



# LERNEN FÖRDERN

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

## Aktivität und Teilhabe

-

## Auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben

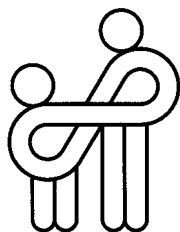
### Informationsbroschüre

für Menschen mit Lernbehinderungen und ihre Angehörigen

Band 2: Jugendliche und junge Erwachsene auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben



## Impressum



Aktivität und Teilhabe durch LERNEN FÖRDERN

**Herausgeber:**

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Gerberstraße 17

70178 Stuttgart

Tel. 0711 6338438

Fax 0711 6338439

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

**Verantwortlich:**

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

**Texte, Redaktion und Layout:**

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

**Druck:**

Gebr. Knöllner GmbH & Co KG, Stuttgart

**Auflage:**

10.000 Exemplare

**Bildnachweis:**

soweit nicht anders vermerkt aus dem Archiv LERNEN FÖRDERN

Mai 2010

mit freundlicher Unterstützung von **BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

# Aktivität und Teilhabe



Informationen für Menschen  
mit Lernbehinderungen und ihre Angehörigen

Band 2:  
Jugendliche und junge Erwachsene auf ihrem Weg in ein  
selbstbestimmtes Leben

## Inhalt

Vorwort.....	5
I. Toni und Moni .....	6
Das sind wir .....	6
Kochen und Einkaufen .....	8
Umgang mit Geld .....	11
II. Wer bin ich? .....	13
Wie bin ich? Ich bin, wie ich bin!.....	13
III. Helfen und Helfen lassen .....	16
Manchmal brauche ich Unterstützung .....	16
Jeder braucht mal Unterstützung .....	20
Ich weiß, was ich will .....	22
... und ich weiß, wen ich fragen kann .....	23
IV. Jeder hat Stärken .....	25
Das sind meine Stärken.....	28
V. Leben mit der Lernbehinderung .....	29
Jeder Mensch ist anders .....	30
Im Kindergarten und in der Schule .....	31
Beim Arzt.....	33
In der Musikschule.....	36
Beim Sport.....	38
In der Familie und mit Freunden.....	40
VI. Lernbehinderung - was ist das eigentlich?.....	42
Woher kommen Lernbehinderungen?.....	44
Ursachen - und ihre Folgen .....	45

## Aktivität und Teilhabe

Das kennst du bestimmt auch: Erwachsenwerden ist nicht immer einfach!  
Denn Erwachsenwerden, das heißt für alle:  
Mehr Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, Konsequenzen tragen, den Tagesablauf selbst in die Hand nehmen (und zum Beispiel einkaufen, putzen ...), eine Arbeit, eine Beschäftigung finden...

Um das alles zu schaffen, müssen wir uns selbst ganz gut kennen:  
Was kann ich? Wie kann ich etwas? Was mache ich gern?

Aber auch: Wobei brauche ich Hilfe?  
Welche Entscheidung kann oder will ich nicht alleine treffen?

Denn Erwachsen werden heißt nicht:  
Ich muss alles alleine machen.  
Erwachsen werden heißt auch:  
Ich weiß, wen ich fragen kann. Ich weiß, wer mir hilft.

Wie schafft man das? Wie wird man erwachsen?

In dieser Broschüre erzählen Toni und Moni aus ihrem Leben.  
Sie sprechen darüber, welche Erfahrungen sie gemacht haben,  
was gut lief, was weniger gut lief.  
Sie zeigen, wie sie gelernt haben, sich selbst einzuschätzen  
und Hilfen anzunehmen.

Vielleicht findest du dich in manchen Situationen ja wieder?  
Vielleicht möchtest du auch darüber sprechen,  
oder brauchst jemanden, der dir Tipps gibt?  
Den gibt es bestimmt.  
Es gibt Erwachsene; Freunde, Eltern, die Familie,  
aber auch Paten, Lehrerinnen und Lehrer, Ausbilderinnen oder Ausbilder,  
die dich gerne auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben begleiten.

BARMER GEK und LERNEN FÖRDERN  
wünschen dir viel Kraft, Geduld und gute Freude!

Der BARMER GEK danken wir herzlich für ihre Unterstützung

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband  
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

## *Toni und Moni*

Hallo, ich heiße **Toni**,  
ich bin 17 Jahre alt,  
ich gehe gerne schwimmen  
und sitze oft vor dem PC.  
Meistens, um mit meinen  
Freunden zu chatten.



*Hallo, ich bin **Moni**,*

*ich bin 20 Jahre alt  
und in meiner Freizeit  
gehe ich mit meinem Hund  
spazieren oder ich treffe  
mich mit meinen Freundinnen.  
Wenn ich alleine zu Hause bin,  
sehe ich auch gern fern.*



Wir begleiten dich durch dieses Heft.

*Das sind wir!*

**Moni:** *Meine Hobbys, meine Familie und meine Freunde sind mir sehr wichtig.*

*Ich bin nicht gerne allein,  
ich bin viel lieber unterwegs.*

*Dann quatsche ich mit meinen Freundinnen  
und wir haben zusammen Spaß ...*

*Ich gehe gern spazieren,  
aber mehr Sport muss echt nicht sein!*

**Toni:** Ich bin ganz anders.

Ich bin gerne mal allein.  
Manchmal brauche ich einfach meine Ruhe!  
Zu viele Menschen auf einmal,  
das wird mir zu viel....

Dafür mache ich gerne Sport:  
Fußball, joggen, schwimmen...

Hauptsache, man kann sich auspowern - nur  
spazieren gehen ist mir viel zu langweilig!

Ich bin am liebsten mit meiner Familie  
zusammen. Meine Eltern und Geschwister  
unterstützen mich immer.

Wenn ich etwas nicht weiß, dann frage ich sie.  
Sie können mir eigentlich immer helfen.

## Kochen und Einkaufen

**Moni:** Stimmt. Bei mir ist das auch so.

Wenn ich mir bei etwas unsicher bin,  
frage ich lieber noch einmal nach.

Wenn ich etwas kochen möchte, zum Beispiel.  
Dann frage ich meine Mutter und sie hilft mir.  
Wenn du etwas schon oft gemacht hast, dann  
weißt du ja meistens, wie es geht. Oder wenn  
du ein gutes Rezept hast, dann geht es auch.

Aber manchmal ist Kochen auch ganz schön  
schwierig. Wenn da zum Beispiel steht:  
1/4 Liter oder 0,2l oder 100 ml  
und dann wieder 275 g,  
das wird dann ganz schön kompliziert.

Manchmal fängst du mit dem Kochen an und  
merkst, dass noch irgendeine Zutat fehlt.

Mir ist das schon passiert:

Beim Einkaufen habe ich nicht mehr daran  
gedacht, was ich alles zum Kochen brauche.  
Dann musste ich eben nochmal los.

Jetzt bespreche ich lieber vorher mit meiner  
Mutter, was ich kaufen muss.

Dann schreibe ich mir einen Einkaufszettel,  
dann vergesse ich nichts!



## Kochen und Einkaufen

**Moni:** *Einkaufen gehe ich aber gern alleine. Das macht mir Spaß: Alles in Ruhe anschauen und auswählen, was ich haben möchte.*

*Wenn ich alleine einkaufe, dann sagt auch niemand: „Jetzt beeil dich doch!“*

*Nur an der Kasse von unserem Supermarkt ist es immer super hektisch, aber das ist für mich auch nicht schlimm. Wir haben dort eine ganz geduldige Kassiererin. Wenn ich nicht gleich die passenden Münzen finde, dann hilft sie mir oder wartet, bis ich das Geld zusammengezählt habe.*



## Kochen und Einkaufen

*Neulich haben mir 5 Cent gefehlt,  
das war mir vielleicht peinlich!  
Ich wollte schon auf meine Zeitschrift  
verzichten, aber die nette Kassiererin hat  
die 5 Cent von ihrem Geld genommen  
und gesagt: „Das ist schon in Ordnung.  
Wir kennen uns doch schon so lange.“*

*Wenn andere Kunden drängeln, dann bleibt  
sie ganz ruhig und sagt auch mal:  
„Einen Moment bitte, Sie sind gleich dran.“  
Das finde ich toll.*



Foto: © Harald Wanetschka/PIXELIO

## Umgang mit Geld

**Toni:** Ich habe keine so tolle Kassiererin.  
Wie haben viel zu viel verschiedene  
Frauen an der Kasse. Wenn es hektisch ist,  
bezahle ich lieber mit Scheinen:  
Dann muss ich nicht lange suchen.  
Das Rausgeld sammle ich und bringe  
es dann zur Bank.

**Moni:** *Ich gehe nicht gern zur Bank.  
Die sagen mir immer was ich alles noch  
brauche, dabei stimmt das gar nicht.  
Ich brauche doch keine neue Versicherung  
und kein zweites Konto!*

**Toni:** Bei meiner Bank helfen sie mir immer,  
wenn ich Hilfe brauche.  
Sie beraten mich auch und sagen mir, wie viel  
Geld ich noch ausgeben kann. So passiert es  
mir nicht, dass ich zu viel ausgabe und  
mein Konto überziehe.

Einmal habe ich eine Stereoanlage gekauft  
und dafür einen Ratenzahlungsvertrag  
unterschrieben. Weil ich nicht sicher  
war, was ich tun muss,  
bin ich zur Bank.



## Umgang mit Geld

Ich habe sie gefragt, ob ich gleich etwas zahlen muss oder erst, wenn die Anlage geliefert wird. Da hat die Bankangestellte mir erklärt, dass die Stereoanlage durch die Ratenzahlung viel zu teuer wird!

Außerdem kann ich dann nicht mehr so viel Geld ausgeben, wie ich sonst immer jeden Monat ausgeben kann. Weil ich ja jeden Monat die Raten bezahlen muss.

Eigentlich wollte ich die Anlage auch gar nicht haben, aber ich hatte mich dazu überreden lassen, sie zu kaufen.

Die Bankangestellte hat mir erklärt, dass ich Widerspruch einlegen kann. Auf die Idee kam ich gar nicht, dass ich bei einem Ratenvertrag widersprechen kann.

Sie hat mir geholfen, diesen Brief zu schreiben. Jetzt bin ich richtig froh, dass ich gleich bei meiner Bank nachgefragt habe.

Als ich das zu Hause erzählt habe, habe ich festgestellt, dass mein Bruder das auch gewusst hat.



## Wer bin ich?

Manchmal frage ich mich schon,  
warum mein kleiner Bruder viele Dinge weiß,  
die ich nicht weiß.

Ich frage mich manchmal, ob oder warum  
ich anders bin als mein Bruder.

Meine Mutter meint, dass es bei meiner  
Geburt Probleme gab. Ich habe nicht  
genug Sauerstoff bekommen.  
Es gibt einige Kinder,  
bei denen das so ist.



**Moni:** *Darüber habe ich mit meiner Mutter auch schon gesprochen, warum ich manche Sachen nicht so gut kann wie andere Jugendliche.*

*Aber meine Mutter weiß es nicht. Naja, irgendetwas wird bei mir schon gewesen sein.*

*Auch meinen Arzt habe ich gefragt, aber er weiß es nicht – und es ist mir auch egal.*

**Ich bin, wie ich bin, manchmal brauche ich Hilfe, aber vieles kann ich auch alleine, manches kann ich auch besser als andere.**

## *Ich bin, wie ich bin!*

**Toni:** Mein Bruder sagt, dass es doch egal ist, was andere sagen. Behindert, lernbehindert, nicht behindert, normal, komisch...

Jeder Mensch ist doch anders.

Jeder ist einzigartig.

Jeder Mensch hat so seine Schwierigkeiten, aber jeder kann auch viel.

Wichtig ist, dass mich die anderen mögen und ich überall dabei sein kann.



**Toni:** Ich finde, mein Bruder hat Recht. Wichtig ist, dass man so akzeptiert wird, wie man ist.

Und dass man sich selbst so akzeptiert, wie man ist! Ich habe Glück. Ich habe tolle Eltern, meine Familie liebt mich.

## Wer bin ich?



**Toni:** Ich habe Freunde, mit denen ich etwas zusammen machen kann.  
Ich habe Freunde, die sind wie ich.  
Ich habe Freunde, die mich unterstützen und mich mögen, wie ich bin.

Früher wollte ich immer so sein wie unser Nachbar: Der ist einfach cool: Er ist stark und hat immer tolle Ideen. Alle wollen mit ihm befreundet sein. Ich wollte nur die Sachen machen, die er auch toll fand. Aber das funktioniert natürlich nicht. Schließlich ist jeder Mensch anders.

**Aber ich musste zuerst herausfinden,  
wie ich bin, wer ich bin:  
Was ich kann und was ich gerne mache.**

## Wer bin ich?

**Moni:** *In der Schule und später in der Ausbildung war ich mit Jungen und Mädchen zusammen, die so sind wie wir und das fand ich echt gut.*

*Wir alle brauchten Unterstützung, damit wir unsere Ausbildung machen konnten und später, um Arbeit zu finden.*

*Der Weg in Arbeit ist aber auch sehr schwer!*

*Ich weiß, dass ich meine Ausbildung nicht einfach so alleine in einem Betrieb geschafft hätte.*

*Ich denke aber, dass das so in Ordnung ist, denn wichtig ist ja nur, dass ich meine Ausbildung geschafft habe und jetzt eine gute Arbeit habe.*





## Helpen und helfen lassen

**Moni:** *Dazu kann ich heute auch stehen,  
dass ich Hilfe brauche.*

*Früher habe ich mich nicht getraut zu fragen,  
wenn ich etwas nicht gleich verstanden habe.*

*Zum Beispiel, wenn wir in der Jugendgruppe  
ein neues Spiel gelernt haben.*

*Ich habe immer zuerst zugeschaut,  
wie die anderen das machen.*

*Dann habe ich mich getraut,  
ein bisschen mitzumachen.*

*Wenn es nicht gleich geklappt hat,  
habe ich es wieder gelassen und so getan,  
als ob ich keine Lust hätte.*



## Helfen und helfen lassen

**Toni:** Das kenne ich auch.

Die Lieblingsspiele meiner Geschwister und ihrer Freunde waren für mich sehr anstrengend.

Ich war oft traurig, weil meistens die anderen gewonnen haben. Aber sie haben ja auch immer die Spiele gespielt, die sie gut konnten. Deswegen habe ich irgendwann gar nicht mehr mit meinen Geschwistern gespielt.

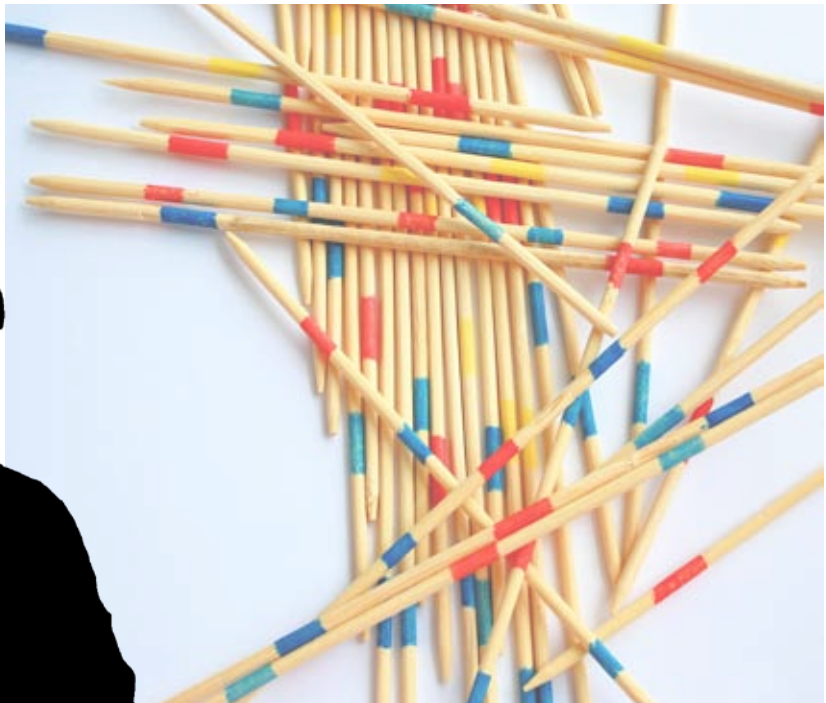


Foto: © Rike/PIXELIO

## *Helfen und helfen lassen*

**Toni:** Heute spiele ich gerne mit ihnen.

Das kommt wohl daher, dass ich gelernt habe zu sagen, was ich möchte.

Ich kann meine Wünsche jetzt gut äußern. Neue Spiele probieren wir zusammen aus und besprechen das Spiel.

Außerdem spielen wir heute ganz verschiedene Spiele.

Wir wechseln uns ab, so darf sich jeder einmal sein Lieblingsspiel aussuchen.

Bei Würfelspielen ist es eh Glückssache, da haben wir am meisten Spaß!

Und beim Memory gewinne ich oft.

Bilder kann ich mir sehr gut merken.

Außerdem habe ich ein gutes Gedächtnis.

Mein Bruder ist deswegen immer ganz froh, wenn ich ihn an die ganzen Geburtstage von unserer Familie erinnere.



### **Jeder braucht manchmal Hilfe und Unterstützung**

- Meine Mutter braucht zum Beispiel meine Hilfe, wenn wir mit dem Auto in der Stadt unterwegs sind – sie hat einfach keinen Orientierungssinn.
- Meine Oma braucht meine Hilfe, um mit ihren technischen Geräten zu Recht zu kommen. Gestern rief sie mich zum Beispiel an: „Mein Fernseher ist kaputt, kannst du mal danach schauen?“ Ich bin gleich zu ihr hin... Der Fernseher war in Ordnung, nur die Batterien in der Fernbedienung gingen nicht mehr.
- Meiner Tante muss ich immer helfen, wenn sie mit ihrem Handy nicht zu Recht kommt.
- Meinen Bruder muss ich immer an die Geburtstage unserer großen Familie erinnern und ich gebe ihm auch gleich Tipps, was wir schenken können.
- Mein Vater kann überhaupt nicht kochen. Wenn meine Mutter nicht zu Hause ist oder keine Zeit hat, koche ich für ihn: Bratkartoffeln und Spiegeleier, Nudeln mit Salat...
- ...

*... und sich helfen lassen*



**So hat jeder seine Stärken  
und seine Schwächen  
das ist einfach normal.  
Das gehört zum Leben dazu.**

**Wichtig ist, dass wir uns gut kennen und uns  
alle gegenseitig helfen.**



*Ich weiß, was ich brauche...*

**Moni:** *Das habe ich in den letzten Jahren auch gelernt!*

*Früher wollte ich alles alleine machen und wollte nie jemanden etwas fragen. Wenn ich etwas nicht machen konnte, war ich wütend und habe so getan, als ob ich keine Lust hätte.*

*Manchmal haben andere darüber Bemerkungen gemacht, dass ich etwas nicht kann. Das war ganz schön gemein. Die haben oft gemeint, ich bekomme das nicht mit, aber das habe ich ganz gut verstanden.*

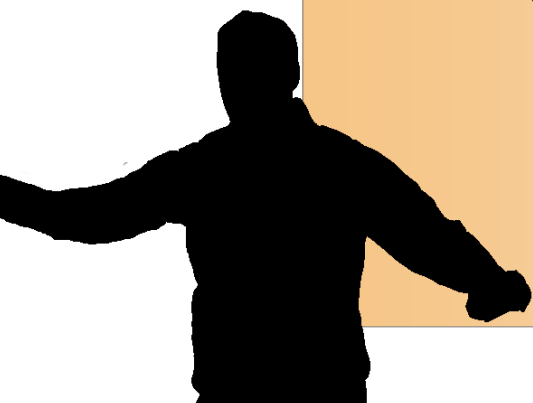
*Ich wollte immer alles alleine können. Jetzt weiß ich, dass es ganz normal ist, sich Hilfe zu holen.*

*Jeder weiß schließlich mal was nicht.*

*Also kann sich auch jeder Hilfe holen und fragen, was er nicht weiß.*

*Es ist doch dumm, wenn du nicht nachfragst.*

*Dann kannst du ja nichts machen und nichts dazu lernen!*



*... und kann andere auch fragen*

**Toni:** Ich lasse mir gerne von meiner Familie helfen, aber auch von anderen Erwachsenen, die ich kenne und weiß, dass ich ihnen vertrauen kann.

Zum Beispiel wie ich mein Geld einteilen soll oder wenn es um Verträge geht.

Auch bei der Suche nach meinem Ausbildungsplatz hat mir meine Familie geholfen.

Aber auch mein Arzt hat mich beraten, was für mich geeignet ist.



## *Helfen und helfen lassen*

**Also: Wir alle brauchen manchmal Hilfe. Das ist richtig. Wichtig ist, dass wir wissen, wer uns helfen kann und wem wir vertrauen können.**

**Deshalb erzählen wir dir mehr aus unserem Leben. Was alles passiert ist – gute Sachen und schlechte Sachen.**

**Warum wir das machen?**

**Weil es dir vielleicht genauso oder ähnlich geht wie uns. Und damit du weißt, dass auch du Hilfe annehmen kannst.**





## **Meine Stärken**

**Viele Menschen sprechen oft von den Sachen, die sie (oder andere) nicht so gerne machen oder die ihnen schwer fallen.**

**Dabei gibt es doch auch so viele Dinge, die wir gerne machen.**

**So vieles, was wir besonders gut können!**

**Und davon möchten wir dir erzählen:**

Die Sachen, die ich gut kann, das sind meine Stärken. Es ist wichtig, dass man seine Stärken gut kennt! Das klingt einfach, ist es aber gar nicht immer.

Ich habe ganz schön lange überlegen müssen, um meine Stärken sagen zu können.

Mir fallen immer zuerst meine Schwächen ein. Warum das so ist? Vielleicht, weil ich immer höre, was ich nicht kann? Was ich noch alles lernen muss? Was meine Schwächen sind? Natürlich habe ich Schwächen, das weiß ich auch. Die hat jeder Mensch – genauso wie jeder Mensch Stärken hat. Aber ich habe gelernt, mit meinen Schwächen umzugehen.

## Jeder hat Stärken

- Ich kann zum Beispiel sehr gut mit Tieren umgehen. Ich habe keine Angst vor Tieren. Und fast alle Tiere lassen sich gerne von mir streicheln und füttern. Ich gehe oft mit dem Hund von unserem Nachbarn Jo spazieren. Jo muss viel arbeiten und dann ist der Hund alleine. Die meisten anderen Nachbarn haben Angst vor Benno, so heißt der Hund, weil er ziemlich groß ist und viel bellt. Aber wenn ich mit ihm unterwegs bin, dann ist er ganz ruhig.
- Ich strenge mich immer an und mache alles so gut, wie ich es kann.



Foto: © knipseline/PIXELIO

## *Jeder hat Stärken*

- Ich gehe sehr gern schwimmen. Ich kann Brustschwimmen und Rückenschwimmen und schwimme immer mindestens 10 Bahnen am Stück.
- Ich bin sehr zuverlässig und pünktlich, wenn ich etwas ausgemacht habe.  
Meine Nachbarin weiß: Wenn ich sage, ich gehe für sie einkaufen, dann mache ich das auch.
- Ich helfe meiner großen Schwester. Sie hat zwei kleine Kinder. Sina, die Kleine, spielt gern mit mir und lässt sich auch von mir trösten.



**Wie ist das bei dir?**

**Was kannst du? Was machst du gerne?**

## **Das sind meine Stärken**

Das kann ich gut:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Das mache ich gern:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn dir gar nichts einfällt, dann frag doch mal deine Freunde, Eltern, Lehrer.

### **Toni und Moni und viele andere Jugendliche haben eine Lernbehinderung**

Irgendwann in ihrer Kindheit fällt ihnen auf, dass sie etwas nicht so gut können wie andere Kinder, dass sie manche Sachen langsamer machen, dass sie langsamer und nicht so viel lernen können.

Wichtig ist, dass Jugendliche wissen, dass alle Menschen unterschiedlich sind und alle Menschen Stärken und Schwächen haben.



## Leben mit der Lernbehinderung

Es gibt Menschen, die schreiben Bücher und Menschen, die können gar nicht schreiben.

Es gibt Menschen, die berechnen die Raumfahrt und Menschen, die gar nicht rechnen können.

Es gibt Menschen, die arbeiten Verträge aus und Menschen, die Verträge gar nicht verstehen.

Menschen mit Lernbehinderungen können lesen, rechnen und schreiben.

Wenn es dabei aber um komplizierte Themen geht, brauchen sie Hilfe,

- damit sie diese schwierigen Dinge verstehen
- und nicht übervorteilt werden
- damit sie ihre Rechte in Anspruch nehmen können
- damit sie alles tun können, was sie tun wollen
- ...



## *Im Kindergarten und in der Schule*

**Toni:** Mein Bruder hat mir schon immer geholfen.

Schon im Kindergarten hat er immer mit mir gespielt, mir alles gezeigt und wenn andere Kinder mich nicht mitmachen lassen wollten, hat er auch nicht mit ihnen gespielt.

Wenn er zu einem Geburtstag eingeladen wurde, dann hat er mich selbstverständlich mitgenommen.

Das war alles selbstverständlich und ganz normal. Irgendwann habe ich mir dann mal Gedanken gemacht, warum das so ist.

Irgendwann fiel mir einmal auf, als mein Bruder mir etwas erklärte, dass er ja jünger ist als ich und trotzdem manche Sachen schon besser machen konnte.



## Leben mit der Lernbehinderung

**Moni:** *Ja, das mit den Geburtstagen ist so eine Sache. Wie oft habe ich geweint, weil ich nicht eingeladen wurde. Aber meine Mutter hat immer Kinder zu uns eingeladen, so war ich nie allein.*

*Als ich in die Schule kam, blieben alle meine Freundinnen noch im Kindergarten. Sie waren eben alle jünger als ich.*

**Toni:** In der Schule waren alle sehr nett zu mir. Die Lehrerin hat mir immer andere Aufgaben gegeben und die Kinder haben mir erklärt, was ich machen soll.

**Moni:** *Das ist doch toll, wenn alle dir helfen!*





## Beim Arzt



**Toni:** Damals fand ich das nicht toll.  
Ich wollte nicht, dass alle mir ständig etwas erklären.  
Ich wollte auch mal was erklären und ich wollte auch so sein wie die anderen.  
Ich war damals sehr traurig.  
Manchmal habe ich dann einfach nichts gemacht und gesagt, dass ich keine Lust habe oder manchmal auch, dass ich Bauchweh habe.  
Mein Bauch hat mir dann auch wirklich richtig wehgetan.

Meine Mutter ist dann mit mir zum Arzt gegangen, aber der hat dann gesagt, dass mit mir alles in Ordnung ist, dass mein Bauch aber trotzdem wehtun kann.

## Leben mit der Lernbehinderung

**Moni:** *Das kann ich gut verstehen,  
dass du traurig warst.  
Ich bin immer wütend geworden,  
wenn ich gesehen habe, dass andere etwas  
besser konnten oder dass ich leichtere  
Aufgaben bekommen habe.*

*Die Lehrerin und meine Mutter haben immer  
gedacht, dass ich das nicht merke.  
Aber da haben sie sich getäuscht.*



## Beim Arzt

**Moni:** *Als Kind wurde ich auch ständig zum Arzt geschleppt.*

*Aber der sagte dann immer, dass mit mir alles in Ordnung ist, dass ich gut höre und gut sehe, nur eben etwas langsamer bin. Zu ihm gehe ich auch jetzt noch, er hat mir auch schon oft geholfen. Er redet mit mir so, dass ich es verstehe und wenn er mit mir redet, geht es mir immer gleich viel besser.*

*Das ist nicht immer so, ich war auch schon bei einem anderen Arzt, der hat mir ein Rezept gegeben und ich wusste nicht wofür und wie ich das Medikament nehmen soll.*

*Das hat mir dann der Apotheker erklärt.*



**Toni:** Ich bin früher mal sehr gerne in die Musikschule gegangen. Singen, Tanzen und Musikinstrumente das hat mir sehr gut gefallen. Aber dann durfte ich nicht mehr mit den großen Kindern spielen.

Sie schickten mich in eine andere Gruppe mit kleineren Kindern.

Zuerst war das ja ganz nett, aber gerade als ich mich mit denen angefreundet hatte, kam die Musiklehrerin auf die Idee, dass ich eine Begleitmusik machen soll. Sie tat so, als sei das etwas ganz Tolles.



## *In der Musikschule*

Aber ich habe schon gemerkt, dass ich nicht so gut spielen konnte.

Dann sollte ich immer zwischendurch „Pause“ machen und wurde gelobt, wenn ich meinen Einsatz rechtzeitig wieder brachte.

Die Kinder klatschten mir dann Beifall. Da stand ich plötzlich im Mittelpunkt.

Aber als ich zu Hause spielen wollte, merkte ich, dass ich die „Pausen“ nicht spielen konnte.

Das war sehr schlimm für mich, weil mir die Musik so gut gefiel und sich die Lieder mit den Pausen nicht gut anhörten.

Da hatte ich natürlich keine Lust mehr hinzugehen. Meine Mutter wollte, dass ich wieder in eine andere Gruppe gehe. Aber, nein danke, davon hatte ich jetzt genug.



**Moni:** *Ach deshalb magst du nur Musik vom CD-Player und von deinem MP3-Player. Aber du könntest doch jetzt wieder selbst Musik machen.*

*Du weißt doch, dass du das kannst und es macht dir doch auch Spaß. Du spielst halt nur Lieder, die du gut spielen kannst. Mir ist nämlich schon oft aufgefallen, dass du gut singen kannst.*

*Bei mir war das anders. Ich habe mit Musik früher nie etwas versucht, schon im Kindergarten konnte ich die Lieder nicht mitsingen. Vielleicht weil ich da auch noch gar nicht so gut sprechen konnte.*

*Das hat meine Mutter mir erklärt.*

*Heute singe ich nämlich sehr gerne, ich trällere oft bei der Hausarbeit vor mich hin, ob das dann richtig ist, weiß ich nicht, es stört ja aber auch niemanden.*

*Dafür war ich als kleines Kind im Kinderturnen. Die Kinder wählten mich nie in ihre Mannschaft, das tat mir sehr weh.*



## Beim Sport

**Toni:** Sport hat mir schon immer Spaß gemacht.  
Da war ich schon immer gerne dabei.  
Ich habe ständig mit meinem Vater trainiert  
und bin mit meinem kleinen Bruder in den  
Sportverein gegangen.  
Der war bald besser als ich,  
aber darauf kam es ja nicht an.  
Traurig war ich nur manchmal,  
wenn ich keine Urkunde bekam.

Einmal habe ich meinem Bruder deshalb  
absichtlich einen Ball an den Kopf geworfen.  
Als er dann hinfiel und es ihm wehtat,  
hat mir das sehr leid getan.  
Ich habe aber nichts gesagt.  
Er stand dann ja auch wieder auf und es war  
wohl doch nicht so schlimm.



## Leben mit Lernbehinderungen

**Toni:** Eine Zeitlang war mein Bruder richtig doof. Er wollte mich nicht zu seinen Freunden mitnehmen.

Aber jetzt verstehen wir uns wieder richtig gut. Ich nehme ihm nicht mehr übel, dass er manchmal alleine weggehen möchte. Besonders mit seiner Freundin, da würde ich ihn ja auch nicht mitnehmen.

Aber ins Kino und in unseren Sport da gehen wir weiterhin gemeinsam.

Mein Bruder ist für mich der wichtigste Mensch - außer meinen Eltern natürlich. Er hat mir von klein auf sehr geholfen, er hat mich immer so angenommen, wie ich bin und wusste immer, was ich brauche.





## *In der Familie und mit Freunden*



**Moni:** *Irgendwie hatte ich immer das Gefühl, dass meine Mutter selbst nicht so recht wusste, was los war. Es hat wohl lange gedauert, bis sie mich so richtig unterstützen konnte.*

*Heute ist das ja egal, denn heute weiß ich genau, was ich alles gut kann und was ich nicht so gut kann. Ich werde nicht mehr wütend, wenn meine Freundin etwas besser kann als ich. Es ist normal, dass sie mir das dann erklärt. Wenn ich etwas rechnen muss oder ein Formular ausfüllen muss, dann macht sie das selbstverständlich für mich. Das ist gar kein Thema. Auch meiner anderen Freundin hilft sie selbstverständlich.*

## Lernbehinderung - was ist das eigentlich?

### Lernbehinderung - was ist das eigentlich?

So ganz einfach kann man das gar nicht sagen.

Auch Erwachsenen, zum Beispiel Eltern, Ärzten, Psychologen, Lehrerinnen und Lehrern fällt es nicht leicht, Lernbehinderung zu beschreiben. Denn Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen sind sehr, sehr unterschiedlich. Aber sie haben auch vieles gemeinsam.

Toni und Moni erzählen in diesem Heft, wie sie ihre Lernbehinderung festgestellt haben, wie sie damit umgehen und welche Hilfe und Unterstützung sie brauchen.

Was Lernbehinderung ist, das wollen wir nun gemeinsam überlegen.



## *Lernbehinderung - was ist das eigentlich?*

Jeder Mensch, jeder Jugendliche, jedes Kind ist anders: Jeder hat seine ganz eigenen Stärken und Schwächen.

So ist das auch bei Jugendlichen, die eine Lernbehinderung haben. Sie sind sehr unterschiedlich. Aber Jugendliche mit einer Lernbehinderung haben auch viel gemeinsam.



## Lernbehinderung - was ist das eigentlich?

Woher kommt eine  
Lernbehinderung eigentlich?



**Ursachen für Lernbehinderungen können sein:**

- Krankheiten der Mutter in der Schwangerschaft
- Schwierigkeiten bei der Geburt
- Unfälle nach der Geburt
- sehr oft sind die Ursachen aber einfach nicht bekannt.

## Lernbehinderung - was ist das eigentlich?

Diese Ursachen sind meistens „neurologisch“

### Was heißt das?

Neuronen sind Nervenzellen im Gehirn. Sie sind aufgebaut wie das **Straßennetz in einer Stadt**:

In einer Stadt gehen Menschen hin und her: Sie kaufen ein, gehen zum Arzt, zur Arbeit, zu Freunden.

Viele Wege führen an ganz verschiedene Ziele, es gibt Kreuzungen, Plätze, breite Straßen und kleine Gassen.

Oft gibt es Stau und es gibt viele Baustellen.



## *Lernbehinderung - was ist das eigentlich?*

### **Unser Gehirn ist ganz ähnlich:**

Hier bewegen sich keine Autos oder Fußgänger, hier bewegen sich Informationen.

Sie gehen von Nervenzellen zu Nervenzellen, wenn wir reden, arbeiten, spielen, lernen, Hausaufgaben machen, essen...

Die Informationen gehen über breite Wege, gute Straßen, aber auch enge Gassen.

Wie in einer Stadt sind die Straßen in unserem Gehirn auch nicht immer gut: Wenn der Weg schlecht ist, dauert die Fahrt länger. Der Weg ist schwieriger und anstrengend.

### **Wie in einer Stadt werden auch in unserem Kopf viele Straßen ausgebaut oder repariert.**

Bei kleinen Kindern sind viele Straßen noch gar nicht da: Sie müssen erst gebaut werden.

Das dauert natürlich lange und ist anstrengend.

**Das heißt: Lernen.**



## *Lernbehinderung - was ist das eigentlich?*

### **Lernen heißt also:**

Neue Straße bauen, alte Straße reparieren.  
Das ist Arbeit. Lernen ist mit viel Anstrengung verbunden!

Wir lernen nicht nur in der Schule oder in der Ausbildung, sondern wir lernen unser ganzes Leben lang: Im Alltag, in der Freizeit, im Haushalt, beim Einkaufen, in unserem täglichen Leben.

**Wir lernen immer, unser Gehirn arbeitet immer.**



Es gibt Menschen, die lernen schneller.  
Sie haben mit der Zeit gut ausgebaute Straßen  
in ihrem Gehirn.

Es gibt Menschen, die lernen langsamer, ihnen  
fällt das Lernen einfach schwerer. Sie müssen sich  
sehr anstrengen, damit sie in ihrem Gehirn ein  
gut ausgebautes Straßennetz bekommen.

## *Lernbehinderung - was ist das eigentlich?*

Manche Baustellen lassen sich aber trotz aller Anstrengung nicht abbauen.

Manche Verbindungen bleiben langsam und der Weg – das Lernen – dauert länger.

Das ist dann im ganzen Leben so.



Aber auch Menschen, die langsamer lernen, können viel lernen. Sie können so viel lernen, dass sie in ihrem Leben sehr gut zurechtkommen.

Sie können akzeptieren, dass sie für manche Wege länger brauchen, dass sie manchmal im Stau stehen und dass sie manchmal Brücken brauchen oder Umwege machen müssen.



## *Lernbehinderung - was ist das eigentlich?*

Ungefähr 2 bis 3 Prozent aller Kinder haben eine Lernbehinderung. Das sind 2 bis 3 Kinder von 100 Kindern.

Moni und Toni zeigen in diesem Heft, dass alle Menschen ihre Stärken und Schwächen haben und dass sie mit ihren Stärken und Schwächen gut leben können.

Moni und Toni haben eine Familie und Freunde, die ihnen helfen, wenn sie Hilfe brauchen.

Moni und Toni helfen ihrer Familie und ihren Freunden, wenn sie Hilfe brauchen und sie ihnen helfen können.

So wie Toni und Moni kannst auch du etwas aus deinem Leben machen. Auch du kannst dich in deinem Leben mit deinen Stärken und Schwächen wohlfühlen und selbst bestimmen, wie du leben möchtest.

Toni und Moni und **LERNEN FÖRDERN** wünschen dir dazu alles Gute!

## *Leben mit der Lernbehinderung*



Wir danken Toni und Moni, dass sie uns Einblick in ihr Leben gegeben haben.

Wir danken allen Jugendlichen, die uns erzählt haben, wie sie leben, welche Wünsche und Vorstellungen sie haben und welche Unterstützung sie dazu brauchen.

Wenn ihr auch mit uns reden wollt, dann könnt ihr euch mit uns in Verbindung setzen:

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband  
Gerberstr. 17  
70178 Stuttgart

Tel. 0711 6338438

[post@lernen-foerdern.de](mailto:post@lernen-foerdern.de)



Alles Gute auf deinem Weg in ein selbstbestimmtes Leben!



# LERNEN FÖRDERN

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

## Informationsbroschüre

für Menschen mit Lernbehinderungen und ihre Angehörigen

Band 2: Jugendliche und junge Erwachsene auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben

Auf dem Weg zu sich selbst.  
Auf dem Weg, Erwachsen zu werden.

### Wer bin ich?

Das ist eine der wichtigsten –  
vielleicht die wichtigste Frage  
von Jugendlichen und  
jungen Erwachsenen.

Jugendliche erzählen aus ihrem  
Leben - von ihrem Weg,  
Erwachsen zu werden.  
Die Broschüre kann dir Anregungen  
geben, herauszufinden, wer du bist.

Es ist nicht nur wichtig, dass du  
weißt, wer du bist, sondern auch:  
Das du dich magst, so wie du bist!