



Ein kleiner Begleiter für neurodivergente Reisende und ihre Familien




Starke Schritte

Anleitung:

Mit den anstehenden Sommerferien kann das Reisen, besonders Flugreisen, für viele neurodivergente Kinder und ihre Familien herausfordernd sein.

Mit diesem Booklet möchte ich einige effektive Strategien zusammenfassen, um euch auf den Prozess vor, während und nach der Reise vorzubereiten und euch dabei zu unterstützen, mehr Ruhe, Orientierung und Sicherheit zu erleben.



Vor der Reise:

- Gemeinsam über den Ablauf sprechen
- Bilder oder Videos vom Flughafen anschauen
- eine personalisierte Geschichte über den Prozess (mehr dazu im Wissens Hub unter "Free Resources- Social Story 'Ich fliege in den Urlaub')
- Koffer gemeinsam packen
- Lieblingsgegenstände mitnehmen
- Ruhezeiten einplanen



Am Flughafen:

- Frühzeitig ankommen
- Einen ruhigen Platz suchen
- Kopfhörer oder Ohrschutz bereithalten
- Snacks und Getränke mitnehmen
- Mitarbeitende bei Bedarf ansprechen
- Einige deutsche Flughäfen unterstützen das international anerkannte Symbol für Menschen mit nicht-sichtbarer Vielfalt/Neurodivergenz und verteilen Schlüsselbänder.



Am Flughafen:

- Es signalisiert dem Personal, dass die tragende Person möglicherweise etwas mehr Zeit, Unterstützung oder Verständnis benötigt.
- Die Teilnehmende Flughäfen;
 - Berlin Brandenburg
 - Düsseldorf
 - Frankfurt
 - Hamburg
 - München
 - Stuttgart



Im Flugzeug:

- Lieblingsbeschäftigungen (z. B. Bücher, Spiele oder Filme) bereits vor der Reise herunterladen und griffbereit haben.
- Noise Cancelling
Kopfhörer/Oherschützer können helfen, laute Geräusche zu reduzieren.
- Für den Druckausgleich beim Start und bei der Landung etwas trinken, kauen oder lutschen.
- Eine kleine Sensoriktasche bereithalten.
- Wenn möglich, kurze Bewegungspausen einlegen



Was gehört in einen Sensorik Rucksack?

- Noise Cancelling Kopfhörer
- Sonnenbrille
- Fidget Toy



- Kaugummi oder Kaubonbon
- Tablet oder Buch
- Lieblingsnack
- Sensorisches Sitzkissen



Eine kleine Erinnerung für Eltern:

- Atmet einmal bewusst durch. Ein ruhiger Moment kann helfen, wieder handlungsfähig zu werden.
- Es muss nicht alles perfekt laufen. Jede Reise verläuft anders und kleine Herausforderungen gehören dazu.
- Konzentriert ihr euch auf den nächsten kleinen Schritt. Ihr müsst nicht die gesamte Reise auf einmal bewältigen.
- Nicht vergessen, dass ihr in dem Moment euer Bestes gebt und das ist genug.





**Ich wünsche euch und eurer Familie
eine entspannte Reise, viele
wertvolle gemeinsame Momente
und einen Sommer voller schöner
Erinnerungen!**



Starke Schritte