

**4. Hva skjer med,
følelsene, tankene
og kroppen vår når
vi reiser på ferie?**



Her har vi samlet alle våre erfaringer i ett.

Når en planlegger reisen, kjenner en på god følelse.

Og litt nervøsitet og spenning.

Ferie er som en oppdagelsesreise.

Som å reise på safari.

Det er fint å hilse på nye folk, det gir en god følelse.

Det kiler i magen.

Når vi besøker en dyrehage, kan jeg jeg få følelser for alle dyrene.

Jeg tenker på hvor perfekte de er.

Det kan være fint å reise alene også, uten familien.

Ferie gir en følelse av frihet.

Mange blir litt mett av stedet vi bor.

Det er fint å oppleve nye kulturer.

Å spise mat og is en ikke har i Norge

Ferie gir oss mulighet til å lære noe nytt.

Ferie gir glede når en finner frem til dit en skal.

Og gleden etter en ferie kan vare lenge.

Hva trenger vi hjelp til?

Hjelperne må være snille.

Det er viktig at den en reise med kjenner til hva en trenger.

Noen trenger hjelp til å bestille reise, transport til flyplass.

Det er fint å få hjelp til å sjekke om det er fint vær.

Det kan være fint å få hjelp til sunt kosthold, eller hjelp med matallergi.

Og planlegge aktiviteter.

Det kan være bading, boccia, boblebad, grillfest, pubfest ute, fising, spill.

Men personalet har ofte ikke råd å være med.

Noen trenger ikke så mye praktisk støtte, men mer følelsesmessig.

Å kunne prate med ett familie medlem en liker.

Støttekontakten eller felles hjelpere gir også følelsesmessig støtte.

Det hadde også vært fint å kunne finne noen som hadde de samme reiseinteressene.

Å legge ut bilder etter ferie klare vi ofte selv, men også fint å få hjelp.

Snapschat som Jone sendte til venner fra Danmark.

Foto: Jone Lode



Hva er viktig og kan være utfordrende med en ferie?

Det er viktig å få bestemme selv reisemål.

Og hva en vil gjøre og hvor en skal spise,
så lenge økonomien strekker til.

Økonomi og språk kan være en hindring.

Når noe blir avlyst, får jeg et knust hjerte og sårhet
i hjertet mitt, det er personer jeg ikke fikk treffe.

Det er viktig med gode reise-venner
som har felles interesser

Vi må vite at alle ikke er like,
det er viktig å kunne være forskjellig.

Som også å ønske å være alene.

Det er viktig å si ifra om en blir irritert
og skuffet over noen.

Det er viktig å si ifra om det blir for mye,
eller når en ikke viser hensyn til hverandre.

En må si ifra på en fin måte.

En må ta hensyn til alle sine følelser og interesser.

Noen er ikke så glad i at andre skal fortelle
hva en skal gjøre.

Det kan også være vanskelig å oppleve krangel,
fordi en lett blir såret og kjenner på ensomhet.



Oppgave

Hva liker du å gjøre i ferien?

Hva er viktig for deg?

Hva er gode hjelpere?
