

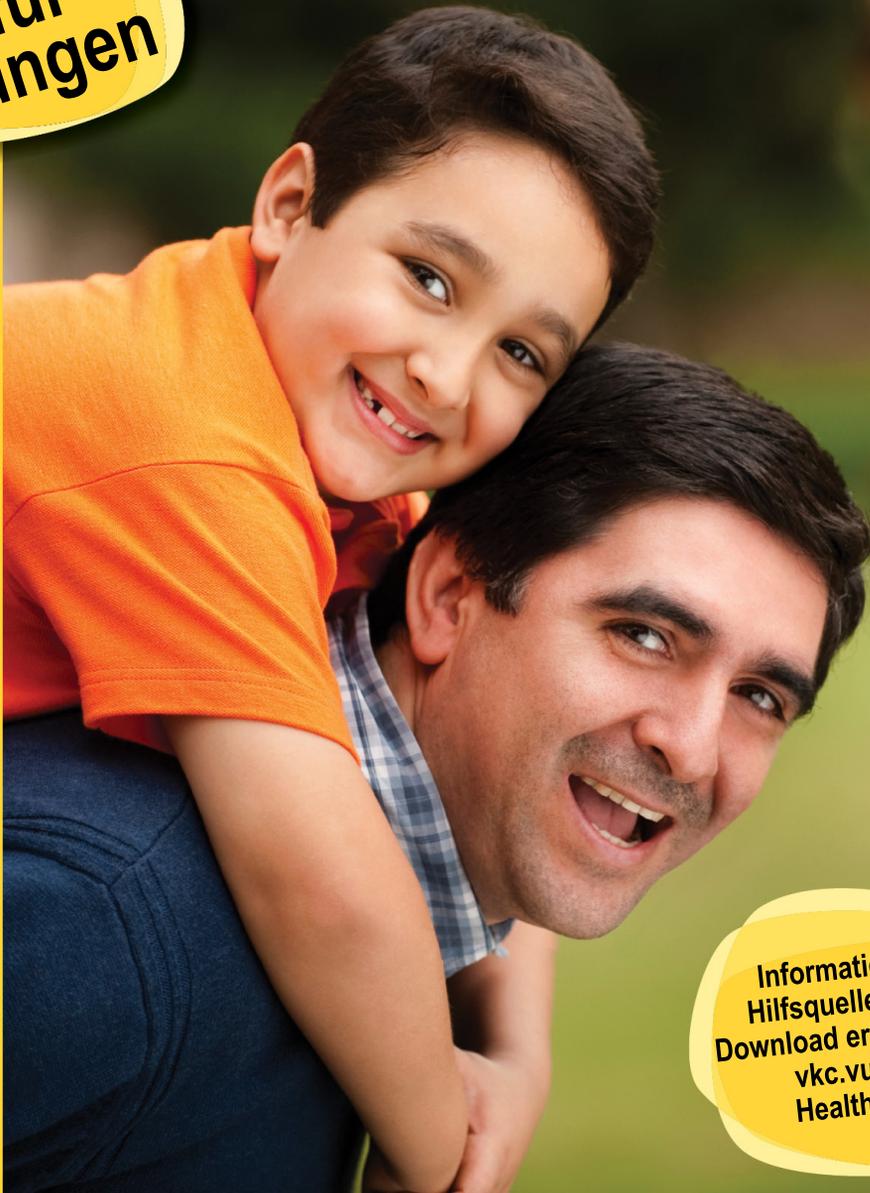


VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND-LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

# Gesunder Körper – Anhang

für  
Jungen

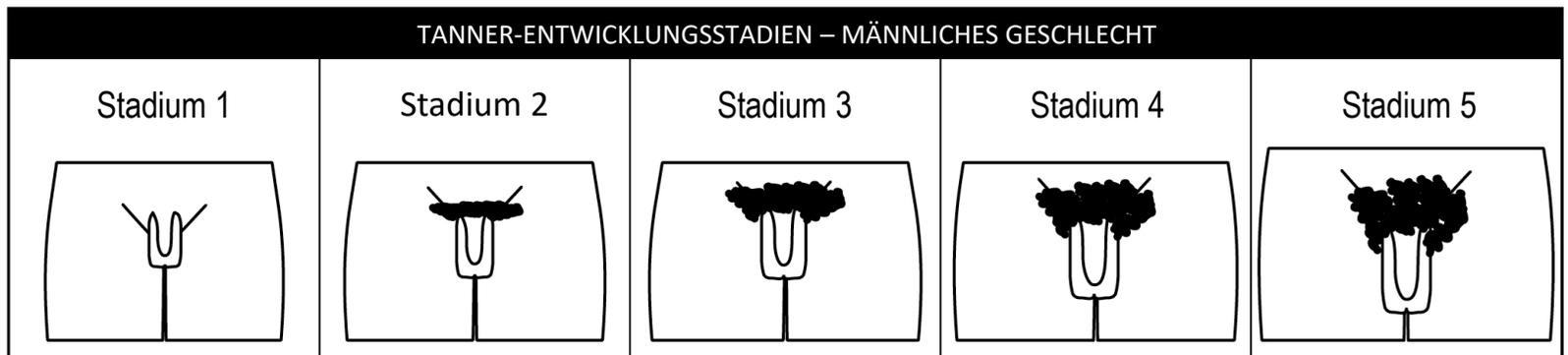
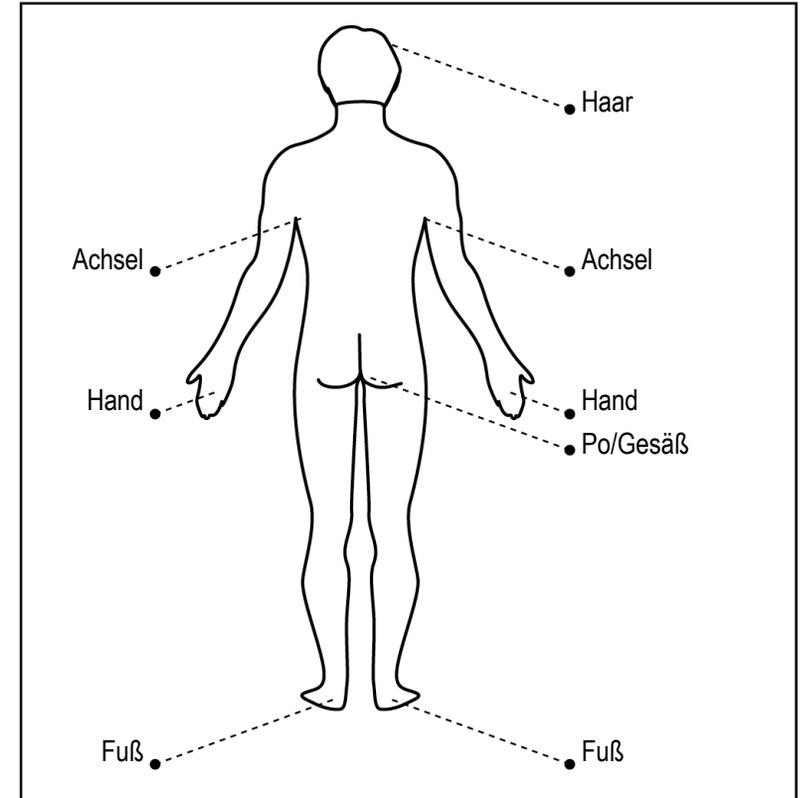
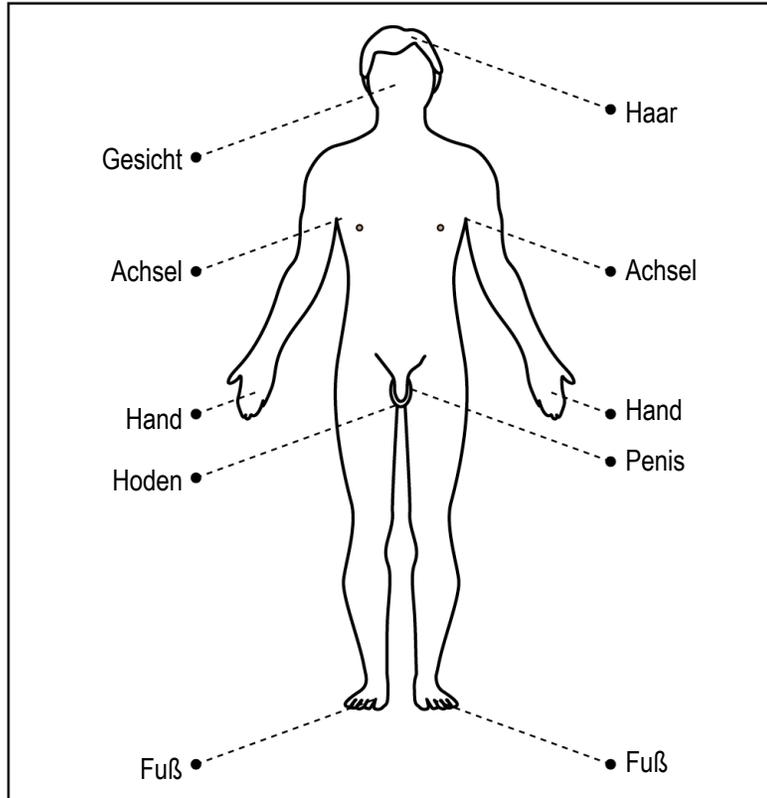


Informationen und  
Hilfsquellen sind per  
Download erhältlich unter:  
[vkc.vumc.org/  
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Ein Elternratgeber zur Pubertät bei Jungen mit Behinderungen

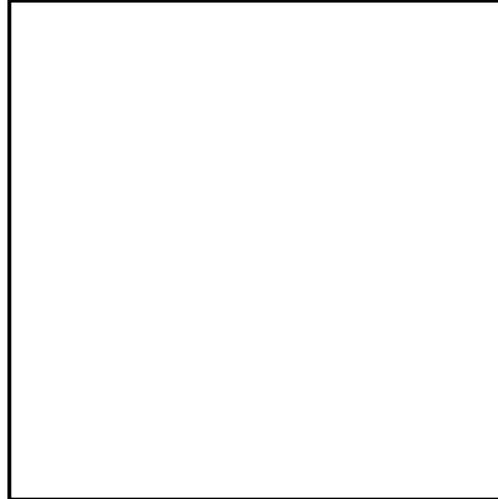
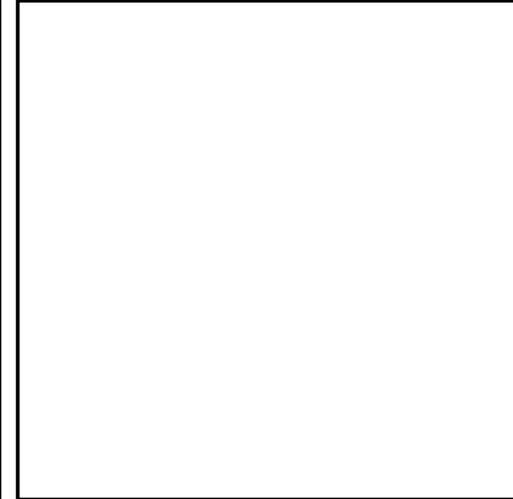
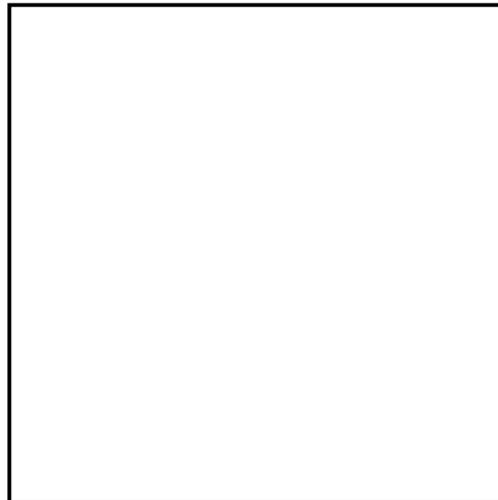
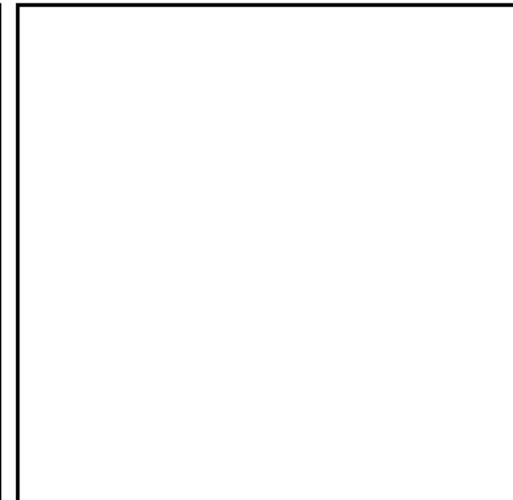
Verwenden Sie diese Bilder, um die Bezeichnungen der einzelnen Körperteile durchzugehen. Anschließend können Sie ein Spiel daraus machen und Ihren Sohn bitten, die Körperteile zu benennen. Sie können die Namen auch ausschneiden und sie von Ihrem Sohn auf der Abbildung platzieren lassen.

Die Tanner-Stadien (unten) können ihm zeigen, wie sich sein Penis und seine Hoden verändern und das Haarwachstum beginnt.

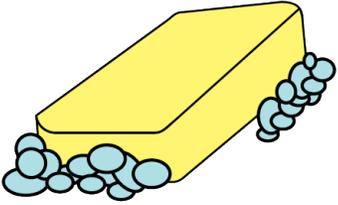


Versuchen Sie Ihr Kind zu motivieren, Dinge zu tun, die ihm schwer fallen oder kein Vergnügen bereiten, wie z. B. körperliche Betätigung, indem Sie ihm visuell mit dem Konzept „zuerst .../dann ...“ einen Anreiz geben. Setzen Sie die weniger bevorzugte Aktivität *an die erste Stelle* und die lohnende Aktivität *an die zweite Stelle*. Beispielsweise „*zuerst* körperliche Bewegung“, gefolgt von „*dann* Videospiele“. Verwenden Sie hierzu Bilder oder Wörter, je nach Lesefähigkeit Ihres Kindes. Sie können diese Karten auch laminieren und mit Bildern bekleben oder einen abwischbaren Marker verwenden, damit sie wiederverwendbar sind.

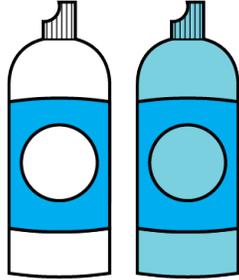
WICHTIG: Platzieren Sie die unterhaltsamere Aktivität immer im Feld „dann“. Dies zeigt Ihrem Kind, wofür sich die Anstrengung lohnt.

**Zuerst****Dann****Zuerst****Dann**

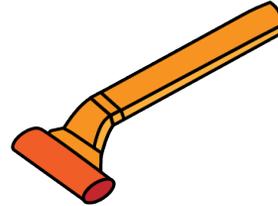
Seife



Shampoo/Spülung



Rasierer



Rasierschaum



Deodorant



Saubere Unterwäsche



Feuchttuch



Lotion



Haarbürste



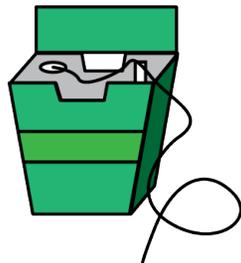
Zahnbürste



Zahnpasta



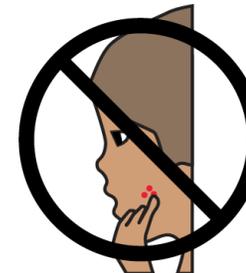
Zahnseide

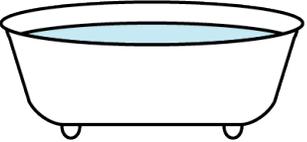
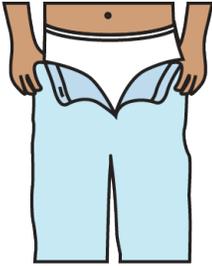
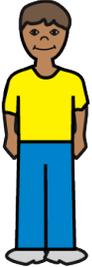


Medizin einnehmen



Pickel nicht ausdrücken

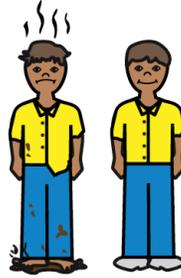


<p>Wanne mit warmem Wasser füllen</p> 	<p>Dusche anmachen</p> 	<p>Ausziehen</p> 	<p>In die Wanne steigen</p> 	<p>Unter die Dusche stellen</p> 
<p>Gezamen Körper waschen</p> 	<p>Seife abspülen</p> 	<p>Shampoo auf die Hand geben</p> 	<p>Ins Haar einreiben</p> 	<p>Shampoo ausspülen</p> 
<p>Wasser abdrehen</p> 	<p>Mit Handtuch abtrocknen</p> 	<p>Deo auftragen</p> 	<p>Saubere Kleidung anziehen</p> 	<p>Das habe ich gut gemacht</p> 

## Was ist das für ein Geruch?

Ich werde erwachsen und mein Körper verändert sich. Mir wachsen Haare unter den Achseln und im Intimbereich. Manchmal rieche ich unter den Achseln und im Intimbereich unangenehm. Dieser Geruch wird Schweiß- oder Körpergeruch genannt. Menschen mögen keinen unangenehmen Körpergeruch. Wenn ich schlecht rieche, möchten die Leute vielleicht nicht in meiner Nähe sein. Ich kann Körpergeruch verhindern, indem ich meine Haare, meine Achseln, meinen Intimbereich und meine Füße täglich mit warmem Wasser und Seife wasche. Nach dem Waschen kann ich Deodorant unter den Achseln auftragen. Deodorant lässt meine Achseln gut riechen und trocken bleiben. Ich werde jeden Morgen Deodorant unter meinen Armen anwenden, um Schweißgeruch zu vermeiden. Ich mag es, gut zu riechen. Wenn ich gut rieche, freuen sich auch meine Eltern, Freunde und Lehrer.

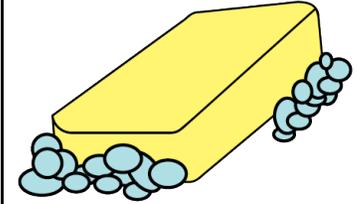
Unordentlich/ordentlich



Haare waschen



Seife



Ganzen Körper waschen



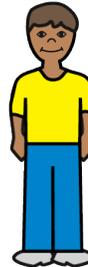
Deo auftragen



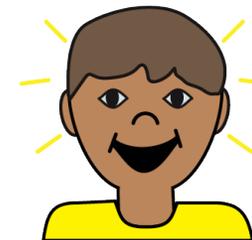
Deodorant



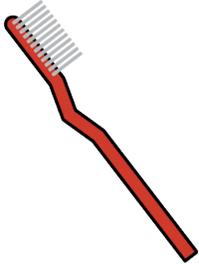
Saubere Kleidung anziehen



Gut riechen



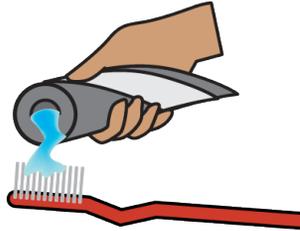
Zahnbürste



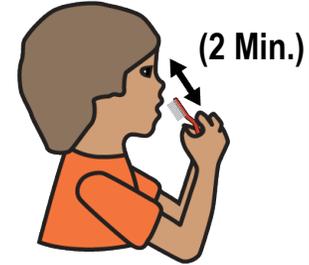
Zahnpasta



Zahnpasta auf Zahnbürste auftragen



Zähne putzen



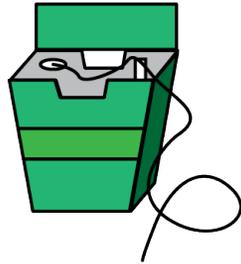
Ins Waschbecken spucken



Mit Wasser ausspülen



Zahnseide



Anhand von Bildern können Sie Ihrem Sohn beibringen, welches Verhalten an öffentlichen Orten in Ordnung ist und welches Verhalten privat bleiben sollte. Mit der folgenden Übung können Sie ihm dabei helfen herauszufinden, welche Aktivitäten und Orte öffentlich und welche privat sind. Sie können die Bilder auf den folgenden Seiten verwenden und/oder eigene Bilder hinzufügen.

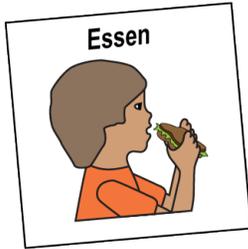
Sobald Ihr Sohn den Unterschied zwischen öffentlich und privat versteht, können Sie die Bilder zu „öffentlich“ und „privat“ als visuelle Erinnerung verwenden. Wenn er beispielsweise anfängt, in der Nase zu bohren, halten Sie die Karte „Privat“ hoch und sagen Sie ihm, dass er sich hierfür einen privaten Ort suchen sollte.

Diese Bilder oder visuellen Hilfen können Sie auch verwenden, um Ihren Sohn auf den Besuch eines öffentlichen Ortes, z. B. eines Restaurants, vorzubereiten.

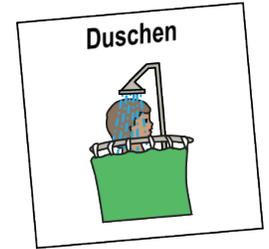
## Öffentlich

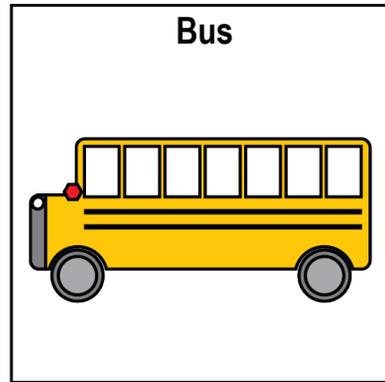
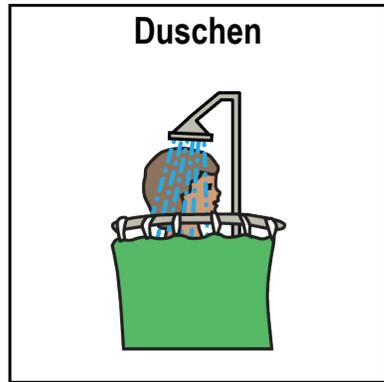
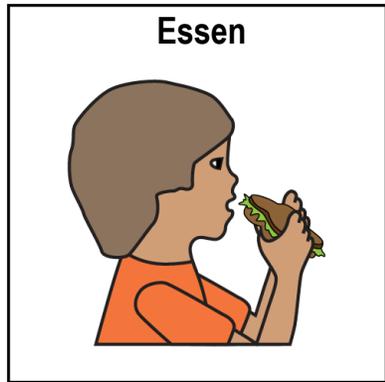
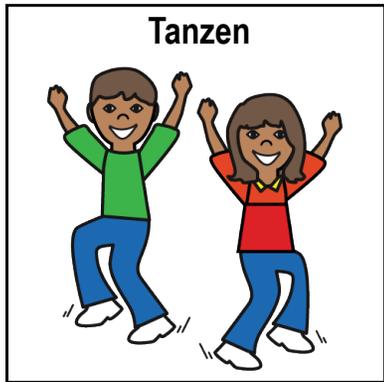
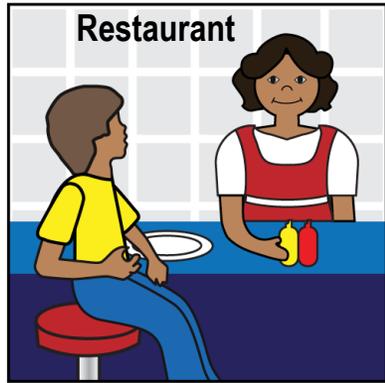
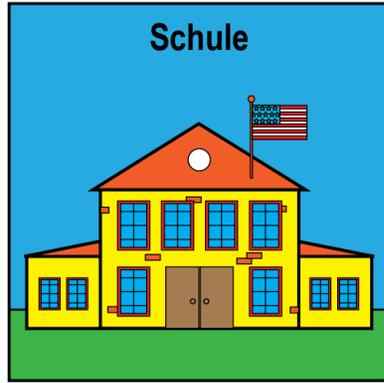
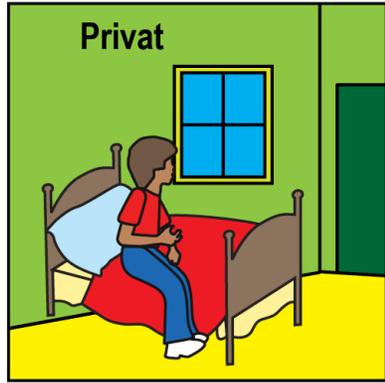
## Privat

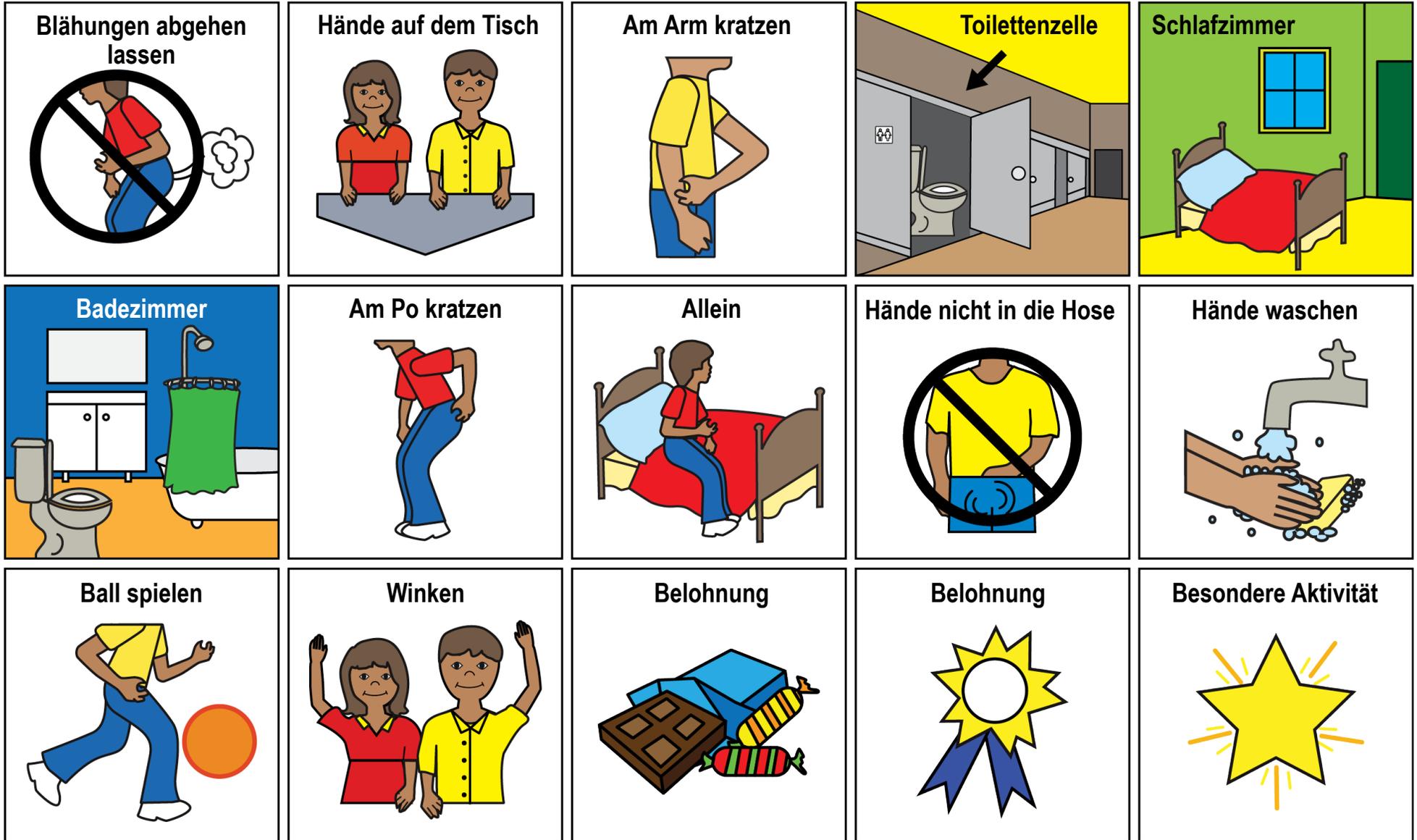
Öffentlich



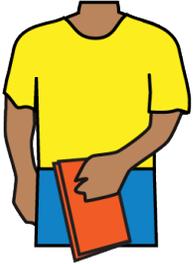
Privat



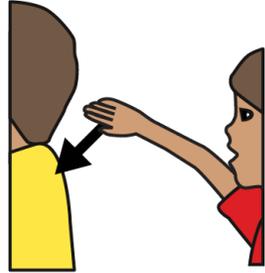




Buch vor sich halten



Auf den Rücken klopfen



In der Nase bohren



Händchen halten



High five/Gib mir fünf



Umarmen

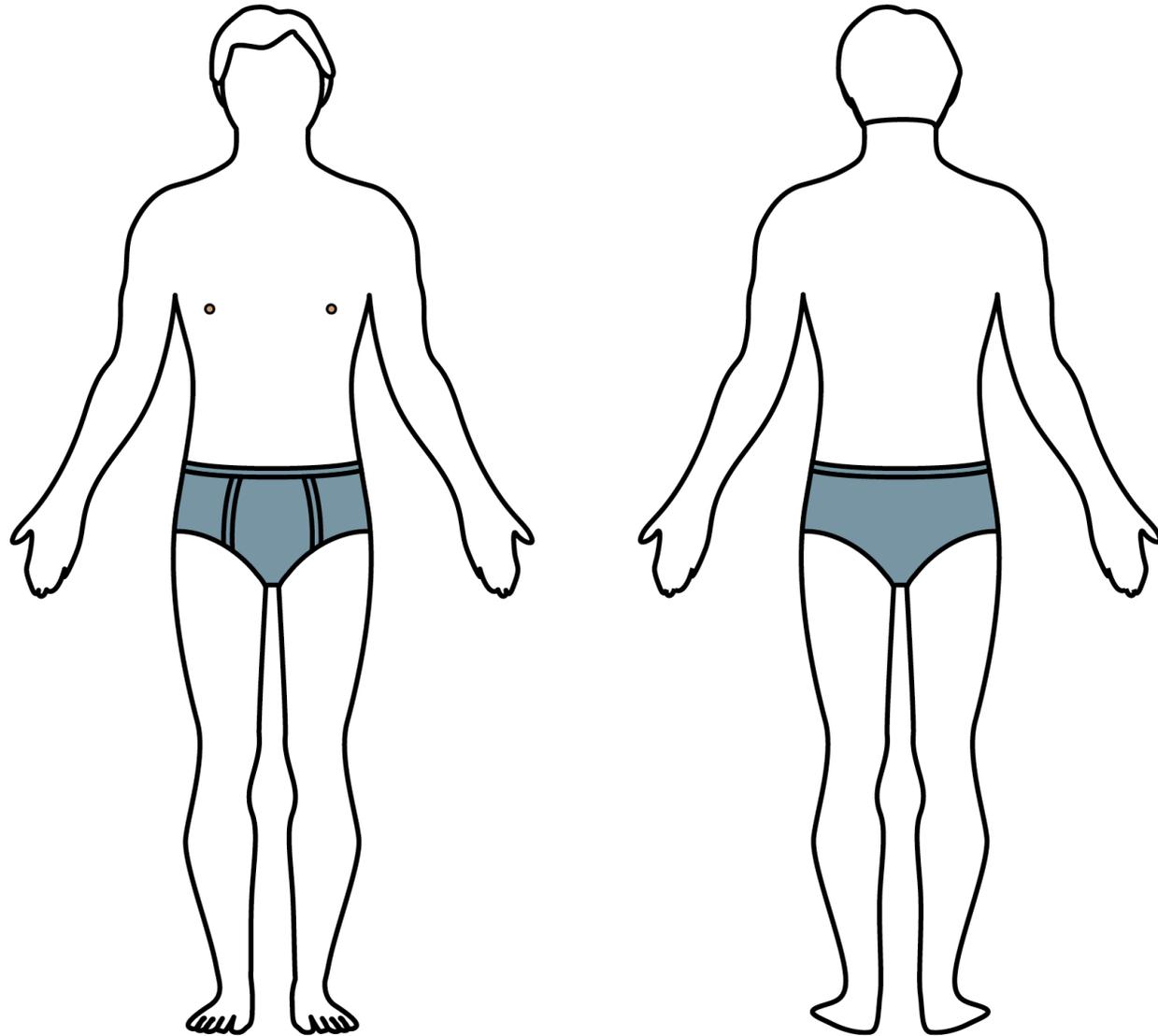


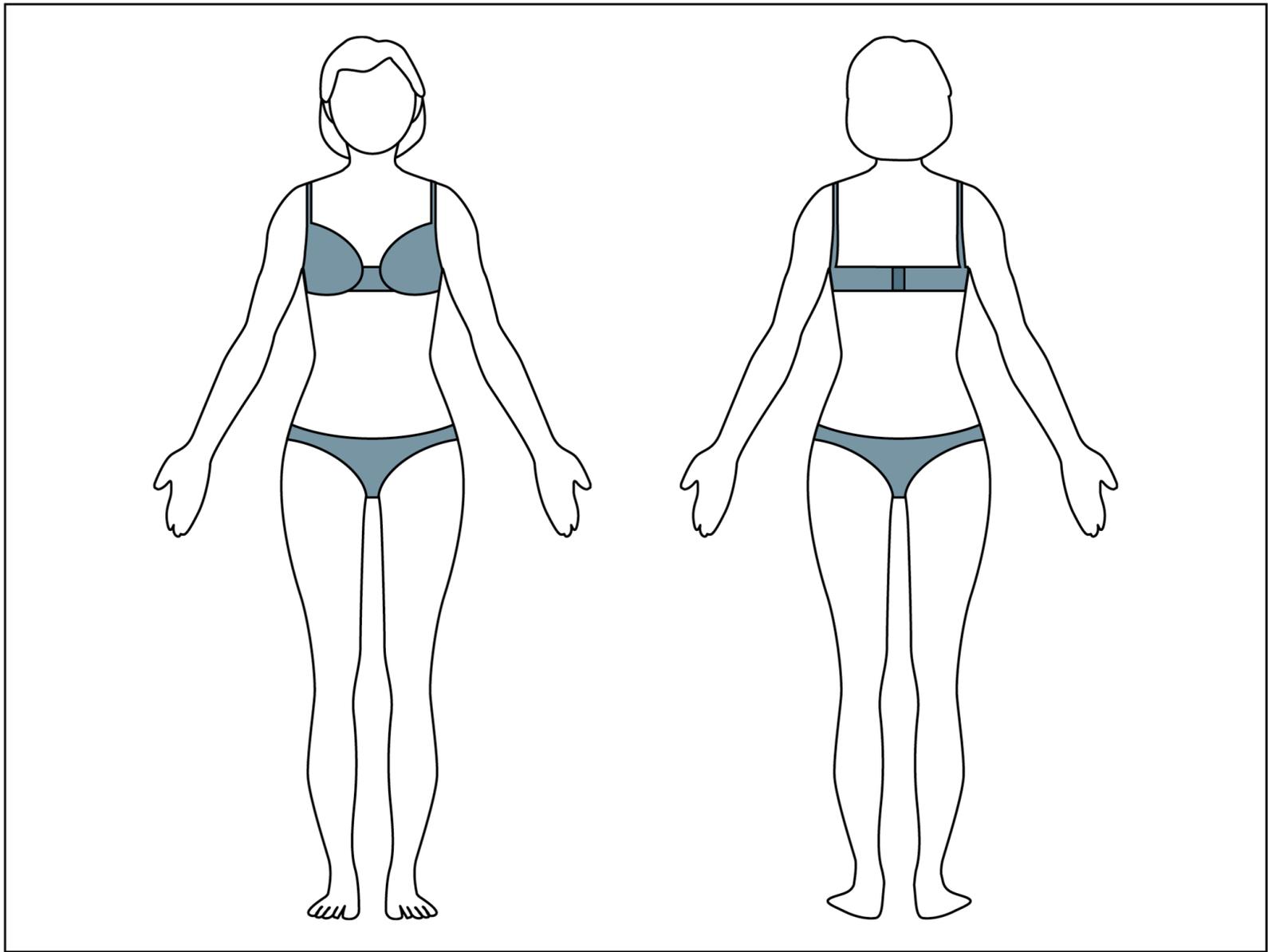
Küssen



Bringen Sie Ihrem Kind mithilfe dieser Figuren bei, an welchen Stellen es andere berühren und von anderen berührt werden darf. Zeigen Sie auf einen Körperteil und sagen Sie: „Dürfen wir jemanden hier berühren?“ Wenn ja, soll der betreffende Körperteil mit einem grünen Kreis für „Ok“ markiert werden, wenn nein, mit einem roten Kreis für „Stopp“.

So sollte Ihr Sohn z. B. die Hand mit einem grünen Kreis und den Po mit einem roten Kreis markieren. Sie können dieselbe Übung für die Frage „Wo darf man mich berühren?“ verwenden.





## In der Nase bohren ist eine private Angelegenheit

Manchmal bohre ich insgeheim in der Nase. Ich bohre nur dann in der Nase, wenn etwas in meiner Nase steckt und ich es nicht mit einem Taschentuch ausschniefen kann. Durch das Bohren in der Nase können sich Keime verbreiten. Ich sollte beim Nasebohren und Naseputzen ein Taschentuch verwenden. Ich muss meine Hände waschen, nachdem ich meine Nase angefasst habe. Es ist für andere nicht schön anzusehen, wenn ich in der Nase bohre. Wenn ich in der Nase bohren muss, gehe ich an einen privaten Ort, zum Beispiel ins Badezimmer bei geschlossener Tür. Ich werde nicht vor anderen Leuten in der Nase bohren oder mit anderen Leuten darüber reden, dass ich es tue.

In der Nase bohren



Nase putzen



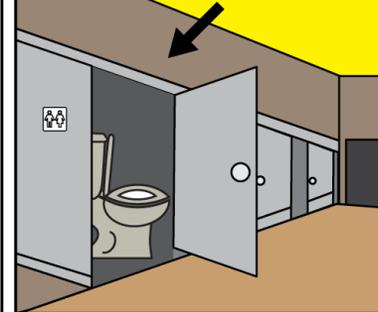
Papiertaschentuch



Hände waschen



Toilettenzelle

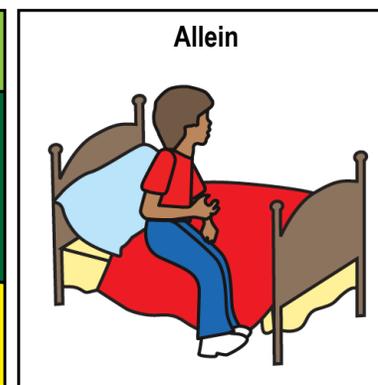
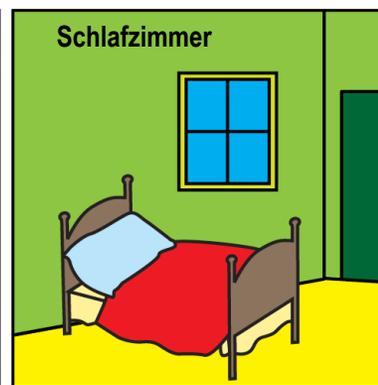
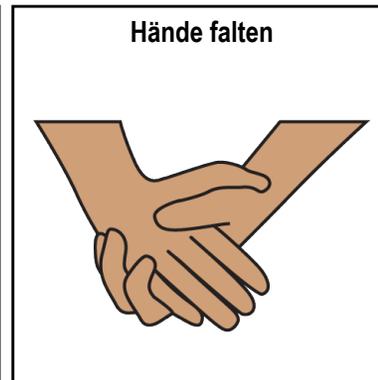
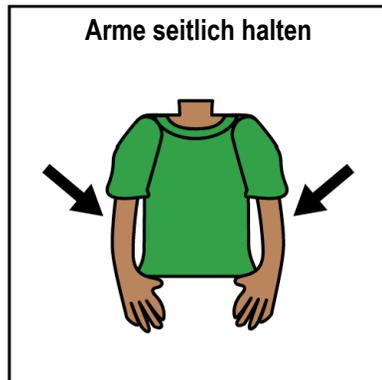
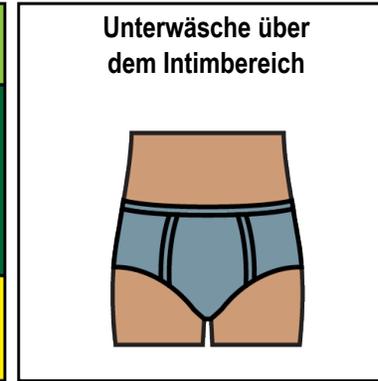
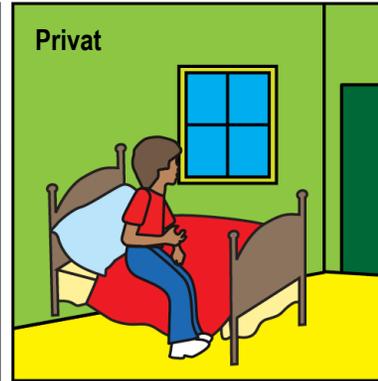
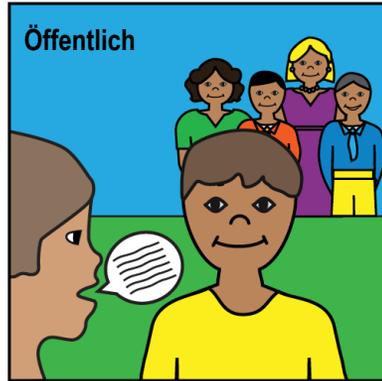


Privat



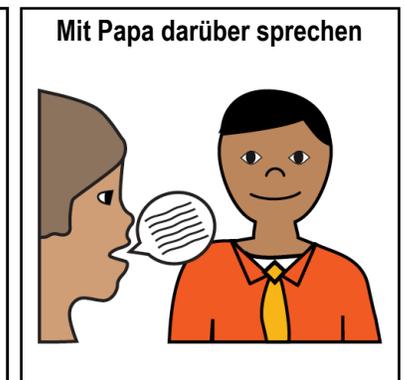
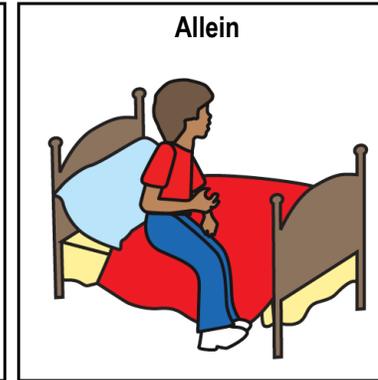
## Intimbereich

An **öffentlichen** Orten können mich andere Menschen sehen. **Privat** und **intim** bedeuten fern von anderen Menschen, beispielsweise in meinem Schlafzimmer oder im Badezimmer bei geschlossener Tür. Jeder Mensch hat **intime** Körperteile. Ich weiß, welche Teile meines Körpers **intim** sind, ich verberge sie unter meiner Unterwäsche. Ich berühre meinen Intimbereich nicht in der Öffentlichkeit, wo andere mich sehen können. Ich stecke in der Öffentlichkeit niemals meine Hände in die Hose. Ich kann mir selbst dabei helfen, daran zu denken, andere nicht zu berühren, indem ich die Hände seitlich am Körper halte, die Arme verschränke oder die Hände falte. Manchmal muss ich meine intimen Körperteile anfassen, zum Beispiel wenn es mich juckt oder meine Unterwäsche unbequem ist. Dann kann ich darum bitten, auf die Toilette zu gehen. Wenn ich allein in meinem Schlafzimmer oder im Badezimmer bin, kann ich meine intimen Körperteile berühren.



## Aber es fühlt sich gut an!

Ich berühre meinen Intimbereich nicht in der Öffentlichkeit, wo andere mich sehen können. Wenn ich allein in meinem Schlafzimmer oder Badezimmer bin und die Tür geschlossen ist, kann ich meine intimen Körperteile berühren. Wenn ich mich im Intimbereich berühre, fühlt es sich manchmal gut an. Manchen Leuten gefällt, wie es sich anfühlt, wenn sie sich im Intimbereich berühren. Es ist in Ordnung, mich im Intimbereich zu berühren, wenn ich alleine bin. Manchmal ist es erforderlich, sich nach dem Anfassen des Intimbereichs zu waschen. Ich werde meine Hände und meinen Intimbereich waschen, wenn ich fertig bin. Wenn ich mich im Intimbereich anfasse, spreche ich nicht öffentlich darüber. Wenn ich Fragen habe oder die Berührung weh tut, wende ich mich an \_\_\_\_\_ (Namen der ärztlichen Betreuungsperson oder eines anderen vertrauten Erwachsenen einfügen).



## Wann ist eine Berührung ok, wann nicht? Das ist die große Frage!

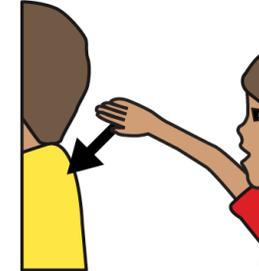
Wenn ich mit meinen Freunden und meiner Familie zusammen bin, ist es normalerweise in Ordnung, sie am Arm, Rücken, an den Schultern oder den Händen zu berühren und von ihnen dort berührt zu werden. Dies sind die „Ok“-Bereiche des Körpers. Ich kann ihnen zum Beispiel die Hand schütteln, ihnen auf die Schulter klopfen oder sie am Arm berühren, um ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Ich darf andere Menschen nicht an Körperteilen berühren, die von Unterwäsche bedeckt sind, wie zum Beispiel Po, Brüste, Penis oder Vagina. Es ist auch nicht in Ordnung, wenn jemand mich an Körperteilen berührt, die von meiner Unterwäsche bedeckt sind (außer Ärzten, meinen Eltern, \_\_\_\_\_\*). Dies sind intime Körperteile und damit „Stopp“-Bereiche. Wenn mich jemand in meinem Intimbereich berührt, sollte ich „STOPP“ oder „NEIN“ sagen und es meiner Mama, meinem Papa, \_\_\_\_\_ oder meinen Lehrern erzählen. Manchmal müssen meine Mutter, mein Vater, \_\_\_\_\_ (Namen eines vertrauten Erwachsenen einfügen) und mein Arzt meinen Intimbereich untersuchen/ansehen, um mir zu helfen, sauber und gesund zu bleiben. Wenn ich nicht möchte, dass sie meinen Intimbereich sehen, kann ich sie bitten, meinen Wunsch zu akzeptieren.

\* Gegebenenfalls sind Pflegekräfte oder medizinisches Fachpersonal einzufügen, das bei der Bewältigung alltäglicher Verrichtungen helfen oder notwendige medizinische Verfahren durchführen muss.

### High five/Gib mir fünf



### Auf den Rücken klopfen



### Hände schütteln



### Händchen halten



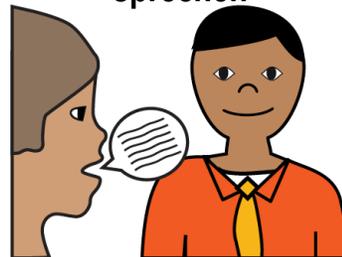
### Schultern berühren



### Badebekleidung



### Mit Papa darüber sprechen



**Familie, Freunde und andere**

Ein Sortierspiel zum Erklären von menschlichen Beziehungen kann Ihrem Kind helfen zu verstehen, welches Verhalten für die jeweiligen Arten von Beziehungen angemessen ist. Fremde sind beispielsweise in der letzten Spalte abgebildet, und Ihr Kind kann sehen, dass es in Ordnung ist, ihnen zu winken oder die Hand zu geben. Verhaltensweisen in der ersten Spalte gelten für Liebespaare und Ehepartner. Familie und Freunde sind in den mittleren Spalten angeordnet. Jede Familie kann selbst entscheiden, welche Verhaltensweisen in welche Kategorie gehören. Es empfiehlt sich, zur Veranschaulichung der Personengruppen entsprechende Foto zu verwenden.

**Üben.** Nehmen Sie diese Übersicht mit, wenn Sie außer Haus unterwegs sind, und nutzen Sie entsprechende Gelegenheiten, um Ihrem Kind beizubringen, wie andere Personen begrüßt werden sollten. Ziehen Sie die Übersicht beispielsweise heran, wenn Ihr Sohn eine Person trifft, die er aus der Schule kennt, und zeigen Sie ihm, wie er diese Person begrüßen sollte.

**Ehe- oder Liebespaare**

**Küssen**



**Familie**

**Umarmen**



**Freunde**

**High five/Gib mir fünf**



**Andere und Fremde**

**Winken**



## Wenn ich einen feuchten Traum habe

Manchmal ist meine Unterwäsche nass, wenn ich morgens aufwache. Ich habe nicht ins Bett gemacht. Ich hatte einen „feuchten Traum“. Das ist normal.

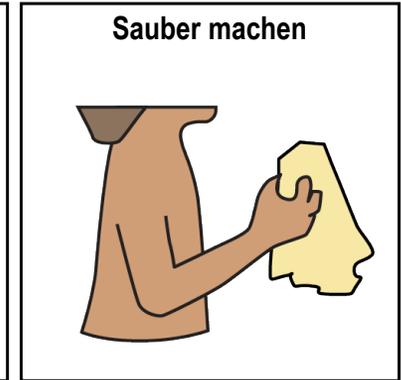
Ich ziehe einfach meinen schmutzigen Pyjama und meine Unterwäsche aus und lege sie in den Wäschekorb. Meine Eltern werden stolz auf mich sein, wenn ich meine schmutzige Wäsche wegräume.

Dann wasche ich meinen Intimbereich mit einem warmen Waschlappen, damit ich sauber bin. Ich ziehe neue Unterwäsche und eine saubere Hose an.

Als Nächstes informiere ich meine Eltern darüber, dass meine Bettwäsche schmutzig ist. Ich kann es ihnen persönlich sagen oder ein Schild an meine Tür hängen.

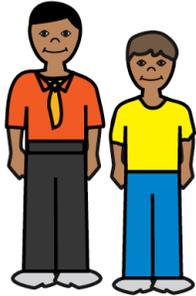
Ich kann die schmutzige Bettwäsche abziehen und in den Wäschekorb legen. Das hilft meiner Mutter und meinem Vater.

Feuchte Träume sind ein normaler Teil des Erwachsenwerdens. Ich kann mich selbst darum kümmern, wenn ich einen feuchten Traum habe.



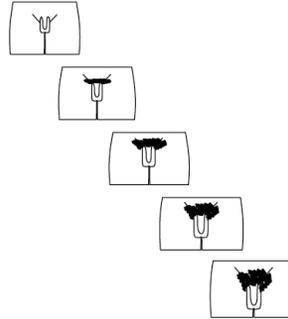


## Erwachsen werden



Ich werde erwachsen. Mein Körper wird größer und kräftiger.

## Tanner-Entwicklungsstadien



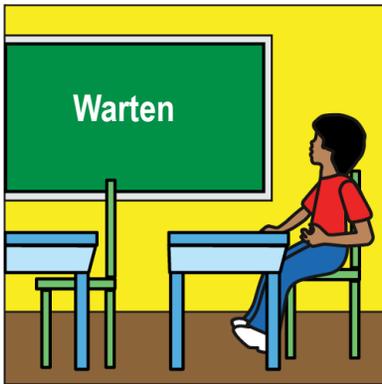
Auch mein Penis und meine Hoden wachsen und verändern sich. Mir werden Haare unter den Achseln und zwischen den Beinen wachsen. Das ist normal.

## Erektion



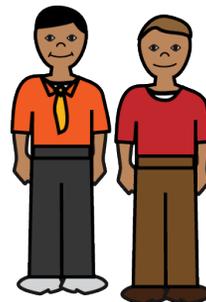
Manchmal wird mein Penis länger und härter, wenn ich ihn anfasse. Dies nennt man eine Erektion.

## Warten



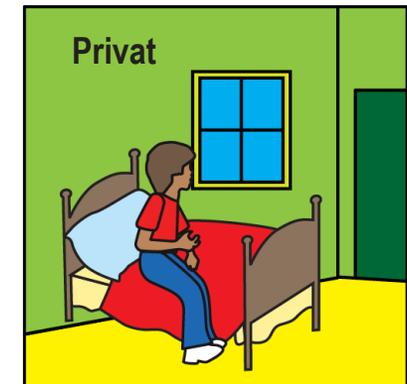
Manchmal habe ich eine Erektion, obwohl ich das nicht will. Ich kann ruhig sitzen bleiben, bis es vorbei ist, oder darum bitten, auf die Toilette zu gehen.

## Erwachsene Männer



Eine Erektion zu haben ist normal und gehört zum Erwachsenwerden. Sie passiert bei allen Männern, sogar meinem \_\_\_\_\_ (männliche Person im Leben des Kindes einfügen).

## Privat



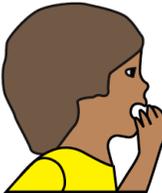
Eine Erektion ist etwas Intimes. Ich sollte in der Öffentlichkeit nicht über meinen Penis oder meine Erektionen sprechen. Wenn ich Fragen habe, kann ich mich an \_\_\_\_\_ (Namen eines vertrauten Erwachsenen einfügen) wenden, wenn wir unter uns sind.

Halten Sie mithilfe eines Tagebuchs wie diesem die Stimmungen und das Verhalten Ihres Sohnes fest. Die erste Zeile haben wir als Beispiel ausgefüllt. Dieses Blatt können Sie zum nächsten Arztbesuch Ihres Sohnes mitnehmen und gegebenenfalls besprechen.

Datum	Schlafstunden	Appetit	Verhalten	Medikamente/ Nahrungsergänzungsmittel
8.1.2024	8–10 Std., wach nach Albtraum 23–4h	Frühstück ausgelassen		

Diese Bildkarten zeigen unterschiedliche Gefühle und Gesichtsausdrücke. Mithilfe dieser Karten können Sie a) die Gefühle Ihres Sohnes beschreiben und b) ihm helfen, Ihnen mitzuteilen, wie er sich fühlt.

Wenn er beispielsweise glücklich wirkt, zeigen Sie ihm die Karte „Glücklich“, während Sie dieses Gefühl benennen („Du wirkst heute glücklich“). Er kann lernen, auch Ihnen die entsprechende Karte zu zeigen, um Ihnen zu sagen, was er fühlt.

<p><b>Traurig</b></p> 	<p><b>Deprimiert</b></p> 	<p><b>Beschämt</b></p> 	<p><b>Wütend</b></p> 	<p><b>Schockiert</b></p> 
<p><b>Enttäuscht</b></p> 	<p><b>Verletzt</b></p> 	<p><b>Verwirrt</b></p> 	<p><b>Frustriert</b></p> 	<p><b>Aufgeregt</b></p> 
<p><b>Glücklich</b></p> 	<p><b>Entspannt</b></p> 	<p><b>Neugierig</b></p> 	<p><b>Verliebt</b></p> 	<p><b>Stolz</b></p> 
<p><b>Faul</b></p> 	<p><b>Arbeitsbereit</b></p> 	<p><b>Müde</b></p> 	<p><b>Mürrisch</b></p> 	

© Vanderbilt Kennedy Center (VKC). Alle Rechte vorbehalten. Mit Genehmigung verwendet. An der inhaltlichen Gestaltung der Veröffentlichung waren Langzeit-Trainees von Vanderbilt LEND und/oder Lehrkräfte und Mitarbeiter der Vanderbilt University beteiligt. Produziert von VKC Communications and Graphics. Die Texte und Abbildungen dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des VKC verwendet werden ([kc@vumc.org](mailto:kc@vumc.org)). Die Veröffentlichungen wurden ermöglicht durch MCHB/HRSA/HHS T73MC00050; für den Inhalt sind ausschließlich die Autoren verantwortlich und der Inhalt spiegelt nicht notwendigerweise die Ansichten von MCHB/HRSA/HHS wider.

