de deelnemer **kalmeren** / iets drinken.
- Blijf als moni steeds **positief**: focus op de positieve zaken die al geweest zijn en die nog komen. Vertel iets van het programma en maak er jullie geheimpje van.
- **Inspraak** in het programma mogelijk maken: "Wat zou jij graag nog eens doen"?
- Hou de deelnemers bezig. **Activiteiten** leiden af en beweging is de beste remedie.
- Doe eens een spelletje in **kleinere groep** (vb. kamer) om het groepsgevoel en het gevoel van veiligheid te versterken.
- Zorg op rustige momenten (vb. tijdens het eten, de siësta, bij het slapengaan) voor **afleiding**.

Wat doe je beter **NIET**?

- Heimwee negeren, minimaliseren of dramatiseren. Het is normaal.
- Het kind op eigen initiatief naar huis laten bellen / sms'en. Dat schijnt de heimwee te verergeren. Dit mag enkel in overleg met het verbond.
- Een "heimweepilletje" geven.
- De deelnemer zijn gevoel van zich laten 'afschrijven' schijnt niet te werken.



Lijken de gewone tips niet te helpen? Misschien kan het **HENNIE HEIMWEE PAKKET** je redding zijn!

- Zorg voor **afleiding** tijdens het slapengaan. Is deze deelnemer al klaar voordat de anderen klaar zijn om te gaan slapen?
 - Laat hem/haar een **kleurplaat** kleuren.
 - Vertel een **verhaaltje** als afleiding voor het slapengaan.
 - Laat het kind een **mopje** kiezen uit het vouwding.

Ook voor de andere kinderen in de kamer kan dit leuk zijn!

- Zorg voor een **beloningssysteem** met stickers van Hennie die ze kunnen verdienen als ze die dag flink geweest zijn. (Leg je drempel wel laag, zodat ze zeker stickers verdienen en ze zo graag op vakantie zijn.)
- Hennie: je kan afspreken dat **Hennie een nachtje bij hem / haar mag slapen** om zo een vriendje dichtbij zich te hebben. Je kan dit laten inkleuren op de aftelkalender.
- Puur praktisch zit er ook nog een pakje zakdoeken in het koffertje.

Weet dat je ook altijd op de permanentie van het verbond terecht kunt voor extra ondersteuning en vragen.

