



Schlagworte: ADHS ■ Erholung ■ Freizeit

Ausgangslage

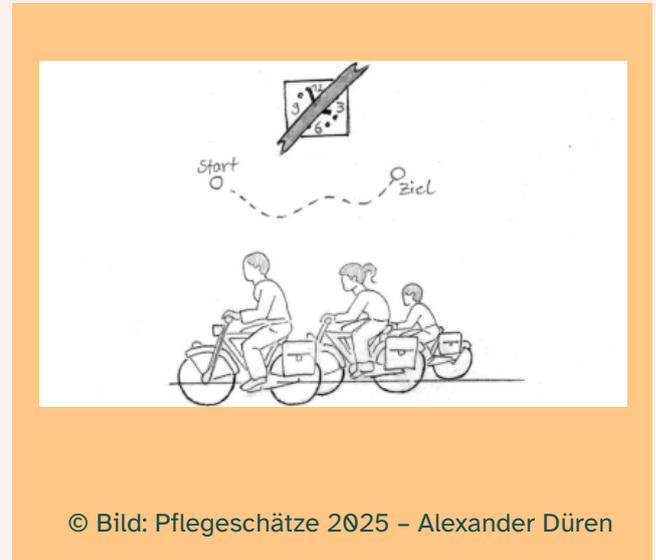
Ein Elternteil sagt, dass das Einhalten fester Strukturen mit seinem Kind mit ADHS oft anstrengend ist. Gleichzeitig braucht das Kind viel Beschäftigung und Bewegung. Das muss der Elternteil berücksichtigen, wenn er zur Ruhe kommen und schöne Unternehmungen erleben möchte.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil sagt, dass die Familie gemeinsam vor allem Aktivitäten mit einer sportlichen Aufgabe, aber ohne festen Zeitplan unternimmt.

Der Elternteil erzählt von einem besonderen Urlaub, der gut zu den Bedürfnissen aller Familienmitglieder passte. Der Elternteil ist gemeinsam mit seinen zwei Kindern 300 km mit dem Fahrrad zu Oma und Opa geradelt. Die Familie hat im Zelt übernachtet und mit dem Campingkocher gekocht.

Die Familie hatte jeden Tag eine feste Route, aber sie konnten selbst entscheiden, wann und wie sie weiterfahren. Der grobe Plan stand, aber innerhalb dessen war alles flexibel. So konnten sie zum Beispiel Pause machen und essen wann immer sie wollten.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Alexander Düren

Nutzenbeschreibung

Es gab genug Raum für das eigene Tempo und die Bedürfnisse aller. Gleichzeitig war klar, was jeden Tag gemacht wird. Der Elternteil musste zwar vorab viel planen, konnte sich aber im Urlaub gut erholen. Anders als im Alltag musste er sich nicht um die Struktur kümmern oder täglich überlegen, was die Familie unternehmen soll.

Zusatzinformation

Ähnlich ist es auch in den Kletterurlauben, die die Familie regelmäßig macht. Auch dabei gibt es eine festgelegte Tagesaktivität, die dennoch viel Flexibilität erlaubt.