

## 13 tips voor evenwichtige 'reiservaringen' van ervaringsdeskundigen met een hersenletsel

1. **Bereid je reis/uitstap goed voor:** maak lijstjes, bezoek websites, voorzie alternatieven, visualiseer vooraf.
2. **Maak gebruik van oriëntatie-apps:** algemeen als 'kaart', maar ook om bv. de weg naar het restaurant te vinden.
3. **Plan rustmomenten:** Voorzie voldoende pauzes om vermoeidheid te vermijden (of zorg voor hulpmiddelen: rollator om te rusten, enz.).
4. **Kies prikkelarme locaties:** Vermijd drukke, lawaaierige plekken om overprikkeling tegen te gaan.
5. **Beperk de reistijd:** Kies bestemmingen dichtbij om lange reizen te vermijden of deel langere reistrajecten in stukjes.
6. **Gebruik een rustige reisperiode:** Reis buiten het hoogseizoen voor meer rust en minder drukte (vermijd de drukste toeristische uren van de dag).
7. **Communiceer grenzen:** Vertel wat je fysieke en mentale grenzen zijn. Zeg dat je een hersenletsel hebt, geef aan wat je nodig hebt en wanneer.
8. **Creëer structuur:** Maak een flexibel maar duidelijk dagschema om ontremming en chaos te vermijden.
9. **Boek toegankelijke accommodaties:** Zorg voor comfort en rustige ruimtes om te ontspannen (of even een korte rustpauze in te lassen).
10. **Pak slim in:** Neem comfort-items mee, zoals een noise-cancelling koptelefoon of een oogmasker. Laat iemand helpen bij het inpakken.
11. **Informeer bij activiteiten:** Vraag vooraf naar aanpassingen of rustige alternatieven.
12. **Wees realistisch:** Houd rekening met beperkingen en maak geen overvolle planning.
13. **Zorg voor een medereiziger** die jou goed kent (en wil helpen bij de voorbereiding).

Een hersenletsel betekent niet dat je niet meer kan reizen en genieten! Veel reisplezier!