

Hjemve og evt. afbrydelser

Til kommende og nuværende højskoleelever i Danmark.

Indledning:

Du har valgt at tage på et højskoleophold i Danmark. Det har du sikkert været meget bevidst om at følge målet. Derfor bør du også overveje at tage alle forbehold med. Eks Savn og hjemve.

Vi har taget dette emne op, da det har vist sig at en del afbrydelser eller det at man ikke selv har valgt opholdet, starter med hjemve under højskoleopholdet. For at du, der skal rejse til Danmark, har en bedre forståelse for det, kan I tage de gode ideer med på overvejelserne før rejsen. Så du har en holdning til emnerne.

Vi stiller rigtig mange spørgsmål her og du vil derfor forholde dig til disse undervejs, så du bliver afklaret.

Vi er 2.920 kilometer fra vores vante omgivelser. Der fremkommer stor omvæltning, nye omgivelser og ny kultur, når vi flytter til Danmark. Derfor kan vi føle utryghed, når noget er nyt.

Vi skaber og genopbygger en ny identitet, når vi flytter til Danmark

Hvad er hjemve? og hvorfor dukker denne følelse op?

Hjemve handler mest om at savne noget eller nogen. Du mangler måske et hjem og de ting du har brugt før.

Det at savne nogen er et godt tegn og derfor har vi gode minder.

Hjemve er en følelse af utryghed. Alle som flytter til et andet land vil opleve i større eller mindre grad utryghed. Der er meget at lære og det kan føles overvældigt.

At have længsel og savn er meget naturligt.

Hvis man er hjemmefra førstegang, er man måske meget "genert" eller tilbageholden, det kan yderligere forstærke processen, så overvej i dine valg, hvad du kan gøre.

Vi søger normalt tryghed hos familie, venner, hjem og fædreland.

På en højskole er der mentorer, forstander, lærere, pædagoger og room-mate og mange unge mennesker.

Hvornår sker der mest hjemve følelse?

I starten af opholdet (hjælp dig selv med at blive tryk i dine omgivelser) hvis man har mistet de vante venner og familier.

Ved juletiden. (ingen sne, mørkt og koldt) Ingen adventsstjerner eller juletræer, der tændes.

Naturoplevelser eller maden, man mangler. (mangler at spise Grønlandsk mad)

Når man er skilt fra sin kæreste (det er det værste, der kan ske, hvordan vil du forholde dig?)

Hvad kan man gøre for at holde hjemveen så mindst som muligt? og her er gode råd.

Inden man vælger at tage på Højskole:

Hvorfor vil jeg flytte til et andet land? Bør jeg planlægge en omvæltning og være omstillingsparat.

Er flytning til en højskole frivillig? Har du selv valgt det eller har andre valgt det for dig?

Før man rejser fra hjembyen

Tag billeder med. Aftaler med familier og kæresten, Hvor meget skal der ringes og skrives?

Tag en grønlandsk sangbog med eller hent sangene fra internettet. Det er godt at synge sig ud af hjemveen.

I starten af opholdet (1-2 uger) Hvad kan jeg selv gøre, for at hjemveen bliver mindst muligt?

Hvilke aftaler vil du have med dine forældre og omvendt? At ringe eller skrive mails og FB

Generelt at holde hjemveen nede.

Kan hjemve overvindes? Mange gange vil man ringe til forældre eller kæreste, men det kan også forstærke hjemvefølelsen. Og tit kan det være ubehagelig for forældre og kæreste at have vennen i røret og ikke kan hjælpe. Derfor må man gøre op med sig selv, om man vil hjælpes eller selv gøre noget ved det. For **Hjemve kan smitte**.

Når du kikker i billeder hjemmefra, Husk de " gode minder og taknemlighed " når du føler dig nede.

Hvor mange gange skal man ringe og eller skrive?

Træn med dine forældre, evt. kæreste inden du rejser og også når du lige er ankommet til højskolen. Man kan trænes til at overvinde ved at lave case om problematikken.

Læg en plan for træning før afrejsen. Hav en træningsoffer. Overnat hos andre før afrejse, snak om udfaldet

Få nye venner på højskolen du kan snakke med. Gå en tur med din room -mate.

Tage med højskolens forskellige aktiviteter, gå en tur med andre unge eller alene og opdag nye ting i naturen.

Du har måske nogle specielle interesser. Find dine nye venner efter dine interesser. Via F.eks. det at male, spille musik, lave sport, lave skuespil.

Gå eventuelt ind i denne hjemmeside : www.thinkinuk.com og hente gode ideer for at skabe gode tanker under din hjemveproces. Det står både på dansk, grønlandsk og engelsk.

Det vi (GCDH) hører mest fra kontaktlærer og mentorer er at den unge " går i IGDLO " , nærmere " ind under dynen i sin seng," låser måske sin dør og ikke vil tale med nogen. Der vil vi ikke være. Derfor vil både værelseskammerat eller ansatte på højskolen aldrig lade dig være alene. Din tristhed kan også smitte på andre.

Etabler dit netværk

Skrive dagbog omkring din Hjemve. Hvor god er du blevet ? Hvordan udvikler du dig ? For meget fylder den på en skala mellem 1 og 10. Skriv det i din dagbog.

Tag din sangbog op og syng de sange , du kan lide. Lyt til Grønlandsk musik.

Brug din kontaktperson på højskolen, hvis du bliver ked af det.

Hvis samtaler, nye aktiviteter ikke hjælper kan der søges professionel hjælp. spørg efter hjælp via din kontaktperson .

Når alle gode råd er opbrugt, skal du træffe valg om at få hjælp fra de grønlandske huse.

Til forældrene

Der er lavet en forældrefolder. Se denne og snak med den unge lige før afrejsen.

Lav aftaler sammen.

Ovenstående har vi lavet lidt oplysning om den svære hjemve.

Meget alvorlig hjemve kan også resultere i angst og stress

Forældre skal acceptere de vilkår barnet får på højskolen. Lærere, medarbejdere og forstander er uddannede personale og vi må derfor stole på deres kunnen. De har arbejdet med ungeproblematikker i mange år.

Nogle forældre har separationsangst og de vil deres barn det allerbedste

Alvorlig hjemve hos unge kan hænge oftest med overbekymring og overbeskyttelse fra forældrene side. Det kan være uro i hjemmet. At man som den store gerne vil beskytte den svage forældre. Men kan også være hjemvetraumer fra barndommen

Få dit barn til at skabe nye relationer og aktiviteter

Nogle forældre synes, at det er et problem med hjemve. Mange af afbrydelser på højskoleopholdet handler om begyndende eller forstærket hjemve.

Derfor skal forældre og barn snakke om disse udfordringer, helst gerne inden man rejser til højskolen, hvis nu hjemve skulle dukke op under højskoleopholdet

Snak sammen med den unge om hvem der skal betale for hjemrejsen fra højskolen ved afbrudt højskoleophold. **Nogle kommuner** har aftaler om selvforskyldt afbrydelser og derfor skal underskrive en klausul inden rejsen.

Nogle forældre kan også komme til at styre deres unge menneske, medens de er på højskolen. Derfor vil der være kræfter (i form af vejledere, kontaktlærere som prøver at overbevise forældrene om konsekvenser af evt. afbrydelser)

God fornøjelse med et godt udbytterigt højskoleophold