

ADHS > Urlaub

Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit ADHS und Eltern von Kindern mit ADHS können sich bei der Urlaubsplanung ärztlich und therapeutisch beraten lassen. Es gibt spezielle Ferienlager für Kinder mit ADHS. Oft ist es sinnvoll, ADHS-Medikamente auch im Urlaub weiterzunehmen. Die ADHS-Medikamente Methylphenidat, Dexamphetamin und Lisdexamfetamin sind sog. Stimulanzien und unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Bei Auslandsreisen innerhalb des sog. Schengen-Raums dürfen Menschen mit ADHS diese Medikamente mit einer speziellen behördlich beglaubigten Bescheinigung mitnehmen. Außerhalb des Schengen-Raums sind die Einfuhrbestimmungen unterschiedlich und teils ist die Einfuhr komplett verboten.

Geeignete Urlaubsziele

Grundsätzlich schränkt ADHS die Auswahl des Urlaubsziels nicht ein. Wenn ein Verzicht auf die Medikamente unproblematisch möglich ist, sind auch Reisen in Länder möglich, in die das jeweilige ADHS-Medikament **nicht** mitgenommen werden darf. Näheres zu ADHS-Medikamenten bei Auslandsreisen siehe unten.

Eltern von Kindern mit ADHS wissen meist gut, was sie ihren Kindern und sich selbst im Urlaub zumuten können und wollen. Wenn sie sich unsicher sind und Tipps für geeignete Reiseziele und die Anreise suchen, kann ein Austausch in Selbsthilfegruppen für Eltern von Kindern mit ADHS hilfreich sein. Außerdem kann es bei Unsicherheiten sinnvoll sein, das Thema bei einem Arztbesuch, während einer ADHS-Elternschulung, eines ADHS-Elterntrainings oder bei einer ADHS-Elternberatung anzusprechen. Näheres zu solchen Angeboten für Eltern unter [ADHS > Behandlung bei Kindern](#).

Auch Erwachsene mit ADHS können z.B. bei ihrem nächsten Facharztbesuch wegen ADHS oder im Rahmen einer Verhaltenstherapie besprechen, wie sie ihren Urlaub am besten gestalten können. Näheres zur Behandlung von ADHS bei Erwachsenen unter [ADHS > Erwachsene](#).

Ferienlager für Kinder mit ADHS

Kindern mit ADHS fällt es unter Umständen schwer, sich in neue Gruppenkonstellationen einzubringen. Selbstorganisation und Teamfähigkeit können durch ADHS beeinträchtigt sein. Ferienlager (z.B. als Teil von Ferienprogrammen der Landkreise) können Kinder mit ADHS situationsbedingt überfordern. Allerdings gibt es immer mehr Angebote, die speziell auch auf die Bedürfnisse von Kindern mit ADHS eingehen. In der Regel haben diese Ferienlager mehr Betreuungspersonal für die Kinder und unterstützen diese im Tagesablauf und in ihrem Sozialverhalten.

Medikamente

Absetzen von Medikamenten

Manche Kinder und Jugendliche sollen die Dauermedikation zur Behandlung von ADHS einmal jährlich unterbrechen, um Wachstumsverzögerungen aufzuholen. Ist während der Einnahme-Unterbrechung eine Reise geplant, sollte berücksichtigt werden, dass sich das Verhalten des Kindes oder Jugendlichen ggf. verändern kann. Symptome wie Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität können wieder häufiger und in intensiveren Ausmaßen auftreten.

Grundsätzlich ist es für Menschen mit ADHS jeden Alters meist sinnvoll, die Medikamente auch im Urlaub zu nehmen, denn sie helfen nicht nur, sich in der Schule, in der Ausbildung, im Studium und im Beruf gut konzentrieren zu können. ADHS-Symptome beeinträchtigen nämlich meist auch das Privatleben, besonders im Bereich der sozialen Kontakte und erhöhen das Unfallrisiko. Gerade im Urlaub kann es belastend sein, wieder mit den Symptomen kämpfen zu müssen. Näheres zu den möglichen Folgen und Beeinträchtigungen durch unbehandeltes ADHS unter [ADHS > Beeinträchtigungen](#).

Wer hingegen privat mit den ADHS-Symptomen gut zurecht kommt, kann die Medikamente im Urlaub nach ärztlicher Rücksprache absetzen. Dabei ist zu beachten, dass manche Medikamente nicht abrupt abgesetzt werden dürfen, sondern ein langsames Ausschleichen nötig ist.

Stimulanzien zur ADHS-Therapie bei Auslandsreisen

Methylphenidat, Dexamphetamin und Lisdexamfetamin sind sog. Stimulanzien. Sie zählen zu den Betäubungsmitteln und können bei der Einreise in andere Länder beschlagnahmt werden. In manche Staaten ist die Einfuhr generell verboten, während sie in anderen Staaten unter bestimmten Bedingungen erlaubt ist. Bei einer Einfuhr entgegen eines Verbots oder ohne Einhaltung der vorgesehenen Bedingungen drohen abhängig vom Reiseziel mehr oder weniger empfindliche Strafen, bis hin zur Todesstrafe. Folgende Regeln müssen eingehalten werden:

Reisen innerhalb Deutschlands

Auch bei Reisen innerhalb Deutschlands sollten Stimulanzien immer in der Originalverpackung mitgenommen werden, der Beipackzettel sollte dabei sein und eine ärztliche Bescheinigung der Notwendigkeit sollte mitgeführt werden, um nachzuweisen, dass die Medikamente ärztlich verschrieben wurden. Ein Transport in der Originalverpackung mit Beipackzettel ist auch bei Medikamenten ratsam, die nicht dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen, damit bei etwaigen Kontrollen, z.B. bei Inlandsflügen oder in grenzüberschreitenden Zügen keine Probleme entstehen.

Reisen in die Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens

Die Mitgliedsstaaten des Schengener Abkommens sind derzeit Belgien, Dänemark, Deutschland, Estland, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Kroatien, Lettland, Liechtenstein, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Österreich, Polen, Portugal, Schweden, Schweiz, Slowakei, Slowenien, Spanien, Tschechien und Ungarn. Für Reisen in diese Mitgliedsstaaten gilt folgendes:

- Wer auf die Einnahme von Betäubungsmitteln angewiesen ist, muss den **Beipackzettel** sowie – in nicht-deutschsprachigen Ländern auf Englisch – eine **Bescheinigung** vorweisen können, aus der hervorgeht, dass das Medikament aufgrund einer ärztlichen Verordnung eingenommen werden muss. Diese ärztliche Erklärung muss von der zuständigen Landesbehörde **beglaubigt** werden.
- Die „Bescheinigung nach Artikel 75 des Schengener Durchführungsübereinkommens“ kann bei der Bundesopiumstelle in Bonn angefordert werden: Download unter [> Bundesopiumstelle > Betäubungsmittel > Reisen mit Betäubungsmitteln](http://www.bfarm.de). Dort steht auch eine Liste der zuständigen Landesbehörden für die Beglaubigung zum Download. Die Bescheinigung gilt für längstens 30 Tage. Es darf die Menge an Betäubungsmitteln mitgeführt werden, die wegen des Gesundheitsproblems für die Zeit des Aufenthalts benötigt wird. Bei der **Zollerklärung** müssen diese Medikamente angegeben werden.

Reisen in Länder, die nicht Mitglieder des Schengener Abkommens sind

- Es bestehen keine international einheitlichen Bestimmungen für die Mitnahme von Betäubungsmitteln außerhalb des Schengen-Raums. Es ist deshalb wichtig, bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Richtlinien des jeweiligen Landes zu erfragen. Nur die Botschaft kann eine verbindliche und zuverlässige Auskunft geben. Angaben auf irgendwelchen Seiten im Internet können falsch sein. In einigen Ländern ist für Betäubungsmittel eine gesonderte Einfuhr genehmigung erforderlich oder die Einfuhr ist gänzlich verboten. Teilweise kann auch die Einfuhrmenge stark beschränkt sein.
- Betroffene sollten eine von der zuständigen Landesbehörde beglaubigte mehrsprachige ärztliche Bescheinigung mitführen, in der folgende Angaben stehen: Notwendige Einzel- und Tagesdosis, Wirkstoff und Dauer der Reise. Ein Musterformular und eine Liste der zuständigen Landesbehörden können beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte unter [> Bundesopiumstelle > Betäubungsmittel > Reisen mit Betäubungsmitteln](http://www.bfarm.de) heruntergeladen werden.
- Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte empfiehlt sich an den Leitfaden des INCB (International Narcotics Control Board) zu halten, der unter [> travellers](http://www.incb.org) in englischer Sprache verfügbar ist.

Medikamente, die keine Stimulanzien sind

Auch wenn die ADHS-Medikamente oder Medikamente gegen etwaige Begleiterkrankungen **keine** Stimulanzien sind und **nicht** dem deutschen Betäubungsmittelgesetz unterliegen, ist Vorsicht bei der Mitnahme ins Ausland angebracht. Die Medikamente sollten immer in der Originalverpackung mitgenommen werden, der Beipackzettel sollte dabei sein und eine ärztliche Bescheinigung der Notwendigkeit sollte mitgeführt werden, um nachzuweisen, dass die Medikamente ärztlich verschrieben wurden. Im Zweifel sollten Betroffene bei der Botschaft des Reiseziellands nachfragen, ob das ausreicht.

Verwandte Links

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung \(ADHS\)](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

[Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)