

# WIR SIND DANN MAL weg

Sommer, Sonne, Ferien! Damit die ganze Familie die schönen Wochen genießt, haben wir jede Menge Tipps für einen erholsamen **FAMILIENURLAUB**

Von Beatrice Sobek und Larissa Gaub



Die passen auch alle ins Auto. Wie? Das steht auf S. 18.

Das gehört in die Reiseapotheke, S. 16

Tolle Freizeit-Tipps auf S. 14

Stressfreie Ferien? Einfach umblättern!

Die Koffer sind gepackt, die Kinder sitzen gut gelaunt im Auto, der Tank ist voll. Los geht's: ab in den langersehnten Urlaub. Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen – und entspannen.

Terminstress, Job, Schule und Alltagsverpflichtungen haben für wenigstens 14 Tage Pause. Urlaub heißt vor allem, Zeit mit der Fa-

milie zu verbringen, bestätigten übrigens 65 Prozent der über 1000 Befragten im DAK-Urlaubsreport 2016. Genauso wichtig: kleine Oasen, für sich selbst schaffen – im warmen Strandsand liegen, Wölkchen zählen, die Sonne kitzelt auf der Haut, das Meer rauscht. Um beides unter den einen Hut zu bekommen, müssen

Familien echt gut managen. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie von Tanja Kretz-Bünese, Diplom-Psychologin und Leiterin der Hochschulambulanz der Kinder- und Jugendpsychotherapie der Ludwig-Maximilian-Universität München. Und gesund sollten Sie natürlich bleiben, denn wer hütet im Urlaub schon gerne das Bett.

Urlaub zu Hause ist doof? Stimmt gar nicht – Hauptsache, die Familie ist viel draußen unterwegs. Das sagen auch 78 Prozent der Befragten. Sie erholen sich am besten in der Natur.

Fiebern Sie Ihrem Urlaub entgegen, schmieden Sie Pläne – wir wünschen Ihnen eine super Zeit!

Stockley United/Angela Lumssen

# Auszeit für alle

„Chill mal deine Basis“, sagen Jugendliche gerne. Ein klasse Motto für den **URLAUB**. Wie alle auf ihre Kosten kommen, weiß Psychologin Tanja Kretz-Büнесе

## 1. Erwartungen herunterschrauben

Zwei Wochen lang sind alle gut gelaunt, es gibt keinen Streit, die Ferienwohnung ist perfekt, das Essen im Hotel ist tadellos wie selbst gekocht, die Kinder finden sofort Spielkameraden auf dem Campingplatz und am Pool gibt es selbstverständlich immer vier nebeneinander stehende Liegen für die Familie. „Wer mit so einer Einstellung in den Urlaub fährt oder fliegt, wird garantiert enttäuscht“, prophezeit Tanja Kretz-Büнесе. „Bleiben Sie offen, trauen Sie sich, die Dinge einfach auf sich zukommen zu lassen. „Bleiben die Eltern entspannt, spüren das auch die Kinder“, so die Psychologin.

## 2. Gut geplant ist halb erholt

Die Kids schlafen wirklich gut im Auto? Klasse, die Reisezeit wird in die Nacht verschoben. Kaum wach, fragen die kleinen Quengelgeister ‚Wann sind wir endlich da?‘ Hör-CDs oder Guck-Spiele lenken ab und machen Spaß. Für Pausen steuern Sie Parkplätze an, die auch einen Spielplatz haben. Können sich die Kinder austoben, wird die Fahrt für alle entspannter.

Wer fliegt: Fragen Sie schon beim Buchen, ob Sie Plätze in der letzten oder vorletzten Reihe bekommen können. Ihre Kids unterhalten nicht den ganzen Flieger und Mama und Papa fühlen sich weniger gestresst.

Vor Ort: Enge Gassen, keine Aufzüge und Rolltreppen, viele Treppen – Babyeltern nehmen am besten ein Tragetuch mit. Dann kann der Kinderwagen auch mal stehenbleiben und Sie bleiben flexibel.



## 3.

### Bei zu viel Nähe kracht's gerne mal

Fremde Sprache, anderes Bett, komisches Essen – nichts ist wie zu Hause, und dann hängt man auch noch 24 Stunden aufeinander. Die plötzliche Nähe auf engstem Raum ist ungewohnt, kann einem schnell auf die Nerven gehen. „Trauen Sie sich, Stopp zu sagen, wenn Ihnen alles zu eng wird. Offen zu sagen, ‚Mir wird das gerade zu viel, ich brauche mal fünf Minuten für mich‘, muss erlaubt sein“, sagt die Expertin. Wer rechtzeitig aus einer stressigen Situation aussteigt, verhindert den großen Knall.

plainpicture/Tom Chance; plainpicture/Hans Huber; Stocksy United/Gareth J. Gilmour

## 4. Urlaub – (k)ein Wunschkonzert?

Jeder will was anderes – wie soll das funktionieren ohne Streit? Zum Beispiel so: Mama bucht für sich zwei Wellnessanwendungen und ist danach mega entspannt. Wanderrouen werden so ausgewählt, dass auch die Kinder gerne mitmachen. Führt der Weg an einem Teich entlang, legen Sie sich auf den Steg und beobachten die Wasserbewohner. Kann man einen Spielplatz ansteuern? Gibt es am Ziel ein Eis? Springen wir bei der Rückkehr in den Pool? „Schaffen Sie Anreize für die Kinder“, empfiehlt Kretz-Büнесе. Und: „Ruhig auch mal alleine losziehen“, rät die Psychologin.

## 5. Ein bisschen wie zu Hause

Klar muss im Urlaub niemand zwingend um halb acht ins Bett. Aber die Gute-Nacht-Geschichte und das Lieblingskuscheltier sollten auch in der Ferne zum Abendritual dazugehören. „Manchen Kindern helfen Routinen. Sie geben Sicherheit“, so die Expertin. Der Knirps ist sehr sensibel und fremdelt? Nehmen Sie seinen Kopfkissenbezug von zu Hause mit. Der vertraute Geruch wirkt beruhigend.

## 6.

### Kein Anschluss ...

Wer angestellt arbeitet, macht bitte Urlaub und lässt die Arbeit im Büro. „Bei Selbstständigen sieht das anders aus. Morgens oder abends eine Stunde E-Mail- oder Telefonzeit sind okay“, sagt Kretz-Büнесе. Und wenn ständig die Familie anruft? „Geben Sie Ihren Lieben den Kontakt vom Hotel und bitten Sie sie, nur im Notfall anzurufen.“