

Vakantietijd....



Voor velen van ons is de vakantietijd een hele lastige tijd.

Alle structuur van dagelijkse bezigheden zoals werk en school vallen weg. Er moet ineens heel veel tijd met elkaar doorgebracht worden, en dat moet ook nog ‘ontspannen’ en ‘gezellig’ zijn.

Als echtpaar is het heel belangrijk om eerst eens samen te praten over de definitie van ‘vakantie’. Ik ken een man voor wie de definitie van vakantie ‘niets doen’ is. Dat vonden zijn vrouw en kinderen beslist niet leuk, wat vele verwijten opleverde. De vrouw en de kinderen hadden namelijk een hele andere definitie van vakantie...

Echter, het samen praten over de definitie, gaf ten eerste de erkenning dat er niets fout mee is om een eigen definitie te hebben. Wie zijn wij dat wij bepalen wat die definitie hoort te zijn..?? Daarna kwam er ruimte om te kijken of er met beider definitie een invulling voor de vakantie bedacht kon worden die aan beiden recht deed.

Het boeken van een vakantie is vaak een lastige klus voor detailldenkers.

Wij bakenen het zelf tegenwoordig af door samen (1) een land te kiezen, (2) een vorm van vakantie (voor ons zijn dat meestal fietstrektochten) en (3) data die voor ons beiden goed uitkomen.

Daarna kiezen we een (4) regio van een land en (5) een prijsklasse waar het binnen moet vallen. Zo maken we de kaders steeds kleiner waarbinnen alle details uitgezocht mogen worden.

Geef de detailldenker de ruimte om daar lange tijd voor te nemen en spreek een termijn af waarbinnen er met voorstellen gekomen gaat worden.

Verliest men zich in de details, of in de ‘chaos’ van de vakantie-aanbiedingen, laat dan de Partner die dit wel beheerst, de beslissingen binnen de samen gekozen kaders nemen.

Is het vakantie boeken gelukt? Vier het dan samen!

Een beloning voor een lastige klus, en de eerste voorpret!

Maak het ‘moeilijke’ in iets wat beheersbaar is en tot iets wat beloond mag worden.



Een goede invulling voor onze vakanties zijn de fietstrektochten. We fietsen van het ene pension naar het andere, zodat er voor elke dag structuur is. Ruud en ik houden enorm van fietsen, dus we zijn daar beiden blij mee!

Ruud leest altijd de kaart, ik de routebeschrijving. Als een kaart niet klopt en Ruud 'van de kaart fietst', wordt hij helemaal draaierig in zijn hoofd. Daarom hebben we tegenwoordig een Garmin op het stuur die ons altijd een plaatsbepaling kan geven. Deze Garmin kan ook in de auto als TomTom fungeren, wij laten ons graag langs drukke plaatsen als Parijs heenleiden op binnendoorwegen.

Ruud voelt zich het meest thuis in een vakantieland waar hij met de auto kan heengaan en waar hij de taal van spreekt. De auto en de laptop zijn een 'houvast' voor hem, dat geeft rust. De laptop gaat dan ook altijd mee in de koffer. Bepaalde dingen houden we dan ook sterk in ere, zoals 's avonds voor het slapen gaan een Sudoku maken, of een spannend boek lezen.

We wisselen de pensions af met bijvoorbeeld een Etap-hotel, zodat Ruud niet altijd met mensen in contact hoeft te zijn. Ik vind die contacten zelf wel fijn, ook het ontvangen worden na een tocht met een koel drankje en een gezellig praatje. Daarom hebben we daar samen een compromis in gezocht.

Waar we ondertussen erg alert op zijn geworden, is om bij de boeking al duidelijk bepaalde dingen aan te geven. Ruud griezelt van vis, dus sluiten we van te voren uit dat hij deze 'zwemmers' op tafel krijgt. We willen liever niet met andere mensen aan een dinertafel zitten, etc. Het nadenken van te voren levert heel wat rust en 'veiligheid' op tijdens de vakantie.

Onderweg rijden we altijd, wat we lachend, de "Mac-route" noemen. Als we honger of dorst hebben stoppen we bij een Mac Donalds. Veelal is de inrichting van het restaurant hetzelfde en kun je ook dezelfde menu's bestellen als in Nederland. Weg is de stress van een nieuw soort restaurant binnenlopen en argwanend eten proeven!

Stoptijden spreken we ruim een half uur van te voren af, de Mac wordt met behulp van de Garmin/TomTom gezocht.



MIJN MOMENTEN.

Mijn (Anja) definitie van vakantie is: even helemaal loskomen van al mijn vormen van werk. Ook even los van alle verantwoordelijkheden die thuis op mij drukken.

Toch merkte ik gedurende de vakantie dat ik een stukje in mijn verwachtingspatroon wat betreft de vakantie moest bijstellen.

Het lukte me inderdaad goed om alles van thuis los te laten, maar ik was vergeten 'in te bouwen' hoe spannend het is om samen op vakantie te zijn.

Elkaar begrijpen gaat niet vanzelf, samen 'genieten' gaat ook echt niet zomaar. Soms kunnen onverwachte zaken enorm veel stress aan Ruud geven, dus ook aan mij. Alert blijven dus...!

Toen ik dat stukje had bijgesteld begreep ik dat ik het van de 'momenten' moest hebben om bij te tanken. Fijne momenten met Ruud, jazekeer!

Maar ook 'MIJN MOMENTEN', even met een boek ergens weggroepen, even in bad, even doezelen.. Ook Ruud had zijn momenten nodig, lezen, slapen en zijn laptop, dus die tijd kon ik voor mijzelf invullen.

Ik zorg zo goed mogelijk voor mijzelf, neem badschuim mee voor het geval ergens een bad is. Ik heb leuke boeken en tijdschriften bij me, mijn fototoestel, pen en papier, muziek op CD etc.

Wat ik ook erg fijn vind is om tijdens de vakantie te sms'en met iemand die mij en mijn huwelijk 'begrijpt'. Als ik door omstandigheden het contact met Ruud verlies, is het zo fijn om dat aan iemand te kunnen sms'en en 'verbinding' te maken met die persoon.

Veel mensen vragen na mijn vakantie: 'En.. heerlijk uitgerust...??'

Dat zijn dus de mensen aan wie ik niet uit kan leggen hoe vakantie voor ons is, en met wie ik dus zeker niet zal gaan sms'en ;-).

En ja.. tegenwoordig lukt het wel steeds beter om van onze vakanties te genieten!



Als je echter met kinderen op vakantie gaat, is het helemaal zoeken naar JOUW MOMENTEN. Vroeger begon ik al met de voorpret van de vakantie door samen met de kinderen een afstreepkalender te maken (voorbereiding op de tijd). Verder bereidden we ons voor op het plekje (plekjes) waar we naar toe gingen. Deze twee eenvoudige voorbereidingen gaven heel veel houvast! Ik had lijstjes in de computer voor iedereen, zodat ze zelf de koffer in konden pakken, alles werd bij het inpakken keurig afgevinkt. Ik spoelde bandjes vol met hun favoriete muziek, Sesam Straat en voorgelezen verhaaltjes. Dat maakte de reis een stuk 'aangenamer'. Ruud plande vroeger de rit in zijn hoofd met plaats en tijd van langsrijden en aankomst. Dat gaf enorm veel stress als we moesten stoppen voor een kind dat moest plassen, of doordat ik migraine kreeg. Gelukkig werd dat denksysteem voor ons inzichtelijk en konden we er voortaan op voorhand al 'vluchtwegen' inbouwen. Ook maakten we van te voren plakboeken met strips uit kranten en bladen, puzzels en raadsels. Elke vakantie werd er druk gelezen en geknutseld. De afspraak was dat we bij regen ons in regenvakken hielden en naar het dichtstbijzijnde winkeltje met knutselpullen gingen om nieuwe inkopen te doen. Zo werd ook regen ingepast in ons programma. Kunstwerken hingen aan wasknijpers in de voortent. Vaak ging ik bij het zwembad zitten met een boek, of we gingen met elkaar de omgeving verkennen. Dingen die ik zelf ook leuk vond, of die ik combineerde met MIJN MOMENT. Voor de terugkeer hadden we ook vaste afspraken, iedereen pakte de eigen koffer uit, en bracht de was in de wasmand. Dat behoeftte mij voor de 'after-party' ;-). We praten nu nog vaak over onze gezinsvakanties! Ik heb er een fijn gevoel aan over gehouden, hoewel ik nog goed weet hoe intensief het was.



Tot nu toe hebben we gepraat over ons gezin waarin we veelal met ASS te maken hebben. Van **2 gezinnen met ADHD** kreeg ik de volgende tips:

Gezin 1 boekt slechts 1 week gezinsvakantie per jaar, dat vergt genoeg van ieders uithoudingsvermogen.

De Partner die geen ADHD heeft bestuurt de auto naar de vakantiebestemming, de Partner met ADHD neemt valium in tijdens de rit om rustig te kunnen blijven.

Gezin 2 bestaat uit enkel personen met AD(H)D.

Zij hebben door jarenlange ondervinding de volgende regels opgesteld:

Elk jaar gaan zij 3 weken naar dezelfde camping waar zij een ruime plek hebben. De eigen caravan biedt veel houvast. Er is een vaste groep vakantiegangers die daar elk jaar komt. Men kent elkaar en weet van dit gezin dat zij AD(H)D hebben, zodat ze zich ontspannen kunnen gedragen.

Opa en oma gaan de voortent en de partytent opzetten, zodat het gezin bij aankomst meteen kan 'landen'. Zeker de moeder van het gezin heeft 3 dagen de tijd nodig om de verandering de baas te kunnen en te gaan ontspannen en genieten.

Na afloop helpen opa en oma ook weer met het afbreken en naar huis brengen.

Andere tips die ik ontving:

Tip:

Nou Anja, mijn gouden tip voor de vakantie: een oppas en een caravan :-). Nee hoor, maar wel tijd voor jezelf claimen en gewoon inroosteren. Desnoods door een oppas of heen en weer voor elkaar oppassen als je geen oppas kan betalen. En dan die tijd echt investeren in jezelf!

Tip:

Leuk te horen over 'Vrienden op de Fiets'.

Ook wij (mijn man en ik) hebben dat gedaan.

In juli 2 dagen naar Texel en vorige week 2 dagen naar de Achterhoek.

Beide uitstapjes hebben we lekker gefietst en natuurlijk vooral genoten van het heerlijke ontbijt, wat eens voor je wordt klaar gemaakt, een lekker bed, wat je niet zelf op hoeft te maken, heerlijk. Ik heb er intens van genoten.

En nu proberen er nog lang van na te genieten, want thuisgekomen is er weer die zorg.

www.vriendenopdefiets.nl lidmaatschap €8,00 per jaar, overnachtingen 18,50 pp per nacht, inclusief ontbijt.



Tip:

Vakantietips?

Nou vandaag is de oudste voor het eerst naar voortgezet onderwijs, dus nu echt alles de deur uit na de vakantie.

Dat is elk jaar weer **MIJN OCHTEND**.

Ik ga naar de bakker, koop een heerlijk saucijzenbroodje, zet koffie cappuccino, en zeg tegen mijzelf; "Het is weer gelukt, zoals het gelukt is, je hebt je best gedaan. Het is weer volbracht. Knap gedaan."

Die bevestiging moet je jezelf kunnen en durven geven.

Verder in de vakanties?

- 1 een park met recreatie team voor de kinderen
- 2 een plek helemaal rustig aan de rand.
- 3 niet te veel willen doen.
- 4 niet alles gezamenlijk willen doen.
- 5 bewust apart optrekken, soort time-out maken.(voor mijn man)
6. inderdaad een sms contact is heerlijk, een goed verstaander heeft maar een half woord nodig.
- 7 ik koop heel bewust een paar echt mooie boeken voor mijzelf (voor de vakantie)
- 8 ik heb deze vakantie een muur van gebed gevraagd om ons heen, (onder goede naasten)
- 9 geniet heel bewust als HET GOED gaat en dank daar ook voor.
- 10 in een mooie omgeving met natuur, vind ik weer eerder het evenwicht.
(Wij zijn nu voor de 2e keer naar de alpen geweest, ik tank daar vol in Gods schepping.
meer dan in een stad, dus zoek ik dat bewust op.)

Tip:

Wat mij in de vakantie heeft geholpen:

- Ben een avond met de auto voor mezelf weggereden naar een plek waar ik altijd nog heen wilde, heb dat met God gedaan, tijd genomen op de manier zoals ik dat wilde en tot rust kon komen. Ik was voor mijn gevoel te vroeg terug op de camping, maar wilde ook niet veel langer in die onbekende omgeving weg zijn, dus ben ik na veel twijfel toch nog een tijdje in het restaurant gaan zitten. Heb mijn bijbel erbij gepakt en heb voor mijn gevoel de avond zo met God af kunnen ronden tot ik genoeg bemoedigd was en echt een goede avond voor mezelf had gehad.

Mijn man zat in het huisje James Bond te kijken, waar ik een vreselijke hekel aan heb (sowieso aan tv op vakantie). Maar hij had kunnen kijken en ik had er geen last van gehad. En toen ik uiteindelijk thuis kwam zette hij zelfs het laatste stukje uit. Hij had schijnbaar ook genoeg tijd en zijn ding voor zichzelf gehad, waardoor hij nu echt zijn ding aan de kant zette om mij even te horen. Wat een zegen vond ik dat.

- Ik ben soms alleen even rustig boodschappen of winkels wezen kijken, gewoon om even mezelf te zijn en even op te laden

- En ik heb een aantal dingen die hij wilde, bewust wel met hem en op zijn manier gedaan. Maar ook een aantal dingen die hij graag van mij wilde niet. Ik heb wel tegen hem gezegd: bedankt dat je me dat gunt, of ja het zou mooi kunnen zijn, maar ik wil nu toch liever even zitten, of een boek lezen of naar de kinderen kijken.

En daar moest ik wel de moed en vrijmoedigheid voor verzamelen, maar het heeft me goed gedaan, en niet veel schade berokkend bij mijn man.

- En ik heb bewust positieve dingen kort benoemd en mijn man complimenten gemaakt. En ook woorden gegeven aan dat we beide de pijn voelden van het elkaar niet kunnen bereiken, dat maakte het voor hem mogelijk er ook woorden aan te geven. Hij zou er uit zichzelf nooit over begonnen zijn, terwijl ik aan alles kon zien dat hij het er ook moeilijk mee had.



Tip:

Aangezien de spannende vakantietijd er weer aankomt.....

Zelf doen we weer dit jaar ons eigen-bedachte-systeem: elke dag mag één van ons kiezen/bepalen wat we gaan doen. De anderen moeten zich dan aanpassen.

Hoewel onze dochter en haar vriend meegaan, houden we dit toch vast met mijn man en onze zoon. Dat scheelt een hoop geruzie, gediscussieer en het geeft duidelijkheid: eens per drie dagen is het jouw dag. (Onze dochter en vriend mogen bij ons aanhaken of gaan hun eigen gang).

Verder (het is bijna gênant om te zeggen) gaan mijn man en ik samen met de auto, twee dagen rijden met overnachting, en gaan de kinderen met het vliegtuig. Scheelt een hoop spanning onderweg.

We worden steeds creatiever in het vinden van oplossingen.....

Of ik het genoemd heb weet ik niet meer, maar dit jaar was mijn behoud, **dat ik mijn eigen mini-laptopje mee had en op de camping tien dagen internet heb gekocht.**

Zo kon ik mailen naar mensen die me ondersteunden, als het te veel werd.

Ook heb ik regelmatig ge-sms't met vertrouwde personen.



Mijn **tip** is:

Maak in je tuin een plekje, overdekt hoekje of koop een tuinhuisje en plaats het in je eigen tuin. Een heerlijk plekje dichtbij huis en toch los van de "boel".

Een plek om dichtbij God te zijn in de natuur, waar alles zo sterk van hem spreekt.

Tip:

Leuk om je document te lezen. Herkenbaar en verrassend. Zelf konden we niet op vakantie (financiën) en hebben de caravan in het weiland gezet bij vrienden (boerderij). Zo bivakkeren we daar af en toe tussen de boterbloemen, zoals het weer het toelaat en de "situatie" thuis met de kinderen. Ik geniet enorm van de wolkenluchten en wuivende wilgen.

Daarnaast hebben we elke dag een kwartiertje "afstemmen" Wat gebeurd er deze dag, wat willen we doen, etc. Mijn man heeft een blocnote bij zich waar hij gedachten en wensen opschrijft door de dag heen, zodat hij niet iets hoeft te vergeten (geeft spanning) en hoeft het ook niet adhoc "geroepen" te worden altijd en overal (vaak niet passend).

Dit vraagt nog wel oefening maar gaat lukken!

Nog wat **vakantietips** van mij:

dit jaar gaan wij voor het eerst niet als gezin op zomervakantie (we zijn in de winter wel een weekend met z'n allen weg geweest).

Het kwam eigenlijk doordat ik met mijn zoon een weekend weg wilde om zijn kindertijd af te sluiten, als overgangsrutueel.

Toen ik nadacht wat ik dan met mijn dochter en mijn man zou doen, werd dat erg moeilijk: ze hebben een zo tegenovergestelde belangstelling! En omdat mijn dochter vorig jaar op het moeder-dochterweekend had verteld dat ze het zo fijn vond om met mij alleen op vakantie te zijn, heb ik de knoop doorgehakt: ik ben met mijn man 4 dagen naar Texel geweest, hij houdt erg van de eilanden. Daar hebben we veel gefietst. Voor hem erg ontspannen! En doordat ik een mooi boek had meegenomen, en we in een hotel zaten voor mij ook!

Met mijn dochter ga ik 3 dagen naar Rotterdam: shoppen en bigcity snuiven. Ook in een hotel, dus heerlijk ontspannen. Met mijn zoon ga ik een midweek naar een huisje midden in de natuur in de Harz. Want dat is wat hij graag wil: mooie natuuroitzichten. Samen kost dat niet eens veel meer dan een weekje met z'n allen.

De enige stress zit er in, dat mijn man het spannend vindt dat ik met mijn zoon wegga: wat als er iets met mij gebeurt? Dus dat moeten we allemaal nog op papier zetten, wat mijn zoon dan moet doen.

Wat we deze zomer samen doen, is onze zoon naar zijn kamer verhuizen. Doordat beide kids werken, is er in huis weinig spanning, wat voor mij (en voor ons allemaal) ook weer erg goed is. Dat is een andere tip: als je kinderen oud genoeg zijn, probeer of ze een vakantiebaantje kunnen krijgen, al is het maar voor 3 weken. Scheelt toch weer!

Andere tip: misschien is het voor de kinderen leuk om met een vakantiekamp mee te gaan. Vooral kinderen die van veel actie en/of sociale contacten houden kan dat natuurlijk ook een heel leuk alternatief zijn voor een gezinsvakantie. Wil je dan nog samen weg, kun je het ook beperken tot een midweek of weekend.

Nog een **vakantietip:**

Schrijf na de vakantie gelijk op wat er mis ging. Dan ligt het nog vers in het geheugen en dan kan je het jaar daarop dat bijstellen....

Tot zover.

Wie heeft nog goede tips?

Mail ajb aan info@tracecare.nl