

ADHS > Urlaub

Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

- [1. Das Wichtigste in Kürze](#)
- [2. Anreise](#)
- [3. Geeignete Urlaubsziele](#)
- [4. Medikamenteneinnahme](#)
- [5. Methylphenidat bei Auslandsreisen](#)
- [6. Verwandte Links](#)

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei Urlauben mit ADHS-Kindern sollten lange Anreisen mit viel Stillsitzen vermieden werden. Der Urlaubsort muss so ausgewählt werden, dass lebhaft spielende Kinder nicht stören und genug Möglichkeiten zum Austoben finden (Ausnahme: Kinder vom Typ "Träumer"). Für die Mitnahme von Medikamenten ist ein englischsprachiges ärztliches Attest empfehlenswert.

2. Anreise

Ungünstig für ADHS*-Kinder sind Langstreckenflüge oder Reisegesellschaften, besonders wenn es sich um Busreisen handelt. Langes Sitzen und ruhiges, rücksichtsvolles Verhalten ist für betroffene Kinder ausgesprochen schwer. Ihr Unvermögen in dieser Hinsicht wird den Erholungswert der Eltern und Mitreisenden eventuell einschränken.

3. Geeignete Urlaubsziele

Bei der Planung von Urlaubsreisen mit ADHS*-Kindern ist zu bedenken, dass in **gehobenen Hotels** von Seiten anderer Gäste eventuell Ruhe, defensives Verhalten und eine entsprechende Etikette auch von Kindern erwartet wird. Ein ADHS-Kind, das im Hotelrestaurant lärmt, ständig aufhüpft und herumrennt, womöglich Dinge herunterreißt, wird nicht mit freundlichen Blicken bedacht werden. Selbst für ein gesundes Kind ist es anstrengend, über einen längeren Zeitraum erstklassige Manieren zu zeigen. Für Eltern und Kind ist es deshalb erholsamer, in einem **Ferienhaus** Urlaub zu machen oder ein Hotel zu wählen, das besonders auf seine **Kinderfreundlichkeit** hinweist.

Ein Urlaub, in dem das Kind viel Gelegenheit zu Bewegung, zum Herumtollen und gemeinsamen Erleben mit den Eltern hat, bei dem geschrien und gelacht werden darf, wird der gesamten Familie gut tun.

Mit ADS-Kindern vom **Typ Träumer** sollte man allerdings keinen Urlaub in einem zu lebhaften Umfeld machen. Sie schätzen einen bekannten Urlaubsort, an dem sie sich schnell zurechtfinden, und brauchen Rückzugsressourcen. Eine Hotelanlage mit Animationsprogramm rund um die Uhr und lärmenden Kindergruppen ist nicht nach ihrem Geschmack.

4. Medikamenteneinnahme

Kinder, die Medikamente gegen ADHS nehmen und diese in den Ferien **absetzen**, ändern in der Regel ihr Verhalten. Meist sind sie anstrengender, weil unruhiger und/oder unkonzentrierter. Darauf sollte sich die ganze Familie einstellen, damit der Ferien- und Urlaubsbeginn nicht durch Auseinandersetzungen geprägt ist.

5. Methylphenidat bei Auslandsreisen

Methylphenidat zählt zu den Betäubungsmitteln und kann bei der Einreise in andere Länder beschlagnahmt werden. Patienten, die auf dieses Medikament angewiesen sind, müssen deshalb den **Beipackzettel** sowie - in nicht-deutschsprachigen Ländern auf englisch - ein **ärztliches Attest** vorweisen können, das erklärt, dass der Patient das Medikament auf ärztliche Verordnung einnehmen muss und es dazu dient, ihn während des Aufenthalts gesund zu erhalten. Es wird empfohlen, diese ärztliche Erklärung von der Gesundheitsbehörde des jeweiligen Bundeslandes **beglaubigen** zu lassen. Weitere Hinweise unter **Betäubungsmitteln**.

Bei Reisen ins **europäische Ausland** benötigen Methylphenidat-pflichtige Patienten laut "Schengener Abkommen" eine ärztliche Bescheinigung, welche die Notwendigkeit des Mitführens von Betäubungsmitteln aufgrund ärztlicher Therapie bestätigt.

Die "Bescheinigung für das Mitführen von Betäubungsmitteln im Rahmen einer ärztlichen Behandlung" kann bei der Bundesopiumstelle in Bonn, Telefon 0228 207-30, angefordert werden.

Der Patient darf die **Menge** an Betäubungsmitteln mit sich führen, die er wegen seines Gesundheitsproblems für die Zeit des Aufenthalts benötigt. Bei der **Zollerklärung** müssen diese Medikamente angegeben werden.

Bei Reisen außerhalb Europas ist es ratsam, bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Richtlinien des jeweiligen Landes zu erfragen.

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom) verwendet.

6. Verwandte Links

Krankenversicherungsschutz im Ausland: **[Auslandsschutz](#)**

[Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom](#)

[ADHS > Ernährung](#)

[ADHS > Erziehung](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

Letzte Aktualisierung am 03.12.2008 Redakteur/in: Manfred Hägele

© 2008 [beta Institut](#) gemeinnützige GmbH | [Kontakt](#) | [Impressum](#)