

# Packliste der neurodivergente Koffer

## *Kleine Vergesslerchen*

Kleinigkeiten mit großer Wirkung, wenn sie fehlen! Smartphone, Brillenetui, Kontaktlinsen, Maut- oder Flugtickets, SCHLÜSSEL, Buchungsunterlagen, Bargeld, Adapter, Ladekabel, Powerbank, Krankenversicherungskarte, ADAC Ausweis, Impfpass, Perso, Führerschein, Fahrzeugpapiere

## *für's gute Gefühl*

Ein Stück Sicherheit zum Mitnehmen kann dem Nervensystem helfen, entspannt zu bleiben: Lieblingskissen, Lieblings-Snacks, Kuschelsocken, Lesestoff, Foto, ein Duft, bequeme Wohlfühlkleidung. Aber auch: persönliche Kosmetik wie Handpflege oder DAS Shampoo!

## *ADHS Essentials*

Wenn Medis, dann in Originalverpackung und mit Bescheinigung für das entsprechende Reiseland.

## *Struktuthilfen*

Alles übersichtlich und griffbereit: das spart Zeit und Nerven! Dokumentenmappe, Fächer oder Beutel für Struktur im Gepäck, Block für Gedanken, Planung und Notizen, Tracker zum Auffinden von Schlüssel & Co, Erinnerungs-Apps und visuelle Timer, Reiseführer

## *Skills'n Stuff*

Um auf langen Fahrten Unruhe abzubauen oder bei der Führung die Konzentration aufrecht zu erhalten: Fidget und Skill Toys, am besten strategisch verteilt auf alle Taschen! Zur Reizregulation und für guten Schlaf: Ohropax, Schlafmaske und Kopfhörer!

## *Bevor's losgeht*

Pflanzen/Tiere versorgt? Fenster zu? Elektrogeräte aus? AB angeschaltet? Für Anfahrt mit Auto: TÜV (frühzeitig), Ölstand und Reifendruck prüfen.



# Packliste

## ADHS Edition

### Kleine Vergesserchen

- Perso/Reisedokumente
- Krankenkassenkarte
- EC und Kreditkarte
- Bargeld
- Ladekabel/ Adapter
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Struktuthilfen

- Erinnerungs App
- Notizblock und Stift
- Unterteilungen Tasche
- Tracker
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### für's gute Gefühl

- Kuschelkissen
- Lesestoff
- bequeme Klamotten
- Reiseplaner
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Skills'n Stuff

- Kopfhörer
- Fidget Toys
- Schlafmaske
- Ohropax
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### ADHS Essentials

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Bevor's losgeht

- Fenster zu?
- Elektrogeräte aus?
- .....
- .....
- .....
- .....

