Max Paradox

PROBLEM? BLEIB LOCKER. DU SCHAFFST DAS!

Familienurlaub hat einen Ablaufplan, nur die Senioren haben ihn nicht unterschrieben

Wie man eine gemeinsame Reise unter Berücksichtigung von Mobilität, Erholung und Barrierefreiheit plant



Familienurlaub hat einen Ablaufplan, nur die Senioren haben ihn nicht unterschrieben

Wie man eine gemeinsame Reise unter Berücksichtigung von Mobilität, Erholung und Barrierefreiheit plant

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908792

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 6

Kapitel 1 - Alle fahren gemeinsam in den Urlaub, aber jeder stellt sich etwas anderes darunter vor 13

Kapitel 2 - Senioren sind keine Kategorie der Barrierefreiheit. Finde heraus, was sie wirklich brauchen..... 24

Kapitel 3 - „Vor einer Stunde ging doch noch alles!“ Warum sich die Leistungsfähigkeit während der Reise verändert 37

Kapitel 4 - „Auf den Fotos sah das ganz anders aus“. Wie die Urlaubsvorstellungen mit der Wirklichkeit kollidieren 48

Kapitel 5 - Auch der Reisetag ist Urlaub. Wie man die Anreise plant, ohne schon vor der Ankunft erschöpft zu sein 60

Kapitel 6 - Helfen, ohne die Kontrolle zu übernehmen. Wie man Senioren unterstützt, ohne den Urlaub in einen Betreuungsdienst zu verwandeln 71

Kapitel 7 - Packe nicht den gesamten Urlaub in einen einzigen Tag. Die Kunst, einen Tagesplan zu erstellen, der tatsächlich funktionieren kann 84

Kapitel 8 - Kleine Dinge, die einen ganzen Tag verderben können. Toiletten, Bänke, Schatten und andere Urlaubskleinigkeiten 96

Kapitel 9 - Von der Idee zur fertigen Route. Wie man einen Ausflug Schritt für Schritt plant..... 110

Kapitel 10 - Reserviere mit Köpfchen. Wie man Eintrittskarten, Sitzplätze und Erleichterungen organisiert, ohne böse Überraschungen im Urlaub zu erleben.....120

Kapitel 11 - Der Urlaubsrhythmus. Wie man Morgen, Mahlzeiten, Erholung und Abendpläne miteinander vereinbart 135

Kapitel 12 - Alle sollen teilnehmen, aber nicht unbedingt auf dieselbe Weise. Wie man Attraktionen für die ganze Familie auswählt 149

Kapitel 13 - Der Koffer, der für dich mitdenkt. Wie man für den gemeinsamen Urlaub packt, ohne gleich den ganzen Haushalt mitzunehmen 164

Kapitel 14 - Urlaub ohne Rätselraten. Wie man die Familie darauf vorbereitet, sich an einem unbekannten Ort zurechtzufinden.....178

Kapitel 15 - Wenn jemand Nein sagt. Wie man mit Konflikten, Sorgen und Änderungen der Urlaubspläne umgeht.....193

Kapitel 16 - Nicht alles lässt sich anpassen. Wie man schwierige Entscheidungen trifft, wenn die Möglichkeiten im Urlaub Grenzen haben 205

Kapitel 17 - Wenn der Urlaub außer Kontrolle gerät. Wie man auf unvorhergesehene Situationen reagiert, ohne dass die ganze Familie in Panik verfällt.....219

Kapitel 18 - Fangt nicht jede Reise wieder bei null an. Wie man ein funktionierendes Familiensystem für gemeinsame Urlaube aufbaut 234

Kapitel 19 - Alte Gewohnheiten kehren schneller zurück als die Urlaubsfotos. Wie man eine bewährte Art des Reisens beibehält 248

Kapitel 20 - Euer Urlaub, eure Regeln. Wie man gemeinsam reist, ohne einem fertigen Drehbuch und familiärem Zwang zu folgen 259

INTRO

Familienurlaub beginnt meistens mit einer wunderschönen Vorstellung. Mehrere Generationen unter einem Dach, gemeinsame Frühstücke, Besichtigungstouren, Fotos, Abendessen in charmanten Restaurants und Abende, an denen sich alle einig sind, dass man das unbedingt irgendwann wiederholen muss. Jemand findet ein Apartment mit Aussicht, jemand anderes bucht einen Mietwagen, und das ehrgeizigste Familienmitglied erstellt einen Aktivitätenplan, der aussieht, als würde die Reise gleichzeitig als Qualifikation für eine Meisterschaft im Schnellgehen dienen.

Alles ist perfekt organisiert. Abfahrtszeit, Route, Eintrittskarten, Restaurants, Aussichtspunkte, Museum, Spaziergang durch die Altstadt und noch eine zusätzliche Attraktion, denn schließlich wäre es schade, einen Urlaubstag ungenutzt verstreichen zu lassen. Es gibt nur ein kleines Detail: Der Plan wurde von einer Person erstellt, die offenbar davon ausgeht, dass alle Teilnehmer über dieselbe körperliche Fitness, ein ähnliches Ruhebedürfnis und die gleiche Toleranz gegenüber Treppen, Hitze und mehrstündigen Spaziergängen verfügen.

Währenddessen beginnt Oma nach der ersten Stunde Sightseeing nach einer Sitzgelegenheit Ausschau zu halten, Opa wirft immer häufiger einen sehnsüchtigen Blick auf die Bank auf der anderen Straßenseite, die Kinder fragen, wann es endlich zum Pool geht, und die Eltern versuchen, alle Interessen unter einen Hut zu bringen, ohne eine familiäre diplomatische Krise auszulösen. Jemand schlägt vor, nur noch schnell zu einem weiteren Aussichtspunkt zu gehen.

Die Antwort ist Schweigen. Aber kein gewöhnliches Schweigen. Es ist das Schweigen von Menschen, die gerade verstanden haben, dass der Aussichtspunkt zwar wunderschön sein mag, der Weg dorthin aber offenbar von jemandem geplant wurde, der noch nie ernsthaft mit menschlichen Knien zu tun hatte.

Und schon verwandelt sich der Familienurlaub, der eigentlich der Erholung dienen sollte, in ein logistisches Projekt mit unvorhergesehenen Verzögerungen, wechselnden Prioritäten und zunehmend unzufriedenen Beteiligten. Mit einem entscheidenden Unterschied: Hier kann man nicht einfach eine Nachricht an das Team schicken und mitteilen, dass sich der Termin verschiebt. Alle sitzen am selben Tisch und erinnern sich ganz genau daran, wer die heutige Route vorgeschlagen hat.

Eine gemeinsame Reise mehrerer Generationen ist eine wunderbare Idee. Sie erfordert allerdings eine andere Herangehensweise an die Planung als ein Urlaub mit Menschen, die über ähnliche körperliche Möglichkeiten und Bedürfnisse verfügen. Nicht etwa, weil ältere Menschen nicht reisen könnten, keine Sehenswürdigkeiten mögen oder ihren Urlaub ausschließlich im Hotelsessel verbringen sollten. Ganz im Gegenteil. Viele ältere Menschen möchten neue Orte entdecken, lokale Spezialitäten probieren, spazieren gehen und am Familienleben teilnehmen. Sie möchten weder ein Anhängsel der Reise sein noch das Gefühl haben, dass der Rest der Familie ihretwegen ständig auf Vergnügen verzichten muss. Sie möchten einfach die Möglichkeit haben, den Urlaub unter ihren eigenen Bedingungen zu genießen.

Das Problem entsteht, wenn eine Familie den Wunsch nach Teilnahme mit einer unbegrenzten Fähigkeit zur

Teilnahme verwechselt. Wenn jemand sagt: „Klar, fahren wir, das wird toll!“, bedeutet das nicht automatisch, dass diese Person bereit ist für einen ganzen Tag voller Besichtigungen, den Aufstieg auf einen Hügel, einen Umstieg in einer überfüllten U-Bahn und ein Abendessen, das erst um 21 Uhr beginnt. Die Zustimmung zu einer Reise ist keine Verpflichtung, jeden einzelnen Punkt des Urlaubsprogramms abzuarbeiten.

Manchmal sind Einschränkungen offensichtlich. Jemand benutzt einen Gehstock, einen Rollator oder einen Rollstuhl, hat eine eingeschränkte Beweglichkeit oder benötigt Hilfe beim Treppensteigen. Häufiger sind die Schwierigkeiten jedoch weniger sichtbar. Längeres Stehen kann anstrengend sein, ein hohes Tempo die Fortbewegung erschweren und mehrere Stunden außerhalb der Unterkunft können zu einer größeren Erschöpfung führen, als die Familie erwartet hat. Hinzu kommen Hitze, Lärm, fehlende barrierefreie Toiletten, unbequeme Sitzgelegenheiten oder große Entfernungen zwischen einzelnen Sehenswürdigkeiten.

Man sollte nicht davon ausgehen, dass alle Senioren dieselben Bedürfnisse haben. Das Alter allein ist schließlich keine Bedienungsanleitung für einen Menschen. Eine Person über siebzig kann problemlos mehrere Kilometer am Tag zurücklegen, während eine andere bereits nach einigen hundert Metern regelmäßige Pausen benötigt. Jemand kann Treppen ohne Schwierigkeiten bewältigen, hat aber Probleme mit langem Stehen. Eine andere Person bewegt sich grundsätzlich gut, verträgt jedoch keine große Hitze oder stundenlange Autofahrten. Einen Urlaub anhand von Altersklischees zu planen, ist deshalb ungefähr so sinnvoll, wie allen Familienmitgliedern Schuhe in derselben Größe zu

kaufen. Vielleicht passt es zufällig jemandem, aber eine durchdachte Strategie sieht anders aus.

Es gibt noch ein zweites Problem: die Dynamik innerhalb der Familie. Diejenigen, die den Urlaub organisieren, meinen es meistens gut. Sie buchen, prüfen, suchen nach Attraktionen und versuchen, allen eine möglichst schöne Zeit zu ermöglichen. Senioren wiederum sprechen ihre Einschränkungen nicht immer offen an, weil sie niemandem zur Last fallen, keine Pläne durchkreuzen oder hören möchten, dass etwas für sie zu schwierig sei. Manchmal wissen sie selbst noch nicht genau, wie sie sich an einem bestimmten Ort fühlen werden. So planen die Organisatoren in guter Absicht, während die Teilnehmer aus ebenso guter Absicht schweigen. Am Ende sind alle überrascht, dass die Wirklichkeit das gemeinsame Drehbuch offenbar nicht gelesen hat.

Es lohnt sich daher, den Ausgangspunkt zu verändern. Statt ausschließlich zu fragen, wohin die Reise gehen soll und was man dort besichtigen möchte, sollte man überlegen, wie alle Beteiligten diese Reise tatsächlich genießen können. Das klingt zunächst nach einem kleinen Unterschied, verändert aber praktisch jede Entscheidung: die Wahl der Unterkunft, ihre Lage, das Verkehrsmittel, die Dauer der Ausflüge, die Reihenfolge der Aktivitäten, die Essenszeiten und sogar die Art, wie Eintrittskarten reserviert werden.

Barrierefreiheit bedeutet nicht nur, dass es einen Aufzug oder eine Rampe gibt. Sie bedeutet auch, ein Restaurant ohne steile Steigung erreichen zu können, rechtzeitig eine Toilette zu finden, sich im Schatten auszuruhen, bequem ins Auto einsteigen zu können und zur Unterkunft zurückzukehren, ohne dafür eine Rettungsaktion organisieren zu müssen. Manchmal ist die wichtigste

Erleichterung keine spezielle Ausstattung, sondern eine gute Lage der Unterkunft, die Nähe zu grundlegenden Dienstleistungen und die Möglichkeit, eine Route abzukürzen, wenn sich herausstellt, dass der Tag anstrengender wird als gedacht.

Das bedeutet auch nicht, dass jeder Urlaubstag vollständig nach dem langsamsten Teilnehmer ausgerichtet werden muss. Eine gemeinsame Familienreise sollte nicht zu einer endlosen Verhandlungsrunde werden, bei der sich die einen eingeschränkt und die anderen schuldig fühlen. Man kann gemeinsame Aktivitäten und gleichzeitig Zeit für eigene Interessen einplanen. Man kann einen Ausflug so gestalten, dass ein Teil der Familie das gesamte Programm mitmacht, während der andere eine kürzere Variante wählt. Man kann die Gruppe auch für einige Stunden aufteilen, ohne dies als Scheitern des gemeinsamen Urlaubs zu betrachten. Erwachsene Menschen dürfen durchaus etwas Zeit getrennt voneinander verbringen und trotzdem eine Familie bleiben. Dafür muss man nicht einmal einen Untersuchungsausschuss einberufen, um herauszufinden, wer vor wem davongelaufen ist.

Entscheidend ist, einen Plan zu schaffen, der allen echte Wahlmöglichkeiten bietet. Es reicht nicht, im Tagesprogramm einfach „Freizeit“ einzutragen, wenn das nächste Geschäft zwei Kilometer vom Hotel entfernt liegt und die nächste Sitzbank eher zur örtlichen Legende gehört. Ebenso wenig hilft es, einen Senior zu fragen, ob er etwas schafft, wenn man ihm nicht die tatsächlichen Bedingungen erklärt: die Länge des Spaziergangs, die Anzahl der Treppenstufen, die Möglichkeiten zum Ausruhen und die Art, wie man den Zielort erreicht.

Eine gute Vorbereitung beginnt deshalb bereits vor der Buchung. Sie beginnt mit einem Gespräch, in dem jeder sagen kann, was ihm wichtig ist, was er vermeiden möchte und welche Bedingungen es ihm ermöglichen würden, die Reise zu genießen. Dabei sollte man konkret fragen, ohne zu bewerten und ohne anzunehmen, dass jemand übertreibt oder sich unnötig einschränkt. Die Frage „Möchtest du mitfahren?“ ist wesentlich weniger hilfreich als „Welches Tempo beim Besichtigen wäre für dich angenehm?“, „Sind Treppen für dich ein Problem?“ oder „Wie viel Erholungszeit brauchst du nach einem längeren Ausflug?“. Solche Fragen nehmen niemandem die Selbstständigkeit. Im Gegenteil: Sie helfen dabei, sie zu bewahren.

Dieses Buch richtet sich an Familien, die gemeinsam reisen möchten, ohne dass der gemeinsame Urlaub für irgendjemanden bedeutet, auf die eigenen Bedürfnisse verzichten zu müssen. An Menschen, die eine Reise für Eltern, Großeltern, Kinder und sich selbst organisieren und dabei feststellen, dass die Suche nach dem passenden Hotel erst der Anfang ist. An Senioren, die an den Urlaubsabenteuern teilnehmen möchten, aber nicht unbedingt bei jeder weiteren Sehenswürdigkeit ihre körperliche Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen wollen. Und an alle, die vermeiden möchten, dass die wichtigste Urlaubserinnerung am Ende eine Diskussion darüber ist, warum schon wieder jemand einen Spaziergang bergauf geplant hat.

Du wirst hier nicht auf die Vorstellung stoßen, dass es ein einziges ideales Modell für Familienurlaub gibt. Es gibt keine universell richtige Spaziergangsdauer, keine perfekte Uhrzeit für eine Pause und keine Unterkunft, die für jede Familie gleichermaßen geeignet wäre. Es gibt jedoch

Möglichkeiten, vernünftigere Entscheidungen zu treffen, Schwierigkeiten frühzeitig zu erkennen und eine Reise so vorzubereiten, dass man nicht bei jeder weiteren Treppenstufe improvisieren muss.

Denn ein gelungener Familienurlaub besteht nicht darin, dass alle exakt dasselbe sehen, zur selben Zeit und im gleichen Tempo. Er besteht darin, dass jeder mit dem Gefühl zurückkehrt, tatsächlich Urlaub gemacht zu haben. Dass jeder teilnehmen, sich erholen, etwas Interessantes entdecken, gut essen und Zeit mit seinen Liebsten verbringen konnte, ohne sich ständig für die eigenen körperlichen Möglichkeiten rechtfertigen zu müssen.

Und wenn die Familie nach der Rückkehr gemeinsam feststellt, dass sie beim nächsten Mal wieder zusammen verreisen möchte, ist das ein wesentlich besserer Beweis für eine gelungene Planung als die Anzahl der besuchten Sehenswürdigkeiten.

Schließlich ist Urlaub dazu da, Erinnerungen zu sammeln und nicht Quittungen für die Kilometer aufzubewahren, die die Knie der gesamten Familie zurückgelegt haben.

Kapitel 1 - Alle fahren gemeinsam in den Urlaub, aber jeder stellt sich etwas anderes darunter vor

Die Planung eines Familienurlaubs bringt manchmal Dinge ans Licht, über die man sich selbst nach vielen Jahren des Zusammenlebens noch nicht einig geworden ist. Es reicht schon, einen möglichen Reisetermin vorzuschlagen, und plötzlich stellt sich heraus, dass eine Person von ruhiger Erholung träumt, eine andere sämtliche wichtigen Sehenswürdigkeiten der Region besichtigen möchte, eine dritte der Meinung ist, dass ein Urlaub ohne tägliche Ausflüge rausgeworfenes Geld bedeutet, und eine vierte am liebsten eine ganze Woche an einem Ort verbringen würde, von dem aus man nirgendwohin fahren muss. Alle sagen, dass sie gemeinsam Zeit verbringen möchten. Das Problem besteht darin, dass jeder seine eigene Vorstellung davon hat, was dieses Gemeinsam eigentlich bedeutet.

Viele Familien beginnen mit der Auswahl des Reiseziels, obwohl sie besser mit einem Gespräch über ihre Erwartungen anfangen sollten. Fotos einer Ferienwohnung, die Entfernung zum Meer und die Attraktivität der Umgebung können sehr effektiv von der entscheidenden Frage ablenken: Wie möchten wir unsere Zeit verbringen? Man kann ein wunderschönes Haus in den Bergen finden und erst nach der Ankunft feststellen, dass eine Person sich kurze Spaziergänge durch die Täler vorgestellt hat, die zweite ganztägige Wanderungen zu den Gipfeln, während die dritte davon ausgegangen ist, dass es in der Nähe ein Restaurant, einen Laden und eine bequeme Möglichkeit gibt, den Nachmittag zu verbringen. Alle haben denselben Ort

akzeptiert, aber in ihrer Vorstellung einen völlig unterschiedlichen Urlaub gebucht.

Besonders deutlich wird dieses Phänomen bei Reisen mit mehreren Generationen. Jüngere Teilnehmer denken häufig in Kategorien von Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten. Sie möchten ihren Urlaub nutzen, neue Orte kennenlernen, etwas Unbekanntes ausprobieren und mit dem Gefühl zurückkehren, wirklich etwas erlebt zu haben. Senioren können ganz ähnliche Wünsche haben, legen gleichzeitig aber möglicherweise größeren Wert auf Berechenbarkeit, Bequemlichkeit, Erholungsmöglichkeiten und Unabhängigkeit. Manche möchten ebenfalls intensiv auf Entdeckungstour gehen, andere schätzen vor allem eine ruhige Atmosphäre und die Möglichkeit, unbeschwert Zeit mit der Familie zu verbringen. Es gibt kein einheitliches Profil eines älteren Reisenden, genauso wenig wie es ein einheitliches Profil eines Dreißigjährigen gibt.

Schwierigkeiten entstehen, wenn eine Familie ein gemeinsames Reiseziel als Beweis für gemeinsame Bedürfnisse betrachtet. Wenn sich alle für einen Urlaub am Meer entscheiden, wird automatisch angenommen, dass auch alle ihre Zeit am Strand verbringen möchten. Wenn eine historische Stadt ausgewählt wurde, entsteht die Erwartung, dass jeder Interesse an der Besichtigung historischer Bauwerke haben wird. Dabei kann jemand vom Meer träumen, aber keine Lust haben, stundenlang in der Sonne zu liegen. Jemand anderes liebt Geschichte, möchte aber nicht mehrere Stunden in einem Museum stehen. Und wieder jemand freut sich vielleicht am meisten über die bloße Anwesenheit seiner Angehörigen, selbst wenn er keine einzige touristische Attraktion besucht.

Es lohnt sich deshalb, drei Dinge voneinander zu trennen: das Reiseziel, die Art der Freizeitgestaltung und die Bedingungen, unter denen die Teilnehmer diese Zeit tatsächlich genießen können. Die Zustimmung zum Reiseziel bedeutet keine Zustimmung zu jeder einzelnen Aktivität. Die Entscheidung für eine gemeinsame Unterkunft bedeutet nicht, dass alle vom Frühstück bis spät in den Abend zusammenbleiben müssen. Und der Wunsch, an der Reise teilzunehmen, bedeutet nicht, dass man bereit ist, sich dem intensivsten Urlaubsprogramm anzupassen.

Die Falle der stillschweigenden Zustimmung

In vielen Familien werden die wichtigsten Entscheidungen auf Grundlage sehr kurzer Antworten getroffen. Jemand fragt: „Also, fahren wir im August?“ und der Rest antwortet: „Na klar.“ Jemand schickt einen Link zu einer Ferienwohnung, es gibt ein paar positive Reaktionen und die Buchung wird vorgenommen. Niemand möchte die Sache unnötig kompliziert machen. Besonders Senioren vermeiden es möglicherweise, Einwände zu äußern, weil sie nicht den Eindruck erwecken wollen, eine Sonderbehandlung zu benötigen.

Manchmal steckt hinter diesem Schweigen einfach Höflichkeit. Jemand möchte eine Idee nicht kritisieren, für die die Familie bereits viel Zeit aufgewendet hat. In anderen Fällen besteht die Sorge, dass Zweifel als mangelnde Begeisterung verstanden werden könnten. Es kommt auch vor, dass eine ältere Person die genauen Bedingungen der Reise noch gar nicht kennt und deshalb selbst nicht einschätzen kann, ob sie sich damit wohlfühlen wird. Der Satz „Ich werde schon irgendwie zurechtkommen“ kann echte Zuversicht ausdrücken. Er kann aber genauso gut ein

Versuch sein, ein Gespräch zu vermeiden, das als unangenehm empfunden wird.

Auch die Organisatoren haben ihre Gewohnheiten. Sie gehen häufig davon aus, dass der aktuelle Reiseplan genauso gut funktionieren wird wie frühere gemeinsame Ausflüge mit den Eltern. Dabei verändern sich Fähigkeiten und Vorlieben im Laufe der Zeit. Dafür muss sich die körperliche Fitness nicht einmal wesentlich verschlechtert haben. Manchmal reicht es schon, dass jemand lange Autofahrten nicht mehr mag, empfindlicher auf Lärm reagiert oder morgens mehr Zeit für die Vorbereitung benötigt. Eine Familie, die jahrelang nach demselben Muster verreist ist, bemerkt möglicherweise gar nicht, dass die bisherigen Bedingungen nicht mehr aktuell sind.

Statt allgemein zu fragen, ob allen die Reise gefällt, sollte man deshalb die einzelnen Bestandteile konkret ansprechen. Es geht nicht darum, vor jedem Urlaub eine Vernehmung durchzuführen. Ein ruhiges Gespräch reicht aus, in dem jeder die Gelegenheit bekommt, zu sagen, was ihm wichtig ist. Hilfreich sind beispielsweise folgende Fragen:

- Was möchten wir während dieser Reise am liebsten unternehmen?
- Welche Aktivitäten sind für uns besonders interessant und worauf könnten wir verzichten?
- Wie viel Zeit pro Tag möchten wir gemeinsam mit Besichtigungen verbringen?
- Brauchen wir zusätzlich Zeit für individuelle Erholung?
- Welche Bedingungen bei Unterkunft und Transport sind für uns unverzichtbar?
- Was könnte dazu führen, dass der Urlaub für uns keinen Spaß mehr macht?

Wichtig ist, dass die Antworten nicht sofort bewertet werden. Wenn jemand sagt, dass er nicht jeden Tag das Hotel verlassen möchte, muss man ihn nicht umgehend davon überzeugen, dass es doch schade wäre, im Zimmer zu sitzen. Wenn jemand von einem aktiven Besichtigungsprogramm träumt, sollte man nicht von vornherein davon ausgehen, dass er auf alle anspruchsvolleren Ideen verzichten muss. Das Gespräch soll dabei helfen, die Bedürfnisse der Beteiligten kennenzulernen, und nicht einen Gewinner der familiären Diskussion ermitteln.

Eine gute Idee ist außerdem, das Gespräch über Wünsche vom Gespräch über Einschränkungen zu trennen. Zunächst sollte jeder erzählen können, wie er sich einen gelungenen Urlaub vorstellt. Erst danach lohnt es sich, darüber zu sprechen, welche Bedingungen erforderlich sind, um diese Erwartungen zu erfüllen. So lässt sich vermeiden, dass bereits die erste Äußerung eines Seniors über seinen Erholungsbedarf dazu führt, dass die Hälfte aller Ideen sofort gestrichen wird. Wer Ruhepausen benötigt, hat schließlich nicht automatisch das Interesse an der Welt verloren.

Wer organisiert den Urlaub und wer ist nur Passagier der eigenen Ferien?

Bei einer gemeinsamen Reise gibt es häufig eine Person, die für die gesamte Logistik verantwortlich ist. Sie sucht Unterkünfte, vergleicht Preise, prüft die Anreise, kauft Eintrittskarten und erinnert die anderen an wichtige Termine. Mit der Zeit kann sie beginnen, ihren eigenen Plan für die einzig vernünftige Lösung zu halten. Das muss nicht unbedingt aus einem Bedürfnis nach Kontrolle entstehen. Oft

ist es schlicht die Folge der vielen Arbeit, die jemand bereits vor der Reise erledigt hat.

Dabei entsteht jedoch eine problematische Abhängigkeit: Weil eine Person das Programm vorbereitet hat, sollen die anderen es akzeptieren. In einer solchen Situation werden Senioren zu Passagieren eines Urlaubs, den jemand anderes geplant hat. Ihre Rolle beschränkt sich darauf, die einzelnen Punkte des Zeitplans abzuarbeiten. Selbst wenn der Organisator die besten Absichten hat, kann er ihnen unbewusst den Einfluss darauf nehmen, wie sie ihre Ferien verbringen möchten.

Man sollte nicht vergessen, dass ältere Menschen nicht automatisch eine Betreuungsperson benötigen, die sämtliche Entscheidungen für sie trifft. Wenn jemand selbstständig ist, sollte er auch die Möglichkeit haben, über seine eigene Zeit mitzuentscheiden. Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft oder bei der Prüfung von Transportmöglichkeiten ist etwas anderes, als die Kontrolle über jeden einzelnen Bestandteil der Reise zu übernehmen. Dieser Unterschied ist wichtig, denn übertriebene Fürsorge kann genauso anstrengend sein wie die vollständige Missachtung individueller Bedürfnisse.

Anstatt ein vollständiges Programm vorzubereiten und der Familie anschließend zur Genehmigung vorzulegen, ist es besser, die wichtigsten Bestandteile gemeinsam festzulegen. Der Organisator kann einige realistische Vorschläge vorbereiten, aber bei den gemeinsamen Aktivitäten sollten die Meinungen aller Beteiligten berücksichtigt werden. Ein Senior kann einen Ort auswählen, den er gerne besuchen möchte, die jüngeren Familienmitglieder können eine Aktivität vorschlagen und die

für die Logistik verantwortliche Person kann prüfen, ob sich beides sinnvoll miteinander verbinden lässt.

Das bedeutet nicht, dass jede Entscheidung durch eine Abstimmung getroffen werden muss. Ein Familienurlaub ist schließlich keine Hauptversammlung einer Aktiengesellschaft. Manche Angelegenheiten sind rein organisatorischer Natur und jemand muss sich einfach um die Buchungen kümmern. Andere Entscheidungen betreffen unmittelbar den Komfort der Teilnehmer und erfordern deren ausdrückliche Zustimmung. Die Wahl der Farbe eines Koffers kann seinem Besitzer überlassen bleiben. Bei der Auswahl einer Unterkunft mit zahlreichen Treppen sollte dagegen unbedingt die Person berücksichtigt werden, die diese Treppen tatsächlich bewältigen muss.

Hilfreich ist eine Unterscheidung zwischen notwendigen Bedürfnissen, persönlichen Vorlieben und zusätzlichen Wünschen. Notwendige Bedürfnisse beschreiben die Bedingungen, ohne die eine Person nicht bequem oder sicher an der Reise teilnehmen kann. Vorlieben umfassen Dinge, die den Komfort deutlich verbessern, über die aber verhandelt werden kann. Zusätzliche Wünsche sind attraktive Möglichkeiten, die jedoch nicht unbedingt erforderlich sind. Wenn eine Familie diese Kategorien nicht voneinander unterscheidet, kann sie viel Energie in Diskussionen über nebensächliche Details investieren und gleichzeitig genau den Punkt übersehen, von dem der Erfolg der Reise tatsächlich abhängt.

Gemeinsam verreisen bedeutet nicht, jede Minute gemeinsam zu verbringen

Eine der schädlichsten Annahmen ist die Vorstellung, dass eine Familie, die gemeinsam verreist, auch ständig als geschlossene Gruppe funktionieren muss. In Reisekatalogen

mag diese Vorstellung attraktiv aussehen, in der Praxis kann sie jedoch eine Menge Spannungen verursachen. Die einen möchten morgens einen lokalen Markt besuchen, die anderen lieber länger schlafen. Jemand möchte eine Kunstgalerie besichtigen, jemand anderes lieber eine Stunde in einem Café verbringen. Wenn jede noch so kleine Abweichung mit der gesamten Gruppe verhandelt werden muss, erinnert selbst eine einfache Aktivität bald an eine Operation, die auf mehreren Managementebenen genehmigt werden muss.

Eine bessere Lösung besteht darin, gemeinsame Zeiten und Freiräume für individuelle Entscheidungen einzuplanen. Die Familie kann beispielsweise vereinbaren, dass das gemeinsame Mittagessen, das Abendessen oder eine bestimmte Sehenswürdigkeit den wichtigsten Bestandteil des Tages bildet. Die übrigen Stunden können flexibler gestaltet werden. Ein Teil der Gruppe entscheidet sich für einen längeren Spaziergang, während der andere sich ausruht. Später treffen sich alle an einem vorher vereinbarten Ort wieder.

Dieses Modell hat einen zusätzlichen Vorteil: Senioren können dadurch ihr Gefühl von Unabhängigkeit bewahren. Sie müssen nicht auf Aktivitäten verzichten, nur weil die anderen etwas anderes unternehmen möchten. Sie müssen auch nicht erst ihre Erschöpfung demonstrieren, um zu begründen, warum sie lieber in der Unterkunft bleiben möchten. Ebenso wenig müssen die jüngeren Familienmitglieder auf jede etwas anspruchsvollere Aktivität verzichten, aus Angst, jemand könnte sich ausgeschlossen fühlen.

Natürlich setzt eine selbstständige Freizeitgestaltung geeignete Bedingungen voraus. Man sollte klären, ob die

betreffende Person den gewünschten Ort problemlos erreichen kann, ob sie ein Telefon dabei hat, die Adresse der Unterkunft kennt und weiß, wie sie zurückkommt. Wenn sie Unterstützung benötigt, muss diese vorher vereinbart werden. Man sollte nicht einfach davon ausgehen, dass zufällig jemand in der Nähe sein wird. Unabhängigkeit bedeutet nicht, einen Menschen ohne Unterstützung zurückzulassen. Sie bedeutet, die Reise so zu organisieren, dass Hilfe verfügbar ist, wenn sie gebraucht wird, und nicht ständig ungefragt aufgedrängt wird.

Eine Familie könnte beispielsweise vereinbaren, dass die Vormittage gemeinsamen Aktivitäten vorbehalten sind, während die Nachmittage flexibel bleiben. An einem Tag besuchen alle gemeinsam ein interessantes Museum. Am nächsten Tag entscheidet sich ein Teil der Gruppe für einen längeren Ausflug, während die anderen die Attraktionen in der näheren Umgebung nutzen. Abends treffen sich alle zum Essen. Ein solcher Plan bewahrt den familiären Charakter der Reise und reduziert gleichzeitig die Zahl der Situationen, in denen die Bedürfnisse einer Person zum Hindernis für die anderen werden.

Wie wird aus einem Gespräch ein konkreter Reiseplan?

Nachdem die Erwartungen aller Beteiligten gesammelt wurden, lohnt es sich, einige gemeinsame Vereinbarungen schriftlich festzuhalten. Dafür braucht man weder ein offizielles Dokument noch einen umfangreichen Zeitplan. Eine gemeinsame Notiz reicht vollkommen aus, auf die jeder zugreifen kann. Darin sollten die wichtigsten Entscheidungen stehen: der gewünschte Charakter der Reise, die Aktivitäten, die der Familie besonders wichtig sind, die Bedingungen der Unterkunft, die Anforderungen an den Transport und die Regeln für die Gestaltung der freien Zeit.

Hilfreich ist es auch, Dinge festzuhalten, die die Familie ausdrücklich vermeiden möchte. Es geht nicht darum, eine Liste von Verboten zu erstellen, sondern mögliche Konfliktquellen frühzeitig zu erkennen. Wenn jemand nicht jeden Tag die Unterkunft wechseln möchte, sollte das bei der Wahl des Aufenthaltsortes berücksichtigt werden. Wenn ein Senior regelmäßig Erholungspausen benötigt, ist es wenig sinnvoll, direkt nach einer langen Anreise bereits die nächste Attraktion zu buchen. Wenn eine Person überfüllte Orte nicht verträgt, sollte man das wissen, bevor Eintrittskarten für eine besonders beliebte Veranstaltung gekauft werden.

Eine gemeinsame Notiz erfüllt noch eine weitere Funktion: Sie verhindert, dass dieselben Gespräche immer wieder geführt werden müssen. Der Organisator kann bei der Buchung auf die vereinbarten Bedingungen zurückgreifen, anstatt jedes Mal versuchen zu müssen, sich daran zu erinnern, wer vor mehreren Wochen was gesagt hat. Auch die übrigen Teilnehmer können nachlesen, welche Entscheidungen getroffen wurden und warum. So lässt sich die spätere Feststellung „Aber ich dachte, das würde ganz anders aussehen“ leichter vermeiden.

Trotzdem sollte man Raum für Änderungen lassen. Vor der Reise können neue Informationen auftauchen, das Wohlbefinden eines Teilnehmers kann sich verändern oder eine geplante Aktivität kann sich vor Ort als ganz anders herausstellen, als die Fotos vermuten ließen. Vereinbarungen sollten als Orientierung dienen und nicht als Vertrag, der nur mit einem offiziellen familiären Reklamationsverfahren geändert werden darf.

Ein guter Test für die Qualität des Reiseplans ist eine einfache Frage: Kann jeder Teilnehmer mindestens eine

Sache nennen, auf die er sich wirklich freut? Wenn die Antwort ja lautet, besteht eine gute Chance, dass die Reise unterschiedliche Bedürfnisse innerhalb der Familie berücksichtigt. Wenn eine Person zehn Sehenswürdigkeiten aufzählt, während die anderen lediglich sagen, dass es schön wird, weil alle zusammen sind, sollte man das Gespräch vielleicht noch einmal aufnehmen.

Man sollte auch diejenigen Familienmitglieder nicht ignorieren, die sich nicht aktiv an der Planung beteiligen. Manche Menschen mögen organisatorische Diskussionen nicht, interessieren sich nicht für Buchungen oder haben schlicht keine Zeit, verschiedene Angebote durchzusehen. Das bedeutet nicht, dass ihre Meinung weniger wichtig ist. Man kann sie um Antworten auf einige konkrete Fragen bitten und ihnen anschließend eine kurze Zusammenfassung der Vorschläge geben. Um an Entscheidungen teilzunehmen, muss schließlich niemand zum Tourismusexperten werden.

Der beste Familienurlaub muss kein Kompromiss sein, bei dem jeder ein bisschen von dem bekommt, was er eigentlich gar nicht wollte. Er kann eine bewusst geplante Reise sein, in der unterschiedliche Bedürfnisse ihren Platz finden. Manchmal bedeutet das einen gemeinsamen Ausflug, manchmal einen ruhigen Nachmittag und manchmal auch den Verzicht auf eine Attraktion, die sich als unpraktisch herausgestellt hat. Das ist kein organisatorisches Scheitern. Es ist ein Zeichen dafür, dass der Plan den Menschen dient und nicht die Menschen dem Plan.

Kapitel 2 - Senioren sind keine Kategorie der Barrierefreiheit. Finde heraus, was sie wirklich brauchen

Bei der Suche nach einer Unterkunft stößt man häufig auf Beschreibungen, die ausgesprochen verlockend klingen: ideal für Senioren, komfortabel für die ganze Familie, ruhige Umgebung, gute Anbindung an Sehenswürdigkeiten. Manchmal findet sich auch ein Hinweis auf einen Aufzug, Parkplätze oder Einrichtungen für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Das Problem besteht darin, dass die meisten dieser Formulierungen noch nichts darüber aussagen, ob eine bestimmte Person die Unterkunft tatsächlich bequem nutzen kann.

Ein Hotel kann sich als seniorenfreundlich bezeichnen, weil es in einer ruhigen Gegend liegt. Gleichzeitig führt sein Eingang über ein Dutzend Treppenstufen. Eine Ferienwohnung kann einen Aufzug haben, doch bevor man diesen erreicht, muss man zunächst eine einzelne Stufe überwinden, die auf den Fotos nicht zu sehen ist. Eine Pension kann sich in der Nähe des Stadtzentrums befinden, aber die Straße dorthin ist steil und der nächste Laden liegt auf der anderen Seite einer stark befahrenen Straße. Alles entspricht der Beschreibung. Nur hat die Wirklichkeit erstaunlich wenig mit dem versprochenen Komfort zu tun.

Bei der Reiseplanung sollte man deshalb aufhören, in Kategorien des Alters zu denken, und stattdessen konkrete Fähigkeiten und Bedürfnisse berücksichtigen. Allein die Tatsache, dass jemand ein Senior ist, sagt uns nicht, wie weit diese Person bequem gehen kann, wie lange sie stehen

kann, ob sie einen Handlauf benötigt, wie sie längere Autofahrten verträgt oder welche Art von Erholung sie erwartet. Das Alter ist eine Information über einen Menschen, aber keine Bedienungsanleitung für seinen Körper.

Zwei Menschen im gleichen Alter können völlig unterschiedliche Bedürfnisse haben. Eine Person bewegt sich selbstständig, benötigt aber häufige Pausen. Eine andere benutzt einen Gehstock, ist jedoch an längere Spaziergänge gewöhnt und kennt ihre eigenen Möglichkeiten sehr gut. Jemand kann problemlos Treppen steigen, hat aber Schwierigkeiten mit unebenem Untergrund. Eine weitere Person kann Besichtigungen problemlos bewältigen, solange sie nicht längere Zeit an einem Ort stehen muss.

Es kommt außerdem vor, dass sich die Möglichkeiten derselben Person abhängig vom Tag und den äußeren Bedingungen verändern. Nach einer ruhigen Nacht und ausreichender Erholung kann ein Spaziergang angenehm sein. Nach einer langen Reise, einer schlecht geschlafenen Nacht oder bei hohen Temperaturen kann dieselbe Strecke deutlich anstrengender werden. Deshalb sollte die Reiseplanung nicht allein auf der Aussage beruhen, dass jemand „gut zu Fuß“ sei. Man muss auch klären, unter welchen Bedingungen, über welchen Zeitraum und bei welcher Belastung das zutrifft.

Die tatsächliche Strecke beginnt vor dem Eingang der Sehenswürdigkeit

Einer der häufigsten Fehler besteht darin, die Barrierefreiheit ausschließlich anhand des eigentlichen Reiseziels zu beurteilen. Die Familie prüft, ob ein Museum einen Aufzug besitzt, ob ein Restaurant Sitzplätze im

Erdgeschoss anbietet oder ob es in der Nähe eines Strandes einen Parkplatz gibt. Dabei muss der Teilnehmer zunächst einmal zu diesem Ort gelangen, sich in dessen Umgebung bewegen und anschließend wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Barrierefreiheit sollte deshalb als vollständiger Weg betrachtet werden und nicht als einzelne Eigenschaft eines Gebäudes. Stellen wir uns einen Ausflug in eine kleine Stadt vor. Der Parkplatz befindet sich an der Hauptstraße, von dort führt ein gepflasterter Weg zum Marktplatz. Die Entfernung ist nicht besonders groß, aber der Boden ist uneben, unterwegs gibt es mehrere Stufen und der Gehweg wird an einer Stelle durch die Außenbereiche der Restaurants verengt. Auf dem Marktplatz gibt es nur wenige Sitzgelegenheiten, und die Toilette befindet sich in einem Gebäude auf einer anderen Ebene.

Auf der Karte sieht das nach einer kurzen Strecke aus. Für eine Person mit eingeschränkter Mobilität kann es dagegen eine anspruchsvolle Unternehmung sein. Deshalb sollte man nicht nur die Entfernung in Kilometern prüfen, sondern auch die Beschaffenheit des Untergrunds, die Steigung des Geländes, die Anzahl möglicher Hindernisse, die vorhandenen Ruhemöglichkeiten und den Zugang zu grundlegenden Einrichtungen.

Ähnlich sieht es beim Transport aus. Ein Auto kann problemlos bis zur Sehenswürdigkeit fahren, aber wenn sich der Parkplatz weit vom Eingang entfernt befindet, muss man den zusätzlichen Fußweg berücksichtigen. Bei öffentlichen Verkehrsmitteln zählt nicht nur, ob es eine Haltestelle gibt. Entscheidend sind auch der Weg dorthin, die Möglichkeit zum Einsteigen, die Anzahl der Umstiege und die Wartezeiten. Die Information, dass man mit dem Bus ins

Stadtzentrum fahren kann, löst noch längst nicht alle Probleme, die mit der Anreise verbunden sind.

Am besten betrachtet man die Strecke in einzelnen Etappen: vom Verlassen der Unterkunft über den Weg zum Verkehrsmittel, die Fahrt, den Fußweg zur Sehenswürdigkeit, die Bewegung innerhalb des Gebäudes oder Geländes bis hin zur Rückfahrt. Jede dieser Etappen kann für sich genommen einfach sein. Zusammengenommen können sie jedoch einen anstrengenden Tag ergeben. Besonders dann, wenn es zwischen den einzelnen Stationen keine Möglichkeit zur Erholung gibt.

Fünf Bereiche, die man überprüfen sollte

Bevor man Aktivitäten plant, lohnt es sich, fünf Bereiche genauer zu betrachten. Dabei handelt es sich nicht um eine medizinische Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern um eine praktische Möglichkeit, die Bedingungen zu erkennen, unter denen eine Person reisen wird.

Der erste Bereich betrifft das Zurücklegen von Entfernungen und die Beschaffenheit des Untergrunds. Man sollte herausfinden, welche Strecken ein Teilnehmer bequem zu Fuß bewältigen kann und ob bestimmte Bodenbeläge Schwierigkeiten verursachen. Eine ebene Strandpromenade kann wesentlich angenehmer sein als eine gepflasterte Altstadt, selbst wenn beide Strecken gleich lang sind. Ein Weg durch flaches Gelände unterscheidet sich deutlich von einer Route mit zahlreichen Steigungen. Auch Pausen müssen berücksichtigt werden, denn die Fähigkeit, eine bestimmte Entfernung zurückzulegen, bedeutet nicht automatisch, dass dies ohne Unterbrechung möglich ist.