

Vakantie of vrije tijd is voor de één 'n zegen, voor de ander een regelrecht rampscenario. Want wat nou als je helemaal niet van veranderingen houdt? Het buitenland kan je gestolen worden en je eet liever gewoon wat je altijd eet? Met deze tips maak je er sowieso een fijne tijd van.

Lekker ~~geen~~ vakantie!

Door Anouk van Westerloo

Een zee van vrije tijd kan overweldigend zijn. Het kan hoopvol stemmen over de vele mogelijkheden, verlamdend werken vanwege juist die vele mogelijkheden en uiteindelijk dan toch teleurstellend uitpakken. Maak het iets minder spannend door de vrije periode van tevoren in te delen (voor jezelf of voor je kind).

Een nieuw ritme

Nu school of werk even is weggefallen, is er geen normaal dagschema meer. Creëer een nieuw ritme, met vaste slaap- en opstatijden, zodat de nieuwe situatie (na even wennen) ook weer als 'normaal' voelt. Houd desnoods dezelfde tijden aan als die van een doorsnee school/werkdag.

Vliegen

Vliegen is leuk, snel en spannend, maar kan ook stressvol, eng en slopend zijn. Hoe kom je ongeschonden en rustig door de douanechecks met mensen die je willen fouilleren en die in je zorgvuldig ingepakte spulletjes neuzen? Op vliegenmetautisme.nl vind je tips en kun je het handige boekje *Vliegen met autisme* bestellen. Je kunt er ook informatie vinden over de Schiphol Autisme Tour, een exclusieve rondleiding om alvast te zien wat je straks allemaal kunt verwachten als je echt op reis gaat.

Handige reissites

speciaal-reizen.nl (groeps- en individuele vakanties)

wielewaal.nl (begeleide groepsvakanties voor kinderen, jongeren en volwassenen)

flowreizen.nl (begeleide groepsvakanties voor mensen met autisme, 18+)

autitravel.nl (begeleide vakanties in kleine groepen voor (jong)volwassenen met autisme)

active4you.nl (dagactiviteiten in groepsverband tijdens de vakantie, voor kinderen en jongeren)

outdoorkampen.nl (begeleide kampeerweken voor (christelijke) jongeren vanaf 14 jaar met autisme)

Kijk op meevakantiewijzer.nl voor nog meer handige vakantiesites!

Plan activiteiten

Van een lege dag kun je enorm lamlendig worden. Neem je maatregelen! Plan voor de dag dat er (nog) niets gepland staat, een activiteit in die je leuk vindt om te doen. Dat kan klein zijn (een boek lezen, een film kijken, in de tuin werken) of groter (nu eindelijk eens die oude boekenkast een nieuw kleurtje geven of een dagje naar het strand).

Rustig reizen

Een uitje gepland, naar de dierentuin of naar het bos? Wees lief voor jezelf (en je gezin) en probeer een rustige dag uit te kiezen. Vermijd de weekenden en omzeil de spitsuren in de trein. En zoek in de trein de stilte coupé op. Reis je met de eigen auto naar je vakantieadres? 's Nachts rijden kan heerlijk zijn (als je niet te moe bent). Je kunt lekker doorrijden en je medereizigers kunnen rustig een tukkie doen...

Maak schema's

Zet de vakantie in een schema en maak het zo uitgebreid als jij prettig vindt. Van de eerste tot en met de laatste dag. Desnoods van uur tot uur. Bedenk dingen die jij prettig vindt om te doen, en houd ook rekening met tijd om even 'niets' te doen. Want ook dat is belangrijk tijdens vakantie; opladen zodat je straks weer helemaal fris op school of op je werk verschijnt. Verzin samen met je kind dingen die hij of zij kan doen tijdens 'lege' uurtjes en schrijf ze op losse kaartjes. Licht verveling op de loer? Kaartje trekken!

Goed voorbereiden

Als je wel van plan bent om op vakantie te gaan, bereid jezelf (of je kind) dan goed voor. Hoe zal de reis verlopen? Hoe ziet het huisje/hotel/camping eruit? Wat is er allemaal te doen? Welke bezienswaardigheden gaan jullie af? Gelukkig is via internet alles uit te pluizen en zijn overal beelden en foto's van te vinden. Gebruik die mogelijkheid maximaal!

Verkenrondje

Ga aangekomen op de camping liever niet meteen de tent opzetten, maar loop eerst even een verkenrondje (met je kinderen). Maak afspraken over waar ze wel en niet alleen naartoe mogen. Dit geldt natuurlijk ook voor een hotel of vakantiehuysje. Neem even de tijd om te laten zien waar jullie zijn en hoe alles eruit ziet.

Spelen met andere kinderen?

Sta je op een camping met veel andere kinderen en allerlei georganiseerde activiteiten? Dat kan hartstikke leuk zijn en veel kinderen zullen de hele vakantie op pad zijn met hun nieuwe vrienden. Maar dat geldt niet voor ieder kind... Laat hem of haar de keuze. Liever alleen een boekje lezen of een spelletje doen bij de tent? Ook prima. En misschien volgend jaar die drukke camping helemaal links laten liggen.

Elk jaar hetzelfde?

Sommige kinderen (of volwassenen) met autisme lijken het prettig te vinden om elk jaar naar precies dezelfde plek op vakantie te gaan. Geen verrassingen en lekker vertrouwd. Toch kan een nieuwe plek ook verrassend goed uitpakken. Als je de vakantie maar goed voorbereidt en eventuele te verwachten obstakels van tevoren bespreekt, of samen een oplossing verzint.

Heb jij zelf DE vakantie- of vrijetijd tip voor anderen met autisme? Mail ons via redactie@autisme.nl, dan zetten wij de inzendingen op onze site.



Rechten van de reiziger

Weet je niet precies wat je rechten zijn als je reist als je een beperking hebt? Op de site: vergelijkparkerenschiphol.com/wat-zijn-de-rechten-van-minder-mobiele-reizigers staat alles overzichtelijk op een rijtje. Je rechten tijdens het reizen met het vliegtuig, een touringcar, de trein of de boot staan beschreven. De tekst richt zich vooral op mensen die fysiek minder mobiel zijn, maar er zijn ook mogelijkheden voor begeleiding bij bijvoorbeeld autisme. ●