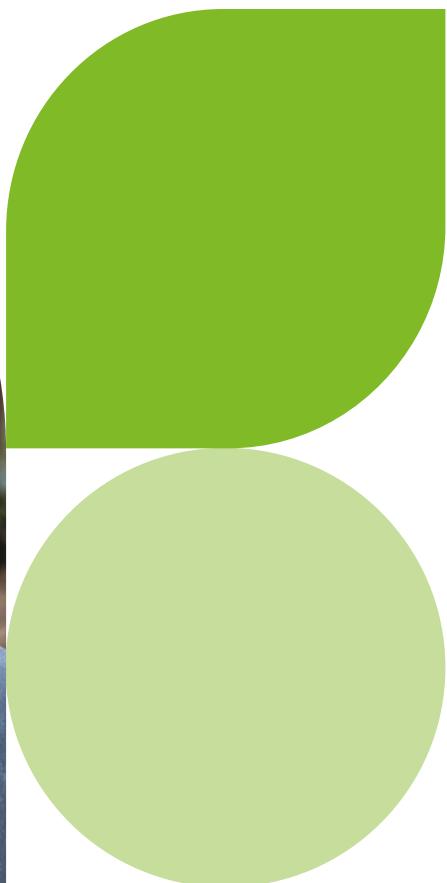


ADHS & Reisen – ein Abenteuer mit Plan!

Der kleine Reiseführer für Kinder und Jugendliche



Auf Entdeckung in fremden Ländern – **zusammen** mit deiner ADHS

Du hast ADHS und liebst es zu reisen? Super! Reisen macht Spaß, aber es gibt ein paar Dinge zu beachten. In dieser Broschüre erfährst du, wie du dich gut vorbereitest!



Im Urlaub ist fast alles erlaubt: Eis bis zum Abwinken, den halben Tag im Wasser sein, ins Bett gehen, wann man will ...



Worauf freust du dich am meisten und was darf in deinem Koffer auf keinen Fall fehlen?

A large, light gray rectangular area with horizontal lines for writing. A curved arrow points from the text "Worauf freust du dich am meisten und was darf in deinem Koffer auf keinen Fall fehlen?" to the right edge of this writing area.

Reisen mit ADHS – was ist wichtig?

Je besser deine Vorbereitung, desto gelungener deine Reise.
Mit dieser Packliste hast du alles dabei, was du unterwegs brauchst.

Packliste für deine Reise:

- Lieblingsspielzeug und Lieblingsbuch
- Kopfhörer gegen Lärm
- Snacks für unterwegs
- Medikamentenbox (falls nötig)
- Reiseplan mit Bildern oder Symbolen



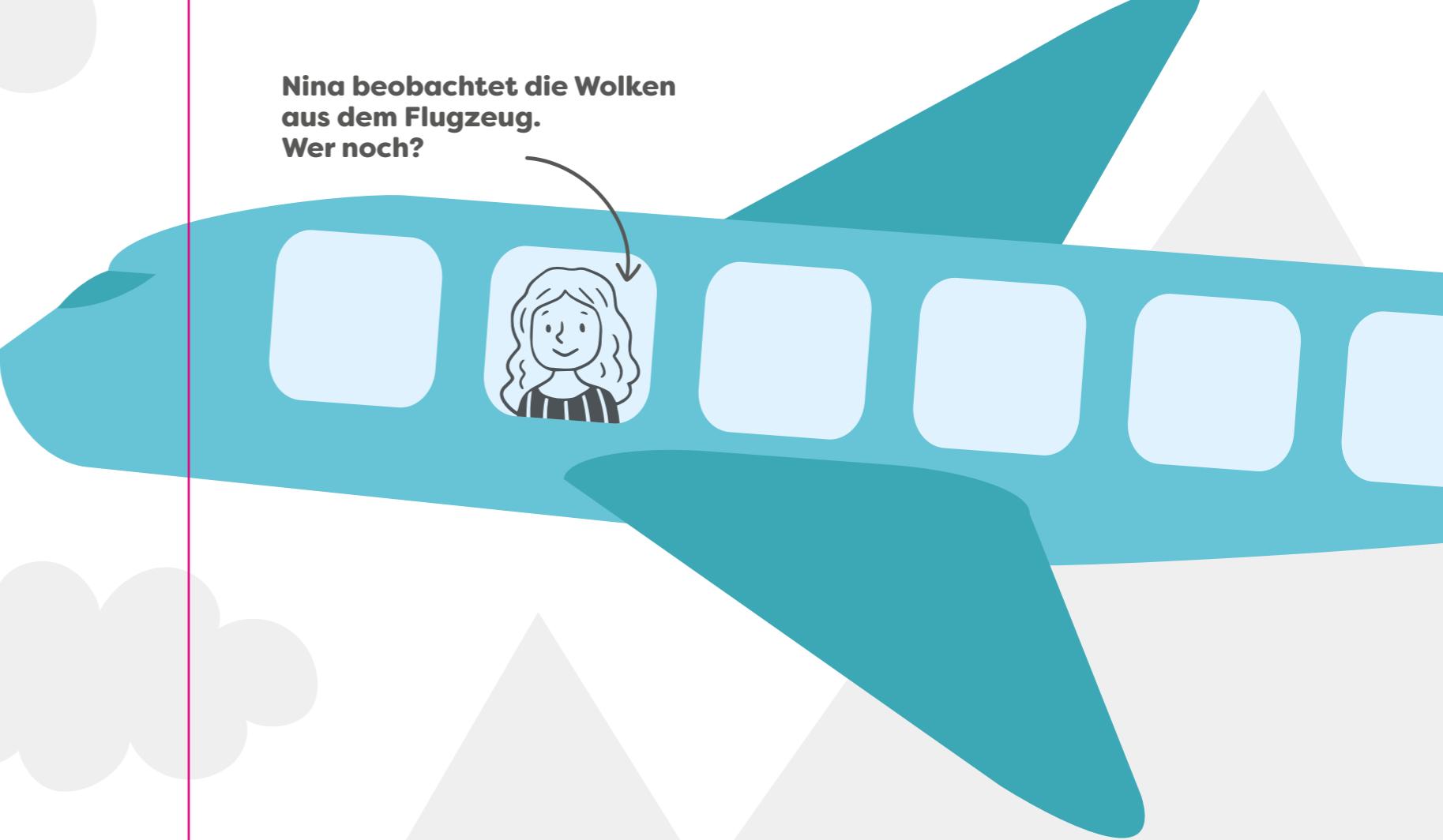
Mit wem oder was würdest du am liebsten auf Reisen gehen?

Zeichne z. B. Personen oder Tiere in die freien Fenster. Natürlich kannst du auch Fotos hineinkleben. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

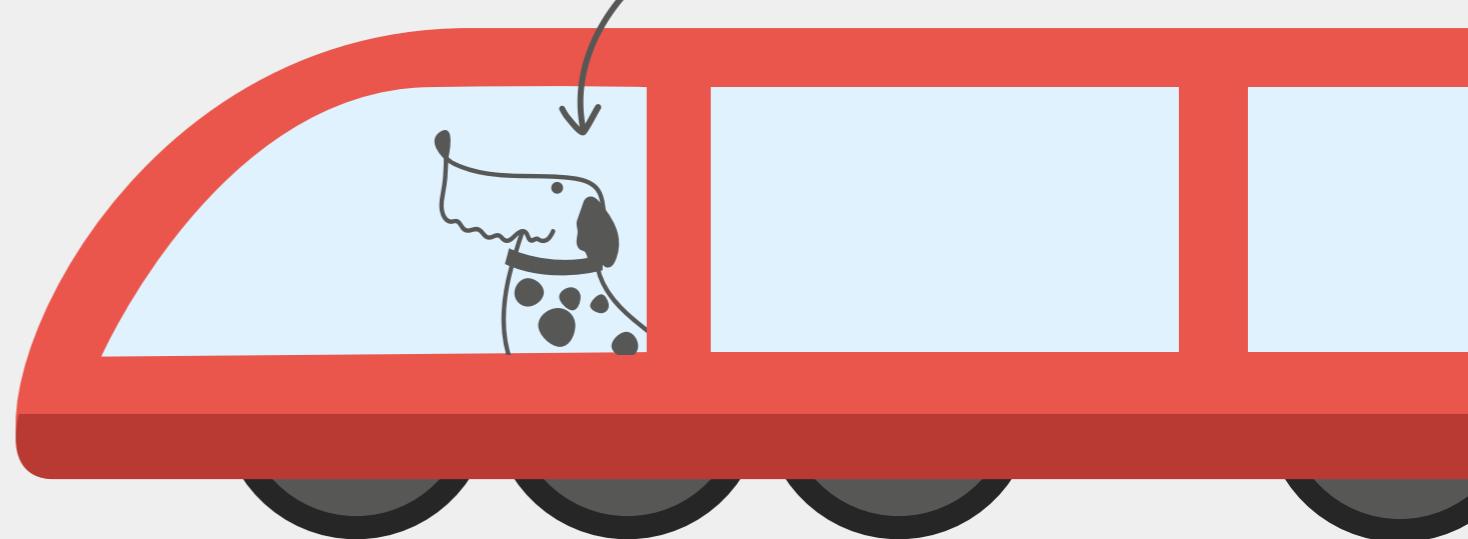
Thomas, der Busfahrer, wartet auf seine Passagiere.



Nina beobachtet die Wolken aus dem Flugzeug. Wer noch?



Das ist Rufus. Wuff, wuff! Wer begleitet ihn im Zug?



Mit Medikamenten auf Reisen – wichtige Infos auf einen Blick

Gelten deine ADHS-Medikamente als Betäubungsmittel (BtM)?

Manche deiner ADHS-Medikamente gehören zu einer besonderen Gruppe von Arzneimitteln, die nicht überall erlaubt sind. Darum brauchen du und deine Eltern bestimmte Bescheinigungen – welche das sind, können deine Eltern auf der nächsten Seite lesen.

Die richtige Vorbereitung:

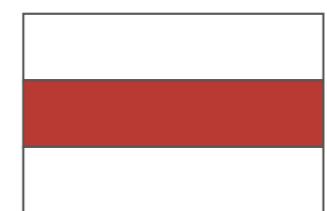
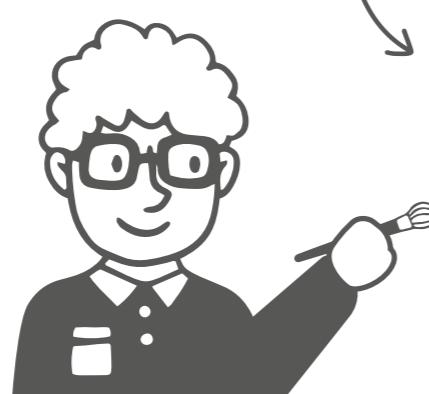
- Ärztliches Attest mitnehmen
- Medikamente immer in der Originalverpackung transportieren
- Hinweise auf die maximale Lagertemperatur auf der Verpackung beachten
- Besondere Vorgaben im Urlaubsland beachten



Ergänze die fehlenden Farben.

Das sind die Flaggen der 29 Länder, die zum sogenannten Schengen-Raum gehören. Im Schengen-Raum gelten für alle Länder die gleichen Regeln zum Reisen mit Medikamenten.

Kennst du die fehlenden Farben der Flaggen?



Deutschland



Auflösung auf S. 19

Wohin darfst du deine Medikamente problemlos mitnehmen?

Viele Länder Europas gehören zum sogenannten Schengen-Raum. Bei Reisen in diese Länder dürfen verschriebene BtM mitgeführt werden, wenn eine vom Arzt ausgefüllte und von der Landesgesundheitsbehörde beglaubigte Bescheinigung vorliegt (Hinweise zu den Landesgesundheitsbehörden finden deine Eltern auf S. 15). Diese Bescheinigung ist für jedes Medikament separat erforderlich und hat eine Gültigkeit von maximal 30 Tagen.

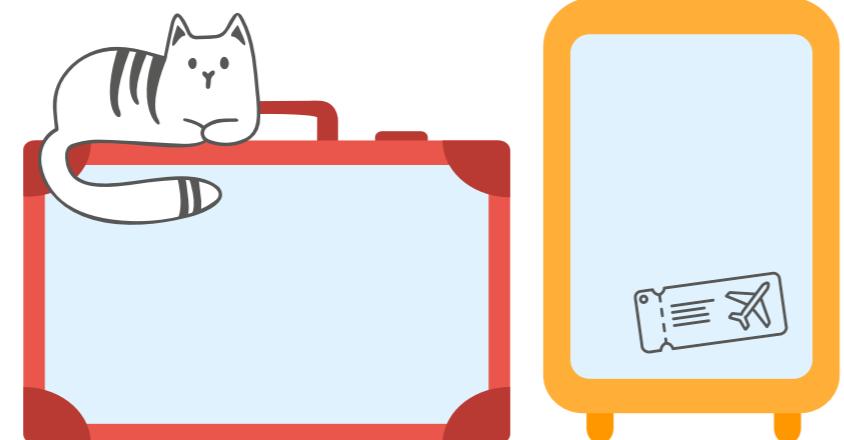
Für Reisen in Länder außerhalb des Schengen-Raums sollten sich deine Eltern vom Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lassen, die Angaben zu Dosierung, Wirkstoff und Reisedauer enthält. Diese Bescheinigung muss von der zuständigen Gesundheitsbehörde beglaubigt werden und ist für Reisen von bis zu 30 Tagen gültig.

Da es außerhalb des Schengen-Raums keine einheitlichen Regelungen gibt, sollten deine Eltern vor der Reise die Gesetze des Ziellandes prüfen. Einige Länder verlangen zusätzliche Genehmigungen oder verbieten bestimmte BtM.

Weitere Informationen zu den einzelnen Ländern erhalten deine Eltern bei der diplomatischen Vertretung des Ziellandes oder auf der Website des Internationalen Suchtstoffkontrollamtes.



**Du reist in ein Land im Schengen-Raum.
Was packst du ein? Male es in deine Koffer.**



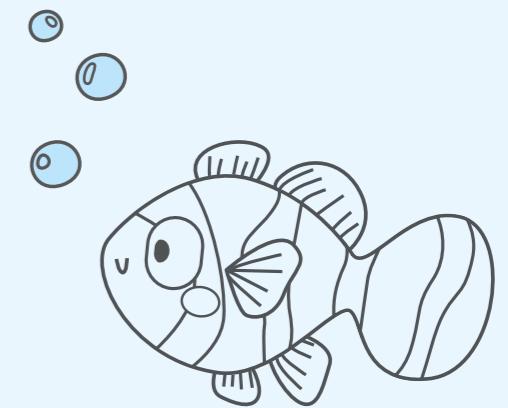
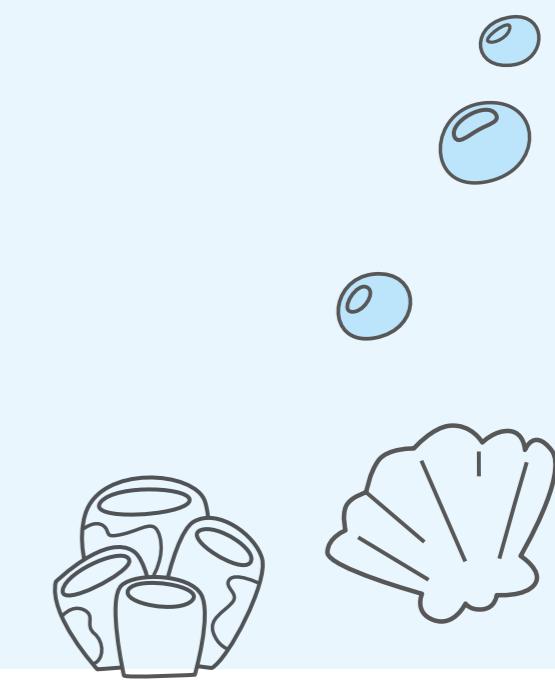
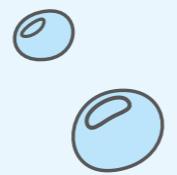
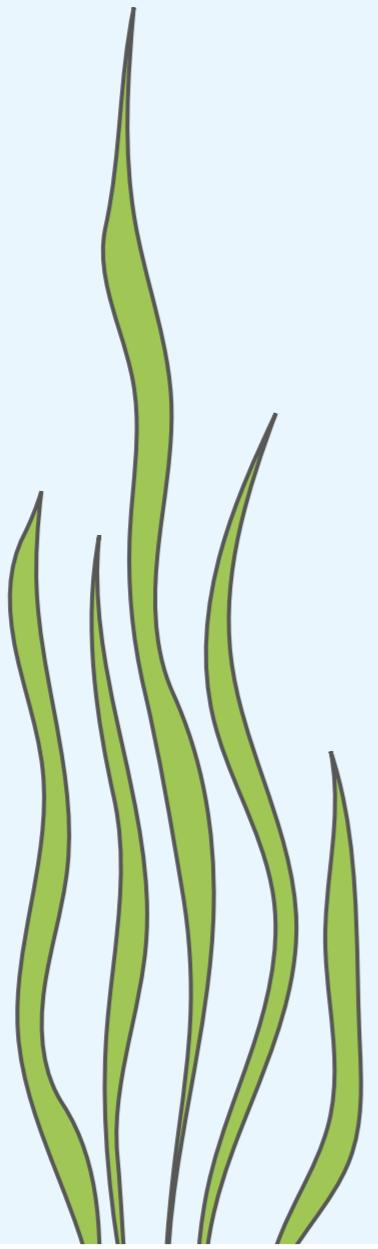
Wie viele Länder gehören zum Schengen-Raum?



Schengen-Staaten: Für verschriebene BtM ist eine vom Arzt ausgefüllte und von der Landesgesundheitsbehörde beglaubigte Bescheinigung nötig. Sie ist für jedes Medikament separat erforderlich und hat eine Gültigkeit von maximal 30 Tagen.

Länder außerhalb des Schengen-Raums: Hier braucht man eine mehrsprachige Bescheinigung vom Arzt, die Angaben zu Dosierung, Wirkstoff und Reisedauer enthält. Sie muss von der zuständigen Gesundheitsbehörde beglaubigt werden und ist für Reisen von bis zu 30 Tagen gültig.

Unter Wasser ist einiges los. Male
weitere Meerestiere, die hier leben.



Gute Reise und viel Spaß!

Wenn deine Eltern oder du vor der Reise ein paar Dinge zu deinen Medikamenten geklärt haben, wird deine Reise ohne unangenehme Überraschung beim Einreisen verlaufen.

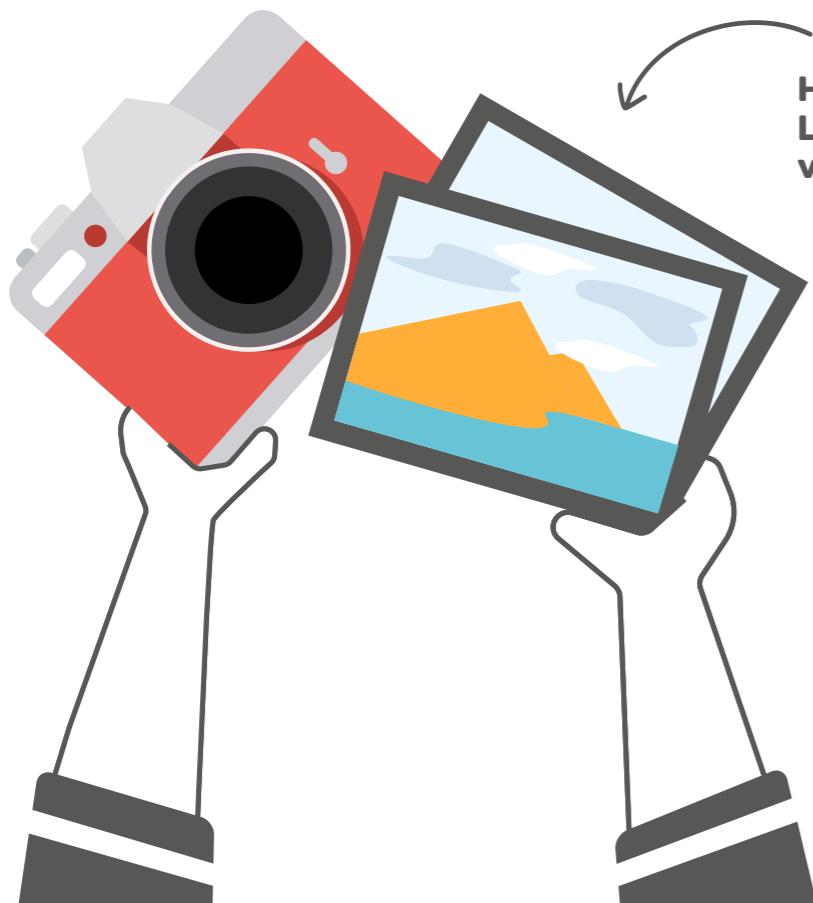
Du wirst neue Menschen kennenlernen, tolle Orte entdecken und viele Abenteuer erleben. Mit deinen ADHS-Medikamenten bist du auf jede Situation gut vorbereitet und kannst deine Reise in vollen Zügen genießen.

Weitere Tipps für eine entspannte Reise:

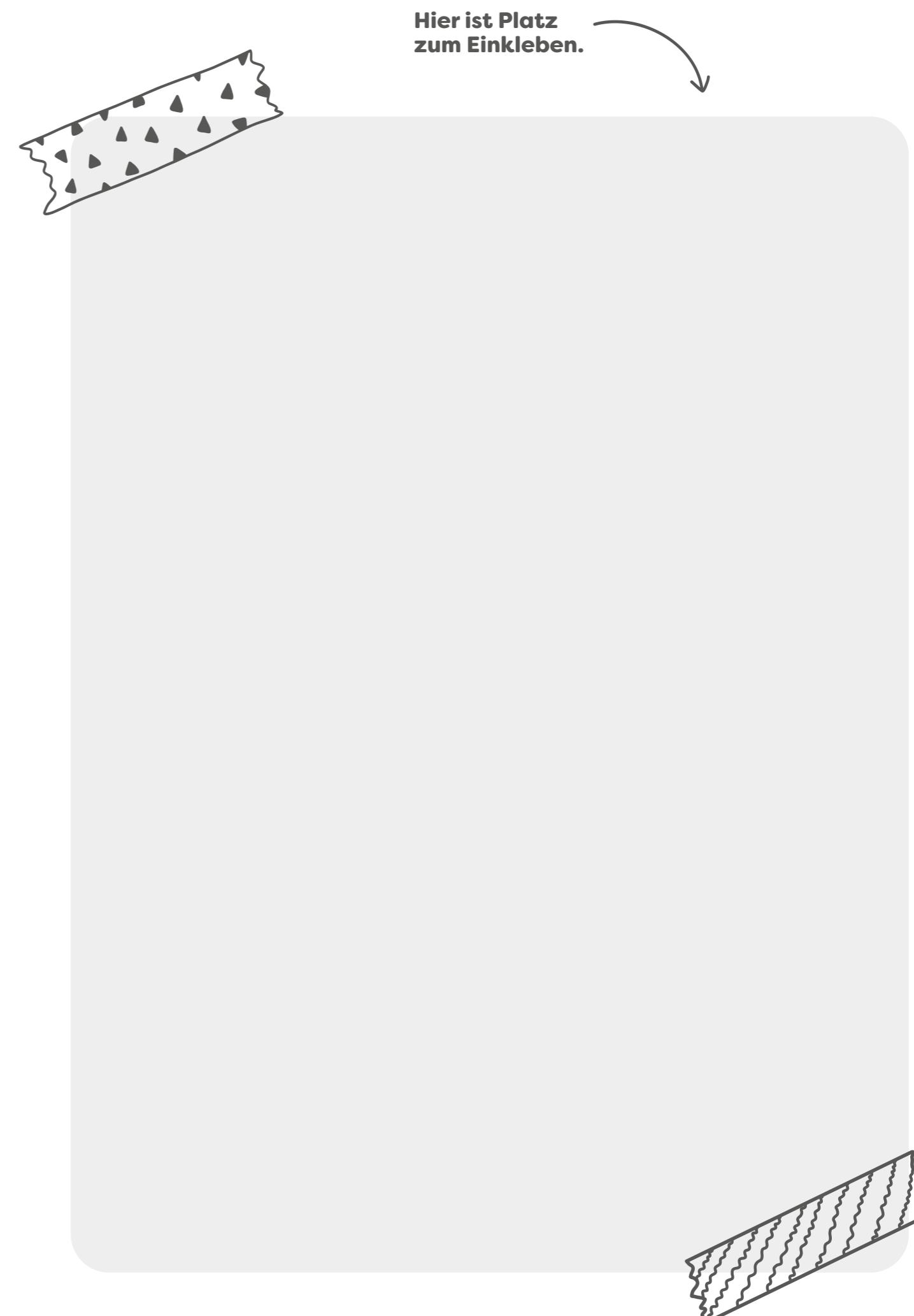
- Spiele und Rätsel für unterwegs
- Bewegungsmöglichkeiten einplanen
- Lärmschutz (Kopfhörer, ruhige Musik)
- Gewohnheiten beibehalten (z. B. Abendrituale)
- Adresse des Hotels und/oder der Eltern griffbereit haben



Sammle in deinem Urlaub z. B. Eintrittskarten, Postkarten, Fotos oder Aufkleber. Du kannst sie rechts gerne einkleben!



Hast du ein Lieblingsfoto von deiner Reise?



Das große Länder-Rate-Spiel

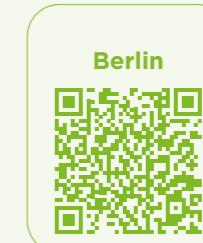


Finde heraus, wie die abgebildeten Länder heißen.



Hilfreiche Links für deine Eltern

Die zuständigen Behörden für die Beglaubigung der Bescheinigungen zur Mitnahme von BtM in den einzelnen Bundesländern finden deine Eltern hier:



Länder des Schengen-Raums



Muster mehrsprachige Bescheinigung



Bescheinigung nach Artikel 75



Suche Kontaktadressen der Botschaften



Für die Beglaubigung zuständige Behörden



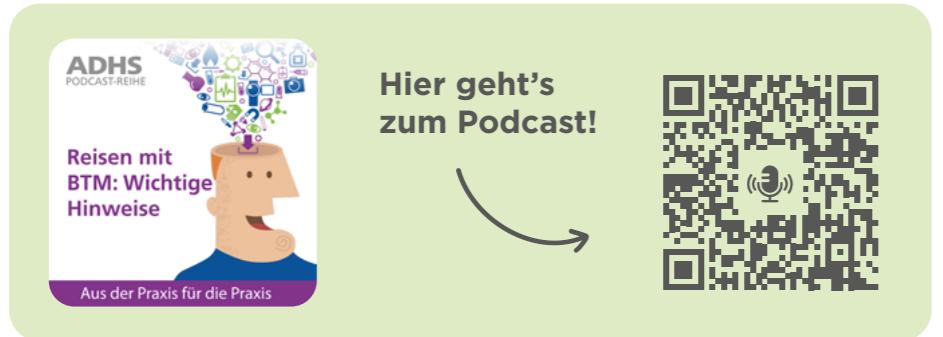
Einreiseformalitäten der Länder



Die wichtigsten Infos auf einen Blick

- Nur angemessene Mengen ärztlich verschriebener BtM mitnehmen.
 - Die Mitnahme durch Dritte ist nicht erlaubt.
 - Bei Reisen in Schengen-Staaten dürfen verschriebene BtM mitgeführt werden, wenn eine vom Arzt ausgefüllte und von der Landesgesundheitsbehörde beglaubigte Bescheinigung vorliegt.
 - Diese Bescheinigung ist für jedes Medikament separat erforderlich und hat eine Gültigkeit von maximal 30 Tagen.
 - Für Reisen in Länder außerhalb des Schengen-Raums solltest du dir vom Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lassen, die Angaben zu Dosierung, Wirkstoff und Reisedauer enthält. Diese Bescheinigung muss von der zuständigen Gesundheitsbehörde beglaubigt werden und ist für Reisen von bis zu 30 Tagen gültig.
 - Da es außerhalb des Schengen-Raums keine einheitlichen Regelungen gibt, solltest du vor der Reise die Gesetze des Ziellandes prüfen. Einige Länder verlangen zusätzliche Genehmigungen oder verbieten bestimmte BtM.
 - Weitere Informationen zu den einzelnen Ländern erhältst du bei der diplomatischen Vertretung des Ziellandes oder auf der Website des Internationalen Suchtstoffkontrollamtes.
 - Nur BtM der Anlage III zum Betäubungsmittelgesetz (BtMG) können durch den behandelnden Arzt zu medizinischen Zwecken verschrieben werden.
 - Kläre mit deinem Arzt oder Apotheker, inwieweit der Wirkstoff eines Arzneimittels ein verschreibungspflichtiges BtM ist bzw. der internationalen Kontrolle unterliegt.

Deine Eltern können gerne auch mal in unseren **Podcast** reinhören:



Notizen

Auflösung



Deutschland



