

**FDF**FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Hjemve

Hjemve handler faktisk i høj grad om forældrenes forventninger. Hvis forældrene føler sig bekymrede for at sende barnet afsted, vil barnet også føle det. Omvendt vil barnet føle sig langt mere klar på tur, hvis forældrene forventer, at turen går godt og er klar på at høre om alt det spændende, der er oplevet på turen, når barnet igen kommer hjem. Dine forventninger til turen som forælder, kan derfor oftest ses afspejlet i barnet.

Gode råd, til hvordan I kan håndtere hjemve hjemmefra

- **Snak med barnet om turen**, og alt det sjove de skal opleve.
- **Giv barnet en god og rar sovebamse med på turen**. Det kan hjælpe meget at have en bamse at sove med, når man skal falde i søvn et nyt og spændende sted.
- **Tal med barnets ledere inden turen**, og hav gerne barnet med i samtalen. Hvis barnet har tendens til hjemve, er det rigtig rart på forhånd at vide, at de sagtens kan snakke med lederne om det.
- **Lav ikke aftaler med barnet udenom lederne**. Hvis barnet tidligere har haft udfordringer med hjemve, vil lederne meget gerne vide det. Vi vil også gerne vide hvilke gode/dårlige erfaringer I haft med jeres barns hjemve.
- **Giv altid alt sovegrej med fra starten af turen**. Lad være med at sende barnet afsted uden sovegrej og aftal "at det kommer senere". Det kan gøre det rigtig svært for barnet at blive på turen, når man ved, at ens forældre kommer senere.

Det skal du undgå ved hjemve

- **Undgå at aftale at hente barnet før turen slutter**. Det kan skabe en forventning om, at der kommer til at ske noget dårligt på turen. Derudover tror barnet måske, at den eneste udvej er at blive hentet. I størstedelen af alle tilfælde er det helt umuligt at overvinde hjemve, hvis der hjemmefra skabes usikkerheder for barnet, f.eks. at man altid kan blive hentet.
- **Undgå at aftale at barnet kan ringe**, hvis der er noget. Igen skaber det en forkert forventning om, at der måske sker noget dårligt på turen. Desuden kan det skabe problemer, hvis forældrene er de første, barnet taler med om hjemve, og ikke lederne. Det kan ofte lede til meget større hjemve.
- **Undgå at aftale at barnet blot skal "prøve" at overnatte**. Det leder ofte til, at barnet slet ikke giver overnatningen et skud, men i stedet blot venter på at blive hentet.

FDF giver børn og unge
et ståsted
at møde verden fra