

## Vejledende pakkeliste Oprykningstur 2008

- ! Ha' god plads i tasken.
- ! Ha' det med det skal bruges men ikke mere end der skal bruges.
- ! Ha' kun noget med der må gå i stykker eller blive glemt.

### Den gode rutine

Vi anbefaler følgende pakkerutine, da den er en stor hjælp både for spejderne og lederne når vi er på lejr:

1. spejderen finder det tøj og udstyr frem som skal med på lejren og ligger det på sin seng
2. mens spejderen pakker, læser forældrene artiklen: "Hjemve - forældrene er problemet!"
3. spejderen og forældre gennemgår i fællesskab om der mangler noget og finder evt. resten
4. spejderen pakker det selv i rygsækken/tasken.

Denne pakkerutine sikrer, at spejderen ved hvad der er med og nemt selv kan finde det på lejren! Det er en hjælp for os alle, så på forhånd tak! Vi har oplevet spejdere der blev overrasket over hvad de selv havde med!

Når du pakker er det en fordel af gå systematisk til værks, for så husker du bedre at få det nødvendige med. En god pakkeregul er, at foruden det sæt tøj du har på også altid har et ekstra komplet sæt med. Hertil kommer så regntøj, bestik osv.

### Elektronisk udstyr

Lad walkman, discman, mp3-afspiller, gameboy og mobiltelefon blive hjemme, da vi ikke kan tage ansvaret for disse. Elektronik og et par dage med regnvejr er i øvrigt også en meget dårlig kombination. Har du behov for at komme i kontakt med dit barn, vil lederen medbringe mobil. Er det meget påtrængende for dit barn at tale med dig, er der mulighed for at dit barn kan låne en ledes mobil.

### Mad

- \_\_\_ Madpakke til lørdag middag
- \_\_\_ Bestik (kniv, ske og gaffel)
- \_\_\_ Tallerken (dyb og flad)
- \_\_\_ Kop
- \_\_\_ Viskestykke

### Overnatning

- \_\_\_ Sovepose i stort hylster som børnene selv kan pakke
- \_\_\_ Liggeunderlag (ikke selvoppustelige underlag eller luftmadras)
- \_\_\_ Lagen
- \_\_\_ Sovedyr
- \_\_\_ Nattøj

### **Tøj**

- Uniform og tørklæde
- Lange bukser
- Korte bukser
- Strømper evt. sokker
- Undertøj
- Tyk trøje/fleece
- Tynd trøje
- T-shirts

### **Fodtøj**

- Sko evt. gummisko/kondisko
- Gummistøvler kan evt. medbringes i tilfælde af regn

### **Overtøj**

- Regnjakke og regnbukser
- Jakke

### **Bad og toilette**

- Badetøj
- Håndklæde
- Tandbørste
- Tandpasta
- Kam/børste
- Sæbe/shampoo

### **Diverse**

- Mod på Mere og super humør.
- Medicin (Bruges der medicin skal lederne informeres, og medicinen skal medbringes)
- Spejderkniv/dolk
- Lygte (f.eks. stavlygte, lommelygte, pandelampe)
- Papir og blyant
- Drikkedunk
- Sangbog

## Hjemve - forældrene er problemet!



### **Det er slet ikke børnene, der har hjemve. Det er forældrene, der har svært ved at give slip!**

Sådan lyder det fra en psykolog, i Det Danske Spejderkorps lederblad. Et udsagn som flere ledere erfaringsmæssigt kan nikke genkendende til. De står nemlig med udfordringen, når mor eller far har brugt hele fredag eftermiddag på at fortælle deres barn, hvor meget de kommer til at savne dem mens de er på lejr...

"Den bedste kur mod almindelig hjemve er faktisk at tage en kold tyrker. Trække en streg i sandet og tage en beslutning om, at det her skal vi igennem. Både forældre og børn. Det er hårdt, når børnene tuder og vil hjem, men hårdt sagt, så falder de jo i søvn på et eller andet tidspunkt. Også selvom de har det dårligt" lyder det fra Preben Siggard, der har ofte har oplevet børn med hjemve, både som lærer og leder hos FDF. Han er uddannet psykolog og har også et bud på, hvorfor børn får hjemve.

### **Titte bøj-lege**

"At kunne adskille sig fra sine forældre er en proces, der begynder allerede som lille. 'Titte bøj' og 'kuk kuk'-lege vænner barnet til en kort adskillelse. Og langt de fleste børn udvikler sig også derfra. Først med et besøg alene hos bedsteforældrene, så en overnatning hos en klassekammerat. Senere tager de på efterskole, og til sidst bosætter nogle sig jo på den anden side af jordkloden," forklarer Preben Siggard. Det er en helt naturlig proces, men nogle børn går altså i stå undervejs.

### **Klisterforældre**

Man kan dele børn med hjemve op i to grupper. I nogle tilfælde drejer det sig om, at børnene er bange for, at der skal ske noget derhjemme, mens de er væk. Måske har de tidligere oplevet dødsfald eller sygdom, eller at mor blev slået. Og hvis dét er grunden, så kan man jo godt forstå, at barnet er ked af at tage af sted hjemmefra. Den anden og største gruppe består af de forældre, der ikke kan give slip på deres børn. Her er det rent faktisk forældrene, der er problemet. Ikke børnene. Psykolog Preben Sigaard fortsætter: "Jeg oplevede engang en mor, der sagde til sit barn før en lejr tur: "Det kan godt ske, at du bliver ked af det i aften, når du skal sove. Men det bliver jeg også." Hun fortæller altså barnet, at hun også er utryg. Det går overhovedet ikke i sådan en situation. På den måde får barnet det indtryk, at 'mor og far helst vil have mig til at blive hjemme. Derfor forventes det, at jeg er ked af det.' Og så starter hjemveen."

### **Bilen er på værksted**

Som spejderleder er det vigtigt at afgøre, om barnet tilhører den ene eller den anden kategori. Hvis barnet er bange, fordi der er sket noget en gang, så handler det om at aftale, at barnet kan ringe hjem for at sikre sig, at alt står vel til. Hører barnet til i den anden kategori, skal det afklares, om forældrene vil slås for det her eller ej. Er forældrene parate til at stå fast og til et barn, der græder hjerteskræende? Hvis forældrene er parate, så skal man lave en kontrakt om, at de ikke kommer og henter barnet på lejren. At barnet gerne må ringe hjem, men aldrig nogensinde lige før sengetid. Det skal være i en positiv situation for eksempel om morgenen. Hvis barnet alligevel vil hentes, så skal forældrene stå benhårdt på, at det ikke kan lade sig gøre. De skal nærmest sige, at bilen er på værksted eller være kontante og sige, at det kan vi snakke om i morgen. Eller også skal de helt lade være med at tage telefonen. Ved de store børn på tretten til fjorten år kan man aftale, at klokken tre om eftermiddagen den dag beslutter man, om de skal hentes af forældrene. Og når beslutningen er taget, så kan den absolut ikke laves om. Uanset hvor stor hjemveen bliver senere på dagen. "Hvis forældrene ikke er parate, så skal lederen ikke bruge sin tid på det. Hvis man kæmper kampen, og forældrene så alligevel ender med at hente barnet, så bliver man bare irriteret og har spildt sin tid," slutter Preben Siggard.

*Ovenstående artikel er fra Broen Magasin nr. 2, 2006*