

AUTISME OP VAKANTIE



VAKANTIETIPS EN -ERVARINGEN VAN ONS GEZIN

JOAN MAENEN

Inhoud

| | Pagina |
|---|---------------|
| Inhoud | 2 |
| Voorwoord | 3 |
| Hoofdstuk 1 Even voorstellen | 5 |
| Hoofdstuk 2 Zie er tegenop | 11 |
| Hoofdstuk 3 Denk na over de structuur | 15 |
| Hoofdstuk 4 Laat ruimte voor verandering | 19 |
| Hoofdstuk 5 Trek je niks aan van de tips van anderen | 23 |
| Hoofdstuk 6 Evalueer en blijf evalueren | 26 |

Voorwoord

Toen ik las dat we voor de opleiding tot Autismevriendelijke Coach een thuisopdracht moesten maken, schoten me gelijk wel twintig verschillende onderwerpen door het hoofd. Als moeder van en partner van drie fantastische mannen met autisme bestaat mijn dagelijkse werkelijkheid nou eenmaal uit autisme. Je bent de hele dag zoekende naar goede, betere en andere oplossingen voor allerlei alledaagse dingen.

De training startte op 19 maart en laat ik nu net twee weken daarvoor een vakantie geboekt hebben. Op zich is het boeken van een vakantie natuurlijk niet zo bijzonder. Zeker niet als je weet dat we al jaren naar hetzelfde bungalowpark in Nederland gaan, zelfs meerdere keren per jaar. De kinderen hebben het daar prima naar hun zin, weten in wat voor huisje we terecht komen, kennen het park en de omgeving. De vakanties daar zijn een enorm succes door de herhaling en de herkenning die ermee gemoeid gaat. Het is zelfs zo dat we een vast schema ontwikkeld hebben om de dag tijdens de vakantie door te komen; 's ochtend broodjes halen in de supermarkt en ontbijten, om 10.00 uur lagen we standaard in het subtropische zwembad, daarna thuis lunchen met hotdogbroodjes, vervolgens even een game-periode om te ontspannen van het zwembad, daarna fietsen, bowlen of midgetgolfen. 's Avonds gaan we, vaak onder luid protest van de kinderen, van het park af om in een restaurantje te gaan eten; wel altijd hetzelfde restaurantje natuurlijk. Na het eten weer terug naar het park, nog even een eindje wandelen, voorlezen op bed en slapen. Dat deden we al zo'n tien jaar lang.

Heel veel mensen zullen het Spaans benauwd krijgen als ze dit lezen. Nou, dat had ik zelf inmiddels ook! Het was tijd voor verandering. En als je dan toch gaat veranderen, waarom dan niet gelijk alles veranderen? Zoveel mogelijk? Waarbij toch de behoeften van iedereen in de gaten gehouden wordt en de veiligheid gegarandeerd.

Je begrijpt het al, ik kon niet anders dan dit tot het onderwerp maken van mijn thuisopdracht. Wat ben ik er intensief mee bezig geweest, wat heb ik er veel over nagedacht en wat heb ik er tegenop gezien!

Natuurlijk denk ik niet dat ik nu voor iedereen een passende vakantie-oplossing heb, maar ik kan jullie wel deelgenoot maken van mijn gedachten, overwegingen en beslissingen. Ook kan ik vertellen hoe het uitpakte en hoe ik er terugkijkend over denk. Het enige wat ik hoop is dat er misschien net hier of daar een kleine tip in staat die een ander kan helpen.

Wat ik geleerd heb tijdens de vakantie en in de opleiding is dat het van groot belang is om een Plan B te hebben!



Hoofdstuk 1

Even voorstellen

Om een beeld te krijgen van ons gezin ga ik even wat uitgebreider over ons vertellen. Ik ben Joan, 45 jaar oud, en bijna 12 jaar getrouwd met Max. Samen hebben we twee zoons, Sam van 11 en Tim van 10.

Mijn relatie met Max was al vanaf het begin best bijzonder. Hij kon soms onverwacht of stuurs op situaties reageren. Maar ik was juist op zoek geweest naar een man die een ‘uitdaging’ was, bijzonder en niet saai.

Wat me vanaf het begin gelijk opviel was dat contact met mensen hem veel moeite kostte. Omdat hij een internationale functie had kwam hij iedere avond afgepeigerd thuis. Ik heb het altijd geweten aan het niveau van zijn functie en het feit dat ik zelf die wereld niet kende. Ikzelf werkte immers in het middensegment bij een bank. Al snel vond ik, veelal onbewust, manieren waarmee ik om kon gaan met dit feit. Dit had wel tot gevolg dat mijn altijd drukke sociale agenda, snel leegliep. Gelukkig was mijn werk er nog, dus ik kon mijn sociale energie toch wel kwijt.

Omdat we al wat ouder waren toen we elkaar leerden kennen en ik heel graag kinderen wilden hebben we deze beslissing snel genomen. Eerlijk gezegd heb ik hem er dwars doorheen geduwd. Mijn kinderwens was zo sterk dat ik weinig ruimte voor onderhandeling heb overgelaten. Binnen drie jaar nadat we elkaar leerden kennen werd Sam geboren. Drie weken na Sam's geboorte werd het Max allemaal te veel. Hij werd ziek en de gebroken nachten zorgden er ook nog eens voor dat hij niet meer voldoende kon herstellen voor een volgende werkdag. Op dat moment begonnen er bij mij behoorlijk wat alarmbellen te rinkelen, maar ik kon het niet vergelijken met hoe het dan anders zou moeten zijn. Mijn omgeving bediende zich

enkel van oneliners zoals: 'O, dat heeft mijn man ook wel eens', 'Ja, mannen hebben nu eenmaal niet zo veel met baby's' en 'Je kunt het als moeder toch ook maar het beste allemaal zelf doen'.

Het feit dat Sam een onrustige baby was die veel huilde werd geweten aan het feit dat ik onrustig was, immers 'als de moeder rustig is, is het kind dat ook'. Dat hij regelmatig zijn rug overstrekte leek niet van belang te zijn, terwijl ik later las dat dit een typisch kenmerk is van baby's met autisme.

Omdat we al wat ouder waren kwam Tim er precies anderhalf jaar later achteraan.

Tim was een voorbeeldig rustig kereltje dat eigenlijk de hele dag sliep. Als hij wakker werd kreeg hij een schone luier aan, een flesje, lag even in je armen en sliep weer tevreden verder. Ik ging regelmatig kijken of hij nog wel leefde, het was zo'n verschil in vergelijking met Sam. Na vijf weken sliep hij keurig hele nachten door en Sam van anderhalf was op dat moment ook net voor het eerst zo ver. Wat heb ik van die twee genoten!

Op het kinderdagverblijf, ik werkte vanaf de geboorte van Sam inmiddels parttime, waren er wel steeds problemen. Ik haalde steeds huilende of slapende kinderen op. Ik had er geen goed gevoel bij. Omdat er geen familie in de buurt woonde had ik geen andere keus en veranderde er niets. Stapje voor stapje werden de problemen steeds groter. Toen Sam bijna naar school moest was dat voor ons reden om te verhuizen, zodat we dichterbij ons werk woonden en de kinderen niet zo lang in de opvang hoefden te zijn.

Vervolgens zette Sam zijn eerste stappen op de kleuterschool. Door de juffen werd hij met herhaling aangeduid als afwezig. Hij deed niet goed mee en gaf vaak aan dat hij zich niet lekker voelde. Als tip kreeg ik mee dat ik thuis maar eens wat strenger moest zijn.

Ook de naschoolse opvang was geen succes. Dit leidde er uiteindelijk toe dat we een oppas aan huis kregen. Het was een fantastische meisje die geheel op basis van haar gevoel op de kinderen reageerde en daarmee precies de juiste snaar wist te raken. Toch bleef ik met een vervelend gevoel naar mijn werk gaan en had steeds het gevoel dat ik tekort schoot. Aanvankelijk uitte zich dit alleen door ontevreden te worden over mijn werk. Na lang wikken en wegen heb ik dan ook mijn baan opgezegd. Ik durfde dit te doen omdat ik ook nog ooit mijn bevoegdheid Leerkracht Primair Onderwijs had gehaald.

Eenmaal thuis heb ik mezelf eerst een paar maanden rust gegund. Terugkijkend had ik dat zeker verdiend! Daarna ben ik op zoek gegaan naar mogelijkheden om een herintredingstraject voor het onderwijs in te gaan. Na een stage van ongeveer vier maanden en diverse bijscholingscursussen stond ik voor het eerst voor de klas als vervanger. Via het vervangingsburo waar ik voor werkte kon je kiezen op welke scholen je wilde werken. Ik werkte alleen op de school van mijn kinderen. Dan konden ze in de middagpauze samen met mij lunchen en waren ze ook na school in mijn klas. Externe opvang was daarmee niet meer nodig, wat een hele vooruitgang bleek.

Na enkele maanden moest ik vervangen in de klas van Tim. Hij had veel problemen op school. Met name omdat hij niet genoeg energie had om een week school vol te houden. Op advies van school bleef hij naast de woensdag- en vrijdagmiddag nog een extra middag thuis om bij te komen. Hij sliep nog steeds ontzettend veel. Ik viel dan ook van mijn stoel toen ik hem de eerste keer in de klas had. Ik kende dat kind helemaal niet. Hij deed goed mee in de klas, maar wel op een totaal afgesloten manier. Veel ouders van kinderen met autisme zullen me begrijpen als ik zeg dat hij je wel aankeek, maar ook weer niet. Ik zat dus binnen een

paar dagen met hem bij de huisarts en heb me door laten sturen naar de kinderarts.

Bij de kinderarts vonden een observatie en een gesprek plaats. Tijdens dit gesprek gaf de kinderarts aan dat ze graag nog wat aanvullend onderzoek wilde laten doen door de afdeling Medische Psychologie. Ik las mee wat ze opschreef en dat was 'Hoogbegaafd? (Asperger)'. Op dat moment was het alsof ik een klap in mijn gezicht kreeg. Zijdelings wist ik wel een beetje wat autisme was, maar ik kwam toch niet heel veel verder als Rainman. Thuis heb ik wat opgezocht op internet, maar vond het moeilijk daar mijn zoon in te herkennen. Ik ben toen op zoek gegaan naar literatuur. Vanaf het moment dat ik begon te lezen vielen de puzzelstukjes op hun plek. Dat een puzzelstukje ook het logo is dat verbonden is aan autisme heeft me vanaf dat moment niet meer verbaasd.

Al lezende realiseerde ik me wel dat heel veel dingen die in het boek stonden van toepassing waren op Tim, maar ook evenveel dingen niet. Gek genoeg waren alle dingen die niet op hem van toepassing waren wel van toepassing op Sam. Het onderzoekstraject van Tim duurde ongeveer 6 maanden. In die periode bleef ik informatie zoeken en lezen. Toen de diagnose in oktober 2010 kwam was ik inmiddels al overtuigd van wat ik te horen zou krijgen. Aansluitend zijn we een traject gestart voor Sam. Die diagnose kwam in februari 2011. Voor mij was het toen al duidelijk dat er nog een diagnose binnen het gezin zou zijn, namelijk Max. Die volgde in juni 2011 en daarmee was de reis door het land dat 'Autisme' heet begonnen.



Als eerste meldde ik mezelf aan voor begeleiding. Ik realiseerde me dat het nu tijd was om stevig in mijn schoenen te gaan staan. Dit zou een lang traject worden en daar moet je sterk voor zijn. Ik stopte met werken en concentreerde me volledig op mijn gezin. We rolden met elkaar in een patroon waarbij we dingen uit de weg gingen en zo weinig mogelijk veranderden. En dat brak ons in de loop der jaren enorm op. We gingen dingen uit de weg, die we voorheen wel gewoon deden. Voor de diagnoses gingen we bijvoorbeeld met de kinderen op vakantie naar Schotland en Egypte. Na de diagnoses hadden we ons verschanst in een vakantiepark in Nederland.

In de loop der jaren ging het, ondanks intensieve begeleiding, steeds slechter met de kinderen op school. Met het groter worden van de klassen raakten ze steeds sneller overprikkeld. Dit had ook te maken met het feit dat er jaarlijks steeds meer van ze gevraagd werd. Ook werden ze zich meer bewust van hun 'anders-zijn'. In groep 6 werd dit voor Sam zo'n groot probleem dat er geen andere mogelijkheid meer was dan in het nieuwe schooljaar te starten op Speciaal Onderwijs. Binnen enkele maanden namen we ook voor Tim die beslissing. Omdat ze daar op hun plek zaten was er ook weer ruimte voor ontwikkeling.

Inmiddels werden de kinderen wat ouder en kregen nieuwe en andere interesses. Zo hebben beide kinderen een fascinatie voor Harry Potter. Toevallig kwamen we er achter dat in een park van Universal Studio's een heuse Harry Potter-wereld was nagebouwd. Eigenlijk weet ik nog steeds niet precies waarom, maar ik wilde er naartoe. Gewoon weer eens onze vleugels uitslaan, een beetje de grens opzoeken. We hadden al jaren in een veiligheid geleefd die misschien wel een beetje overdreven was.

We hadden er al ruim een jaar lang met elkaar over gesproken. De kinderen wilden heel graag naar 'Harry Potter-land' en ineens heb ik het toen geboekt. Gelukkig was het ook allemaal een beetje impulsief, want als ik er langer over nagedacht had waren er genoeg redenen geweest om het niet te doen. Met trots kan ik nu zeggen: We deden het wel en het was fantastisch!

Hoofdstuk 2

Zie er tegenop



Een vakantie boeken is niet heel erg moeilijk, dat kan iedereen. Maar soms als je geboekt hebt kan je een gevoel overvallen van twijfel. De beslissing is genomen en nu moet het ook echt gaan gebeuren. De twijfel is heel functioneel. Je gaat over dingen nadenken en bereidt daarmee gelijktijdig je vakantie voor.

Natuurlijk bereid je jezelf ook voor voordat je een vakantie boekt, zoals we ook geconstateerd hebben in het vorige hoofdstuk. Na het boeken kun je meer ingaan op de details. Wat gaan we op de bestemming daadwerkelijk doen? Hoe richten we de dag in? Wat gaat zeker lukken en wat niet?

Probeer vooral de mogelijkheden te zien. Het zien van onmogelijkheden is vaak veel gemakkelijker en voelt misschien zelfs veiliger. Als je aan de positieve kant blijft heeft een vakantie een veel groter kans van slagen. Hiermee wil ik niet zeggen dat je je ogen moet sluiten voor de negatieve kanten. Dit hoofdstuk heet immers niet voor niets 'zie er tegenop'. Wat ik wil zeggen is dat het belangrijk is de onmogelijkheden zoveel mogelijk om te zetten in mogelijkheden.

Op onze vakantiebestemming en in veel grote vakantieplaatsen zijn vaak grote resorts, campings, hotels en parken. Deze kenmerken zich door massaliteit. Als je kiest voor een dergelijke locatie weet je zeker dat je altijd mensen om je heen hebt. Voor ons gezin is dat op dit moment nog erg moeilijk. Daarom hebben wij gekozen voor het huren van een woonhuis in een woonwijk, wat ook nog eens aanzienlijk goedkoper was dan een park of resort. Hierdoor konden wij in een zekere anonimiteit daar verblijven. De vaste plek gaf ook heel veel structuur aan het dagelijks leven. We konden er wonen en eten op een manier die bij ons paste. In Amerika eet je bijna standaard buiten de deur (als toerist), maar dat was dus niet nodig. We werden niet onnodig geconfronteerd met onbekenden, want dat is iets waar met name Sam erg veel moeite mee heeft. Hij voelt zich dan onveilig.

Omdat onze vakantie vooral zou bestaan uit het bezoeken van pretparken wisten we dat het een vakantie vol prikkels zou worden. Misschien zag ik daar nog wel het meeste tegenop. Wat nou als bij het eerste park al zou blijken dat de jongens het niet aan zouden kunnen? We hebben daarom al voor vertrek de nodige hulpmiddelen aangeschaft zoals zonnebrillen voor de kinderen en oorkleppen. Als je weet dat de prikkels er zullen zijn, moet je zoeken naar manieren om ermee om te gaan. Deze beide hulpmiddelen zetten we nu we thuis zijn ook vaker in. Ook hebben we vooraf afgesproken dat we elkaar op de hoogte zouden houden van hoe we ons allemaal voelden. Als het voor iemand echt niet meer ging zouden we even rust opzoeken en kijken of er nog ruimte was om door te gaan. Als er geen ruimte meer was zouden we teruggaan naar het huis. Eventueel konden we dan op een later moment die dag of tijdens de vakantie nog terug gaan. We hadden om die reden ook al vooraf in Nederland de tickets voor de parken geboekt. Dit biedt je de mogelijkheid om tickets te

boeken die onbeperkt geldig zijn tijdens je hele verblijf daar en voor alle parken.

Zoals veel broertjes en zusjes kunnen onze jongens soms niet met en soms niet zonder elkaar. Ons dat realiserend hebben we ook besloten dat het mogelijk moest zijn om dingen los van elkaar te doen. Uiteraard zijn de kinderen hier nog te jong voor, maar wij als ouders konden opsplitsen met ieder een kind. Dit passen we ook regelmatig thuis toe.

En dan was er nog de lange reis naar de bestemming toe. Niemand wil twee kinderen die het vliegtuig op zijn kop zetten en door de andere passagiers afkeurend wordt aangekeken. En wat nou als een van de kinderen zou instorten door alle spanning en prikkels van het vliegen? Ook hier hebben we onze hulpmiddelen weer ingezet. In de eerste plaats de oorkleppen. In een vliegtuig is er best veel herrie; pratende mensen, de geluiden van het vliegtuig. Op de heenweg hebben de kinderen met name bij het opstijgen de oorkleppen gebruikt. Op de terugweg bleken ze die al niet meer nodig te hebben. Ze wisten inmiddels wat ze konden verwachten. Alleen voor het slapen heeft Tim ze nog gebruikt. Ook namen we de tablets mee. Natuurlijk wil je niet dat je kinderen 9 uur lang gamen, maar als het nodig is en je kunt er rustig door reizen is het toch best een goed idee. Gelukkig zorgt reizen met een vliegtuig ook al voor de nodige afleiding, doordat je regelmatig wat te eten en te drinken krijgt. Dit onderbreekt de reis even en geeft afleiding. Daarnaast heb je per stoel op intercontinentale vluchten een beeldscherm. Hierop konden de kinderen zelf films uitkiezen en kijken en games spelen. Let er wel even op dat je het kinderslot instelt, anders hebben ze ook toegang tot de meest verschrikkelijke actie- en horrorfilms!

Indien je niet met het vliegtuig reist is dit alles natuurlijk ook prima toe te passen. In de auto werken deze hulpmiddelen ook prima. Je zult ook regelmatig een plaspauze in moeten lassen, waarbij iedereen even de benen kan strekken. Geef de kinderen dan ook even de ruimte om lekker rond te rennen, als dat nodig is.

Omdat we vrij laat boekten hadden we ook nog een overstap. Wat zou er gebeuren als we bijvoorbeeld vertraging hadden en de aansluiting misten? Wat zou er gebeuren als het eerste gedeelte van de reis tegenviel en een kind bijvoorbeeld niet meer het vliegtuig in wilde? We hebben deze problemen aangepakt door vooraf de kinderen goed voor te bereiden op wat ze konden verwachten. We hebben met ze besproken hoe lang de reis zou duren en dat er geen andere mogelijkheid was om op de plaats van bestemming te komen. Ook als we eenmaal in Orlando geland waren zouden we nog een stuk moeten rijden. Dus landen betekende nog niet dat we er waren. We hebben ook benoemd dat papa en mama niet alles vooraf wisten wat er zou kunnen gaan gebeuren. Als je reist zijn er soms verrassingen en die zijn misschien ook niet leuk. Wel hebben we aangegeven dat alles op te lossen is. Dat je soms dan net even meer geduld moet hebben, maar dat ze erop konden vertrouwen dat we het op zouden lossen.



Hoofdstuk 3

Denk na over de structuur

Zoals ook al in het hoofdstuk hiervoor beschreven hebben we bij boeking van de vakantie gekozen voor een huis buiten een vakantiepark. We hadden bedacht dat dit voor ons gezin de beste oplossing zou zijn. Op een vakantiepark heb je ook een eigen huisje, kamer of appartement, maar zodra je buiten komt zijn er toch meer prikkels dan wanneer je een eigen woning hebt buiten een park. Wij baseerden dit ook op eerdere ervaringen in Egypte. We boekten dus een woning in een woonwijk. De woning had een eigen (klein) zwembad. Ook hiervoor hadden we bewust gekozen. Thuis hebben we een trampoline waar de kinderen spanning op kwijt kunnen. We zochten dus ook op vakantie iets om de kinderen daar fysiek te laten ontspannen. Het zwembad hebben de kinderen dagelijks gebruikt.



Het huis dat we boekten had 3 slaapkamers. Dit had weer als voordeel dat de kinderen hun eigen slaapkamer hadden en zich daar, als dat nodig was, konden afzonderen. Ook dit bleek een erg goed idee. Soms zaten ze ook samen op een kamer, omdat ze dan even genoeg hadden van ons.

Een ander groot voordeel van een eigen woning met kookegelegenheid is dat je rustmomenten voor het eten in kunt bouwen. Wanneer je op een vakantiepark moet eten en als enig alternatief een grote eetzaal hebt geeft dat weer extra prikkels.

In de planning hadden we ons voorgenomen om steeds een dag naar een park te gaan en vervolgens een dag thuis te zijn om bij te komen. Hierdoor konden alle prikkels rustig worden verwerkt en was iedereen de dag daarna weer beter uitgerust om een nieuw park aan te kunnen. Dit beperkte ons natuurlijk wel in het aantal parken dat we konden bezoeken. Toch was dit voornemen van groot belang om rustig op vakantie te kunnen gaan. We hebben zelfs afgesproken dat als het helemaal niet zou lukken in de parken we altijd nog het zwembad bij het huis hadden en dat het dan een lekkere relaxvakantie zou worden.

Om te voorkomen dat we gedwongen zouden worden op bepaalde dagen naar parken te 'moeten', hadden we voor zowel de Disney- als de Universalparken tickets geboekt die 14 dagen geldig waren. Bij Universal mochten we iedere dag naar binnen. Bij Disney 5 dagen, maar wel naar eigen wens binnen 14 dagen in te vullen. Dit pakte in de vakantie heel goed uit. Het gaf ruimte en vrijheid.

Na thuiskomst sprongen de kinderen vaak gelijk in het zwembad. Aan de ene kant omdat het in Florida erg warm was en aan de andere kant om fysiek te ontspannen. Heel vaak had Tim daar veel meer behoefte aan dan Sam. Ook hier was het splitsen weer een goede oplossing. Ik zat lekker bij Tim buiten aan de rand van het zwembad. Papa was binnen met Sam. Tim ontspant ook heel erg door over zijn ervaringen te praten, terwijl Sam dan juist stilte om zich heen nodig heeft. Als je je bewust bent van dit soort verschillen kun je er ook op inspelen.

Het is ook aan te raden om vooraf goed te bespreken hoe lang de vakantie gaat duren, maar ook de reis er naartoe. Vergeet vooral niet de terugreis, want dat kan anders ook nog een stevige domper opleveren.



Voor het dagprogramma hebben we zo veel mogelijk vastgehouden aan het schema dat we thuis ook hanteren. Het ontbijt was op dezelfde tijd als thuis en ook het avondeten.

Alleen de lunch, meestal in de pretparken, was wat onvoorspelbaar. Ook het avondritueel hebben we gehandhaafd. Ik lees iedere avond voor en dan gaan de kinderen slapen. Dit heb ik op vakantie ook gedaan. Omdat de dagen zo vol prikkels zaten waren de kinderen 's avonds ook vaak erg moe. Ik heb wat langer voorgelezen, maar verder hetzelfde programma aangehouden als thuis. Het was ook van groot belang om een strak slaapritme aan te houden omdat we in een andere tijdzone op vakantie waren. Met name Tim heeft slaapproblemen. We wilden niet dat dit tijdens de vakantie verder uit de hand zou lopen.

FOKKE & SUKKE
MAKEN ALTIJD EEN
STRAKKE PROJECTPLANNING



In de aanloop naar de vakantie hebben we veel nadruk gelegd op het feit dat dit een bijzondere vakantie zou worden. Iets dat we als gezin samen zouden gaan beleven. Dit hebben we gedaan om te voorkomen dat een van de kinderen zich te veel zou willen afzonderen tijdens de vakantie, iets wat Sam wel eens wil doen. We hebben als het ware de verwachting vooraf ingeprent.

Hoofdstuk 4

Laat ruimte voor veranderingen

Zoals ik ook al in voorgaande hoofdstukken heb aangegeven hadden we vooraf veel nagedacht over hoe we deze vakantie in moesten richten. We hadden allerlei aannames gedaan en scenario's verzonnen over wat er kon gebeuren. Alles wat we hadden bedacht gebeurde in ieder geval niet!



Zo hadden we gedacht dat de vliegreis een probleem zou zijn. We hadden daarom gezorgd voor activiteiten voor onderweg. Ook hadden we oorkleppen aangeschaft voor de jongens. In een vliegtuig is er veel herrie. Ook het feit dat je met een grote groep mensen in een relatief kleine ruimte bent leek ons voor de kinderen nogal een uitdaging. Op de heenweg zetten de kinderen de oorkleppen ook direct op. De oordopjes die ze in het vliegtuig kregen om de televisie te kunnen horen gingen zelfs nog onder de oorkleppen. We waren dan ook erg verbaasd dat de kinderen op de terugweg dit alles al niet meer nodig hadden. Ze gaven aan dat het geen probleem meer was. Ze wisten nu wat er ging komen en gaven aan geen last meer te hebben van de herrie.

Vooraf hadden we bedacht dat het maximaal haalbare voor ons gezin zou zijn om steeds een dag naar een pretpark te gaan en dan een dag in ons huis te blijven. Na de eerste 'pretpark-dag' was er eigenlijk nog heel veel energie en ruimte bij de kinderen. We zijn gelijk de volgende dag naar een dierentuin gegaan. We kozen wel bewust voor een dierentuin, omdat die wat meer rustige activiteiten had dan het park dat we de eerste dag bezocht hadden. De dag erna hadden we natuurlijk wel een rustdag. Dit schema is vervolgens de hele vakantie zo gelopen; twee dagen weg, een dag rust.

Iedere ochtend probeerden we zo vroeg mogelijk bij de parken te zijn. We merkten na de eerste dag op dat het niet handig was voor openingstijd ergens te zijn. Er staan dan al grote groepen mensen te wachten. Wachten in zo'n mensenmassa kostte de kinderen erg veel energie. Na de eerste dag pasten we dus ons schema aan en zorgden dat we een half uur na de openingstijd in het park aankwamen. Je kunt dan gelijk, met veel minder prikkels, door de controles heen.

Een pretpark zorgt natuurlijk voor heel veel prikkels. Door steeds iedereen goed in de gaten te houden konden we besluiten wanneer het een goed moment was om even een rustig plekje onder een boom op te zoeken om even wat te eten of te drinken en te ontspannen. Ook de lengte van ons verblijf in een park was afhankelijk van de haalbaarheid. Als iemand het echt niet meer aankon zijn we naar huis gegaan. Doorgaans was dit al ongeveer om 3 uur 's middags. Erg jammer, want er was in alle parken nog een hoop te zien en te beleven. Op dat moment had doorgaan alleen maar een negatieve ervaring kunnen worden, waardoor misschien een volgend pretpark weer een negatieve lading zou krijgen. We hebben onszelf daarom steeds voorgehouden dat het goed was zo. We deden immers veel meer dan we hadden durven hopen.

Zoals hiervoor ook al gemeld was ons eerste park Universal Islands of Adventure. Dit moest het eerste park zijn omdat hier de The Wizarding World of Harry Potter te vinden was. Hier was het toch allemaal om begonnen. We zijn gelijk vanaf de ingang hier naartoe gelopen. Groot was dan ook de teleurstelling toen de kinderen er wel rond wilden kijken, maar niet in de belangrijkste attractie wilden. Dit was een simulator waarin je door het kasteel en allerlei filmscenes zou gaan. Met name Sam schrok erg van het Amerikaanse waarschuwingsbord. Amerikanen overdrijven graag als het over veiligheid gaat. Er zijn veel redenen te verzinnen waarom je beter niet in een attractie kunt gaan. Jammer genoeg lezen, verstaan en begrijpen beide kinderen de Engelse taal. Ze blokkeerden dan ook volledig. We hebben even de tijd genomen om uit te leggen hoe aansprakelijkheid in Amerika werkt en hoe bang men daar is voor problemen. Daarna heb ik gezegd dat ik speciaal voor Harry Potter hier naartoe gekomen was en dat ik er in zou gaan, ook als er verder niemand mee ging. En blijkbaar was dat genoeg om de kinderen ook mee te krijgen. We zijn er later zelfs nog twee keer in geweest, ondanks het feit dat het toch best een heftige ervaring bleek.



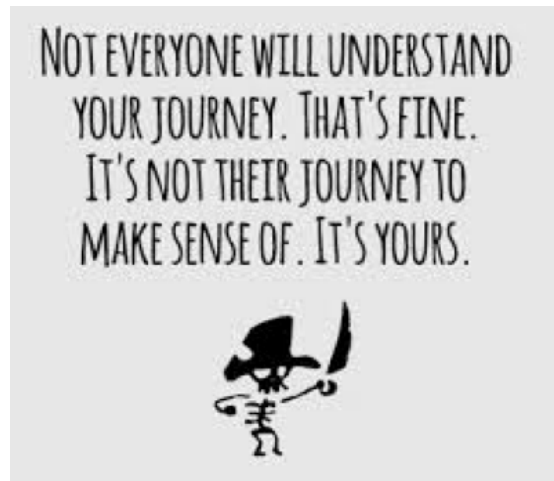
In de loop van de vakantie leerden we ook dat soms dingen voor het ene kind wel mogelijk zijn en voor het andere kind niet. We hebben daarom ook regelmatig even opgesplitst. Eén van ons ging dan met een kind in een attractie, terwijl de andere met het andere kind iets anders deed of even een rustpauze nam. Na deze ‘splitsing’ hadden we elkaar weer nieuwe ervaringen te vertellen, wat weer nieuwe energie gaf. Een aantal keer leidden de enthousiaste verhalen van de een dat er toch nog ruimte kwam bij de ander om een bepaalde activiteit alsnog te ondernemen.

Naar het einde van de vakantie toe merkte je toch dat de kinderen iedere dag wat eerder overprikkeld raakten. De laatste twee dagen zijn we eerder vertrokken uit de twee laatste parken. Dat was erg jammer, omdat het ook nog twee erg leuke parken waren. Aan de andere kant was het een bonus dat we deze parken bezochten, want we hadden er vooraf niet op gerekend.

Soms word je verrast door kleine dingen. Zo vonden de kinderen een bezoek aan een Amerikaanse supermarkt misschien nog wel het leukste uitje van de vakantie. We kochten peanutbutter jelly (een combinatie van pindakaas en jam) en elfencake (een nogal chemisch soort sponscake) en verbaasden ons over de vele keuzes die je in zo’n supermarkt moet maken. De winkelwagentjes waren er gigantisch, maar ook de groenten en fruit en verpakkingen van alles wat er te krijgen was. Ook het feit dat je supermarkt en warenhuis onder een dak hebt en dat werkelijk alles er te krijgen was bleek een feest. Uiteindelijk zijn we misschien wel tien keer naar de supermarkt geweest en ontdekten er steeds nieuwe dingen. We hadden dit vooraf niet kunnen bedenken.

Hoofdstuk 5

Trek je niks aan van de tips van anderen



Als je met mensen buiten je gezin praat over je plan om naar Amerika te gaan krijg je gelijk allerlei vragen en tips. Vaak waren mensen verbaasd dat juist wij die stap namen. We staan er inmiddels in familie- en vriendenkring om bekend dat we activiteiten uit de weg gaan. Dit is niet altijd waar, maar wel in de ogen van de buitenwacht. We werden dan ook meermaals vreemd aangekeken en kregen opmerkingen als: 'O, kan dat wel dan?' Omdat we dit vooraf voorzien hadden bedachten we een korte uitleg en zijn verder niet op die opmerkingen ingegaan. Het feit dat je daar, met een eigen motivatie, alleen met je gezin bent is iets heel anders dan een 'verplichte' activiteit met anderen.

Veel mensen begrepen niet dat we op een plek zouden blijven en alleen pretparken zouden gaan bezoeken. 'Ik moet er niet aan denken' was een veelgehoorde quote. Nou, wij wel!

Blijkbaar hoort voor veel mensen bij een reis naar Amerika een rondreis. Wij kozen daar juist niet voor omdat het ons geen goed idee leek de kinderen gedurende een vakantie

meermalen van slaappleafts te laten wisselen. Daarnaast hadden we voldoende tijd nodig om de pretparken ‘op onze manier’ te kunnen bezoeken. Wij realiseren ons dat we nu een heleboel van Florida gemist hebben. Bijzondere natuurgebieden, zoals de Everglades, steden zoals Miami, noem maar op. Als we die willen zien zullen we nog een keer terug moeten.

Zoals hiervoor ook al vermeld hebben we gebruik gemaakt van hulpmiddelen zoals oorkleppen. Deze oorkleppen gingen niet alleen mee in het vliegtuig, we namen ze ook mee naar de pretparken. Als het ca. 35 graden Celsius is en je loopt met oorkleppen op je oren rond wordt er wel naar je gekeken. De kinderen hadden dit niet in de gaten en er geen last van. Zelf hebben we er gewoon niet op gelet of het anderen opviel. Voor ons stond het belang van de kinderen voorop. We zagen ook hoe belangrijk het op sommige momenten voor ze was en hoeveel houvast ze daardoor hadden.



Ook bij terugkomst in Nederland kregen we veel vragen. Voor sommige mensen was het onbegrijpelijk dat we de avondprogramma's in de pretparken aan ons voorbij hadden laten gaan. Het was jammer, maar we hadden niet het gevoel dat we iets hadden gemist. We hadden immers al zo veel meer gedaan dan waarop we gehoopt hadden. Laat je niet verblinden door de ervaringen van anderen, want dat is niet jouw realiteit. Het zegt niets over jou en je gezin.

Hoofdstuk 6

Evalueer en blijf evalueren

Na de vakantie heerste in eerste instantie alleen de euforie. Wat waren we blij dat het allemaal zo goed gegaan was en dat we met elkaar zo genoten hadden. Toch merkte Sam vrij snel op dat hij nooit meer terug wilde naar Amerika. Dit hoort ook wel een beetje bij Sam. Hij denkt graag in problemen; vergroot dingen voor zichzelf uit, liefst de negatieve. Het leek me dus van belang om achteraf nog met de kinderen te praten over wat ze wel en wat ze niet leuk vonden aan deze vakantie. Je hebt dan gelijk ook een goed leermoment voor een volgende vakantie.



Aanvankelijk gaf Sam aan de vakantie helemaal niets te hebben gevonden. Toch hadden we in Amerika een Sam gezien die lachte en genoot (en niet alleen om ons een plezier te doen). Hij vond meteen na thuiskomst de vliegreis verschrikkelijk, het was in Florida te warm, het licht was te fel en de pretparken waren te druk. Het was heel mooi om te zien dat hij vooral zijn sensorisch overprikkeling benoemde. We konden ons helemaal voorstellen dat het angstige gevoel dat bij overprikkeling hoort zijn vakantie overstemde. Hij was ook nog moe van alle ervaringen. In de loop van de weken kwam er

meer ruimte voor de positieve herinneringen. Hoewel hij vooraf op school niet wilde vertellen dat hij naar Amerika ging nam hij foto's mee naar school en regelmatig vertelde hij dingen over onze reis binnen en buiten ons gezin. Met name de orka Shamu bleek een onuitwisbare indruk te hebben gemaakt, maar ook de supermarkt kwam regelmatig terug. Weer wat later merkten we dat hij naar vriendjes best stoer deed over het feit dat hij naar Amerika was geweest. Als je hem op dit moment vraagt hoe hij het gevonden heeft gebruikt hij de term 'neutraal'. En dat is in het geval van Sam wel heel erg positief!

Tim was twee dagen in Amerika en had al besloten dat hij zich er thuis voelde. Amerika was 'zijn' land en hij ging er later wonen. Hij vond het ook moeilijk te begrijpen dat we er niet konden blijven. Als je het ergens leuk vindt kun je er toch wel gelijk gaan wonen? Alles in de supermarkt was beter als in Nederland en het leven was een feestje. Halverwege de vakantie huilde hij bij de gedachte dat we een week later 'alweer' terug naar huis zouden gaan. Uiteindelijk op de laatste dag legde hij zich bij dit feit neer, omdat hij dan thuis weer met zijn spelcomputer zou kunnen spelen.

Vooraf had hij zijn klasgenoten al de oren van het hoofd gekletst over deze vakantie en na de vakantie ging hij gewoon door. Zijn klasgenoten hebben hem er zelfs op aangesproken. Als je hem nu vraagt wat leuk was en wat niet kijkt hij je vreemd aan; 'Hoezo? Alles was leuk! Wanneer gaan we weer?' Hij heeft al een heel plannetje in zijn hoofd. De volgende keer gaan we naar New York en zeker ook nog een keer terug naar Florida!

Max had erg tegen de vakantie opgezien en vond de reis er naartoe erg spannend. Al op de eerste dag kwam hij tot de conclusie dat deze vakantie zou gaan slagen. Hij gaf aan, ondanks alle prikkels, er enorm van uitgerust te zijn. Hij beschrijft de vakantie als 'gelukt'. De verwachtingen zijn

waargemaakt, wat hij ervaart als niet vanzelfsprekend. Het feit dat er ondertussen op zijn werk niets is mis gegaan is ook een belangrijke factor. Als dit wel het geval zou zijn had dit het succes kunnen overschaduwden. Tijdens voorgaande vakanties in Nederland werd hij ook nog vaak gebeld vanuit zijn werk. Door het tijdverschil tijdens deze vakantie is dit niet gebeurd, wat voor rust zorgde. Ook Max focust op een nieuwe vakantie in Amerika.

- Dit ging heel goed:
- Hier gaan we de volgende keer op letten:
- Dit ging niet zo goed:
- Dit doen we de volgende keer weer niet zo:
- Dit willen we nog oefenen:



Ikzelf heb er op momenten tegenop gezien, maar toen het eenmaal zo ver was overviel me een gevoel van rust. Alles was goed voorbereid en ik wist dat het goed zou komen. We hadden diverse plannen B in onze rugzak bij ons. Vanaf de eerste dag overheerste een gevoel van euforie. Enkele keren schoten me zelfs de tranen in de ogen van geluk. Al tijdens de vakantie, maar vooral ook daarna overheerste een gevoel van trots. We hadden het toch maar gedaan met ons gezinnetje. Het voelde alsof we het leven uitgedaagd hadden en gewonnen. Als ik nu terugkijk bewonder ik vooral mijn kinderen die dit zo goed hebben opgepakt. Sinds we terug zijn slaapt Tim weer goed, iets wat hij al zeker negen maanden niet meer deed. Sam staat wat zelfverzekerder in het leven.

Ik zie dat het maar hele subtiele veranderingen zijn. Maar het lijkt erop dat we iets begonnen zijn wat een blijvend effect gaat hebben op onze levens.

Over een paar maanden ga ik weer bij iedereen terugkomen op deze ervaring en voordat we een besluit nemen op een nieuwe reis natuurlijk weer. Ik wil graag leren en kan niet alleen mijn ervaring als leidraad nemen. Evalueren, van deze en nieuwe ervaringen, blijft voor de toekomst dus erg belangrijk. Ik ben vooral heel benieuwd wat onze volgende stap wordt....

