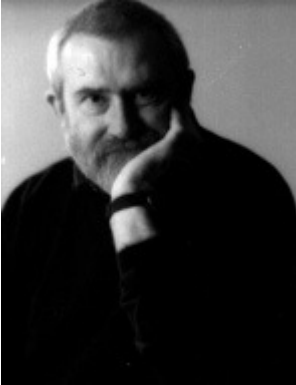


## Hjemve.



### Hjemve.

Savn, længsel og hjemve er en del af livet for langt de fleste mennesker. Man kan ikke altid være sammen med dem, man elsker og kender. Hvis man skal udvikle sig normalt, kan man ikke blive hjemme hele livet. En naturlig udvikling kræver, at man kommer ud i andre miljøer, end det, man er vokset op i, og møder andre normer og værdier, så man får mulighed for at vælge selv og finde frem til egne livsværdier.

Det er sundt og godt at længes ud - og længes hjem.

Alle forældre må huske på, at deres børn før eller senere må ud i den store verden og klare sig selv uden forældrenes umiddelbare tilstedeværelse.

Alle kærlige forældre passer på deres børn, beskytter dem mod verdens ondskab og give dem omsorg i passende omfang, men en kærlig forælder må også udfordre børnene og stille krav, så børnene får lejlighed til at udvikle deres indbyggede kompetence og individuelle talenter og udvikle selvfølelse og selvstændighed.

Helt små børn bør være hos deres forældre i et trygt og sikkert, stabilt miljø uden for mange forstyrrelse og omskiftelser, og det er næppe godt for børn i det første leveår at være borte fra moren - forældrene - i længere tid, og her tænkes i timer og dage.

Efterhånden som børnene bliver mere og mere selvstændige og kan bevæge sig frit, kan de bedre tåle adskillelse over tid. Når de skal være væk fra forældrene - hjemmet - de kendte trygge rammer - er det godt at anvende "gradvis-princippet": at adskillelsen er kort i begyndelsen og gradvis øges, ligesom de i begyndelsen er sammen med mennesker de kender hjemmefra, og at miljøet er kendt og ikke hele tiden skifter.

Små børn har en anderledes tidsfornemmelse end voksne. De forstår ikke at forældrene kommer "om lidt" eller om en time. Når forældrene er væk, er de væk. Børnene lever i en alt-eller-intet-verden, og det gør de på alle punkter. De er derfor vant til at verden falder sammen og genopstår, og det vigtige er, at de er trygge, hvor de er og gradvis får vished om, at forældrene kommer tilbage, og at alle parter kan klare adskillelsen.

Har man været omhyggelig nok med gradvis-princippet, vil børnene i tiltagende grad være trygge ved at være væk fra forældrene og stole på, at de kommer igen.

I børnehvealderen er det vigtigt at være kommet så langt, at børnene kan være væk fra hjemmet i dagevis. På koloni og på ferie.

Det er selvfølgelig i orden, at de længes hjem - og at forældrene længes efter deres børn, men forældre må holde sig det langsigtede perspektiv for øje: at børnene før eller senere må lære at klare sig selv alene eller sammen med fremmede mennesker.

Når man er sammen med børn, som længes hjem, må man respektere deres følelser. Man må anerkende de følelser, som børnene nu engang har. Snakke med dem om, at det er naturligt at længes - at have hjemve - og at det er muligt at overvinde hjemveen og finde ud af at være der, hvor man er, i tryk forventning om at det nok skal gå altsammen, og at alle parter vil mødes igen til den aftalte tid.

Det er også normalt at græde, når man er trist, og det er godt at have en kærlig person at græde sammen med.

Følelser skal deles - både de nemme og kærlige og de svære og triste.

Langt den meste hjemve kan overvindes, når man er sammen med kærlige mennesker, som accepterer én og de følelser, man nu engang har, forstår én og hjælper én til at føle sig ok, som man er, og derved sørger for, at man med udbytte og fornøjelse kan blive, hvor man er. Der er mange, som i sådanne hjemve-situationer i misforstået hjælpsomhed - eller fordi de måske selv har svært ved at være sammen med børn, som er ulykkelige - forsøger at hjælpe ved at opfordre barnet til at tage sig sammen eller "være stor" og holde op med at græde og måske oven i købet direkte "gør barnet forkert" ved ikke at anerkende dets følelser og være sammen med det på dets egne betingelser.

Børn er aldrig forkerte, og følelser er altid i orden. Følelser er, som de er, og man må acceptere dem, som de er, men man kan bestemme over måden, man forholder sig til dem på. Man må lære at få stil på sin ulykke - og lykke!

Og det er de voksne, som barnet er sammen med, som har ansvaret og opgaven, og som må sørge for, at der både er trygge rammer og passende udfordring, så barnet kan føle sig trygt nok til at lære af situationen og mobilisere mod og styrke til at overvinde frygten og udvide sine grænser.

For større børnehavebørn og skolebørn kan der være noget godt i sammen at klare savnet af forældre og kendte omgivelser i gruppen af jævnaldrende - alene eller sammen med en forstående voksen. Børnene kan lære at støtte hinanden, så de sammen kan klare mere end den enkelte alene kan klare.

Alvorlig hjemve hos større børn hænger oftest sammen med overbekymring og overbeskyttelse fra forældrenes side. Måske kan der også være uro i hjemmet. Børnene kan have overværet - eller hørt - skænderier og kan have et stærkt ønske om at være til stede i hjemmet for at holde styr på forholdene. Ja - sådan tænker de fleste børn!

De kan fx. håbe på at kunne holde forældrene sammen, hvis der har været tale om skilsmisse, ligesom de kan have et stærkt ønske om at være hjemme og beskytte den svage part, når forældrene strides og er uenige.

Forældrenes opgave er selvfølgelig at være ærlige og troværdige og demonstrere, at de kan finde ud af forholdene selv, og nok skal klare det hele, så barnet kan være trygt ved at være, hvor det er, og nok skal komme hjem til ordnede forhold.

Voksne kan også have hjemve. Det kan skyldes hjemvetraumer fra barndommen, som ikke er blevet ordentlig bearbejdet, og nogle forældre fører på den måde deres egne symptomer over på børnene.

Kuren er at snakke åbent om forholdene. Almengøre problemet: hjemve er noget alle kender til, længsel og savn er noget naturligt, tillid må baseres på troværdighed.

Man må aldrig lade børnene være alene med deres uro og spekulationer. Man må være sammen om at forstå følelserne og styrke hinanden i vigtigheden i også at kunne være væk fra hinanden.

Hvis hjemve hos større børn og voksne bliver så stærk, at den væsentligt indskrænker udfoldelsesmulighederne, kan der blive tale om at søge professionel hjælp, og også her gælder det, at det er forældrene, der må gå først og vise det gode eksempel.

Af Børnepsykiater Mogens A. Lund

Klumme i Berlingske Tidendes tillæg Tæt På 14. april 2001