



Reisen mit neurodivergenten Kindern

Pflegesituationen (Auswahl, individuell)

Hygiene wird verweigert, vermehrte Schlafstörungen, Zähne putzen, vermehrte Meltdowns, sensorische Überlastung und Überreizung, Toilettengang wird verweigert, Essensverweigerung, Medikation, Sonnenschutz auftragen, Insektenstiche und versorgen dieser,

Alle Pflegesituationen, die bereits im Alltag stattfinden, finden auch im Urlaub statt. Zusätzlich dazu können neue Reize, ungewohnte Umgebungen und Routinen den Alltag entsprechend beeinträchtigen.

Proaktive Maßnahmen

Vorbereitung schafft Sicherheit

Kind in Entscheidungen einbeziehen, genaues Erklären der Reise und des Ablaufs, Visualisierung der Abläufe, bei Routinebedürfnis fest planen, bei Flexibilitätsbedürfnis offene Zeiten einplanen, vertraute Umgebung im Urlaub wiederherstellen (Bettdecke, usw.)

Aktivitäten übersichtlich halten

Erholung und Pausen priorisieren, wenig Aktivitäten mit hohem Anpassungsdruck hintereinander, verlängerte Zeiten für Übergänge einplanen

Visualisierung der Abläufe

Bildkarten, Ablaufpläne und Checklisten,

Reize vorher mitdenken

Geräusche vor Ort, Rückzugsräume recherchieren, starkes Licht oder grelle Sonne, ungewohnte Gerüche wie Chlor, Restaurant, Parfüm, Lebensmittel, unerwartete Berührungen in Warteschlangen, Einkaufszentren, Bahnhof oder Flughafen

Reiz-Schutzbox / Notfallbox vorbereiten

Alle Pflegehilfsmittel die auch zu Hause benötigt werden, bspw. Gehörschutz, Sonnenbrille, Kuscheltier, Gewichtsdecke, Kommunikationstafel, mobiles Bidet, Wechselkleidung in mehrfacher Ausführung, bekannte und sichere Snacks und Getränke

Anreise mitplanen

Kind wenn möglich mitentscheiden lassen (Zug, Flugzeug, Auto), regelmäßige Pausen absehbar einplanen, Bewegung, Fidgetmaterial, Überraschungen für längere Abschnitte bereithalten, Medienzeit

Erwartungsmanagement

Was erwarte ich von der Reise?

Erholung? möglichst viele Aktivitäten? Tapetenwechsel? Wo halte ich an einem Idealbild fest?

Was erwarte ich von meinem Kind?

Muss mein Kind jede Aktivität mitmachen? Muss mein Kind jede Mahlzeit im Restaurant mitessen? Muss mein Kind jede Änderung akzeptieren? Was ist realistisch und notwendig für die Bedürfnisse meines Kindes?

Nofallplan für Meltdowns

Was muss angepasst werden? Was kann im Urlaub geleistet werden? Krankenhäuser und Notfallnummern recherchieren

Alternativen?

Gibt es bekannte Orte in der Umgebung? Können Aktivitäten abgebrochen werden? Kann der Urlaub abgebrochen werden?

Auch ein abgebrochener Urlaub kann ein erfolgreich gewesen sein.

Reaktive Maßnahmen

Ruhe bewahren & Selbstregulation

Trösten statt Schimpfen, nicht beschämen

Nofallplan für Meltdowns zu Hause ausführen

Regulationsmöglichkeiten anbieten, Situation verlassen, körperliche Grundbedürfnisse priorisieren

keinen Druck oder Zwang erzeugen

Validieren der Gefühle, Verschieben auf späteren Zeitpunkt