

Gut schlafen am Lager – und wie man Heimweh ein bisschen vermeiden kann

Liebe Eltern,

falls sie befürchten, dass ihr Kind auf dem Lager von Heimweh geplagt sein könnte, hier ein paar hilfreiche Anregungen:

Geben sie ihrem Kind das Lieblingskuscheltier, Lieblingspolster, Lieblingspyjama o.ä. mit. Alles was ihr Kind auch zu Hause als Einschlafhilfe benötigt, ist auch am Lager sehr hilfreich (ausgenommen elektronische Geräte)

Als kontraproduktiv und somit als nicht geeignet erweisen sich Familienfotos und häufige Telefonate. Aus Erfahrung wissen wir, dass damit die Sehnsucht der Kinder nach zu Hause überdimensional groß wird, und es für sie schwerer möglich ist, neue soziale Kontakte entstehen zu lassen und neue schöne Erfahrungen zu machen. Sie fühlen sich hin- und hergerissen. Die Integration von Neuem und Schönewird damit erschwert.

Vielleicht ist es auch eine Lieblingsgeschichte...die dann von den Gruppenleiter*innen vorgelesen werden kann

Wenden sie sich VOR dem Lager bei Bedarf vertrauensvoll an die Gruppenleiter*innen – und besprechen sie kurz, was ihrem Kind beim Einschlafen Sicherheit gibt. Somit können diese speziell ein fürsorgliches Auge auf die Bedürfnisse ihrer Kinder richten und auf die speziellen Schlafrituale eingehen.

Haben Sie Vertrauen in ihr Kind! Es wird diese Nächte gut meistern.

Üben Sie sich selber in Zuversicht und geben Sie diese Zuversicht, dass alles gut gehen wird, dem Kind mit.

Wir versprechen Ihnen aber auch, dass wir uns melden werden, wenn wir merken, dass sich ihr Kind andauernd unwohl und unsicher fühlt. Jungscharlager sind nur dann schön, wenn wir uns sicher und wohl fühlen!

Haben sie Vertrauen in unsere Gruppenleiter*innen! Sie sind jahrelang erprobte Lager-Schlaf-Ritual-Profis!

Jungscharlager im Allgemeinen, gehören zu den selbstwertstärkendsten Angeboten für Kinder. Das Schlafen ist ein Teil davon. Wir werden uns bemühen, dieses Lager zu einem unvergesslich schönen Abenteuer für ihr Kind zu machen.

Die Gruppenleiter*innen des Jungscharlagers

(mit Tipps der Psychologin Eva Martin, Wels)