

ADHS > Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Bei der Urlaubsplanung sollte darauf geachtet werden, dass am Reiseziel eine ungezwungene und für Kinder angenehme Atmosphäre mit ausreichend Beschäftigungsmöglichkeiten gegeben ist. Zudem sollte man sich im Voraus sorgfältig über die Einfuhrbestimmungen von Medikamenten wie Methylphenidat bzw. Amfetamin informieren.

2. Anreise

Kinder – egal ob mit oder ohne ADHS – sollten ihrem Alter entsprechend bei der Planung des Familienurlaubs mitbestimmen können. Die verschiedenen Möglichkeiten der Anreise sollten unter Einbezug der **Selbsteinschätzung des Kindes** abgewogen werden. Einige bevorzugen eine Anreise mit dem Auto, weil z.B. die Zeitabstände zwischen Bewegungspausen im Vergleich zu Langstreckenflügen oder Zugfahrten individuell angepasst werden können. Andere hingegen fliegen lieber, da die Eltern dem Kind während dem Flug mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit schenken können.

3. Geeignete Urlaubsziele

Für Kinder mit ADHS, und auch die Eltern, ist ein Urlaub in einem Ferienhaus oder einem Kinderhotel in der Regel entspannter, da dort besser auf die Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden kann. Hier bieten sich viele Gelegenheiten zum bewegen, toben und für gemeinsame Erlebnisse mit den Eltern.

Kindern mit ADHS fällt es unter Umständen schwer sich in neue Gruppenkonstellationen einzubringen. Selbstorganisation und Teamfähigkeit können durch ADHS beeinträchtigt sein. Ferienlager (z.B. als Teil von Ferienprogrammen der Landkreise) können Kinder mit ADHS situationsbedingt überfordern. Allerdings gibt es immer mehr Angebote, die speziell auch auf die Bedürfnisse von Kindern mit ADHS eingehen. In der Regel haben diese Ferienlager mehr Betreuer für die Kinder und unterstützen diese im Tagesablauf und in ihrem Sozialverhalten.

4. Medikamente

4.1. Absetzen von Medikamenten

Es wird empfohlen die Dauermedikation zur Behandlung von ADHS einmal jährlich zu unterbrechen. So können mögliche Wachstumsverzögerungen aufgeholt werden und es wird beobachtet, ob eine medikamentöse Behandlung weiterhin nötig ist. Ist während der Einnahme-Unterbrechung eine Reise geplant, sollte berücksichtigt werden, dass sich das Verhalten des Kindes ggf. verändern kann. Symptome wie Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität können wieder häufiger und in intensiveren Ausmaßen auftreten.

4.2. Methylphenidat/Amfetamin bei Auslandsreisen

Methylphenidat bzw. Amfetamine zählen zu den Betäubungsmitteln und können bei der Einreise in andere Länder beschlagnahmt werden. Deshalb sollten folgende Regelungen eingehalten werden:

4.2.1. Reisen in die Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens

Zu den Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens gehören alle EU-Mitgliedsländer (mit Ausnahme von Großbritannien, Irland, Zypern, Bulgarien, Rumänien und Kroatien) sowie Island, Norwegen, Schweiz und Liechtenstein. Für Reisen in diese Mitgliedsstaaten gilt folgendes:

- Patienten, die auf die Einnahme von Betäubungsmitteln angewiesen sind, müssen den **Beipackzettel** sowie – in nicht-deutschsprachigen Ländern auf englisch – eine **Bescheinigung** vorweisen können, aus der hervorgeht, dass der Patient das Medikament aufgrund einer ärztlichen Verordnung einnehmen muss. Diese ärztliche Erklärung muss von der zuständigen Landesbehörde **beglaubigt** werden.
- Die „Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens“ kann bei der Bundesopiumstelle in Bonn angefordert werden: Telefon 0228 99 307-5136 oder Download unter www.bfarm.de > [Bundesopiumstelle](#) > [Reisen mit Betäubungsmitteln](#) . Die Bescheinigung gilt für längstens 30 Tage. 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.

4.2.2. Reisen in Länder, die nicht Mitglieder des Schengener Abkommens sind

- Es bestehen keine international einheitlichen Bestimmungen für die Mitnahme von Betäubungsmitteln außerhalb des Schengen-Raums. Es ist deshalb ratsam bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Richtlinien des jeweiligen Landes zu erfragen. In einigen Ländern ist für Betäubungsmittel eine gesonderte Einfuhrgenehmigung erforderlich oder die Einfuhr ist gänzlich verboten. Teilweise kann auch die Einfuhrmenge stark beschränkt sein. Ein Musterformular kann beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter www.bfarm.de > [Bundesopiumstelle](#) > [Reisen mit Betäubungsmitteln](#) heruntergeladen werden.
- Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte empfiehlt, sich über die Einreiseformalitäten des jeweiligen Landes bei der INCB (International Narcotics Control Board) zu informieren: www.incb.org > [Travellers](#) > [Regulations by Country](#) .

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

5. Verwandte Links

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Ernährung](#)

[ADHS > Erziehung](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)