

# Tips voor een geslaagde ADHD-vakantie

In juni hebben we aan onze bezoekers en abonnees gevraagd om hun tips voor een geslaagde ADHD-vakantie met ons te delen. Heel wat ouders van kinderen met ADHD en volwassenen met ADHD zijn hier op ingegaan. Zij deelden hun handvaten en bevindingen die hen helpen om hun vakantie wat vlotter te laten verlopen. Probeer je ze ook eens?

## Inpakken en wegwezen?

Een verwittigd mens is er twee waard, goed begonnen is half gewonnen... Kortom, als je goed voorbereid bent, zal alles vlotter verlopen. En met vakantie is dat net hetzelfde. Deze tips zullen er alvast voor zorgen dat je niet voor onaangename verassingens komt te staan:

- ★ Gebruik enkele linnen zakken die je in je koffer stopt. Op elke zak kan je met een viltstift opschrijven wat er in zit. Gebruik daarbij een systeem dat jij handig vindt. Dit kan bijvoorbeeld een linnen zak voor elke dag zijn of per activiteit: eentje voor aan het strand, eentje voor uitjes of eentje voor slecht weer.
- ★ Ga je naar een attractiepark, dierentuin...? Zorg dan dat je op voorhand al een plannetje bij de hand hebt. Stippel samen met de kinderen een leuke route uit. Welke attracties of dieren willen ze zeker bezoeken? En waar gaan jullie 's middags eten? Zo kom je voor minder verassingens te staan. Zijn de kids helemaal enthousiast hierna? Laat ze dan een tekening maken van hun favoriete attractie dat ze willen bezoeken tijdens de uitstap.
- ★ Wellicht zal je tijdens de reis of uitstap drukke plaatsen bezoeken. Dan is het altijd opletten om elkaar niet uit het oog te verliezen. Misschien is het dan wel een goed idee om aan halsketting te maken met contactgegevens erin verwerkt. Maak er een leuk knutselwerkje van samen met je kind, zo zal hij of zij het ook graag dragen. Aan het strand? Een fluo petje doet je kind extra opvallen, zo verlies je hem of haar minder snel uit het oog.
- ★ Laat je kinderen zelf een kleine tas of rugzak inpakken met hun favoriete speelgoed en laat ze die zelf meenemen. Hierdoor raken ze betrokken bij het pakken en worden tegelijkertijd gedwongen keuzes te maken in wat ze wel en niet meenemen.
- ★ Op de reis terug lijkt je koffer altijd voller. De gedragen kleren zijn immers niet meer mooi opgeplooid en misschien heb je net iets te veel souvenirs voor ooms en tantes gekocht? Probeer de regel te volgen om bij de heenreis slechts 80% van je koffer te vullen.
- ★ Moet de ADHD-medicatie mee naar het buitenland? Raadpleeg vooraf de regels die gelden voor jouw bestemming. Op de website van centrum ZitStil vind je een goed actueel overzicht:  
<http://zitstil.be/nieuwsberichten/actualiteit/medicatie-mee-naar-het-buitenland-een-handig-overzicht-2016/>

## De reis is even belangrijk als de bestemming

Alles ingepakt? En ook de auto startensklaar of gaan de kids voor het eerst met het vliegtuig? Het plannen ging vlot en de bestemming is veelbelovend, maar hoe zorg je ervoor dat de rit van punt A naar punt B ook aangenaam blijft?

- ★ Maak een klein verrassingskoffertje met nieuwe spulletjes zoals een strip, stickers, mini-reisspel... Pak ze in en als je kind het moeilijk heeft of als je als ouder inschat dat het een goed moment is, kan je kind iets kiezen uit de doos. Of koppel het als een beloning aan een reisspel. Inspiratie voor een reisspel vind je op: [http://www.reizendoejezo.nu/overige\\_informatie\\_reisspelletjes.html](http://www.reizendoejezo.nu/overige_informatie_reisspelletjes.html)
- ★ Een echte aanrader, die hoorspelen van Het Geluidshuis. Deze fantasierijke, grappige en meeslepende verhalen op cd zijn ideaal om een saaie auto om te vormen tot een rijdend theater. Akkoord, niet alle kinderen zullen even aandachtig luisteren, maar als het wel lukt dan vliegt de tijd voorbij terwijl de kids gefascineerd luisteren naar de avonturen van 'De Bokrokker' en veel andere helden. Meer info op: <http://geluidshuis.be/>
- ★ Schrijf alle steden die je op je reisweg passeert op een lijst die je elk kind geeft. Zo kan je kind volgen en als je gepasseerd bent, de stad wegstrepen. Maak er een spelletje van om de landnamen van de auto's of nummerplaten te raden, of voor de kleintjes de kleuren van de auto's. Neem op tijd een tussenstop om de benen te strekken, en vertel waar jullie al zijn.
- ★ Voor in het vliegtuig: download vooraf een heleboel nieuwe spelletjes, vele zijn gratis, en laat de kinderen ze tijdens de vlucht ontdekken. Voor optimaal spelplezier: maak zelf eens tijd om een spelletje mee te spelen. Gieren geblazen als mama en papa er niets van bakken!
- ★ Wissel bij elke tussenstop eens van plaats. Dus een ouder achterin en een kind op de passagiersstoel. Zo wissel je zowel het uitzicht af als je voornaamste gesprekspartner af. Let wel op de verplichte autostoeltjes.
- ★ Soms is een makkelijke oplossing niet ver te zoeken: rij 's nachts. Dit zal niet bij alle kinderen even goed werken, maar sommigen zullen al snel in slaap vallen en merken zo niets van de lange reis. Vergeet niet een kussentje en dekentje voor ze mee te nemen. En hun favoriete knuffel. Dan is het net alsof ze in hun eigen bedje liggen. En je vermijdt er nog files mee ook!

## En... rust! Toch?

Je bent nu goed voorbereid en je weet ook hoe je de rit onderweg zo aangenaam mogelijk kan maken. Maar welke locaties en activiteiten zijn nu ideaal voor gezinnen met een kind, of ouder, met ADHD?

- ★ Geocaching is een buitenspel, waarbij gebruik wordt gemaakt van een gps-ontvanger of telefoon met deze functie om ergens ter wereld een zogenaamde cache (verstopplaats) te vinden. Een cache is gewoonlijk een kleine waterdichte doos, voorzien van een logboek en de 'schat'. Maak er een schattenjacht van en verzin er een leuk verhaal boordevol piraten en spionnen mee. Je kan afsluiten met een leuk cadeautje of gezellige picknick. Heel leuk om te doen en je hoeft er zelfs niet ver voor te gaan. Op <http://www.geocaching.be/> vind je heel wat info.
- ★ Durf al eens te kiezen voor een minder populaire locatie. Zo zijn er ook aan onze kust een aantal verborgen pareltjes zoals Westende aan Zee en Sint-Idesbald. Vél minder volk en véél meer ruimte om eens goed te ravotten zodat ze al hun energie kwijt kunnen.
- ★ Zowel in binnen- als buitenland worden er steeds meer speciale familievakanties georganiseerd, soms zelfs speciaal gericht op gezinnen met ADHD. Deze vakanties zorgen niet alleen voor een uitgebreid aanbod van activiteiten voor kinderen, de professionele begeleiding zorgt ervoor dat jullie als ouders ook van momenten voor jullie zelf kunnen genieten. Je kan er andere personen en gezinnen met ADHD ontmoeten en zo ervaringen en tips uitwisselen.
- ★ Trek je avontuurlijke schoenen aan en trek de natuur in. Dat kan ook dichtbij: bijvoorbeeld in de Beekse Bergen, met de tent naar de Ardennen of wat denk je van een picknick bij het meer? Ontdekken wat de natuur te bieden heeft is altijd een avontuur voor kinderen.
- ★ Wil je kind graag op kamp maar je bent niet zeker of men daar wel de juiste zorgen kan voorzien? Er worden heel wat kampen georganiseerd waar professionele begeleiders deze zorgen op zich nemen. Vaak komen ze zelfs vooraf even langs zodat je al je vragen kan voorleggen. Gaat je kind mee op kamp met de vaste sportploeg of jeugdbeweging? Dan is het interessant om de begeleiding op de hoogte te brengen van onze gids 'Met ADHD op kamp'. Deze gids is geschreven om jeugdmonitoren te informeren over ADHD. Er wordt in begrijpbare taal uitgelegd wat de moeilijkheden zijn bij kinderen met de concentratiestoornis en hoe ze vervelende situaties kunnen vermijden. Je vind deze gids terug in onze webshop: <http://www.zitstil.be/product/met-adhd-op-kamp/>

Zo, hopelijk hebben deze tips voor inspiratie gezorgd om van de aankomende vakantieperiode een deugddoende periode te maken. Probeer die tips uit die je het meest aanspreken en laat ons weten welke voor jou werken. Dit artikel is een voorsmaakje van het volgend themanummer van het ZitStil-magazine dat over vakantie, vrije tijd en verlof gaat. Abonneer je dan nu op het ZitStil-magazine en ontvang begin oktober het speciale themanummer! Abonneren kan via: <http://www.zitstil.be/product/zitstil-magazine/>

Heb je nog vragen over medicatie in het buitenland, met de kinderen op reis gaan enzovoorts? Contacteer ons dan op het nummer 03 830 30 25 of het e-mailadres [info@zitstil.be](mailto:info@zitstil.be). Op onze website [www.zitstil.be](http://www.zitstil.be) vind je uiteraard ook heel wat handige info.