

FERIEN-CHECKLISTE



VOR DEN FERIEEN

- Tagespläne für die Ferienzeit erstellen (visuell oder schriftlich)
- Countdown-Kalender basteln
- Fotos / Videos vom Zielort zeigen und besprechen
- Kind bei der Planung einbeziehen (z.B. "Möchtest du lieber Strand oder Wald?")
- Reiseroute / Ausflüge im Detail vorbereiten (inkl. Pausenorte)

PACKLISTE FÜR UNTERWEGS

- Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Sonnenbrille / Mütze (für Lichtempfindlichkeit)
- Lieblingsspielzeug oder Kuscheltier
- Fidget-Tools oder Knautschbälle
- Snacks und Getränke, die das Kind gerne mag
- Medikamente/ Nahrungsergänzungen (falls notwendig)
- Tablet, Bücher oder vertraute Beschäftigungen
- Notfall-Karte mit Infos zum Kind (Name, Kontakt, Besonderheiten)

VOR ORT

- Rückzugsort einrichten (z.B. Ecke mit Decke, Kopfhörer, Spielzeug)
- Struktur durch kleine Rituale geben (z.B. Abendroutine beibehalten)
- Zeit für Pausen fest einplanen
- Sensorisch ruhige Aktivitäten anbieten (z.B. Spazieren gehen, Basteln)
- Flexibel bleiben - lieber Plan anpassen, statt durchziehen

FÜR DIE ELTERN

- Erwartungen realistisch halten (weniger ist mehr)
- Entlastung organisieren (Partner:in, Großeltern, Freunde einbinden)
- Eigene Pausen bewusst einbauen
- Austausch mit anderen Familien suchen (Selbsthilfegruppe, Online-Foren)

WAS NOCH?

-
-