



'T BREINKAARTJE

Structuur op vakantie



Kies voor structuur

Iedereen is gebaat bij structuur. Vrijheid is fijn, maar een beetje voorspelbaarheid geeft rust.

Signaleer prikkels

Prikkels zijn er altijd en mogen er zijn. Maar te veel of te weinig prikkels nemen de overhand. Voor je het weet geniet je niet meer van een zorgeloze vakantie.

Kies voor kleine geluksmomenten

Kleine dingen zoals een ijsje eten worden vaak het meest onthouden. De zorgeloze momenten met elkaar zijn goud waard!

Neem vertrouwde spullen mee

Voor het ordenen van nieuwe ervaringen kan het heel goed zijn om herkenbare spullen mee te nemen waarbij de deelnemer zich vertrouwd voelt.

Plan niet elke minuut vol

Een vakantie vol drukke activiteiten is leuk, maar bedenk dat rust ook een effectieve activiteit kan zijn wanneer je dit juist inzet.

Bereid veranderingen voor

Vertel vooraf wat er gaat gebeuren. Bekijk foto's van de bestemming of bespreek samen de planning van de dag.

Basisritme

Vakantie betekent ontspanning, maar niet dat routines verdwijnen. Vaste tijden voor eten, slapen en opstaan geven rust en voorspelbaarheid.

Maak een chillplek

Rust ontstaat niet vanzelf. Creëer een plekje waar veiligheid en geborgenheid samenkomen, een plek om op te laden. Een kleedje kan al genoeg zijn.



Vakantie-uitdaging!

Maak iedere dag een foto van een fijn moment, zodat je aan het eind van de vakantie een fotoboek vol geluksmomenten kunt maken.