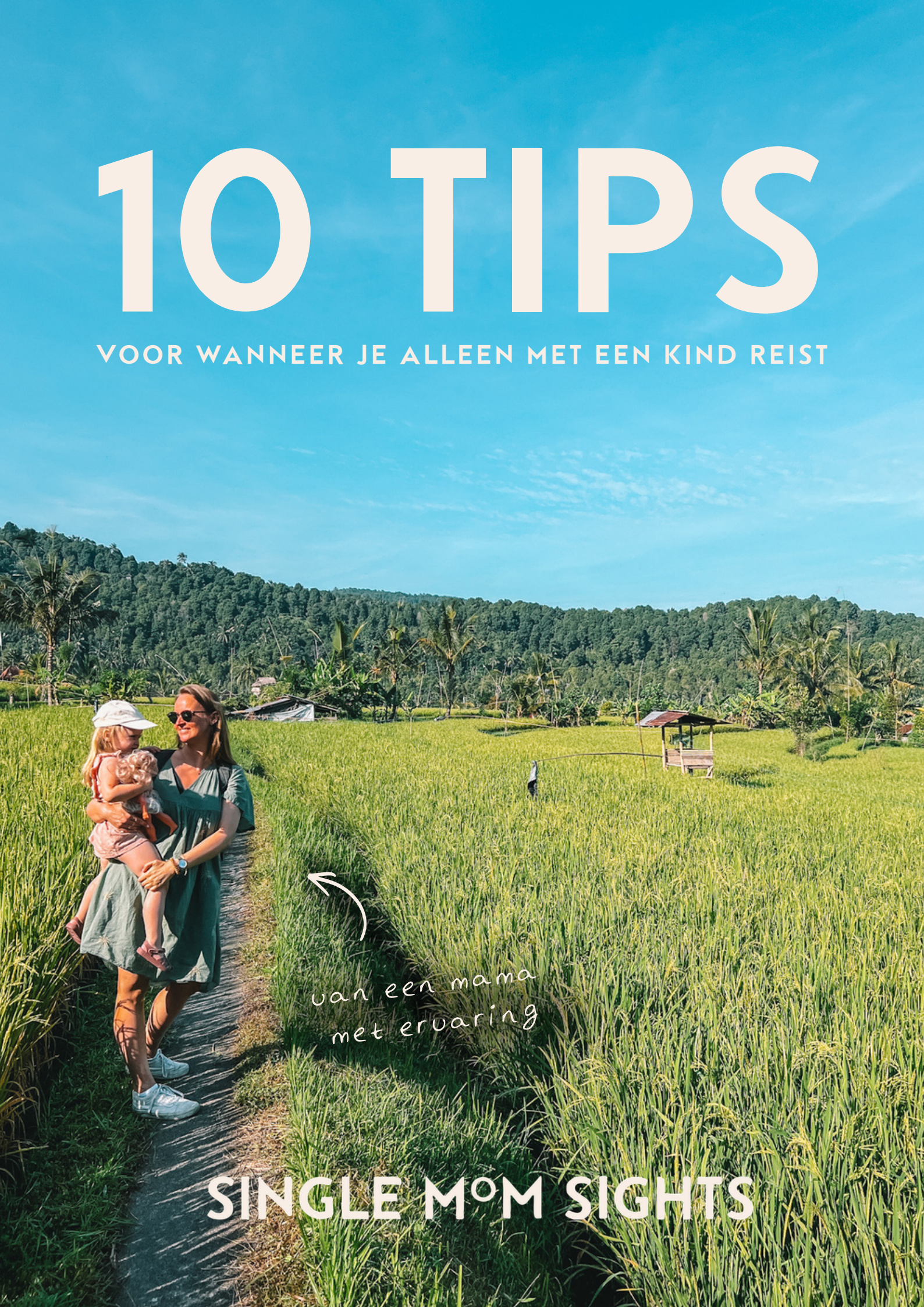


10 TIPS

VOOR WANNEER JE ALLEEN MET EEN KIND REIST

A woman with long brown hair, wearing sunglasses and a green dress, is holding a young child in a pink dress and a white hat. They are standing on a dirt path in a lush green rice field. In the background, there are palm trees and a forested hill under a clear blue sky. A small wooden structure is visible in the distance.

van een mama
met ervaring

SINGLE M^{OM} SIGHTS

WELKOM!

10x tips voor ontspannen reizen met kinderen, althans... bijna :)

Reizen met kinderen is net als het leven met kinderen: een avontuur vol tegenstrijdigheden. Het is intens, enerverend en tegelijkertijd wil je er geen seconde van missen, nietwaar? Neem mijn eerste vlucht met Elena naar de andere kant van de wereld: alles verliep op rolletjes en beter konden deze twaalf uur niet gaan. Wat een meevaller, dacht ik. Tot de terugweg. Twaalf uur huilen en ik met haar. En zo kan het gaan...

Deze download is er om je op weg te helpen tijdens die momenten, of het nu de perfecte vlucht of die terugreis is om te huilen, met een glimlach te omarmen. Deze 10 praktische tips gaan over eten onderweg, slimme accommodatiekeuzes en over hoe je omgaat met de blikken van medereizigers als je kind even luidruchtig is. Maar bovenal is het een herinnering aan dat je het jezelf makkelijk maken. Wat dat voor jou betekent? Dat mag per dag, per reis of zelfs per uur verschillen.

Want reizen met kinderen hoeft geen perfecte, geoliede machine te zijn. Het mag rommelig en onvoorspelbaar zijn. Mijn richtlijn? Verkennen, verbinden, verwonderen! Zolang jij en je kind samen genieten op jullie eigen, unieke, en ja, soms luidruchtige manier, ligt het volgende avontuur aan je voeten. Enjoy moms!



milou weekers

1 ETEN & DRINKEN



Lifesaver, met stip op nummer 1! Als je met kleine(re) kinderen reist, is het meenemen van eten onderweg een onmisbare tip. Hongerige kinderen worden sneller moe of prikkelbaar, maar het is vaak ook een effectieve afleider tijdens een dipmomentje op reis. Onze favorieten zijn bananen, mandarijnen en druiven, maar ook mini-crackers en rijstwafels gaan er makkelijk in. Daarbij doen rozijntjes, knijpfruit en chips gemaakt van groenten, het vaak ook goed.

Wanneer we op locatie arriveren, check ik de supermarkten in de omgeving. Elena eet vaak met mij mee op reis, maar heeft meer moeite met grotere hoeveelheden eten op gezette tijden.

Het gevolg? We voegen op reis een tas toe aan de bagage; een lokale shopper van het betreffende land, gevuld met eten dat er bij Elena altijd ingaat en dat ze kan pakken wanneer ze trek heeft.

ideaal!

2

ACCOMMODATIES



Wanneer je een rondreis maakt, kan het fijn zijn om voor iets meer comfort te kiezen wanneer je je eerste en laatste accommodatie uitkiest. Wat comfort precies betekent, hangt zowel van jouw reisstijl, als van de bestemming af.

Waar comfort op Kaapverdië voor ons de aanwezigheid van een pinautomaat en een iets grotere supermarkt in de buurt betekent, gaat dat op Bali meer over een eerste accommodatie waar we kunnen ontbijten en lunchen. Deze keuzes hangen samen met vliegtijden, omstandigheden in het land waar je naartoe gaat en natuurlijk persoonlijke voorkeuren van jou en je kind.

Elena en ik eindigen onze reis vaak op een plek waar ook andere kinderen verblijven en vaak zijn er meerdere zwembaden en een kidsclub. Dit zijn zelden de plekken waar ik graag verblijf, maar het geneest tegelijkertijd eigenlijk altijd Elena's heimwee. Of althans, voor de laatste paar dagen dan.

3 DOCUMENTEN

Indien er een andere ouder met gezag in beeld is, is het document dat je in ieder geval bij je dient te hebben als je alleen reist met je kind, het toestemmingsformulier 'reizen met minderjarig kind naar het buitenland', ingevuld en ondertekend door jou en de andere ouder. Een kopie paspoort van de andere ouder en een kopie van een document waaruit de gezagsverhouding blijkt, dien je ook mee te nemen. Mij is hier een aantal keer om gevraagd bij grenscontroles op luchthavens.

Kopieën van je eigen paspoort en van dat van je kind kun je ook meenemen en apart bewaren van de originele documenten. Een digitale versie op je telefoon of in je inbox kan ook van pas komen. Het is ook handig om het gele boekje van de GGD mee te nemen, indien je kind vaccinaties heeft gehad.

Verder heb ik medische gegevens en contactinformatie van mijn verzekeraar digitaal bij me, je kunt eventueel screenshots opslaan in je galerij voor het geval er geen wifi of bereik is. Ook neem ik A4-tjes mee waar 'ICE' (in case of emergency) telefoonnummers op staan van familie thuis. Deze geef ik standaard af bij de receptie wanneer Elena en ik inchecken.

Je weet wat ze zeggen over een goede voorbereiding...

DOWNLOAD



*toestemmingsformulier: reizen met
minderjarig kind naar het buitenland*

4 NEDERLANDSE VERTEGENWOORDIGING

Bij iedere bestemming waarover ik schrijf, noteer ik de telefoonnummers en gegevens van lokale nooddiensten en de Nederlandse ambassade en/of het consulaat.

Mijn advies is deze telefoonnummers op te slaan, met het betreffende landnummer ervoor, in je telefoon. Een Nederlandse ambassade of consulaat heeft de wettelijke taak om Nederlanders te beschermen en bij te staan in het buitenland, bijvoorbeeld bij verlies of diefstal van paspoorten en geboorte- of overlijdensregistraties. Daarnaast geven ze informatie over lokale wetten en regels, zorgen ze voor nooddocumenten als je reisdocumenten niet meer beschikbaar zijn en ondersteunen ze bij medische noodgevallen, juridische problemen of crisissituaties.

Kortom, de ambassade of het consulaat heeft zowel een wettelijke verantwoordelijkheid om je te beschermen als een praktische rol om je verblijf veiliger en eenvoudiger te maken, mocht je dat nodig hebben.



S VEILIGHEID

Waar en wanneer je je veilig voelt is een subjectief gegeven, denk ik. Ik maak zo de afweging over welke maatregelen ik tref: Aan de ene kant wil ik onze kwetsbaarheid op reis niet onderschatten of daar naïef over zijn en aan de andere kant wil ik mezelf en Elena geen onnodige angst inboezemen omdat het gevoel van vrijheid nu juist de belangrijkste reden is om samen te reizen. Natuurlijk kunnen maatregelen ook aangepast worden aan de leeftijd van je kind en de bestemming.

Elena draagt altijd een SOS armbandje met mijn contactgegevens, ik draag een veiligheidsalarm bij me (je weet wel, al die keren dat ik 'm niet vergeet mee te nemen in mijn tas) en ik deel de locatie van mijn iPhone met drie mensen aan het thuisfront, voor vertrek.

Bij punt 4 adviseerde ik je al om de alarmnummers van het land van bestemming en het nummer van de Nederlandse ambassade daar, op te slaan in je telefoon.

Ook spreek ik met Elena af wat ze het beste kan doen als ze mij kwijt is of als er onverwachts iets met mij zou gebeuren. We bespreken dat ze hulp gaat vragen aan volwassenen met kinderen, dat ze bij mij blijft en niet wegloopt, dat ze haar armbandje met mijn telefoonnummer erop laat zien en we oefenen met het alarm.

Tja, voor wat het waard is. Mocht er echt nood aan de mens zijn, gaan je overlevingsmechanismen aan, dus wie weet hoe het dan loopt.

Ik zie echter wel aan Elena, en merk het ook aan mezelf, dat het een prettig en zekerder gevoel geeft dat je deze afspraken samen maakt. Op reis praat ik graag met Elena over hoe zij situaties en mensen inschat en hoe ze naar oplossingen kijkt. Ik stel haar vragen als 'wat voel je nu in je buik?' en 'hoe denk jij dat we dit het beste samen kunnen aanpakken?'. En jeetje, wat komen daar mooie antwoorden uit!



6 Vliegtuig

Reis je nog met een buggy voor je kind, neem deze dan mee in het vliegtuig en check deze niet in met de andere ruimbagage. Ik reis zelf met deze buggy en ben iedere keer opnieuw blij dat het zo'n makkelijk opvouwbaar, lichte accessoire is.



Het is simpelweg best even lopen op een vliegveld voor zo'n kleintje, soms wordt er zelfs nog geslapen in de buggy en het geeft mij bovendien de kans de andere stukken bagage te managen als Elena zich vermaakt in de buggy. Ik vraag echter wel altijd om een tag van de vliegmaatschappij, want zo is de buggy altijd later te traceren, mocht deze kwijtraken. Soms bergt het cabinepersoneel de buggy voor je op, bijvoorbeeld vanwege ruimtegebrek. Check bij het personeel wanneer je instapt waar je de buggy later weer kunt ophalen. Soms is dat op een speciale plek, soms bij de ingang/uitgang van het vliegtuig en soms op de bagageband.

Een aantal vliegmaatschappijen biedt 'priority boarding' aan voor (alleenreizende) ouders met kleine kinderen. De moeite om dat van tevoren te checken! Al moet ik zeggen dat ik liever als laatste instap dan als eerste; eerder instappen betekent alleen maar langer wachten en stilzitten voor Elena.

Toen Elena 2 en 3 jaar oud was, bood een stoel aan het gangpad uitkomst. Een jaar later was ze niet weg te slaan bij het raam, dus zo zie je dat alles door fases gaat. Overigens is het nog nooit nodig geweest te betalen voor de reservering van plekken naast elkaar in het vliegtuig. Er is geen maatschappij die een ouder en (jong) kind niet naast elkaar wil elkaar hebben, maar in theorie blijft het een gok.

Thuis bereiden we ons overigens, samen met Ikke, al goed voor op de vliegreis. Het hele proces van vliegen komt Elena inmiddels bekend voor en drinken en snoepjes houden we in de aanslag voor tijdens het opstijgen en later bij de daling.



NAVIGATIE

Of je nu met een huurauto reist of met het openbaar vervoer, wat mij betreft is het altijd prettig om zelf te kunnen navigeren.

Voor vertrek download ik daarom de kaart van het land van bestemming in de app 'Google Maps'. Zo kan ik, ook zonder internet of bereik op locatie, navigeren.

Doe je mee?

Zorg dat je ingelogd bent op de Google Maps app en open de app vervolgens. Je kunt de kaart die je nodig hebt offline downloaden door op je profielicoon (rechtsboven) te klikken en dan naar offline kaarten te gaan. Daar kun je een gebied selecteren en downloaden, of direct na het zoeken naar een plaats, door op het informatieblad naar rechts te swipen en voor 'meer' en dan 'offline kaart downloaden' te kiezen. De kaart staat nu op je mobiele telefoon en kun je later gebruiken in de app, ook zonder internet dus.

Ik heb de offline kaart eigenlijk iedere reis wel gebruikt; bijvoorbeeld als ik verdwaal tijdens een hike, als de gids allerlei 'detours' maakt en ik wil checken hoe ver de weg terug nog is of wanneer een taxichauffeur een andere weg terug rijdt dan ik voor ogen heb. Kortom, een voorbereide reiziger is er twee waard.

nietwaar?





8 SPEELGOED

Een eigen tasje in het vliegtuig, met een eigen drinkbeker, met haar eigen knuffeltje, Elena vindt het geweldig.

Normaal gesproken pakken we samen haar spullen in en is zij de 'in the lead', maar als het gaat over speelgoed op reis, doen we het anders. Het feit dat bijna alles in het tasje, en nog wat in de koffer, nieuw en onbekend is, is essentieel. Het gaat niet om duur, groot en indrukwekkend, juist niet, maar over nieuw, compact en duurzaam.

Het duurste item in haar reistasje is de paarse [koptelefoon](#) met decibelbegrenzer, verder kan ze haar geluk niet op met een [boekje over de reisbestemming](#), knutsel- en tekenboekjes, stickers en een [Montessori 'busy board'](#).

Waar ik thuis wars ben van schermtijd, laat ik dat in het vliegtuig los. Op reis onderhandelen we over de schermtijd, maar langer dan 30 minuten duurt haar digitale reis eigenlijk nooit. Fantasiespellen speel je overigens over de hele wereld. Vergeet niet dat kappers, bakkers, dokters ook gewoon meegaan in het vliegtuig ;).

9 GÊNE

Geneer je niet voor je kind, bij voorkeur nooit, zou ik zeggen. Kinderen zijn in mijn ogen geen kleine volwassenen die stil moeten zitten, luisteren en braaf moeten zijn. Juist niet!



Kinderen zijn ontdekkers, voelers en denkers. Alles wat ze zeggen, doen of laten zien, heeft betekenis. Vragen stellen is niet lastig; het is hun manier om de wereld te begrijpen. Geluid maken is niet storend; het is een uiting van nieuwsgierigheid, enthousiasme of frustratie. Huilen is niet ongepast; het is communicatie, een manier om te laten zien dat iets belangrijk of overweldigend is. In mijn ogen hoeven we niet alles te corrigeren of te dempen. In plaats daarvan kunnen we luisteren, begeleiden en ruimte geven. Het is niet de taak van een kind om te gehoorzamen, maar om zich veilig te voelen, zichzelf te ontdekken en te leren van hun omgeving. Juist op reis krijgt een kind hier zo mooi de kans voor. Houd uiteraard jezelf in acht, want jouw tankje mag gevuld blijven. Ik heb zelf ervaren hoe deze snel lekt als ik overweldigd raak, dus balanceren hierin is dan belangrijk.

Dus het vliegtuig mag soms even klinken als een kleine speeltuin, ook door jouw kind, en als iemand daar last van zou hebben, dan is die irritatie van die persoon. Het is niet aan jou of jouw kind om dat op te lossen. Klinkt makkelijk, maar is best lastig in de praktijk. I know. Maar toch mag de tour op reis worden onderbroken door een uitbarsting van enthousiasme, nieuwsgierigheid of een simpele vraag van jouw kleine. Het helpt mij dat niet te zien als een probleem, maar als Elena's manier van leren en genieten. Het idee van 'perfect gedrag' loslaten betekent overigens niet dat er geen regels of grenzen zijn, maar dat je prioriteit verschuift van 'perfect gedrag' naar 'ervaringen samen beleven'. Het maakt de reis niet alleen leuker voor je kind, maar ook voor jou. Want een ouder die kan loslaten, lacht makkelijker, voelt minder stress en geniet meer.

Just try!

10 COMFORT

Maak het jezelf makkelijk. Is dit de beste tip van het lijstje? Maybe! Ik ben zelf de 'queen' van de hoge eisen en reis het liefst licht bepakt, pedagogisch verantwoord, cultureel verrijkend en bij voorkeur ook nog Instagram-waardig.

Maar eerlijk?

Dat is een hoop druk, want ik ben natuurlijk ook bezig met tickets, koffers, schema's en emoties, die van Elena én mezelf. Ik ben 'gekozen comfort' daarom gaan zien als strategie en een vorm van luxe die je (tijdelijk) bewust inzet.

Bovendien is comfort persoonlijk. Voor de één betekent dat een resort met kidsclub en een all-inclusive buffet. Voor de ander een appartement met wasmachine of juist een treinreis waarbij niemand hoeft te rijden. Soms is comfort een iPad met tekenfilms op stand-by en soms is het elke dag hetzelfde koffietentje, omdat voorspelbaarheid rust brengt. Het maakt niet uit hoe dat comfort eruit ziet, als het er maar is.



Als moeder, en al helemaal als je alles alleen doet, ben jij het anker. Jij vangt de prikkels op, lost de problemen op en maakt de keuzes, alle keuzes. Wanneer jij over je eigen grenzen gaat, voelt je kind dat feilloos aan. Stress lekt. Altijd. En gelukkig is het omgekeerde ook waar: als jij het jezelf gunt om het makkelijker te maken, wordt reizen lichter voor iedereen.

Een ouder die zich veilig, uitgerust en meestal blij voelt, reageert geduldiger, lacht sneller. En dat is precies wat een kind nodig heeft in een onbekende omgeving. Kinderen hebben uiteindelijk helemaal niet zoveel nodig om gelukkig te zijn op reis. Ze onthouden hoe het voelde en of jij tijd had en echt aanwezig was.

Misschien is dat wel de grootste les voor mijzelf op reis: je hoeft het niet groots en meeslepend te maken om het waardevol te laten zijn. Je mag kiezen voor gemak. Voor comfort. Voor zachtheid. Dat is geen zwakte, dat is zorg, voor jezelf én voor je kind. Maar ik je daarom uitnodigen om te kiezen wat werkt voor jou. Want een gelukkige ouder is geen bijzaak op reis, het is de reden dat het een mooie reis wordt! Zullen we?

SINGLE M^{OM} SIGHTS

Ready, set, globe!

Zo, overtuigd? Mijn gok is dat je dat al was voordat je aan het lezen van deze tips begon. Ik schrijf vaker over hoe paradoxaal het ouderschap, en daarmee reizen met kinderen, is. Het is op geen enkele manier de intentie je stresslevel te verhogen door (veiligheids)risico's bespreekbaar te maken of door te benadrukken wat er allemaal op je bordje ligt als alleenstaande ouder. Aan de andere kant heb ik zelf veel steun, hulp en humor gehaald uit tips en belevenissen van andere ouders. Ik zei toch... hallo paradox!

Heb ik een tip gemist? Of heb ik iets opgeschreven wat in jouw ogen helemaal niet klopt? Of vind jij het, net als ik, een verrijking om simpelweg ervaringen uit te wisselen met andere ouders, neem dan zeker contact met me op. Misschien kunnen we elkaar 'village' zijn? Zie het als warme uitnodiging onder het genot van een (digitale) chai latte, gemberthee, colaatje? Roept u maar!



milou weekers