



# Zomervakantie

Voor sommige kinderen met ADHD en hun gezin is de zomervakantie een verademing, een moment waarop ze niet geconfronteerd worden met school en met zoveel dingen die moeten. Voor deze gezinnen kan de vakantie niet lang genoeg duren. In andere gezinnen heeft de zomervakantie een veel minder positieve bijklank. Zowel bij ouders als bij kinderen zorgt de vakantie voor stress. Wat kan je doen om jullie vakantie toch aangenamer te maken?



# met ADHD

## Ken jezelf en je kind(eren)

MACHTELD VAN OSTAEDÉ vormingswerker

**KIRSTEN EN BART** *zijn er niet helemaal gerust in. Ze hebben hun vakantie al geboekt. Dit jaar verblijven ze in een vakantiehuis hoewel ze zelf liever op hotel gaan, maar dat ging vorig jaar mis met hun drie zonen.*

**SAMIR EN LEILA** *twijfelen of de vakantie hun de rust zal geven waar ze op hopen. Vorig jaar waren ze allebei veel te blij toen hun twee kinderen weer naar school vertrokken, wat hen allebei een heel slecht gevoel bezorgde. Ze hopen dit jaar een vakantie te hebben waar ze wel alle vier van kunnen genieten.*

**MAAIKE** *kijkt vooral met angst naar die lange zomervakantie en hoe ze die moet opvullen op de momenten dat Kyra (10 jaar) bij haar is, maar ze zelf geen vakantie heeft.*

### Vakantie = genieten?

Zomer en zomervakantie lijken synoniem te zijn voor eindeloos plezier en geluk. Zowel in de reclame (maar dat is niet echt, dat weet toch iedereen) als de updates op sociale media tijdens de vakantie (maar dat is niet echt, dat weet toch iedereen) als in de verhalen achteraf (waarin iedereen altijd de waarheid vertelt, dat weet toch iedereen) is het duidelijk: in de vakantie geniet je! Als je als ouder tijdens het schooljaar heel wat moeite moet doen om veel bordjes op te houden, is het begrijpelijk dat je snakt naar vakantie. Het hele jaar door probeer je gezin en werk in balans houden, heb je aandacht voor de noden van alle kinderen, jezelf en je partner en doe je extra inspanningen om je kind met ADHD de nodige aandacht te geven thuis en op school.

Je weet natuurlijk dat de vakantiebeelden van reclame, sociale media en iedereen in je omgeving maar een deeltje zijn van de werkelijkheid. Toch beïnvloeden ze je verwachtingen.

Hoge verwachtingen hebben over je gezinsvakantie is best oké zolang je beseft dat een geslaagde vakantie waarschijnlijk evenveel voorbereiding en inspanning vraagt als veel andere situaties thuis die nu wel goed gaan maar eerst veel moeilijker liepen. Denk bijvoorbeeld aan de ochtendroutine of het slapen gaan.

### Zoek oplossingen

Kirsten en Bart uit ons voorbeeld hebben geleerd uit hun vakantie van vorig jaar.

**BART:** *“Het restaurant in het hotel vorig jaar was te druk voor onze jongens, zeker voor Arthur (7 jaar – ADHD). Het begon al met aanschuiven voor een vrije plaats. Dan moest je aanschuiven aan het buffet. Toen iedereen iets gevonden had om te eten en aan tafel zat, was er altijd wel iets wat ze ook nog wilden hebben waardoor er altijd wel iemand van tafel ging. Zonder vragen en impulsief natuurlijk, dus gingen ofwel mijn vrouw ofwel ik erachteraan. Rustig en ontspannen eten zat er voor ons niet in.”*

Ken jezelf en je gezin. Als je weet wat het probleem is en wat jij zelf belangrijk vindt, kan je ook oplossingen zoeken. Maak een lijstje van de dingen die jij en je partner belangrijk vinden. Wat maakt een vakantie een echte vakantie? In het geval van Bart en Kirsten is rustig en ontspannen eten belangrijk. Als ze hierover nadenken is dit thuis vaak al niet evident.

**KIRSTEN:** *“Heel veel discussies thuis gingen vroeger over de eetmomenten. We hebben hier wel al enkele oplossingen voor gevonden. We hebben gezocht naar structuur en afspraken gemaakt. De kinderen moeten blijven zitten aan tafel zolang ze aan het eten zijn, maar moeten pas aan tafel komen als het volledig klaar is en op tafel staat. Zodra ze klaar zijn, mogen ze van tafel (ik had dit graag anders gezien, maar vind de*

*verbeterde sfeer ook belangrijk). De drie jongens hebben een wiebelkussen, want hoewel alleen Arthur de diagnose ADHD kreeg, merken we ook bij de andere twee dat stilzitten heel moeilijk is.”*

### Maak afspraken

Wellicht zijn er thuis bijvoorbeeld al aanpassingen en afspraken rond het eten. Sommige zijn ondertussen zo evident, dat je misschien niet meer beseft hoe goed ze helpen om alles vlot te laten verlopen. Je gaat makkelijk uit van de vanzelfsprekendheid dat dit op een andere plek vanzelf ook wordt nageleefd, maar dat is meestal niet zo. Aangepaste afspraken maken op vakantie voor de maaltijden en die regelmatig in herinnering brengen is een goed idee.

Dit jaar gaan Bart en Kirsten in de vakantie naar een huisje in een vakantiepark. Bart en Kirsten kunnen daar gebruikmaken van een babysitdienst. Zo kunnen zij eens een keertje op restaurant zonder de kinderen. En bij de maaltijd in het huisje gaat het eraan toe zoals thuis met dezelfde afspraken.

### Laat je problemen thuis

**SAMIR EN LEILA** *werken het hele jaar erg hard. Ze engageren zich ook nog eens in de school, zodat hun kinderen er wat extra krediet krijgen. Samir traint de kinderen in de sportclub waar zijn eigen kinderen gaan omdat Samir overtuigd is dat sport belangrijk is en dat zijn kinderen extra gemotiveerd zijn als hij ook enthousiast is. Leila neemt er nog veel zorgtaken bij voor haar ouders en haar jongere broer en zus. Tijdens het schooljaar is het al moeilijk om al die dingen te combineren zonder iemand teleur te moeten stellen, tijdens de zomervakantie is het echt heksenwerk. Samir en Leila gaan*



## Regels en afspraken worden op vakantie niet ‘vanzelf’ nageleefd.

*twee weken naar zee, maar krijgen ook daar voortdurend telefoon en berichtjes met vragen. Samir was erg boos omdat Leila een dag terug naar huis reed om iets voor haar ouders te doen. Ook op vakantie zijn Samir en Leila altijd met de kinderen bezig. Eigenlijk vindt niemand dat leuk, ook de kinderen niet. Die willen al eens graag naar een evenement of de kinderanimatie zonder dat mama en papa erbij zijn. Samir en Leila willen hun kinderen niets tekortdoen, maar zouden hen graag af en toe eens aan een ander overlaten. Maar dan voelen ze zich ‘slechte’ ouders.*

Samir en Leila nemen de problemen die ze een heel jaar ondervinden gewoon mee op vakantie. En dus is die vakantie altijd een teleurstelling, want ze brengt niet de nodige en verlangde rust. De kinderen zijn wel in een andere omgeving, maar alles loopt eigenlijk zoals het thuis loopt, alleen dat ze niet naar school moeten. De twee jongens maken voortdurend ruzie, maar ook tussen de ouders en de kinderen wordt er veel geroepen. Eigenlijk vindt niemand de vakantie leuk. Het zorgt alleen maar voor meer stress. Samir vindt dat hij constant dingen samen met de kinderen moet ondernemen, Leila is voortdurend bezorgd om haar ouders, broer en zus, die ze heeft moeten ‘achterlaten’. Een oudere zus van Leila geeft blijk van een verhelderend inzicht: “Zus, jij en Samir mogen tegen onze ouders zeggen dat het eens een keer niet kan of niet past.”

Dus gaan Samir en Leila dit jaar een weekje naar zee in plaats van twee. Samir en Leila hebben elkaar en de kinderen beloofd dat ze maar een uurtje per dag hun telefoon zullen aanzetten. De kinderen mogen naar de plaatselijke kinderanimatie en dan gaan Samir en Leila iets anders doen, dat niet in de buurt is van de kinderanimatie. Op de dag dat er geen kinderanimatie is, wilden de kinderen ‘niets doen’. Maar dat zagen Samir en Leila niet zitten. Dus gaan ze één dag met vier naar een pretpark, zonder telefoons.

### Wat kan en wie wil wat?

**MAAIKE** probeert nog niet aan die lange zomervakantie te denken. Ze is een alleenstaande mama, heeft een voltijdse baan, waarbij ze af en toe ook op zaterdag moet werken.

*De papa van Kyra woont verder weg. Kyra gaat daarom maar om de twee weken een weekend naar haar papa. In de zomervakantie gaat ze twee weken met het nieuwe gezin van haar papa op reis. Kyra voelt zich daar niet thuis en wil eigenlijk liever niet mee. De andere vakantieweken is Kyra bij Maaïke. Kyra is met haar tien jaar nog te jong om alleen thuis te blijven. Ook al heeft Maaïke twee weken vakantie in juli of augustus, dan nog moeten verschillende weken worden ingevuld op zoek naar opvang. En Kyra zegt al maanden dat ze niet op zomerkamp, taalkamp, sport- en speelweken of wat dan ook wil. Vanaf Pasen heeft Maaïke al stress voor de vakantie die er staat aan te komen.*

Voor Maaïke is het iedere vakantie opnieuw zoeken. De mama van Maaïke zorgde voor Kyra tijdens vakanties, maar nu heeft oma zelf verzorging nodig. Kyra, die erg opstandig is, een hele dag opvangen: dat lukt voor oma niet meer. Kyra geeft altijd luid te kennen dat ze niet kan opschieten met haar plusmama, halfbroertje en zusje. Maaïke vindt het moeilijk om Kyra dan toch voor langer naar haar plusgezin te sturen, hoewel de papa al vaak heeft laten weten zijn dochter met plezier een hele vakantiemaand te willen opvangen.

Op iedere vraag die Maaïke aan Kyra stelt over dingen die ze zou kunnen doen tijdens de vakantie, volgt een onverbiddeijk ‘nee’ van Kyra. Maaïke neemt een vriendin in vertrouwen en samen overleggen ze: wat Maaïke wil, wat Kyra zegt dat ze wil en wat kan. Daaruit komt het besluit dat Maaïke absoluut niet wil dat Kyra alleen thuis is. Ook niet voor eventjes. Dat besluit trekt Maaïke over de streep om het aanbod van het plusgezin van Kyra aan te nemen. Met de twee weken vakantie die Maaïke zelf kan opnemen, blijven er dan nog maar twee weken over om opvang in te vullen. Uiteindelijk beslist Maaïke om Kyra

een week op kamp te sturen en Kyra’s protest te negeren. De andere week zal Maaïke Kyra naar de plaatselijke sport- en speelweken brengen en Maaïkes vriendin zal Kyra ophalen. Kyra kan dan daar blijven tot Maaïke klaar is met werken en Kyra weer ophaalt. In ruil zal Maaïke een paar keer op zaterdagavond babysitten zodat haar vriendin en haar partner samen iets kunnen ondernemen.

Maaïke is opgelucht nu de opvang is ingevuld. Maar ze ziet enorm op tegen de discussies, de weerstand die Kyra zeker zal laten blijken. Volhouden en niet van het plan afwijken, wordt nog een hele opdracht voor Maaïke.

### Plan en anticipeer

Zomer en vakantie houden vele beloftes in: beloftes van goed weer, ontspanning, samen een leuke tijd doorbrengen. Maar ook dat vraagt plannen en anticiperen. Heb je een kind dat een gebruiksaanwijzing nodig heeft, zoals ADHD, dan moet je daar ook in de vakantie rekening mee houden. Goed nadenken over wat je wil, zorgen dat het voor het hele gezin leuk is, plannen hoe je dit kan realiseren, je eigen grenzen bewaken: allemaal uitdagingen.

Denk buiten de lijntjes: tenslotte is het jullie gezinsvakantie en met een degelijk plan wordt het een vakantie om nooit meer te vergeten.

### Enkele tips

■ Maak duidelijk dat de regels die thuis gelden ook op vakantie gelden.

■ Ouders mogen, zeker tijdens de vakantie, ook aan zichzelf denken. Durf te vertrouwen op de kunde en ervaring van begeleiders en monitoren.

■ Als ouder wil je het beste voor je kind. En natuurlijk moet je luisteren naar je kind. Dat wil niet zeggen dat je altijd moet volgen wat je kind zegt. Soms weet je het als ouder beter, ondanks luid protest.