

Kære forældre,

Det kan være svært at forebygge hjemve, men hvis du tænker, at dit barn kan få hjemve, er det en god idé at snakke sammen om det inden lejeren. I dette brev findes inspiration til forebyggelse og aftaler omkring hjemve.

### Før turen

- Prøv at sove i soveposen derhjemme. For noget kan det hjælpe, at man har prøvet at sove i sin sovepose inden en tur. Man kan også prøve at simulere en tur derhjemme.
- Hvis man har mulighed for det, kan det være en god idé at prøve at sove et andet sted end derhjemme. Det kan være hos et familiemedlem, hos en ven eller et helt tredje sted.
- Tal om, hvad I som forældre skal lave under turen. Nogle børn kan få hjemve ved tanken om forældre og evt. søskende, der enten keder sig eller skal lave noget rigtig sjovt uden dem. Fortæl om I skal på arbejde, i kolonihaven osv.
- Tal også gerne om, hvem der afleverer og henter spejderen på stationen, hvad der skal ske søndag, når spejderen kommer hjem osv.
- Pak en ting, der kan hjælpe ved hjemve - en bamse, en læsebog, et billede, en dagbog mm.
- Tal om, hvad spejderen skal gøre, hvis hjemve opstår. Her er nogle eksempler:
  - Tænke på alt det sjove, der er sket i løbet af dagen.
  - Tænke på, hvad man skal i morgen.
  - Tænke på, hvad spejderen kan fortælle fra turen, når han/hun kommer hjem.
  - Kramme sin bamse, læse en bog eller andet, der er medbragt.
  - Man kan altid komme til en leder og få et kram og fortælle at man har hjemve.

### Om at ringe hjem

- Som udgangspunkt ringes der ikke hjem, da det kan styrke følelsen af hjemve.
- Vi anbefaler derfor **ikke**, at I fortæller, at jeres børn kan ringe eller at I kan hente dem. Sig i stedet, at I glæder jer til at høre om alt det spændende, vi har oplevet, når spejderen kommer hjem igen og at de altid kan få hjælp til at tackle deres følelser hos en leder.
- I kender jeres børn bedst, så hvis I ved det vil hjælpe jeres barn at ringe hjem, så er det en god idé at snakke om, hvordan det foregår:

- o Spejderen snakker med en leder, som tager beslutningen om, om der ringes til forældrene.
- o Lederen ringer og fortæller kort om situationen, og derefter kan spejder og forældre snakke sammen.
- o Hvis der ringes hjem, er det en god idé at spørge ind til, hvad jeres barn har lavet i løbet af dagen. Her kan spørgsmål som: Hvad var det sjoveste/skøreste/hyggeligste du oplevede? Hvem var du sammen med? Hvem skal du sove ved siden af? Hvad skal der ske i morgen? Hvad har du fået til morgenmad/frokost/aftensmad?
- o Undgå så vidt muligt at fortælle, at I kan hente jeres børn. Det kan selvfølgelig blive nødvendigt, men det vil altid være en beslutning, som de voksne (forældre og leder) tager sammen. Det er ikke en beslutning for et barn.