Checkliste zum Beitrag „Wenn das Heimweh mit im Gepäck ist“ – MINT Zirkel 3-2019

Heimweh auf Klassenfahrt

Ein häufiger blinder Passagier auf dem Weg zur Jugendherberge: das Heimweh. Nicht nur Kinder, sondern auch ältere Schülerinnen und Schüler können davon betroffen sein und nicht immer gibt es im Vorfeld Anzeichen. Wie zeigt sich Heimweh und was können Lehrerinnen und Lehrer dagegen tun?

So äußert sich Heimweh

- ◯ Der Wunsch, mit den Eltern Kontakt aufzunehmen/abgeholt zu werden
- ◯ Bauch- oder Kopfweh
- ◯ Verdauungsprobleme
- ◯ Vermehrtes Weinen
- ◯ Reizbarkeit
- ◯ Schlafschwierigkeiten
- ◯ Appetitlosigkeit
- ◯ Anhänglichkeit, v. a. abends

Heimweh vorbeugen

- ◯ Die Klasse in die Planung der Fahrt einbeziehen
- ◯ Informationen über Unterkunft, Abläufe, Regeln etc. frühzeitig mitgeben
- ◯ Fragen stellen lassen
- ◯ Wünsche und Bedürfnisse der Klasse mit einbeziehen
- ◯ Heimweh auf Elternabenden thematisieren
- ◯ Regelungen zu Telefonzeiten treffen
- ◯ Etwas zur Beruhigung mitnehmen lassen (je nach Alter z. B. Stofftier oder Lieblingsmusik)
- ◯ Ggf. anregen, das „woanders übernachten“ vorher zu üben

Mit akutem Heimweg umgehen

- ◯ Das Gespräch mit der Schülerin/dem Schüler suchen
- ◯ Ängste ernstnehmen und Verständnis zeigen
- ◯ Vermitteln, dass Heimweh etwas normales ist, das vorkommen kann
- ◯ Gemeinsam schauen, wo das Problem liegt und ob es eine Lösung gibt
- ◯ Überlegen, was der Schülerin/dem Schüler helfen würde, sich wohler zu fühlen
- ◯ Etwas unternehmen, was der Schülerin/dem Schüler in dem Moment Spaß macht
- ◯ Ermutigen, es noch weiter auszuprobieren, weil die Angst dann in der Regel kleiner wird
- ◯ Wenn es trotz allem nicht besser wird: Kontakt mit Eltern aufnehmen, ggf. abholen lassen

Natalie Waschke

© Klett MINT GmbH, 2019