



## Informationsbroschüre

für Eltern und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

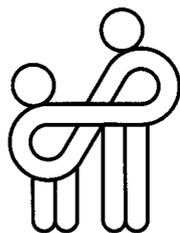
Band 7: Erwachsene werden – Entwicklungsschritte in ein selbstständiges Leben

# LERNEN FÖRDERN

## Aktivität und Teilhabe

# Erwachsen werden





Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

**Herausgeber:**

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

**Verantwortlich:**

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

**Texte, Redaktion und Layout:**

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

**Druck:**

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

**Auflage:**

10.000 Exemplare

**Bildnachweis:**

Wenn nicht anders angegeben: Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

Januar 2017

ISBN 978-3-943373-10-3

*Die Broschüre „Erwachsen werden“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist LERNEN FÖRDERN e.V. verantwortlich.*

**BARMER**

# Aktivität und Teilhabe



Informationen für Eltern und Angehörige von  
Menschen mit Lernbehinderungen

Band 7: Erwachsen werden

# Inhalt

Vorwort.....	5
Beispiele aus dem Alltag.....	6
I. Wichtige Phasen in der Entwicklung.....	9
Veränderungen: Wachstum und „Reifung“ .....	10
Frühkindliche Einflüsse .....	12
Entwicklung des kindlichen Gehirns .....	13
Identitätsentwicklung.....	14
Zwei entscheidende Phasen der Entwicklung .....	16
Der erste Gestaltwandel.....	16
Der zweite Gestaltwandel .....	18
Veränderungen im Gehirn.....	21
Wie und warum kommt es zu diesem Umbruch? ....	22
II. Erwachsenwerden bei Jugendlichen mit Lernbehinderungen .....	25
Zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen .....	26
Kinder vor der Pubertät.....	26
Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen.....	27
Soziale Veränderungen .....	28
Körperbewusstsein.....	29
Herausforderungen der Gesellschaft .....	30
III. Die wichtige Rolle der Eltern: Übergänge gestalten .....	31
Balance zwischen Realitäts und Wunschdenken .....	32
Loslassen – aber nicht zu sehr .....	34
Überbehütung vermeiden .....	36
Schrittweise Veränderungen.....	36
Respekt vermitteln .....	37
Emotionale Kompetenzen fördern.....	40
Körperbewusstsein schulen .....	42
Übergänge gestalten – eine eigene Wohnung? .....	43
Gesundheitsvorsorge .....	46
Herausforderungen für Jugendlichen .....	48
IV. Herausforderungen für Eltern .....	50

## Aktivität und Teilhabe Erwachsen werden

Wenn aus Kindern Erwachsene werden, stehen sie vor großen Herausforderungen. Nicht nur ihr Äußeres verändert sich, sondern auch ihr Inneres. Während die körperliche, biologische Reifung recht offensichtlich ist, verändert sich das „kindliche“ bzw. „jugendliche“ Gehirn weniger offensichtlich – dafür umso massiver. Dieser Umbau führt zu vermeintlich unverständlichem, „pubertärem“ Verhalten, das die Eltern an den Rand der Verzweiflung bringen kann. Im Alter zwischen 12 und 16 Jahren erfahren Eltern dabei in der Regel volles Verständnis für ihre „schwierigen“ Kinder. Was aber, wenn dieses Verhalten erst später einsetzt? Wenn die „Kinder“ schon 18, 20 oder noch älter sind? Wenn von ihnen erwartet wird, dass sie sich „erwachsen“ verhalten, selbstständig handeln und Verantwortung für ihr Tun übernehmen können?

Mit dieser oder einer ähnlichen Situation werden viele Eltern von jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen konfrontiert. Ihre Kinder zeigen typisch „pubertäres“ Verhalten, wollen sich nichts mehr sagen lassen und alles selbst entscheiden – und das, obwohl sie auf die Unterstützung ihrer Eltern angewiesen sind.

In diesem Band unserer Reihe „Aktivität und Teilhabe“ möchten wir Ihnen deshalb vorstellen, wie Eltern ihre Kinder Schritt für Schritt an die Selbstständigkeit heranführen können. Dabei kann Ihnen das Wissen über die verschiedenen Entwicklungsschritte auf dem Weg ins Erwachsenenleben helfen, so dass Sie auf den ersten Blick „unverständliches“ oder „unlogisches“ Verhalten ihrer Kinder besser einordnen können und nicht daran verzweifeln.

Die BARMER und der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband zeigen mit dieser Informationsbroschüre, wie wichtig es ist, die Entwicklung in der Zeit von Pubertät und Adoleszenz zu verstehen. Das Wissen darüber ist für Angehörige von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen eine wichtige Grundlage für die Begleitung in ihr Leben als Erwachsene.

Der BARMER danken wir für ihre Unterstützung, die uns die Erstellung dieser Broschüre ermöglicht hat.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband  
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

### **Markus – einer neuer Lebensabschnitt**

Markus ist 21 Jahre alt und hat in diesem Jahr seine Fachpraktikerausbildung begonnen. Da seine Eltern auf dem Land leben und die Wege weit sind, ist er in die Nähe seines Ausbildungsortes gezogen – auch, um selbstständiger zu sein. Bis zu diesem Zeitpunkt hat er bei seinen Eltern gelebt und alle wichtigen Dinge mit ihnen besprochen. Seit seiner Kindheit durfte – und musste – er im Haushalt mithelfen, war aber bei vielen alltäglichen Dingen froh über die Hilfe seiner Eltern. Seine Briefe u.a. von der Agentur für Arbeit, Versicherungen, alle Geldangelegenheiten und Behördengänge überließ er gerne seinen Eltern. Markus war sich mit seinen Eltern einig, dass eine eigene Wohnung zu viel Arbeit für ihn bedeuten würde. Deshalb sind alle froh, dass er einen Platz in einer WG im Betreuten Wohnen bekommen konnte. Seine Eltern unterstützen ihn bei diesem ersten Schritt in die Selbstständigkeit. Es beruhigt sie, dass seine Betreuer für ihn da sind und ihn bei den alltäglichen Arbeiten unterstützen.

Markus gefällt sein neues Leben. Er fühlt sich von Ausbildern, Kollegen, Mitbewohnern und Betreuern anerkannt und respektiert und versteht sich gut mit ihnen. Die Ausbildung macht ihm Spaß und das WG-Leben funktioniert bestens. Markus will seine Arbeit gut machen und strengt sich deshalb in der Ausbildung sehr an. Im Betreuten Wohnen ist er höflich und freundlich, fragt, ob er etwas helfen kann und bedankt sich, wenn er unterstützt wird. Ein netter, aufgeschlossener und hilfsbereiter junger Mann, so wird er beschrieben.

So, wie ihn seine Eltern erzogen haben – und wie er sich zu Hause gerade gar nicht mehr verhält. Wenn Markus an den Wochenenden nach Hause kommt, genießt er es, „wieder Kind“ zu sein und verhält sich entsprechend. So wirft er beispielsweise seiner Mutter kommentarlos die Wäsche hin. Für ihn ist es selbstverständlich, dass sie das übernimmt. Er deckt auch nicht mehr den Tisch oder hilft beim Abräumen, alles ist

ihm zu viel und er muss sich ausruhen. Wenn ihm etwas nicht passt, wird er schnell ungeduldig oder sogar unverschämt und motzt herum. Als es einmal nicht sein Lieblingsessen gibt, beschwert er sich ausgiebig; als sein Vater von ihm erwartet, dass er im Garten mitarbeitet, schimpft er vor sich hin. Nur wenn etwas genau seinen Interessen entspricht, dann ist er auch daheim immer noch voll dabei.

Seine Eltern hatten schon viel früher mit diesem pubertären Verhalten gerechnet, sind allerdings überrascht, dass es bei ihm jetzt so heftig kommt. Selbst mit 20 Jahren war er immer ein „liebes Kind“. Er zeigte keine pubertären Anzeichen und verhielt sich als Teenager kaum anders als mit sieben oder acht. Seine Eltern verstanden bis vor Kurzem gar nicht, dass andere Eltern mit ihren Kindern so viel Stress haben. Doch plötzlich war – wie über Nacht – alles anders, zu einem Zeitpunkt, an dem keiner mehr damit gerechnet hatte. Mit 21 lehnt er jetzt alles ab, was seine Eltern wollen und macht oft das Gegenteil. Am Wochenende hat er zu nichts mehr Lust, liegt am liebsten im Bett und tut gar nichts mehr – außer natürlich mit seinem Smartphone spielen. Bei seiner Ausbildung klappt es jedoch gut, hier muss er sich nicht abgrenzen.

### **Annika – Loslassen, aber nicht zu sehr**

Annika ist jetzt 22 Jahre alt. Nach einer Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme und Qualifizierung in der Hauswirtschaft hat sie eine Praktikumsstelle in einem Pflegeheim gefunden, zu der sie leider eine Stunde pendeln muss. Sie arbeitet 20 Stunden pro Woche und hilft bei der täglichen Routinearbeit. Ihre Kolleginnen sind sehr nett, haben aber leider nicht viel Zeit für sie. Es gibt immer viel zu tun, die Bewohner brauchen viel Aufmerksamkeit und Unterstützung. Am liebsten hört sie Frau Müller zu, die immer schöne Geschichten erzählt. Ihre Kolleginnen freuen sich, dass Annika sich Zeit dafür nimmt und gerne auch länger

## Beispiele

dableibt, wenn es um die Bewohner geht. Sie schätzen an ihr, dass sie sehr geduldig ist und immer viel Einfühlungsvermögen zeigt.

Annika macht ihre Arbeit Spaß, sie ist aber auch sehr anstrengend. Wenn sie nach Hause kommt, ist sie müde und will am liebsten nur noch auf dem Sofa liegen, Musik hören und schauen, was in ihrem sozialen Netzwerk so los ist. Für den Haushalt hat sie nicht mehr viel Energie. Da sie zu Beginn ihres Praktikums noch bei ihren Eltern wohnte, hatte sie viel Stress mit ihren Eltern. Denn Annika sah nicht ein, dass sie im Haushalt mitarbeiten sollte. Sie verbrachte ihre Zeit lieber in ihrem Zimmer und genoss ihre Freizeit. Sie wollte nicht mehr mit ihrer Mutter zusammen einkaufen gehen oder über die Hausarbeiten sprechen: „Das kann ich allein machen. Du hast mir gar nichts zu sagen!“

Da Annika am Wochenende keine Lust hatte und abends zu müde war, um noch etwas zu erledigen, blieben viele ihrer Aufgaben liegen. Dann war ihr Zimmer eben schmutzig. Ab und zu kaufte sie sogar neue Kleidung, weil sie vergessen hatte, ihre Wäsche zu waschen und etwas Sauberes zum Anziehen brauchte.

Kurz: Die letzte Zeit bei ihren Eltern war anstrengend für alle Seiten, es gab viele Diskussionen und Konflikte. Zum Glück bot sich eine gute Lösung an. Annikas Tante wohnt direkt neben dem Pflegeheim und freut sich über ihre Gesellschaft. Jetzt wohnt Annika mit ihr zusammen, hat ein eigenes Zimmer und übernimmt ganz selbstverständlich Aufgaben im Haushalt.

Jeden Samstag geht Annika mit ihrer Tante einkaufen. Zusammen schauen sie, was Annika und ihre Tante unter der Woche leicht und schnell zubereiten können – damit Annika abends nicht nur Süßigkeiten nascht, sondern auch etwas „Gesundes“ isst. Außerdem überlegen sie gemeinsam, was Annika in der kommenden Woche sonst noch braucht oder erledigen muss. So achtet ihre Tante zum Beispiel darauf, dass Annika am Wochenende ihr Zimmer putzt und ihre Wäsche wäscht. Die Situation ist, seit Annika bei ihrer Tante wohnt, für alle wesentlich entspannter.

## Teil I – Wichtige Phasen in der Entwicklung

Wenn aus Kindern Erwachsene werden, wenn Kinder groß werden, dann kommt eine Zeit, in der sie nicht mehr alles so machen wollen, wie es ihre Eltern für richtig halten: „Ich kann das selbst!“, „Ich entscheide allein!“, „Ach, was weißt du denn schon!“ – das sind typische Aussagen von Jugendlichen. Sie wollen sich von ihren Eltern abgrenzen, sich und ihre Identität selbst finden – und das müssen sie auch. Kinder müssen sich von ihren Eltern lösen und eigene Beziehungen zu ihrer Umwelt aufbauen. Die Abgrenzung der Kinder von ihren Eltern ist fundamental für die Entwicklung ihrer eigenen Identität und damit auch ein entscheidender Schritt in ein selbstständiges Leben.

Diese Zeit, dieser Entwicklungsprozess ist nicht einfach, weder für die Eltern noch für ihre Kinder – dies gilt in besonderem Maße für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen. Bei ihnen ist die Diskrepanz zwischen ihrer körperlichen Reifung und der geistigen Entwicklung in der Regel besonders groß. Doch was passiert genau in dieser Zeit? Und warum ist diese Zeit so anstrengend, aber wichtig?



## **Veränderungen: Wachstum und „Reifung“**

Aus Kindern werden nicht über Nacht Erwachsene, vielmehr ist das Erwachsenwerden ein langer Prozess, der von Beginn an Teil der menschlichen Entwicklung ist. Mit der Zeit werden kleine Kinder nicht nur größer und älter, sie wachsen nicht nur körperlich, sondern entwickeln sich auch emotional, kognitiv und seelisch Schritt für Schritt in Richtung „Erwachsene“: Sie reifen äußerlich wie innerlich. Beim Prozess des „Erwachsenwerdens“ spielen somit viele Aspekte zusammen.

**Sichtbar ist dabei nur ein Teil der Reifung:** Die äußere Gestalt verändert sich, Muskeln wachsen, die Figur verändert sich. Ein wesentlicher Teil spielt sich aber im Inneren des Körpers ab: Hormonelle Veränderungen und – damit einhergehend – Veränderungen im (kindlichen) Gehirn.



## Bindung als entscheidender Faktor

Den Einfluss des elterlichen Verhaltens bzw. der Beziehung der Bezugspersonen zum Kind beschreibt die **Bindungstheorie**, indem sie die unterschiedlichsten Einflussfaktoren betrachtet:

Mit Bindung bezeichnet man ein „grundlegendes menschliches Verhaltenssystem“. Ein bestimmtes Verhalten wird bei einem Kind aktiviert, wenn es Stress, zum Beispiel aufgrund einer Trennung erfährt oder eine Gefahrensituation erlebt. Bindung ist evolutionsbiologisch verankert und soll das Überleben eines Individuums sichern.

Durch die Aufmerksamkeit und Liebe seiner Mutter erfährt ein Neugeborenes und Kleinkind Sicherheit und Geborgenheit. Durch diese sichere Bindung fühlt es sich angenommen und gewinnt auf diese Weise an psychischer Stärke – wichtige Grundlage für das spätere Wohlergehen, Autonomie und Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Sichergebundene Kinder zeigen exploratives Verhalten. Sie können sich von ihrer Bindungsperson lösen und erforschen ihre Umgebung – bis zu einem bestimmten Punkt – selbstständig. Neugierig krabbeln sie auch durch unbekannte Räume, wenn sie ihre Mutter in der Nähe wissen. So erfahren sie ihre Autonomie (und damit ihre Selbstwirksamkeit). Durch konsistentes und nachvollziehbares Verhalten der Bindungsperson in Stress-Situationen lernen Kinder, wie sie mit Stress oder Druck umgehen können – und entwickeln auf diese Weise Widerstandsfähigkeit.

*Mehr zur Bindungstheorie finden Sie in LERNEN FÖRDERN 3/2011: An-Binden macht stark und 3/2012: Fördern, Fordern, Halt geben. Was Kinder brauchen.*

## **Frühkindliche Einflüsse: Prä- und postnatale Grundlagen**

Bereits die Zeit vor der Geburt nimmt bedeutenden Einfluss auf die kindliche Entwicklung – und bestimmt auch noch unser Verhalten als Erwachsene. Nicht erst in den ersten Lebensmonaten, sondern bereits pränatal, also während der Schwangerschaft, werden entscheidende Weichen für die (spätere) kindliche Entwicklung gestellt. Was ein Kind in seinen ersten Lebensjahren erfährt, erlebt, fühlt und spürt, bestimmt den Verlauf seines weiteren Lebens (mit – im Guten wie im Schlechten. Dabei spielen biologische Faktoren – wie eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen – und psychische Faktoren – wie Stresserfahrungen – gleichermaßen eine Rolle.

**Ist ein ungeborenes Kind Suchtstoffen ausgesetzt, hat das (negative) Auswirkungen auf sein späteres Suchtverhalten. Ist es psychischen Belastungen ausgesetzt, weil seine Mutter Stress spürt, Angst hat oder Gewalt erfährt, dann beeinflusst dies auch die weitere Entwicklung des (ungeborenen) Kindes.**

Grund ist vor allem die Entwicklung unseres wichtigsten Organs, die Entwicklung **unseres Gehirns**.

### **Neuronale Reifungsprozesse**

Das menschliche Gehirn ist wohl das Organ, das den Mensch zum Menschen macht. Hier werden alle Sinneseindrücke und Wahrnehmungen verarbeitet, Verhalten und Reaktionen gesteuert – hier entsteht „Ich-Bewusstsein“: Erinnerungen, Gefühle, Gedanken, Einstellungen und Meinungen. Das Gehirn ist damit nicht nur das komplexeste Organ, sondern auch das flexibelste. Es ist nie „fertig ausgebildet“, sondern passt sich kontinuierlich an und verändert sich.



## **Entwicklung des kindlichen Gehirns**

Die Entwicklung des Gehirns nimmt deshalb auch in der kindlichen Entwicklung einen wichtigen Stellenwert ein. Die neuronalen Verbindungen sind angelegt, aber noch unspezifisch: Sie bilden sich mit der Zeit aus und „vernetzen“ sich. Dabei entwickelt sich das kindliche Gehirn in Abhängigkeit von äußeren Einflüssen und den gemachten Erfahrungen.

So reagieren Babys (aber auch schon ungeborene Kinder) vor allem auf das, was sie wahrnehmen – wie Schmerzen, Berührungen oder Stimmen. Darüber hinaus dominieren angeborene Reflexe ihr Verhalten, wie Saugen oder Schlucken. Komplexere Muster sind noch nicht ausgereift. Doch mit der Zeit lernen kleine Kinder nicht nur krabbeln, laufen und sprechen, sie lernen auch zu verstehen, wie sich andere Menschen fühlen. Sie erkennen, ob sich Mama freut oder ärgert. Ob der große Bruder fröhlich oder traurig ist. Auch diese sozialen und emotionalen Fähigkeiten verdanken wir unserem Gehirn und seiner Reifung.

Kleine Kinder lernen schließlich, wie sie ein Ziel erreichen können, wie sich ihre Bedürfnisse erfüllen lassen. Das beginnt mit gezielten Manipulationen anderer („Ich schreie, dann kommt Mama und gibt mir etwas zu trinken.“) und endet nicht mit planvollen Handlungen. Schritt für Schritt entwickeln Kinder eigene Wünsche und Vorstellungen und ihr „Ich-Bewusstsein“.

Damit beginnt auch die Ausbildung ihrer eigenen Identität.

## **Identitätsentwicklung**

Damit ein Gefühl für die eigene Identität entstehen kann, müssen Kinder sich selbst als von einer anderen Person unabhängig wahrnehmen. Kleine Kinder sind eng an ihre erste Bezugsperson gebunden, sie fühlen sich als Einheit mit ihrer Mutter. Erst mit der Zeit erfahren sie sich selbst als eigenständig. Zur Identität gehört Selbstreflexion: „Wer bin ich, wie bin ich, was fühle ich...?“. Ausgangspunkt dieser Selbstwahrnehmung sind die ersten Interaktionen mit frühen Bezugspersonen. Die Selbstwahrnehmung ist eng gebunden an die Wahrnehmung durch andere: Wie wir uns selbst wahrnehmen, spiegelt das, was die anderen in uns sehen. Diese „Spiegelungsprozesse“ prägen vor allem die frühe Kindheit: „Ich bin das, was meine Mutter in mir sieht“. Das kann positiv – anerkennend und wertschätzend – sein, aber auch negativ – ablehnend und kritisch.

Wie sich Erwachsene gegenüber Kindern verhalten, was sie sagen, entscheidet so mit über ihre Selbstwahrnehmung.





**Als Höhepunkt der Identitätsentwicklung gilt die Adoleszenz, die Phase des Erwachsenwerdens,** in ihr steht die Entwicklung der Ich-Identität im Mittelpunkt, weshalb sich Teenager auch gerade von ihren Eltern abgrenzen müssen. Auf der einen Seite steht die „Individualisierung“ im Vordergrund. Jugendliche wollen so individuell wie möglich sein, ihre eigenen Ideen umsetzen, eigene Entscheidungen treffen und so zeigen, dass sie keine „fremdbestimmten“ Kinder, sondern „selbstbestimmende“ Erwachsene sind. Auf der anderen Seite spielen sozio-kulturelle Einflüsse nach wie vor eine große Rolle. Die innere Entwicklung ist eingebunden in äußere soziale Bedingungen, die soziale Umgebung bestimmt das eigene Selbstbild mit. Dies kann zu den unterschiedlichsten Konflikten führen. Denn trotz aller Individualität will man einer sozialen Gruppe angehören und anerkannt werden.

Jugendliche wollen sich vielleicht von ihren Eltern, ihrer Familie abgrenzen, sie wollen aber nicht alleine sein, sondern Teil einer sozialen Gruppe. Ihr Umfeld, vor allem Gleichaltrige, spielen deshalb eine entscheidende Rolle. Diese Zugehörigkeit kostet oft große Anstrengungen.

## **Zwei entscheidende Phasen der Entwicklung: Die Zeit des „Gestaltwandels“**

Um die typischen Phasen der körperlichen, psychischen und hormonellen Veränderungen bei Kindern und Jugendlichen zu bezeichnen, wird der Begriff „Gestaltwandel“ verwendet. Der „erste Gestaltwandel“ beschreibt die Phase des Übergangs vom „Kleinkind zum Schulkind“, der zweite die Zeit der Pubertät. Beide sind allerdings nicht automatisch an ein biologisches Alter gebunden, sondern hängen von der individuellen Reifung und Entwicklung ab.

### **Der erste Gestaltwandel**

Neben den ersten Lebensjahren und der Pubertät ist vor allem die Entwicklungszeit zum „Schulkind“ (im Alter zwischen fünf und neun Jahren) eine Phase, in der im kindlichen Körper zahlreiche und vielfältige Veränderungen stattfinden. Dazu zählen einerseits offensichtliche körperliche Veränderungen, da sich durch das sogenannte „Längenwachstum“ die Körperproportionen entscheidend verschieben. Arme und Beine wachsen schneller, das Größenverhältnis von Kopf und Körper verschiebt sich – im Verhältnis ist der Kopf nun „kleiner“. Andererseits betreffen diese Veränderungen auch die Informationsübertragung im Gehirn und damit auch psychische Funktionen und einen massiven Hormonschub.

EEG-Messungen zeigen, wie sich die Informationsübertragung im kindlichen Gehirn verändert: Die Gehirnaktivität nimmt zu und verweist so auch auf die intellektuelle und motorische Reifung des Kindes (Alpha-Wellen) und auf eine wache, nach außen gerichtete Aufmerksamkeit (Beta-Wellen). Diese Entwicklungen zeigen sich auch im kindlichen Verhalten: Kinder denken nicht nur „Ich-bezogen“, sondern können auch die Bedürfnisse anderer erkennen. Das Kind hat Ich-Bewusstsein entwickelt und richtet sein Verhalten an einfachen ethischen Normen aus. Kinder lernen, Regeln zu verste-

## Phasen der Entwicklung

hen und diese einzuhalten und entwickeln Maßstäbe für „richtig“ und „falsch“. Durch spielerische Erfahrungen entwickeln sie eine Vorstellung davon, was sie wollen; sie lernen, sich Aufgaben zu stellen und verbessern ihr Durchhaltevermögen. Wichtiges Mittel dafür ist die kognitive Sprachentwicklung – durch diese können sich Kinder mitteilen und Erkenntnisse verarbeiten. Denkprozesse sind nicht mehr nur situativ, sondern bauen auf Erfahrungen auf.

Diese Phase ist ein wichtiges Stadium in der kindlichen Entwicklung: Das Kind löst sich langsam von seiner engsten Bindungsperson und wird Schritt für Schritt selbstständiger. Im Austausch, im Spiel mit anderen muss ein Kind lernen, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, die ersten eigenen Entscheidungen zu treffen und vieles mehr.

Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen können für diese Entwicklung mehr Zeit benötigen, da sie insgesamt Informationen langsamer verarbeiten. Ihr Entwicklungsstand, ihre Erfahrungen und ihr Verhalten entsprechen eher jüngeren Kindern, mit denen sie auch am liebsten spielen.



## Der zweite Gestaltwandel

### ***Was bedeutet „erwachsen werden“?***

Mit der Umschreibung „erwachsen werden“ bezeichnen wir die Zeitspanne des Übergangs zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. In der Wissenschaft wird diese Entwicklungsphase des Menschen auch als „Adoleszenz“ bezeichnet. Das Wort stammt vom Lateinischen „adolescere“ (aufwachsen) und bezeichnet damit die Jugendzeit, in der ein Mensch kein Kind mehr ist, aber auch noch kein Erwachsener.

Die Adoleszenz wurde (und wird) von den verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich interpretiert, beschreibt aber im Allgemeinen die Entwicklungen im Alter zwischen 10 und 22 Jahren. Sie kann aber – beispielsweise bei jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen – auch länger andauern. Die Adoleszenz stellt einen entscheidenden Schritt im Leben eines jeden Menschen dar. Denn in dieser Zeit finden notwendige und wichtige Veränderungen statt, so viele unterschiedliche Veränderungen wie in keinem anderen Lebensalter. Dazu gehören körperliche, hormonelle, aber auch emotionale und kognitive (neurophysiologische) Veränderungen.

Gekennzeichnet ist diese Zeit dementsprechend durch Übergänge und Brüche. Die Entwicklungen verlaufen nicht linear, vielmehr findet ein ständiges Auf und Ab statt. Jugendliche sind manchmal schon „richtig erwachsen“ und manchmal noch „total kindisch“. Das kann heute so und morgen schon wieder ganz anders sein.

Jugendliche stehen hier vor der gewaltigen Aufgabe, ihr physisches und sexuelles Heranreifen psychisch zu verarbeiten. Gerade Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen kann dies manchmal nur schwer gelingen, insbesondere wenn ihre geistige Reifung nicht Schritt hält.



## ***Pubertät***

Der Begriff Pubertät ist von der Adoleszenz zu unterscheiden, auch wenn beide in der Regel zeitgleich stattfinden und deswegen oft auch synonym verwendet werden. Die Pubertät ist Teil der Adoleszenz und bezieht sich dabei auf die Phase der sexuellen Reife. Das heißt: Die Pubertät geht auf die Ausschüttung der Geschlechtshormone zurück, es finden vor allem äußerliche, körperliche Veränderungen statt. Jungen kommen in den Stimmbruch, Mädchen wächst ein Busen. Die Zeitspanne der Pubertät kann individuell sehr unterschiedlich sein. Manche Kinder kommen schon früh in die Pubertät, andere erst später.

Aus entwicklungsbiologischer Sicht findet mit der Pubertät der Wechsel der Generationen statt: Die Kinder sind nun erwachsen und könnten eine eigene Familie gründen. Ein Modell, das einerseits nicht mehr mit den Anforderungen unserer Gesellschaft zusammenpasst. Zuerst muss die Ausbildung beendet und eine Arbeit gefunden werden. Andererseits kann das Modell aber erklären, warum in dieser Zeit der Ablöseprozess von den Eltern stattfindet. Jugendliche sind auf der Suche nach einem geeigneten (Lebens-) Partner und interessieren sich für das andere Geschlecht.

## Phasen der Entwicklung

Auch die meisten Kinder bzw. Jugendlichen mit Lernbehinderungen durchlaufen diese biologischen Prozesse in einer vergleichbaren Zeitspanne wie alle anderen – bezogen auf ihre sexuelle Reifung fallen sie nicht auf.

Dadurch entsteht die typische Diskrepanz zwischen ihrem Äußeren (dem erwachsenen Aussehen) und ihrem Inneren (dem kindlichen Verhalten). Diese Diskrepanz kann nicht nur Außenstehende verwirren, sondern auch dazu führen, dass Jugendliche mit Lernbehinderungen überfordert oder falsch eingeschätzt werden.

*Mehr dazu in Teil II ab S. 25*



## **Veränderungen im Gehirn – Warum Jugendliche sich so verhalten, wie sie es tun**

Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt – wer kennt das nicht von Jugendlichen in der Adoleszenz oder noch aus der eigenen Pubertät. Stimmungsschwankungen, die allen Beteiligten – auch den Jugendlichen selbst – unerklärbar erscheinen: Wut, Angst, Mut, Entschlossenheit, Unsicherheit, Traurigkeit, Fröhlichkeit... und das alles an einem Tag. Ein Wechselbad der Gefühle. Darüber hinaus ist das Verhalten Jugendlicher gekennzeichnet durch Aufbegehren gegen Autoritäten, eine hohe Risikobereitschaft sowie spontanes Handeln, ohne über mögliche Konsequenzen nachzudenken. Kurz: Jugendliche wirken oft völlig planlos, ihr Verhalten erscheint widersinnig und bar jeder vernünftigen Grundlage.

Kein Wunder, dass Erwachsene in diesen Fällen sagen: „Die tickt doch nicht mehr richtig!“ oder „Jetzt dreht er völlig durch!“

Und damit liegen sie gar nicht so falsch. Denn in der Pubertät finden viele entscheidende Veränderungen statt – nicht nur körperlich-hormonelle Veränderungen, sondern auch massive Umstrukturierungsprozesse im Gehirn. Auch wenn also das Verhalten der Jugendlichen oft unerklärlich erscheint, ist es das nicht. Zumindest nicht aus wissenschaftlicher Sicht.

Bildgebende Verfahren (z.B. die funktionelle Magnetresonanztomografie) zeigen, dass die Entwicklungs- und Reifungsprozesse im Gehirn bei Jugendlichen noch lange nicht abgeschlossen sind. Vielmehr zeigen (neuro-)wissenschaftliche Untersuchungen, wie im jugendlichen Gehirn neurologische Verknüpfungen verschwinden, neu entstehen und sich verändern. Damit können Neurologen auch erklären, wie und warum sich Jugendliche so verhalten und warum sie (meistens) gar nicht anders können: Im Gehirn finden strukturelle Veränderungen statt, die eine plausible Erklärung für das in der Pubertät als typisch wahrgenommene und für die Eltern anstrengende Verhalten geben.

Das ändert nichts an ihrem Verhalten, ist aber vielleicht doch ein kleiner Trost. Auch für die Jugendlichen selbst, für die diese plötzlich auftretenden Veränderungen oft zu Verunsicherungen führen.

## **Wie und warum kommt es zu diesem Umbruch?**

### ***Hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen***

Sexualhormone lösen in der Pubertät massive körperliche Veränderungen aus. Der Körper wird endgültig erwachsen, Geschlechtshormone werden verstärkt ausgeschüttet, so dass die Geschlechtsreife eintritt. Die sekundären Geschlechtsmerkmale entwickeln sich, nach und nach kommen erste triebhafte Bedürfnisse. Veränderungen, die in dieser Qualität neu für die Jugendlichen sind. Sie müssen verstanden, eingeordnet und in das Selbstbild integriert werden.

Neben den (bekannten) körperlichen Veränderungen führt die entwicklungsbedingte Freisetzung von Sexualhormonen auch zu einer Veränderung des gesamten Hirnstoffwechsels. Dabei handelt es sich um eine grundlegende Veränderung, bei der das pubertierende Gehirn eine „Großbaustelle“ ist.



### **Ein besonders einprägsames Beispiel**

In der Pubertät wird unter anderem die Ausschüttung von Melatonin neu eingestellt. Melatonin wirkt einschläfernd und ist somit für den Schlaf-Wach-Zyklus zuständig.

Bei Jugendlichen wird Melatonin etwa zwei Stunden später ausgeschüttet als bei Kindern, so dass sich ihr Schlafbedürfnis erst später einstellt. Kein Wunder, dass Jugendliche lange wach sind und morgens nicht aus ihren Betten kommen. Das frühe Aufstehen fällt hormonell bedingt schwer. Wenn sie früh in die Schule oder zur Arbeit müssen, fehlt ihnen dieser Schlaf – der dann am Wochenende nachgeholt werden muss. Dieses Schlafverhalten hat also wenig mit Trotz oder Aufbegehren zu tun, sondern hat biologische Gründe. Und ist damit eine Veränderung, die von außen nur schwer zu steuern ist.

### ***Der „Umbau im Gehirn“***

In der Pubertät werden bestehende, bisher gut erprobte und funktionierende Verbindungen zwischen den Synapsen unterbrochen und umgebaut. Auf diese Weise wird das (früh-)kindliche Netzwerk zerstört – und damit auch für das Kind wichtige Bezüge und Verbindungen. Dafür werden neue Verbindungen aufgebaut. Diese Veränderungen sind wichtig, damit aus dem Kind ein Erwachsener werden kann. Denn die Umstrukturierungen im Gehirn zwingen Jugendliche dazu, sich neu zu orientieren. Durch die Umstellungen sind Jugendliche bereit für Neues, suchen Orientierung außerhalb der Familie und lockern die Bindung an ihre Eltern. Dieser Ablöseprozess, der also im Gehirn angelegt ist, ist wichtig, denn nur so können neue Generationen entstehen.

## ***Auswirkungen***

Bei diesem Umbau entwickeln sich nicht alle Hirnregionen parallel. Das hat zur Folge, dass Jugendliche in manchen Verhaltensweisen noch wie Kinder sind, in anderen aber auch schon wie Erwachsene. Darüber hinaus kann es in einzelnen Regionen im Gehirn zu „Störungen“ kommen. In der sogenannten Reorganisationsphase werden bestehende Verbindungen zwischen Teilen des Gehirns umorganisiert und restrukturiert. Hierdurch werden wichtige Fähigkeiten vorübergehend eingeschränkt und „fehlen“ im jugendlichen Verhalten. Davon betroffen sind zum Beispiel die Bereiche im Gehirn, die für Einordnungs- und Bewertungsprozesse, aber auch die Impulssteuerung zuständig sind. Dies hat zur Folge, dass Jugendliche oft unreifer wirken als Kinder.

Die Hirnregionen, die für emotionales Verhalten zuständig sind, werden beispielsweise unter dem Einfluss der hormonellen Veränderungen bei Jugendlichen ungewohnt stark stimuliert. Aufgrund dieser Stimulation erleben die Jugendlichen ihre Emotionen stärker als Erwachsene und reagieren sehr sensibel auf ihre Umwelt. Auf der anderen Seite ist die jugendliche Impulskontrolle noch nicht ganz ausgereift. Die Regionen im Gehirn, die bei Erwachsenen regulierend eingreifen, sind noch nicht voll aktiv. Die Folge: Jugendliche können spontan, emotional und aus der Sicht der Erwachsenen unüberlegt handeln. Rationale Gründe können nicht so gut nachvollzogen werden und die Befriedigung und Erfüllung der Wünsche stehen im Vordergrund, oftmals ohne über Konsequenzen nachzudenken.

In manchen Literaturhinweisen heißt es sogar, dass die Regionen, die verantwortlich sind für vernünftige Entscheidungen bei Jugendlichen, vorübergehend „fast wie außer Kraft gesetzt wirken“. Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass Jugendliche sich oft kaum anders verhalten können.

## **Teil II – Erwachsenwerden bei Jugendlichen mit Lernbehinderungen**

Mit der Pubertät, der Geschlechtsreife, wird aus dem Kind körperlich ein Erwachsener. Körperliche und seelische Entwicklung, körperliche und geistige Reifung sind allerdings bei den meisten Pubertierenden selten im Einklang. Während der Körper zu einer jungen Frau oder einem jungen Mann heranreift, fühlen sich viele Jugendliche noch als „Kind“. Dadurch wirken manche Jugendlichen älter als sie sind. Sie bekommen vielleicht schon Bartwuchs, Stimmbruch oder einen deutlichen Busen, verhalten sich aber noch „wie ein Kind“. Aus diesem Grund fällt es ihnen schwer, sich an die Veränderungen ihres Körpers zu gewöhnen und zu verstehen, wie sie mit diesen Veränderungen umgehen können. Diese Diskrepanzen können bei Jugendlichen mit Lernbehinderungen besonders groß sein.



## Zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen mit Lernbehinderungen

Erste Anzeichen von Lernbehinderungen sind oft Entwicklungsverzögerungen. Kinder lernen langsamer, sie sprechen oder krabbeln später, sie spielen lieber mit jüngeren Kindern und wirken unreifer als andere Gleichaltrige. Bereits als Kleinkinder, in der Kindergartengruppe oder auf dem Spielplatz wenden sie sich eher jüngeren Kindern als Spielpartner zu.

### *Kinder mit Lernbehinderungen vor der Pubertät*

Bei Kindern mit Lernbehinderungen gestaltet sich bereits die vorpubertäre Zeit anders. Viele Kinder erfahren früh Ausgrenzung oder sogar Ablehnung, sie erleben negative Lernerfahrungen, erfahren früh schulischen Druck und erleben vielleicht auch verunsicherte Eltern und im schlimmsten Fall Isolation in Schule und Freizeit. Es werden erste existenzielle Erfahrungen des „Anders- und Beschädigtseins“ gemacht.

Dies kann (negative) Auswirkungen auf die kindliche Identitätsbildung haben (s. S. 14). Ein Kind, das immer wieder hört: „Du bist ungeschickt.“, „Du bist langsam.“ oder sogar „Du bist zu dumm!“, identifiziert sich im Laufe der Zeit mit diesen Aussagen. Sie werden verinnerlicht, so dass diese „äußeren Stimmen“ im Laufe der Zeit als eigene erlebt werden – und identitätstiftend wirken: „Ich bin ungeschickt.“, „Ich bin dumm.“

Diese Erfahrungen müssen Kinder psychisch verarbeiten. Das kostet für Eltern wie Kinder viel Kraft und bindet viel Energie. Schon früh machen sich viele Eltern von Kindern mit Lernbehinderungen Sorgen um die Zukunft ihrer Kinder. Eltern wie auch ihre Kinder gehen folglich mit einem völlig anderen Erfahrungsschatz in die Pubertät.

## ***Jugendliche mit Lernbehinderungen – Persönlichkeitsentwicklung***

Bei vielen Kindern wachsen sich diese Entwicklungsverzögerungen nicht „aus“, sondern beeinflussen auch die Phase des Erwachsenwerdens und zeigen sich auch noch, wenn aus Kindern Jugendliche werden. Diese Entwicklungsverzögerungen sind in den meisten Fällen allerdings nicht offensichtlich. Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen wirken auf den ersten Blick wie alle anderen Kinder und Jugendlichen. Erst auf den zweiten Blick erkennt man, dass zum Beispiel ihre kognitive oder emotionale Entwicklung langsamer abläuft oder beeinträchtigt ist. Aus diesem Grund wirken sie oft „unreifer“ und „kindlicher“ als andere Jugendliche in ihrem Alter – und sind es auch, weil ihre Adoleszenz verzögert eintritt. Dies zeigt sich beispielsweise daran, dass nicht selten 14-Jährige noch mit Puppen oder Spielzeugautos spielen.



## **Soziale Veränderungen**

Diese Veränderungen beeinflussen natürlich auch die soziale Entwicklung. In der Adoleszenz werden Freundschaften (die sogenannte „Peergroup“) außerhalb des Elternhauses immer wichtiger. Das gilt für alle Jugendlichen. Für Jugendliche mit Lernbehinderungen stellen sich hier in zweifacher Hinsicht besondere Herausforderungen. **Zum einen** können die Unterschiede zu Gleichaltrigen immer größer werden. Wenn sich unterschiedliche Interessen entwickeln und Abgrenzungsprozesse beginnen, können Freundschaften aus der Kindheit daran zerbrechen. Für Jugendliche mit Lernbehinderungen gestaltet es sich schwierig, gleich starke Freunde zu finden. **Zum anderen** brauchen sie eine Peergroup, Ansprechpartner und Freunde außerhalb der Familie, da auch sie sich – um eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln – zumindest teilweise von ihren bisherigen Bezugspersonen ablösen müssen. Das stellt Kinder mit Lernbehinderungen vor größere Herausforderungen, da sie viel stärker an ihre Eltern gebunden sind und diese auch noch mehr brauchen.

Die jugendliche Identitätsbildung kann vor allem dann schwierig werden, wenn Jugendliche sich zu sehr an den äußeren Erwartungen orientieren. Sie passen sich an und ignorieren ihre eigenen Vorstellungen und Bedürfnisse.



### **Ich bin jetzt erwachsen!**

Welche Auswirkungen die körperlichen Veränderungen haben, müssen vor allem junge Frauen erst lernen. Sie werden plötzlich nicht mehr als Kind, sondern als Frau wahrgenommen und dadurch (auch unbewusst) als potenzieller Sexualpartner.

Vielen Mädchen ist jedoch nicht bewusst, wie sie mit ihrer Kleidung und ihrem Verhalten auf Männer wirken können! Sie können ihr äußeres Erscheinungsbild nicht so beurteilen wie andere Erwachsene. Zur Arbeit am Selbstbild der Jugendlichen gehört dementsprechend auch, dass mit ihnen über ihre körperliche Entwicklung gesprochen wird: „Wie kann ich in der Öffentlichkeit auftreten? Was darf ich machen, was darf ich nicht mehr machen – und warum eigentlich nicht? Dazu gehört unter anderem auch, über Möglichkeiten und Wirkungen des Kleiderstils zu sprechen.

### ***Körperbewusstsein – den eigenen Körper kennenlernen***

Wie bei vielen Jugendlichen ohne Behinderung auch kann es zu einer Diskrepanz zwischen körperlicher und emotionaler/kognitiver Reifung kommen: Das erwachsene Aussehen der jungen Menschen passt nicht zu ihrem kindlichen Verhalten. Diese Diskrepanz führt vor allem bei Fremden zu Irritationen und kann nicht selten Konflikte und Schwierigkeiten mit sich bringen. Zum Beispiel, wenn sich „vollentwickelte“ junge Mädchen, die sich ihrer Wirkung und sexuellen Anziehungskraft noch nicht bewusst sind, unbedarft unbekanntem Erwachsenen nähern.

**Umso wichtiger ist es, dass Jugendliche frühzeitig lernen, sich mit ihrem Körper und seinen Veränderungen auseinanderzusetzen.**

## **Herausforderungen der Gesellschaft**

Jugendliche mit Lernbehinderungen sind im Vergleich nicht so reif wie gleichaltrige Jugendliche. Dennoch wird von ihnen erwartet, dass sie früher und schneller „erwachsen werden“. Sie werden je nach Bundesland nach neun oder zehn Jahren aus der allgemeinen Schule entlassen und müssen sich frühzeitig für ihren Arbeits- und Berufsweg entscheiden. Das heißt, dass sie frühzeitig ihren Weg in ihr Leben als Erwachsene finden und sich den Herausforderungen der Gesellschaft stellen müssen.

Dabei ist ihnen und auch ihren Eltern zu diesem Zeitpunkt nicht immer bewusst, wie schwierig dieser Weg für sie ist und auf wie viel Unterstützung sie in ihrem Erwachsenenleben angewiesen sind. Schließlich bekamen sie seither sowohl im Elternhaus als auch in der Schule die Hilfen, die ihren individuellen Bedürfnissen entsprachen.



## Teil III – Die wichtige Rolle der Eltern – Übergänge gemeinsam gestalten

Adoleszenz und Pubertät sind auch für Jugendliche mit Lernbehinderungen eine wichtige Etappe in ihrem Leben. Auch sie müssen sich von ihren Eltern lösen, müssen wichtige Schritte in die Selbstständigkeit gehen. Und doch bleiben ihre Eltern, Geschwister, Verwandte, Betreuerinnen und Betreuer oder Patinnen und Paten wichtige, entscheidende Bezugspersonen für sie. Sie brauchen (andere) Erwachsene, die sie unterstützen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und auch erkennen, wenn die Jugendlichen etwas nicht alleine schaffen können.

Für Kinder sind ihre Eltern die wichtigsten Bezugspersonen, auch in der Pubertät bleiben Eltern ein entscheidender **Orientierungspunkt** und **Vorbild**. Das gilt selbst dann, wenn Jugendliche ihren Eltern widersprechen und alles anders machen wollen. Vor allem für Jugendliche mit Lernbehinderungen sind ihre Eltern in der Regel die wichtigsten Begleiter auf dem Weg ins Erwachsenenalter. Eltern geben wichtige Ratschläge und sind immer da, wenn sie gebraucht werden. Für Eltern bedeutet dies zugleich, dass sie für die Zukunft ihrer Kinder entscheidende Weichen stellen können – und müssen.

Auf diese Unterstützung sind Jugendliche auf der einen Seite angewiesen. Das stellt ihre Eltern – auf der anderen Seite – vor große Herausforderungen. Schließlich sind die Verhaltensweisen pubertierender Jugendlicher – nicht zuletzt aufgrund der bisher beschriebenen Veränderungen – im Alltag nicht immer leicht zu verstehen oder nachzuvollziehen.

## Balance zwischen Realität und Wunschdenken

Hormonelle Veränderungen und der „Umbau im Gehirn“ führen dazu, dass Jugendliche in der Pubertät zwischen absoluter Selbstkritik, einer realistischen Einschätzung und „Größenwahn“ schwanken. Hierbei können sie nur dann ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln, wenn sie dabei unterstützt werden. Eltern können ihr Kind darin unterstützen, dass der Balanceakt zwischen Realitätssinn und Allmachtfantasie gelingen kann. **Ziel ist es, eine realistische Einschätzung erreichen zu können**, ohne dabei das Kind zu demotivieren.



Diese herausfordernde Aufgabe ist sehr individuell und hängt von der Stärke und der eigenen Wahrnehmung des Jugendlichen ab. Manche Jugendliche müssen vor allem bestärkt werden: „Du kannst das!“, „Das hast du gut gemacht!“, andere eher gebremst werden, damit sie sich nicht selbst überschätzen.



Entscheidend ist, die (noch kindlichen) **Träumereien** und **Fantasien zuzulassen** und nicht zu sehr zu bremsen. Das passiert vor allem dann, wenn äußere Zwänge einen hohen Druck ausüben und sich Kinder „anpassen“ müssen. Zum Beispiel, weil sie eine „passende“ Ausbildung finden müssen, die nicht ihren Traumvorstellungen entspricht.

„Realitätssinn“ bedeutet darüber hinaus nicht, dass Jugendliche zu sehr geschützt werden. Sie müssen eigene Erfahrungen sammeln und sie müssen herausgefordert werden. Dafür müssen Eltern ihnen Platz geben und Grenzen nicht zu eng definieren.

Die herausfordernde Balance besteht darin, dass Kinder und Jugendliche eigene Erfahrungen sammeln müssen, dies aber möglichst in einem geschützten und geschätzten Raum. Denn sie können oft nicht alle Konsequenzen vorhersehen, deshalb müssen Auffangnetze bereitstehen, die allerdings nicht zu engmaschig sein dürfen.

## Wie kann dies gelingen?

### *Loslassen – aber nicht zu sehr?*

Das tägliche Zusammenleben in der Pubertät kann für Eltern und Jugendliche manchmal sehr schwierig sein. Wegen Kleinigkeiten gerät man in Streit, Jugendliche möchten sich nichts mehr sagen lassen. Eltern bestehen darauf, dass bestimmte Regeln eingehalten werden. Sie wollen zwar ihre Kinder loslassen, aber nicht zu sehr. Zu groß ist die Angst vor möglichen (eingebildeten, aber auch realen) Gefährdungen.

Diese Gedanken beschäftigen vor allem Eltern von Jugendlichen mit Lernbehinderungen. Sie haben eine enge Bindung zu ihrem Kind, sie haben schon viel zusammen erlebt und durchaus auch negative Erfahrungen gemacht. Sie haben sich für ihr Kind eingesetzt und dabei auch gegen Institutionen oder Behörden gekämpft. Sie haben es gegen Diskriminierung verteidigt und versucht, es vor Ausgrenzungen zu beschützen.



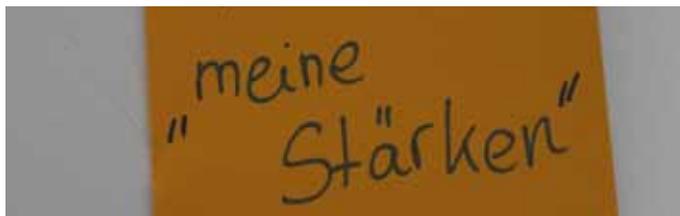


Eltern wollen ihr Kind nicht fallen lassen und haben Angst, dass das „Selbst machen“ und „Auf sich allein gestellt sein“ das eigene Kind überfordert. Diese Ängste sind real und kommen nicht aus dem Nichts. Dennoch müssen alle Eltern lernen, ihre Kinder loszulassen. Sie können ihr Kind nicht immer beschützen. Sie können sich – auch wenn das hart klingt – nicht immer um ihr Kind kümmern, auch wenn sie sich dies wünschen.

Umso wichtiger ist es für Eltern, dass sie zusammen mit ihrem Kind die notwendigen Übergänge gestalten und die Selbstständigkeit des Kindes so weit wie möglich fördern und fordern. Auf diese Weise können Eltern ihr Kind auch darin unterstützen, dass es lernt, Hilfe/Unterstützung anzunehmen oder zu finden. Diese Übergänge können Schritt für Schritt, angepasst an die Entwicklungen des Jugendlichen, gestaltet werden.

## **Überbehütung vermeiden**

Jugendliche mit (Lern-)Behinderungen haben es insgesamt schwerer, sich von ihren Eltern abzugrenzen. Dennoch schadet ihnen zu viel Schutz und Schonraum. Ihre Eltern sind für sie wichtige Bezugspersonen, die immer für sie da sind und auf die sie sich verlassen können. Das ist auch richtig so! Dennoch brauchen alle Jugendlichen die Gelegenheit, sich selbst gemeinsam mit Gleichaltrigen und Gleichstarken zu entdecken und dabei auch (körperliches) Selbstbewusstsein zu entwickeln. Für die Identitätsbildung ist dieser Ablöseprozess von den Eltern wichtig. Schließlich gehören zum Erwachsenwerden und zur Entwicklung einer sozialen Identität auch Veränderungen des sozialen und emotionalen Verhaltens. Alle Jugendlichen, auch wenn sie auf Unterstützung und Begleitung angewiesen sind, müssen sich von ihren Eltern (ein Stück weit) lösen und so erste Schritte in die Selbstständigkeit gehen. Nur so können sie die Erfahrung machen, wie man Schwierigkeiten umgehen kann, welche Schwierigkeiten sie selbst meistern können, aber auch, wo sie Hilfe und Unterstützung erfahren können.



## **Schrittweise Veränderungen**

Je früher Eltern ihre Kinder in alltägliche Handlungen mit einbeziehen, desto selbstverständlicher ist es für Jugendliche, dass sie Dinge selbst erledigen. Hierfür ist entscheidend, dass Eltern ihr Kind begleiten und sorgsam beachten, was sie ihrem Kind zutrauen können.

*Mehr dazu in dieser Reihe in Band 4*

## Respekt vermitteln

Selbstständigkeit und Eigenverantwortung sind stark an das eigene Selbstbild gekoppelt – und damit auch an die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen behandelt werden. Jugendliche, die wie kleine Kinder behandelt werden, verhalten sich automatisch auch so. Sie werden unterschätzt und unterschätzen sich folglich selbst.

Durch scheinbare Kleinigkeiten können Eltern ihre Kinder darin unterstützen, selbstbewusster aufzutreten und dadurch als Erwachsene Person respektiert zu werden. Dazu müssen sich Eltern natürlich zuerst selbst bewusst machen, dass ihr Kind kein (kleines) Kind mehr ist, sondern individuelle Wünsche und Vorstellungen hat.



## Beispiele

- **Kleiderwahl**

Geschmack und Individualität zeigt sich im äußeren Erscheinungsbild. Kein Wunder, dass Jugendliche, die sich von ihren Eltern abgrenzen möchten, darauf bestehen, sich ihre Kleidung selbst auszusuchen. Diesen Prozess können Eltern unterstützen, indem sie bereits jüngere Kinder in den Kleiderkauf mit einbeziehen und ältere Kinder – innerhalb eines Budgets und in Absprache mit ihnen – ihre Kleider selbst einkaufen lassen.

- **Siezen statt Duzen!**

Jugendliche tendieren dazu, sich mit ihrem Vornamen vorzustellen. Daraufhin werden sie von den meisten Erwachsenen automatisch geduzt – gleichzeitig siezen die Jugendlichen allerdings die Erwachsenen, so wie sie es gelernt haben. Auf diese Weise entsteht bereits auf sprachlicher Ebene ein Gefälle: Wer gesiezt wird, ist eine Respektsperson, wer geduzt wird, ein Kind. Die meisten Älteren merken gar nicht, dass dieses Verhalten gegenüber jungen Erwachsenen ein Zeichen von mangelnder Anerkennung und mangelndem Respekt ist.

- Stellen sich junge Erwachsene dagegen mit ihrem Nachnamen vor, werden sie eher gesiezt. Sie befinden sich somit – auf der sprachlichen Ebene – auf Augenhöhe mit ihrem Gesprächspartner. Gesiezt zu werden, ist für viele junge Erwachsene eine ungewohnte, neue Situation, sie trägt aber viel dazu bei, sich erwachsen zu fühlen.

## **Beispiele**

- **Peergroup-Erfahrungen**

Eine zu einseitige Fokussierung auf die Eltern kann zudem auch eine andere Erfahrung verhindern: Den Austausch mit Gleichstarken, Gleichaltrigen. Diese sogenannten Peergroup-Erfahrungen sind elementar für die Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen. Während die Beziehung zwischen Kindern und Eltern immer asymmetrisch ist und die Eltern das „Recht“ haben, zu bestimmen, können sich in einer Peergroup Freunde auf derselben Ebene begegnen. Freunde geben andere Rückmeldungen als Eltern, die Anerkennung wird außerhalb des Elternhauses erfahren und vermittelt das Gefühl: Ich bin etwas wert.

- **Freizeitgestaltung**

Erwachsene trennen ihr Leben typischerweise in zwei Bereiche: Arbeit und Freizeit. Eine aktive Freizeitgestaltung ist auch für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen wichtig. In gemeinsamen Aktivitäten können sie Kontakt halten mit ihren Schulfreunden oder Kollegen. Sport und Spaß, gemeinsame Unternehmungen stärken das Selbstbewusstsein von Jugendlichen.

Auch dafür können Eltern einen Grundstein legen, indem sie ihren Kindern zeigen, wie man seine Freizeit sinnvoll verbringen kann und wie diese Aktivitäten in den Alltag eingebaut werden können: Sonntags gehen wir zusammen schwimmen oder zum Fußball, jeden Montag zur Freiwilligen Feuerwehr und am Freitag in die Selbsthilfegruppe...

## ***Emotionale Kompetenzen fördern***

Jugendlichen in der Pubertät fällt es schwer, ihre Emotionen zu regulieren. Sie reagieren empfindlich und heftig. Das ist Teil des Entwicklungsprozesses und ganz normal. Dennoch hilft es ihnen natürlich, wenn sie „emotional stabil“ sind oder werden. So können sie sich den Herausforderungen des Erwachsenwerdens besser und erfolgreicher stellen. Auch darin können ihre Eltern sie stärken und unterstützen – am besten ebenfalls so früh wie möglich. Wenn bereits kleine Kinder an positiven Vorbildern lernen, wie man mit Frustration umgehen kann, fällt ihnen dies auch als Jugendliche leichter. Wenn sie Strategien lernen, ihre Gefühle zu regulieren, können sie sich auch als Pubertierende leichter beruhigen.



## *Jugendliche begleiten – Übergänge gemeinsam gestalten*

Einen Wutausbruch ihres Kindes halten Eltern aus, meistens nicht nur in der „Trotzphase“, sondern auch noch später. Fremde Erwachsene, vor allem aber auch andere Jugendliche können auf unkontrollierte Emotionen mit Distanz reagieren.

Wer andere schnell beleidigt oder beschimpft, hat es nicht nur im Freundes- und Bekanntenkreis schwer, sondern macht sich auch im Arbeitsleben nicht gerade beliebt.

Vergleichbares gilt für Tränenausbrüche. Hier gelten Jugendliche unter Gleichaltrigen schnell als „Heulsusen“, aber auch Erwachsene werden kritisch betrachtet und leicht als „emotional instabil“ angesehen.



Als Markus fünf Jahre alt war, wurde er schnell wütend und tobte durch das Kinderzimmer. Dann nahm ihn seine Mutter fest in den Arm, atmete tief mit ihm ein und aus und ging mit ihm zum „Toben“ nach draußen.

Wenn Annika als Kind traurig war, wusste sie, dass sie immer zu ihrer Mutter oder ihrer Tante gehen konnte und getröstet wurde – zum Beispiel, wenn sie bei den Nachbarkindern nicht mitspielen durfte oder schlechte Noten erhalten hatte. Sie konnte erzählen, was passiert ist und warum sie so traurig ist. Das hilft ihr heute noch: Wenn etwas passiert, das sie frustriert oder ärgert, dann weiß sie, mit wem sie sprechen kann.

## **Körperbewusstsein schulen**

An die Veränderungen ihres Körpers müssen sich Jungen wie Mädchen gewöhnen. Darin kann ihr Umfeld sie unterstützen. Denn die Reaktionen der Eltern, der Geschwister, der Freunde, der Umgebung tragen viel dazu bei, wie gut Jugendliche ihren Körper annehmen können! Grundlegend sind dabei Anerkennung und Zuspruch. Wer positive Rückmeldungen erfährt, kann sich selbst so akzeptieren, wie er ist.

Auch wenn die körperlichen Veränderungen ignoriert werden, fühlen sich viele Jugendliche unsicher. Wird die Entwicklung jedoch positiv und als selbstverständlich aufgenommen, kann der Jugendliche sie auch selbstverständlich annehmen und damit umgehen. Ein entsprechend positives Körperbewusstsein hilft dabei dem Selbstwertgefühl.

Für Jüngere kann es dabei hilfreich sein, die einzelnen Entwicklungsschritte bewusst zu machen. So kann die erste Periode gefeiert werden, der erste Rasierapparat für Jungen gemeinsam gekauft werden.



## Übergänge gestalten – eine eigene Wohnung?

Eine besondere Herausforderung stellt sich schließlich den Eltern von jungen Erwachsenen, die nach der Schule auf eigenen Beinen stehen wollen und müssen. Neben der Suche nach einer geeigneten Ausbildungsmöglichkeit und einer passenden Arbeit wird für viele Jugendliche ein Thema besonders wichtig: Für die meisten gehört dazu auch, dass sie aus ihrem Elternhaus aus- und in eine eigene Wohnung einziehen wollen.



Viele Eltern schrecken vor der Vorstellung zurück, ihr Kind sich selbst in einer eigenen Wohnung zu überlassen. Zu groß sind die Herausforderungen, zu groß die Risiken; Eltern haben vor allem Angst vor Vernachlässigung oder Verschuldung ihres Kindes. Hier gilt es sorgsam zu prüfen, wie viel Unterstützung erforderlich ist.

## *Rolle der Eltern – Balance zwischen Halten und Loslassen*

Jugendliche mit Lernbehinderungen sollten nicht ihr ganzes Leben bei ihren Eltern verbringen – und können das auch gar nicht. Was passiert, wenn ihre Eltern sie nicht mehr unterstützen können, weil sie selbst Unterstützung benötigen? Es gehört also auch zu ihrem Erwachsenwerden dazu, dass sie sich auf ein Wohnen außerhalb des Elternhauses vorbereiten. Das Elternhaus zu verlassen, stellt für viele junge Erwachsene einen bedeutenden – und oft schwierigen – Schritt dar. Es kann aber auch für die Eltern-Kind-Beziehung gut sein, wenn die jungen Erwachsenen nicht die ganze Woche zu Hause wohnen und zum Beispiel nur am Wochenende heimkommen. Aus der Distanz ist die Beziehung oft besser. Durch regelmäßige Telefonate und Besuche ist weiterhin ein intensiver Kontakt möglich, ohne dass dies zu Diskussionen über Kleinigkeiten wie Aufräumen, Putzen etc. und damit zu Konflikten führt.



Der Zeitpunkt und die neue Wohnform ist dabei individuell sehr verschieden. Für viele Jugendliche bietet die Ausbildung die Möglichkeit, im Internat oder in betreuten Wohngruppen erste Erfahrungen außerhalb des Elternhauses zu sammeln. Viele machen damit gute Erfahrungen. Dabei müssen natürlich das Umfeld und die Betreuung stimmen!

## **Schritt für Schritt vorgehen**

Für viele Jugendliche ist es besser, zuerst den Ausbildungs- und Arbeitsweg zu beschreiten und sich erst dann der nächsten Herausforderung „Wohnen“ zu stellen. Zuerst ist es wichtig, dass Ausbildung und Arbeit gelingen. Um die Anforderungen dieses Arbeitsalltags bestehen zu können, sind sie auf ihr Elternhaus angewiesen. Die eigene Wohnung – auch im Betreuten Wohnen – kann oder sollte deshalb auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.

Adäquate Unterstützungssysteme für junge Erwachsene mit Lernbehinderungen gibt es leider immer noch zu wenig. Eltern oder Paten sind dementsprechend oft auf ihre eigene Kreativität angewiesen. So haben junge Erwachsene beispielsweise gute Erfahrungen damit gemacht, mit Freunden oder dem Partner zusammenzuziehen. Unterstützung erfahren sie auf privater Ebene weiterhin von ihren Eltern.

## **Recht auf Unterstützung**

Viele junge Menschen mit Lernbehinderungen sind auf weitere Hilfen angewiesen. Sie sollten dann unbedingt prüfen (lassen), ob eine Schwerbehinderung und wesentliche Behinderung vorliegt. Wenn eine wesentliche Behinderung festgestellt wird, haben sie Anspruch auf Eingliederungshilfe. Die Eingliederungshilfe unterstützt das Betreute Wohnen als Leistung zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Leistungen der Eingliederungshilfe werden dem individuellen Bedarf angepasst. Das bedeutet, dass jemand in der eigenen Wohnung ambulant, in einer betreuten Wohngemeinschaft oder sogar stationär in einer Einrichtung betreut werden kann.



## **Gesundheitsvorsorge**

Einen weiteren, wichtigen Teil des Erwachsenwerdens stellt die Verantwortung für die eigene Gesundheit dar. Auch hier werden wichtige Grundlagen in der Kindheit gelegt: Kinder lernen von ihren Eltern gesundes oder ungesundes Verhalten – beispielsweise wie sie sich ernähren, bewegen und auf ihren Körper achten, ob sie regelmäßige Arztbesuche einplanen und ihre Medikamente zuverlässig und eigenverantwortlich einnehmen.

Dabei gilt für die Gesundheitsvorsorge dasselbe wie für andere Bereiche des Alltags. Nicht nur Kinder, sondern auch Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen sollten weiterhin von

ihren Eltern oder Begleitern unterstützt werden. Denn viele junge Erwachsene können (noch) nicht selbst dafür verantwortlich sein, wann sie sich untersuchen lassen sollten, und wenn sie alleine zum Arzt gehen, fällt es ihnen schwer, die Diagnose richtig zu verstehen und wiederzugeben.



Weil sie Schmerzen im Fußgelenk hat, geht Annika zu ihrem Hausarzt, der sie zum Facharzt überweist. Diesen Termin kann sie selbstständig organisieren und wahrnehmen. Doch als sie vom Orthopäden zurückkommt, reagiert sie unwirsch auf die Nachfragen ihrer Mutter: „Alles in Ordnung.“ und verschwindet auf ihrem Zimmer. Später entdeckt die Mutter ein Rezept im Müll – über Krankengymnastik. Damit wusste Annika nichts anzufangen und hat es deshalb ignoriert.

## **Herausforderungen für Jugendliche mit Lernbehinderungen**

Auch Jugendliche mit Lernbehinderungen dürfen einzigartig sein, ihre Gefühle und Fantasien ausleben. Leider werden ihre Fantasien oft zu früh und schnell desillusioniert, ihre Gefühle und ihr „pubertärer Größenwahn“ gebremst, da ihre Vorstellungen als „unrealistisch“ gelten. Schließlich haben sie sich den Anforderungen von Ausbildung und Berufsleben zu stellen.

Wichtig ist deshalb für Eltern, aber auch für Pädagogen und Ausbilder, über diese Diskrepanzen Bescheid zu wissen.

Jugendliche mit Lernbehinderungen müssen Raum haben, ihre phasenspezifischen Größenfantasien auszuleben, ohne dabei den Bezug zur Realität zu verlieren. Dieser Prozess ist gerade auch bedeutungsvoll für eine gelingende Berufswahl.





Darüber hinaus können im Freizeitbereich Möglichkeiten zur Erprobung und Selbstverwirklichung gefunden werden. Es müssen also Voraussetzungen für Jugendliche geschaffen werden, so dass sie Abenteuer und Freiheit erleben können, in Gruppen sein können.

Bestehende Angebote gibt es speziell für Jugendliche mit Lernbehinderungen kaum. Umso wichtiger ist es, dass Eltern, Betreuer und Paten geeignete Räume schaffen oder finden. Dabei sind sie auf die Hilfe von LERNEN FÖRDERN und Selbsthilfegruppen angewiesen.

Nicht zuletzt deshalb bieten wir für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene regelmäßig Seminare an, in denen wir sie nicht nur in der Entwicklung ihrer Selbstständigkeit unterstützen, sondern in denen sie auch einen geschützten Rahmen für Kontakte und Freundschaften finden.

## Teil IV – Herausforderungen für Eltern

### ***Eltern müssen auch an sich denken!***

Auch für sich selbst benötigen Eltern Geduld und Zuversicht statt Aufgeregtheit, Bewusstheit statt Agieren. Vor allem Müttern fällt es oft schwer, eine gesunde innere Distanz zu entwickeln (und gesund zu bleiben) und sich nicht zu sehr zu verausgaben. Schließlich muss viel Widersprüchliches verarbeitet und oft widersprüchlich gehandelt werden. Doch sie können ihr Kind nur dann sinnvoll unterstützen, wenn sie die Grenzen ihrer (gesundheitlichen) Kräfte und ihrer Möglichkeiten kennen und akzeptieren.



### ***Den elterlichen Blick prüfen***

Jugendliche fordern mit ihrem „pubertären Verhalten“ ihre Eltern heraus. Sie provozieren gerne – und reagieren dabei aber auch auf das elterliche Verhalten. Für Eltern ist es deshalb wichtig, ihr eigenes Verhalten zu (er)kennen und kritisch zu kontrollieren. Eltern müssen in Abständen ihren Blick auf ihr Kind (kritisch) prüfen: Ist er eher (ent)wertend, ist er idealisierend, liebevoll, ist er eher nüchtern oder freudig? Ist es ein eher ängstlicher und ausblendender Blick oder im schlimmsten Fall ein verachtender? Oder kann er auch stolz sein? Die Qualität dieses Blickes ist natürlichen Schwankungen unterworfen, in Zeiten, in denen es gut läuft, ist er sicher anders, als wenn etwas schief läuft.

Bewusstheit für die eigenen Einstellungen und das eigene Verhalten zu entwickeln, ist außerordentlich wichtig. Es entscheidet mit darüber, was ich meinem Kind zutraue, wo ich es fordern kann, wie viel Schutzraum ich ihm gewähren sollte, zu wie viel Normalisierung ich es ermuntere, inwieweit seine Selbstständigkeit gefördert oder eher blockiert oder ihm auch zu viel davon zugemutet wird.

### ***Eigene Kraftquellen finden***

Eltern brauchen in der Pubertät und Adoleszenz ihrer Kinder viel Kraft. Das gilt vor allem für Eltern von Jugendlichen mit Lernbehinderungen. Ihnen stellen sich vielfältige, oft kräftezehrende Aufgaben. Dabei hilft der Austausch mit anderen Eltern in der Selbsthilfegruppe.

Außerdem dürfen Eltern nicht vergessen, nach eigenen Kraftquellen zu schauen: Wer tut mir gut? Was tut mir gut? Freunde und eigene Hobbys können Eltern dabei helfen, abzuschalten, an andere Dinge zu denken oder einfach zu entspannen.



# Informationsbroschüre

für Eltern und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

Band 7: Erwachsene werden – Entwicklungsschritte in ein selbstständiges Leben

## LERNEN FÖRDERN

Seit dem Jahr 2009 veröffentlicht der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ regelmäßig Informationsbroschüren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene rund um Themen, die für Menschen mit Lernbehinderungen und ihre Familien von Bedeutung sind. Dabei setzen wir uns bisher mit den Bedürfnissen und Interessen von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen auseinander. Daran knüpft der hier vorliegende siebte Band an, der die Herausforderungen des „Erwachsenwerdens“ darstellt.

Auf der einen Seite entwickeln sich Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen wie alle anderen Kinder und Jugendlichen. Ihr Erwachsenwerden ist begleitet von vielfältigen Emotionen, Freuden und Aufregungen, Frustrationen und Enttäuschungen, die diese Entwicklung mit ihren großen psychischen und körperlichen Veränderungen mit sich bringt. Auf der anderen Seite bedeutet diese Zeit für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen oft eine besondere Anstrengung. Obwohl ihre geistige und seelische Entwicklung langsamer verläuft und sie dadurch jünger wirken als sie sind, müssen sie sich früher als viele Gleichaltrige dem „Ernst des Lebens“ stellen. So kommen sie oft erst „als Erwachsene“ in die „Pubertät“, wenn sie schon in Ausbildung sind oder ihr selbstständiges Leben organisieren sollen. In dieser Zeit wollen sie sich einerseits von ihren Eltern lösen, sind aber andererseits gerade auf die Unterstützung und Beratung ihrer Eltern angewiesen.

Wie kann der Übergang ins Erwachsenenleben für sie gelingen? Wie können Jugendliche lernen, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und ihr eigenes Leben gestalten?

Für die meisten von ihnen nehmen ihre Eltern hierbei eine wichtige Rolle ein. Sie unterstützen sie von klein auf, sie kennen ihre Kinder am besten und wissen, was sie ihnen zutrauen (und zumuten) können. Eltern begleiten ihre Kinder bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit, stärken sie und legen damit wichtige Grundlagen für ihr Erwachsenenleben. Diese Grundlagen haben auch dann noch Gültigkeit, wenn die Eltern-Kind-Beziehung aufgrund pubertärer Konflikte und Ablösungsprozesse schwierig wird.

Wir wenden uns in diesem Band in erster Linie an Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Lernbehinderungen und Entwicklungsverzögerungen. Wir wollen ihnen Mut machen, sie in ihrem Engagement bestärken und ihnen zeigen, dass sie sich diesen Herausforderungen nicht alleine stellen müssen. Selbstverständlich sind auch Experten und andere Interessierte herzlich eingeladen, sich mit dieser Broschüre und damit mit der Situation von jungen Menschen mit Lernbehinderungen zu befassen.

ISBN 978-3-943373-10-3



9 783943 373103