

Håndtering af hjemve for ledere

Hvad er hjemve?

Hjemve er en form for angst forårsaget af at skulle væk hjemmefra eller den forventede adskillelse fra hjemmet.

Symptomerne ved hjemve minder lidt om angst og depression, altså tilbagetrukket adfærd, svært ved at koncentrere sig, gråd, mavepine osv.

Hjemve er et udtryk for, at man er utryk eller usikker på, hvad der skal ske, hvem man skal være sammen med, eller at man er blevet overtræt.

Hjemve kommer oftest om aftenen, når aktiviteterne er slut, og det er tid til at skulle i seng. Her er spejderen træt og kan ikke overskue noget som helst. Derfor søger de det trygge og rare, som de kender hjemmefra.

Hjemve har mange forskellige årsager. Det kan være, fordi spejderens forældre har udtrykt, at de vil komme til at savne ham/hende, mens han/hun er væk, og det gør dem kede af det. Det giver spejderen dårlig samvittighed, for når mor og far er kede af, at datter/søn er væk, bør spejderen også være det.

En anden grund kan være, hvis der tidligere er sket noget i familien, mens spejderen har været væk. Det kan løses ved at aftale et bestemt tidspunkt på dagen, hvor spejderen kan snakke med sine forældre og tjekke at alting er, som det skal være.

Håndtering af hjemve

Spejderen vil måske gerne hjem eller tale med sine forældre lige nu og her.

Hvis spejderne gerne må have mobiltelefoner med, er der risiko for, at spejderen allerede har ringet hjem, selvom spejderen kender lejrens regler. Hvis spejderen har ringet hjem til forældrene, skal lederne have besked med det samme.

Fokusér på at fjerne fokus fra, at spejderen søger mod hjem. Find et sted at sidde, hvor I kan tale stille og roligt sammen eller gå en tur med spejderen. Undgå at tage spejderen med indenfor hvis det er aktuelt, medmindre det vurderes, at spejderen er dybfrossen. En kop varm te kan være en hjælp. Vurdér selv, hvad der er en god idé i den pågældende situation.

Få spejderen til at trække vejret helt ned i maven, hvis han/hun græder. Når spejderen er faldet lidt til ro og vejtrækningen er under kontrol, kan man spørge ind til, hvorfor spejderen er ked af det.

- Spørg ind til dagen der er gået mm.
- Er der sket noget i dag, som du er ked af?
- Har du haft det sådan her før? Hvad plejer at hjælpe?
- Er der sket noget hjemme, lige inden du skulle af sted?

Mild hjemve

I de fleste tilfælde hjælper det at fjerne fokus fra hjemveen. Det gøres ved at snakke om noget andet, måske hvad der har været godt i løbet af dagen, eller hvad de synes om en bestemt ting, eller maden eller noget helt andet. Spørg til, hvad spejderen har oplevet at sjove ting i løbet af dagen/lejren. Tal om de ting, der gør det fedt at være spejder. Hvis der er konflikter i patruljen, er det vigtigt, at der bliver taget hånd om sagen, så patruljen kan fungere igen.

Det kan også være, at spejderen ikke har nok tøj med eller får spist og drukket nok. Dette problem kan løses. De fysiske behov er en medvirkende faktor til utilpashed.

I nogle tilfælde får spejderen hjemve, fordi han/hun ikke ved, hvad der kommer til at ske i løbet af ugen. Hvis du sidder med en spejder, som er meget angst for det uvisse, kan det hjælpe at fortælle om nogle af alle de sjove ting der skal ske på lejren, som spejderen kan se ekstra meget frem til. Gør til det til 'jeres' egen hemmelighed. Spejderen vil finde ro og har muligvis mere overskud til at blive resten af kurset.

Stærk hjemve

Er spejderen helt besat af hjemve i mere end én dage, og intet synes at hjælpe, Først talt med spejderen og med forældrene, vil det blive vurderet, om spejderen skal hjem.

Til sidst...

Er hjemveen alvorlig, er det ikke vores opgave at lære spejderen at sove ude. Dermed ikke sagt, at vi skal sende spejderen hjem den første aften, men der er ingen grund til at gøre oplevelsen om at være på lejr til en dårlig en af slagsen. Det kan ødelægge meget for de andre spejdere, da hjemve har det med at smitte.



