



VANDERBILT KENNEDY CENTER

LEND-LEADERSHIP EDUCATION IN NEURODEVELOPMENTAL DISABILITIES

Gesunder Körper – Anhang

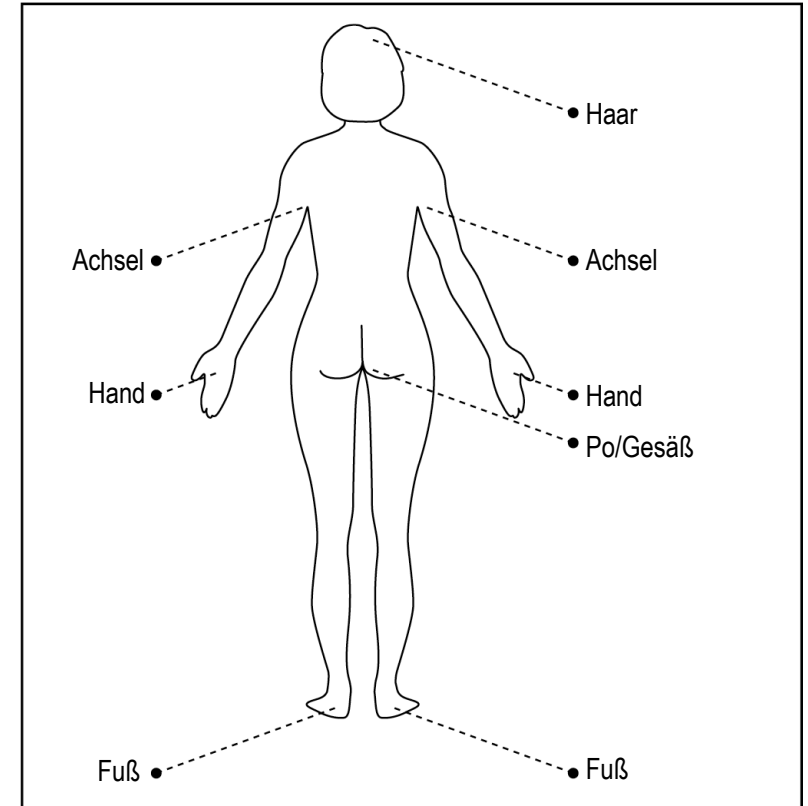
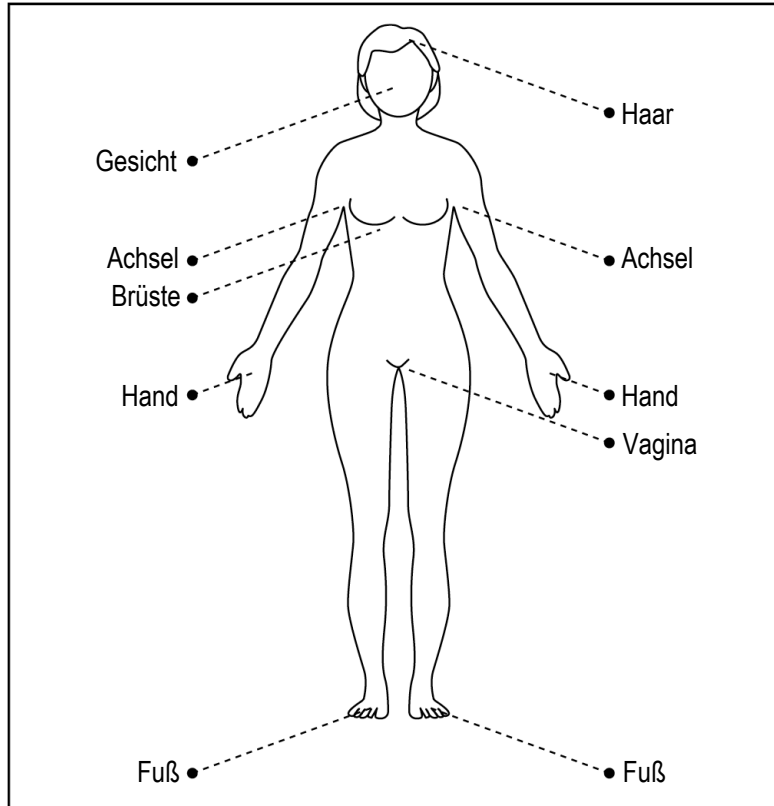
für
Mädchen



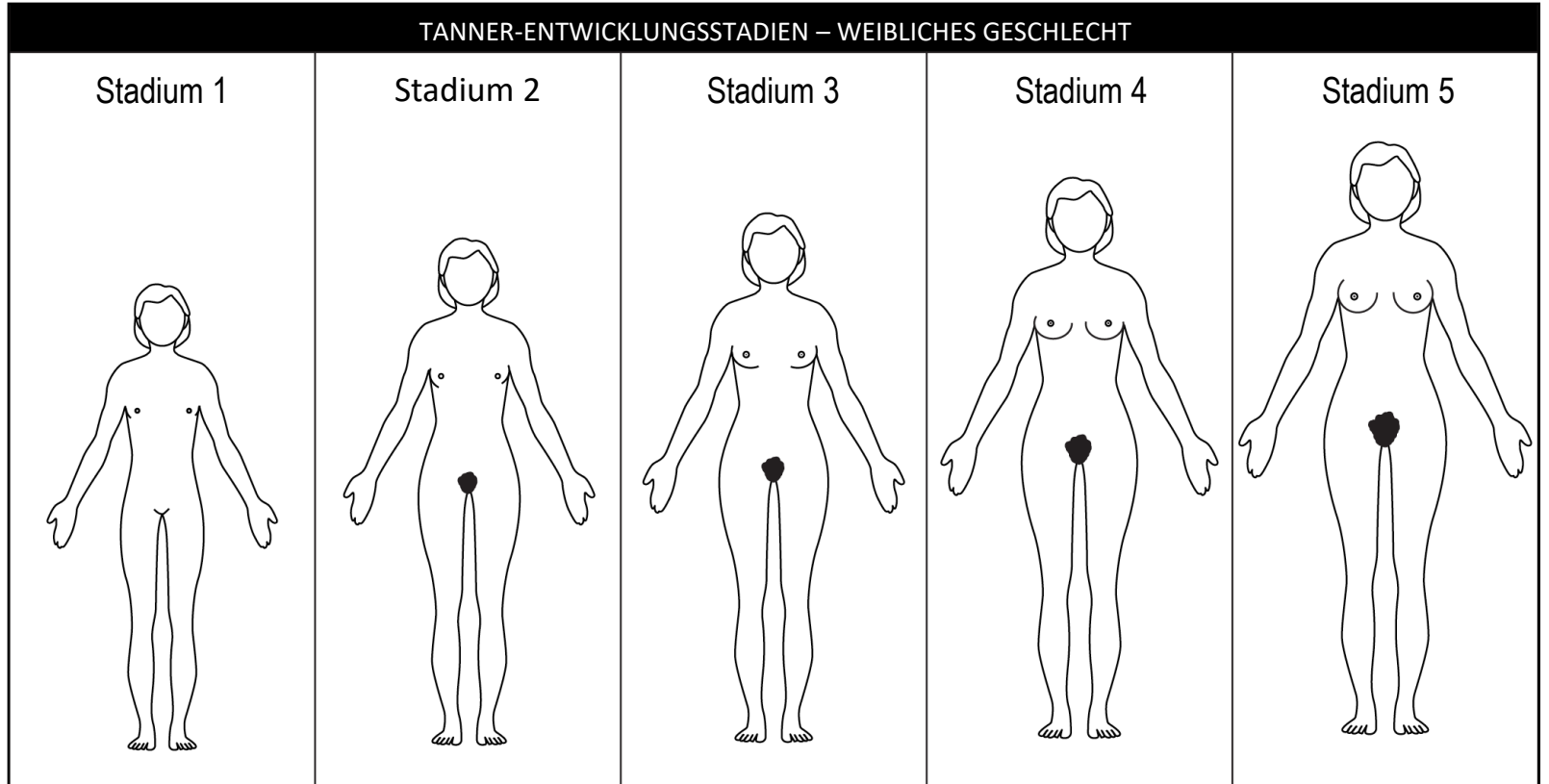
Informationen und
Hilfsquellen sind per
Download erhältlich unter:
[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Ein Elternratgeber zur Pubertät bei Mädchen mit Behinderungen

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

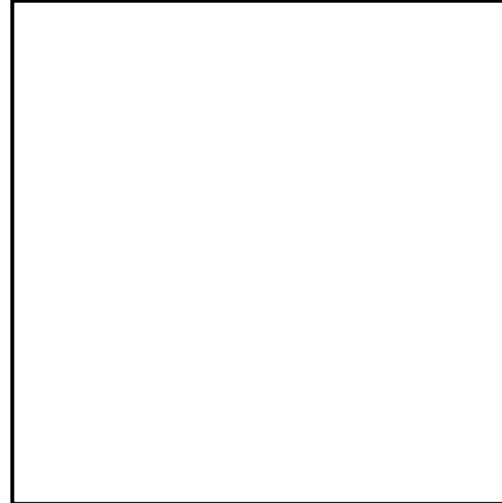
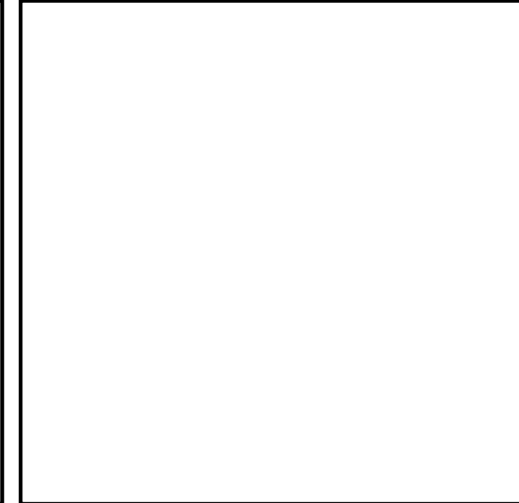
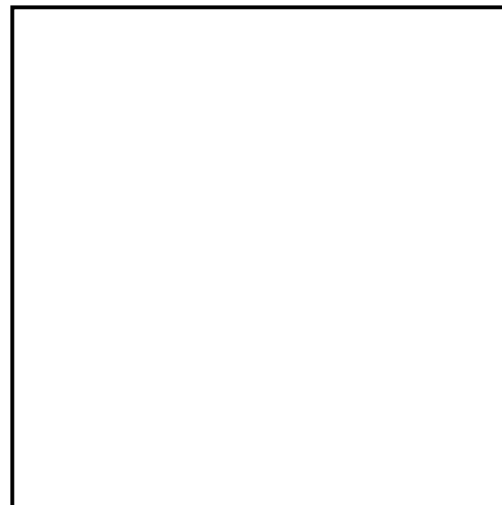
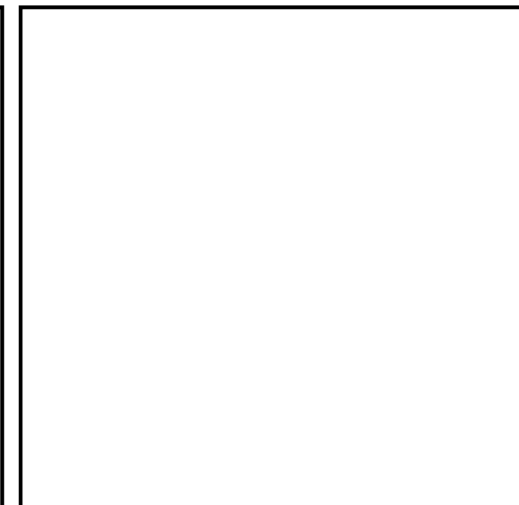


Die Tanner-Stadien (unten) können Ihrer Tochter zeigen, wie sich ihre Brüste verändern und das Haarwachstum beginnt.



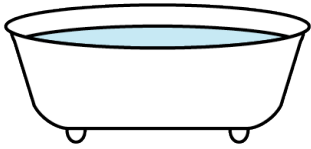
Versuchen Sie Ihr Kind zu motivieren, Dinge zu tun, die ihm schwer fallen oder kein Vergnügen bereiten, wie z. B. körperliche Betätigung, indem Sie ihm visuell mit dem Konzept „zuerst .../dann ...“ einen Anreiz geben. Setzen Sie die weniger bevorzugte Aktivität *an die erste Stelle* und die lohnende 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 Ihrer Tochter, wofür sich die Anstrengung lohnt.

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

<p>Seife</p> 	<p>Shampoo/Spülung</p> 	<p>Rasierer</p> 	<p>Rasierschaum</p> 	<p>Deodorant</p> 
<p>Saubere Unterhosen</p> 	<p>Maxi-Binde</p> 	<p>Schachtel Maxi-Binden</p> 	<p>Feuchttuch</p> 	<p>Lotion</p> 
<p>Haarbürste</p> 	<p>Zahnbürste und Zahnpasta</p> 	<p>Zahnseide</p> 	<p>Medizin einnehmen</p> 	<p>Pickel nicht ausdrücken</p> 

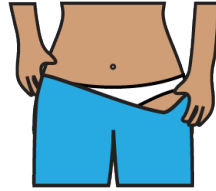
Wanne mit warmem Wasser füllen



Dusche anmachen



Ausziehen



In die Wanne steigen



Unter die Dusche stellen



Ganzen Körper waschen



Seife abspülen



Shampoo auf die Hand geben



Ins Haar einreiben



Shampoo ausspülen



Wasser abdrehen



Mit Handtuch abtrocknen



Deo auftragen



Saubere Kleidung anziehen



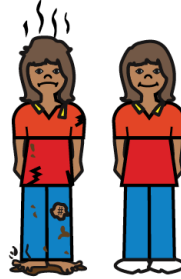
Das habe ich gut gemacht



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.

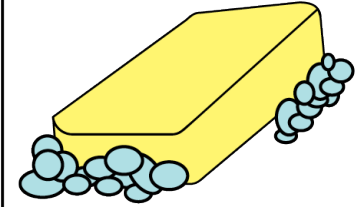
Unordentlich/ordentlich



Haare waschen



Seife



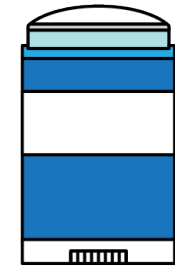
Ganzen Körper waschen



Deo auftragen



Deodorant



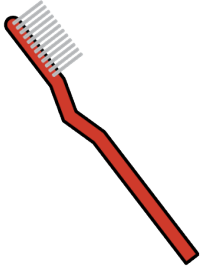
Saubere Kleidung anziehen



Gut riechen



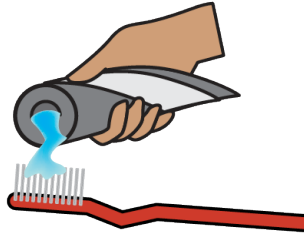
Zahnbürste



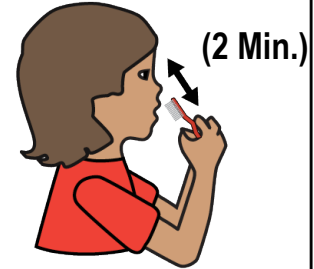
Zahnpasta



Zahnpasta auf
Zahnbürste auftragen



Zähne putzen



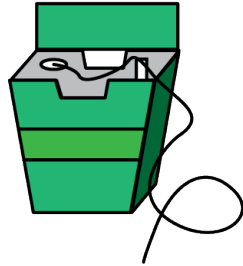
Ins Waschbecken
spucken



Mit Wasser ausspülen



Zahnseide



Anhand von Bildern können Sie Ihrer Tochter beibringen, welches Verhalten an öffentlichen Orten in Ordnung ist und welches Verhalten privat bleiben sollte. Mit der folgenden Übung können Sie ihr 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.

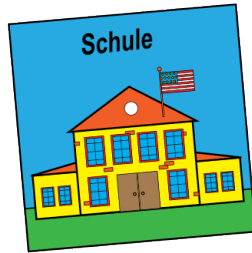
Sobald Ihre Tochter den Unterschied zwischen öffentlich und privat versteht, können Sie die Bilder zu „öffentlich“ und „privat“ als visuelle Erinnerung verwenden. Wenn sie beispielsweise anfängt, in der Nase zu bohren, halten Sie die Karte „Privat“ hoch und sagen Sie ihr, dass sie sich hierfür einen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

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

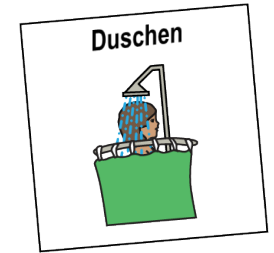
Öffentlich

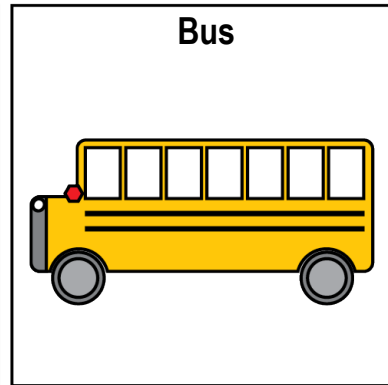
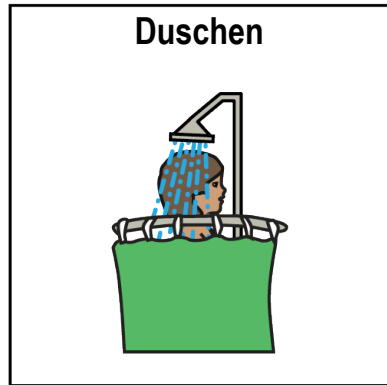
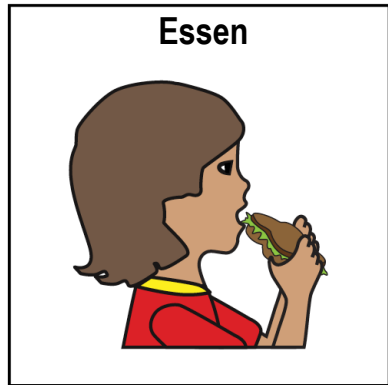
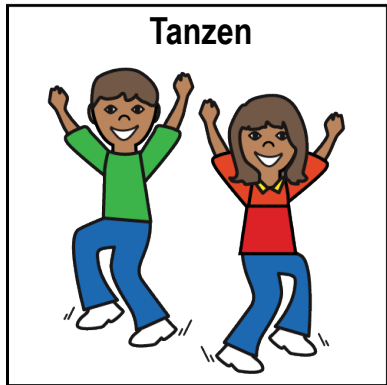
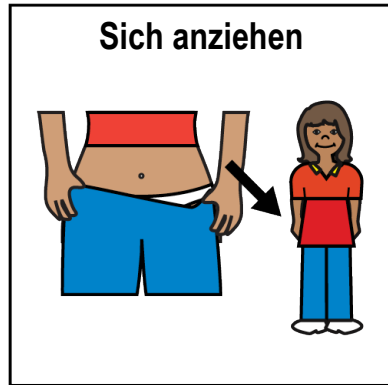
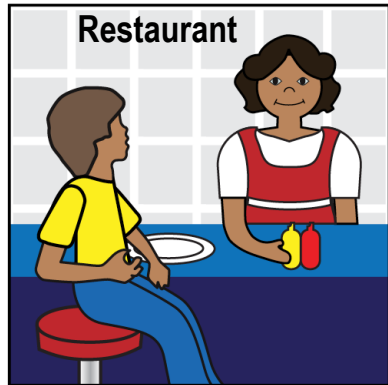
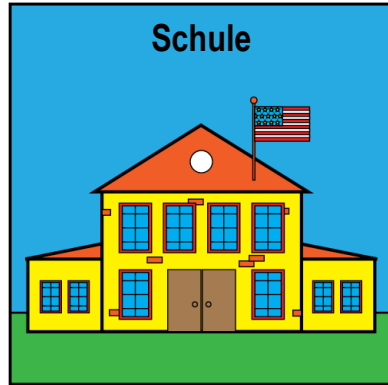
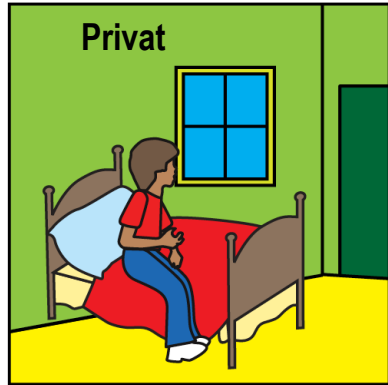
Privat

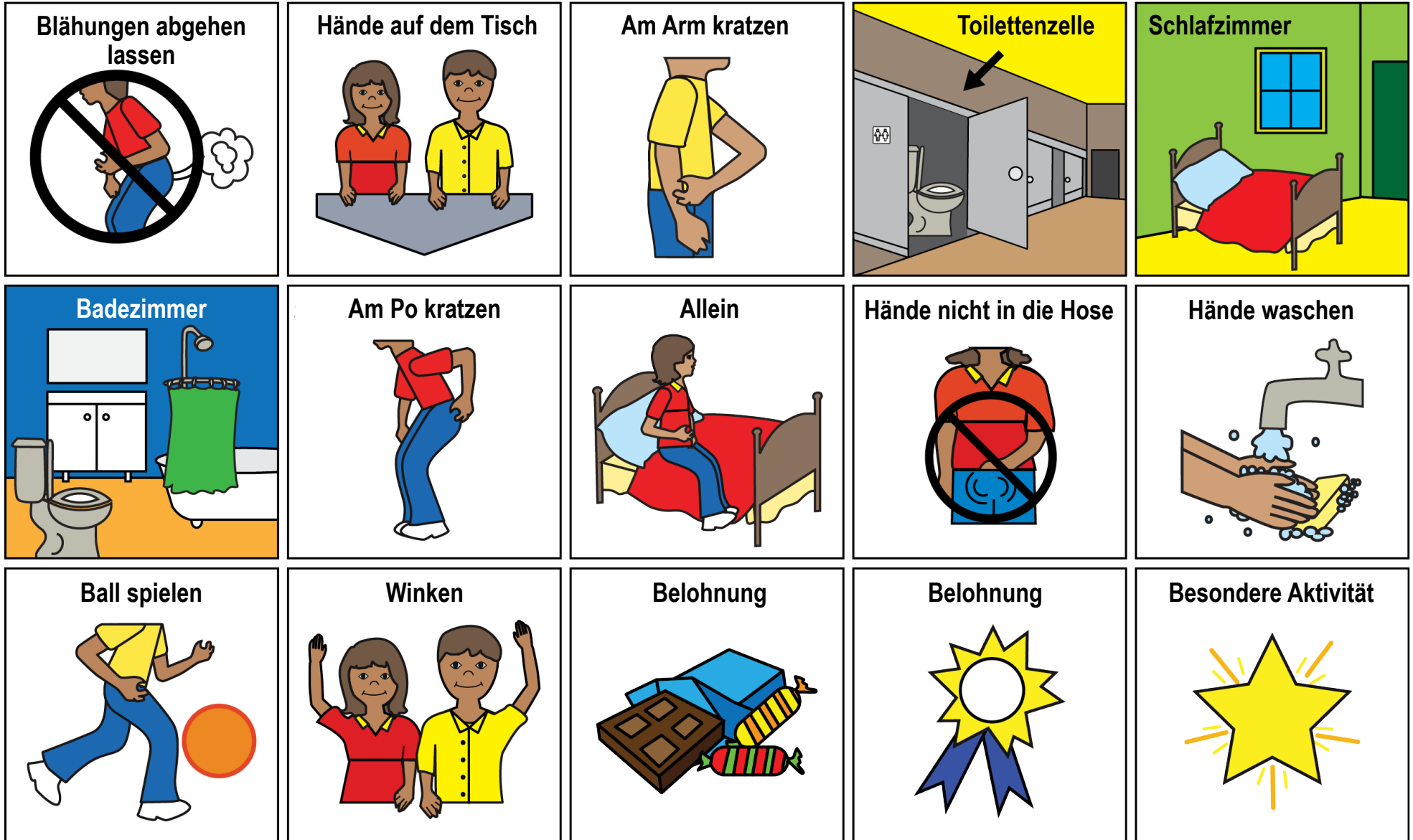
Öffentlich



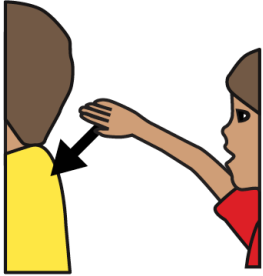
Privat







Auf den Rücken klopfen



In der Nase bohren



Händchen halten



High five/Gib mir fünf



Umarmen

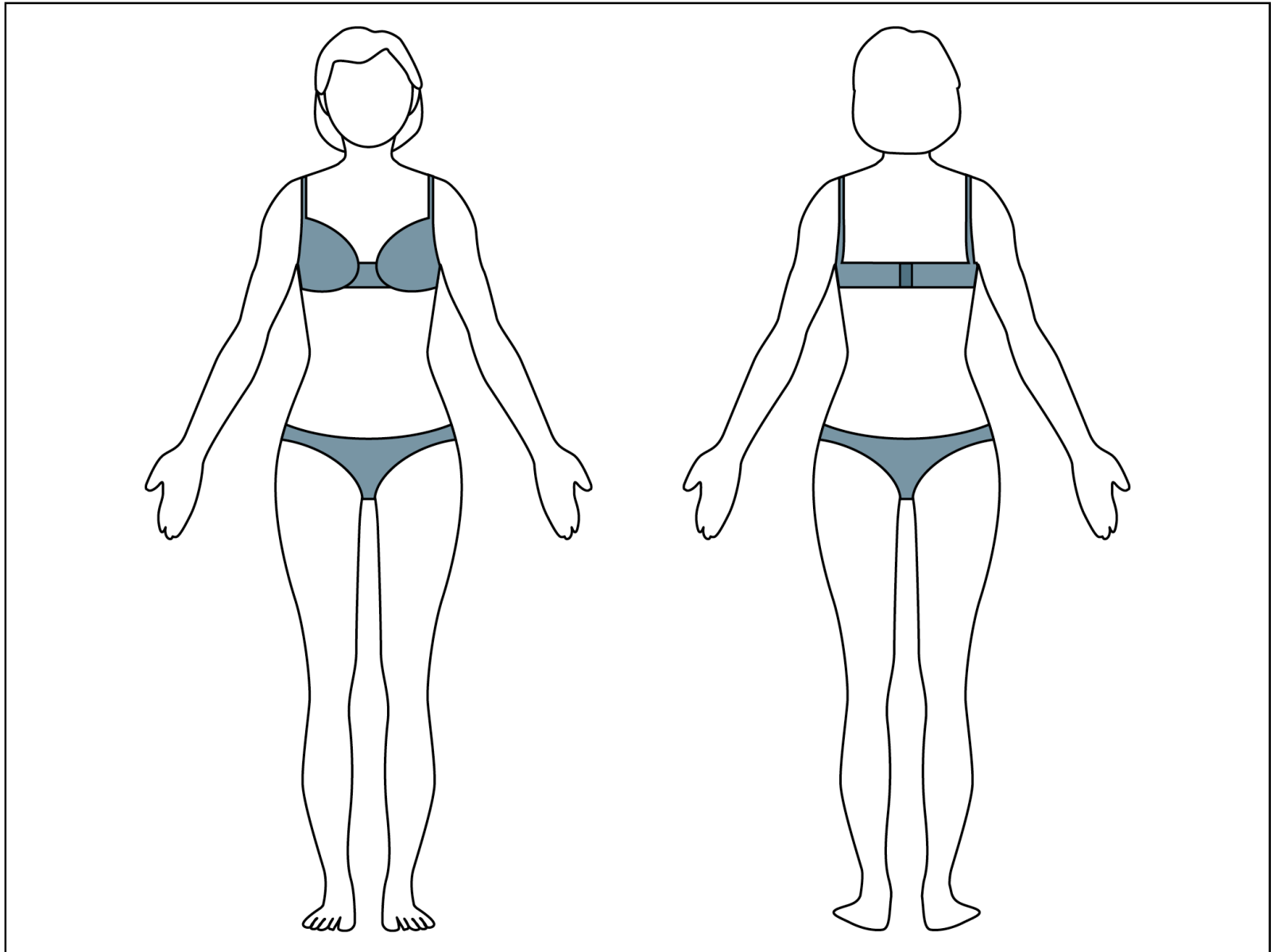


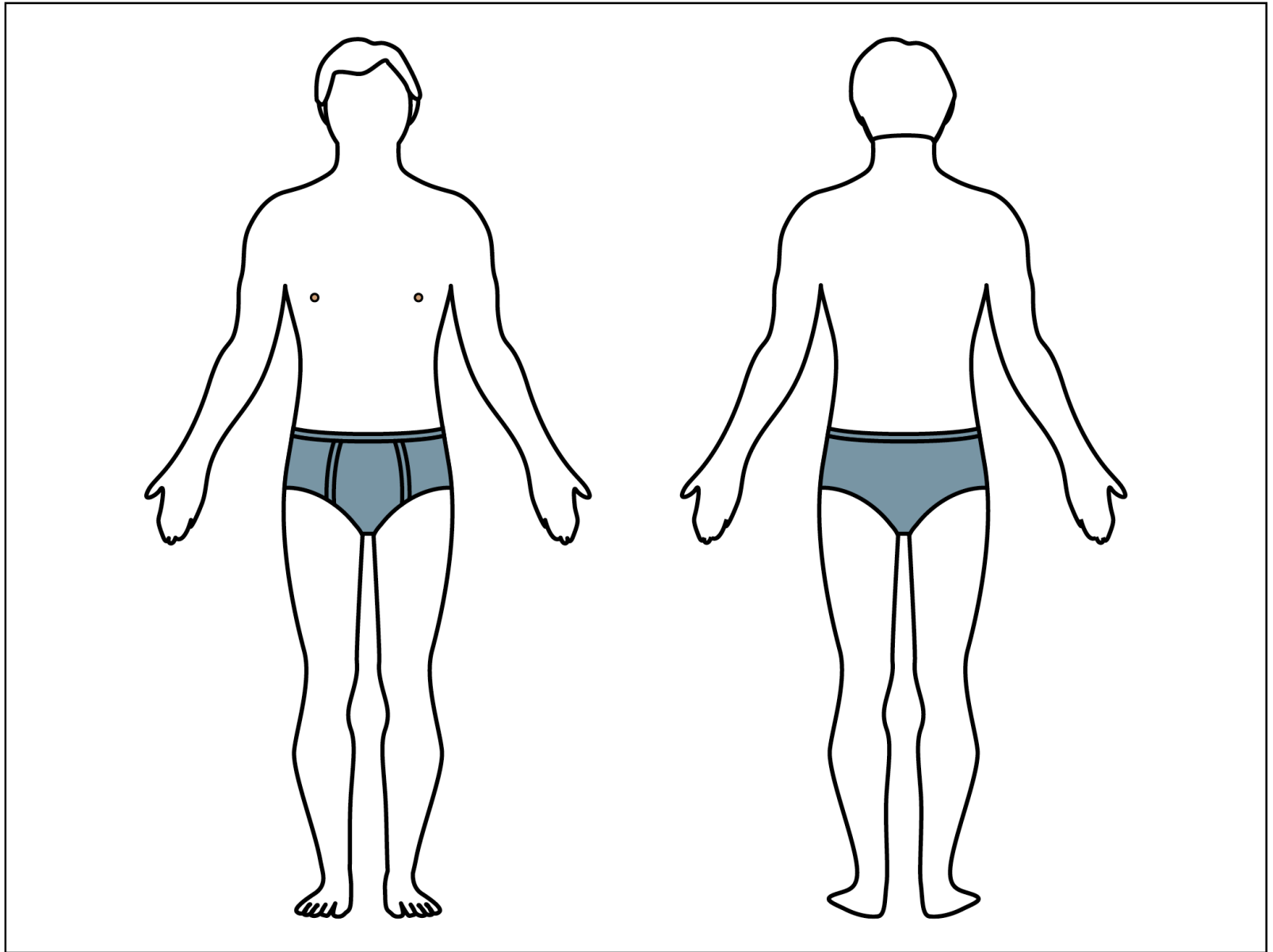
Küssen



Bringen Sie Ihrer Tochter mithilfe dieser Figuren bei, an welchen Stellen sie 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 Ihre Tochter beispielsweise 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



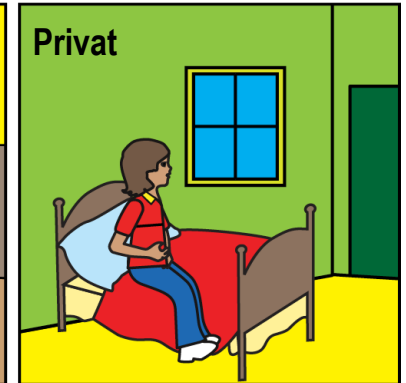
Hände waschen



Toilettenzelle

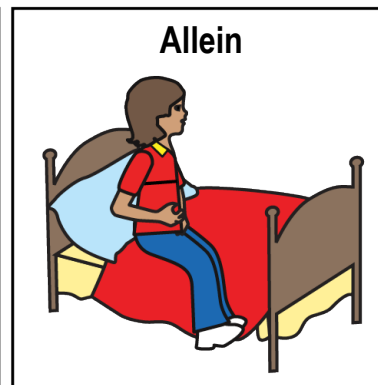
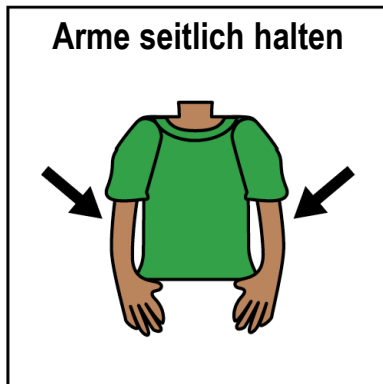
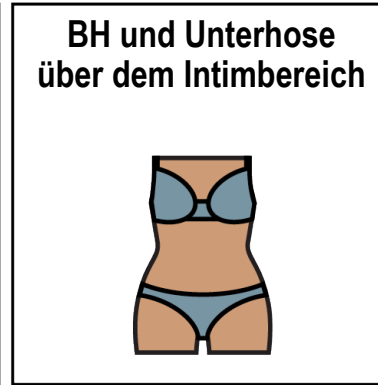
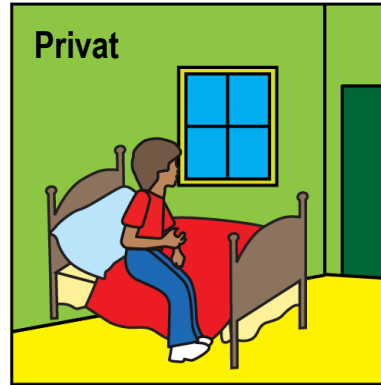


Privat



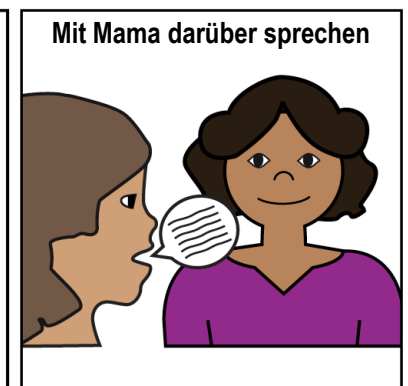
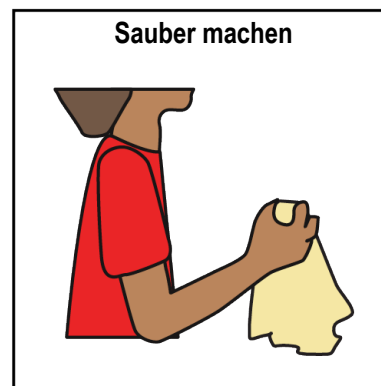
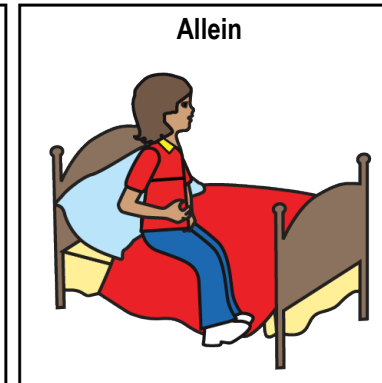
Intimbereich

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!

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. 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!

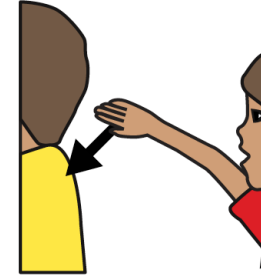
Wenn ich mit meinen Freunden und meiner Familie zusammen bin, ist es normalerweise in Ordnung, sie am Arm, Rücken, an den Schultern oder den Händen zu berühren und von ihnen dort berührt zu werden. Dies sind die „Ok“-Bereiche des Körpers. Ich kann ihnen zum Beispiel die Hand schütteln, ihnen auf die 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



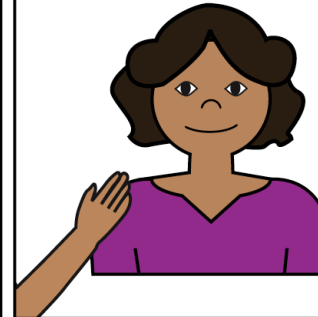
Hände schütteln



Händchen halten



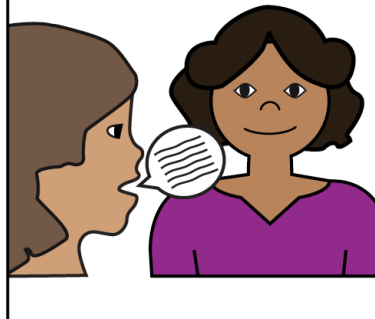
Schulter berühren



Badebekleidung



Mit Mama 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 Ihre Tochter eine Person trifft, die sie aus der Schule kennt, und zeigen Sie ihr, wie sie diese Person begrüßen sollte. *Alle Texte und Abbildungen unterliegen dem Urheberrecht des Vanderbilt Kennedy Center (VKC) und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch VKC Communications (kc@vmc.org, 615-322-8240) in einem anderen Kontext verwendet werden.*

Ehe- oder Liebespaare

Familie

Freunde

Andere und Fremde

Küssen



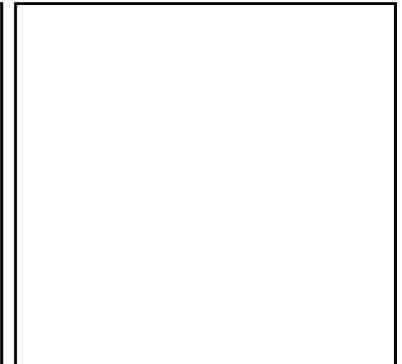
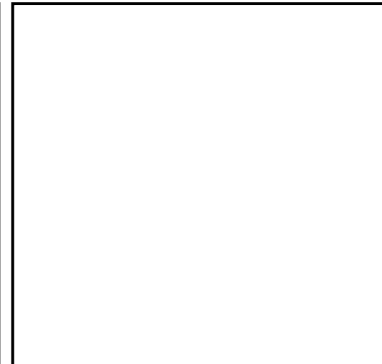
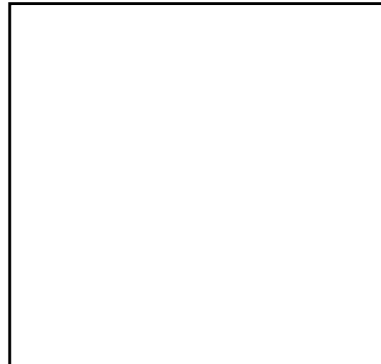
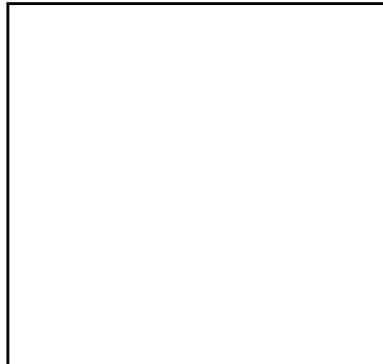
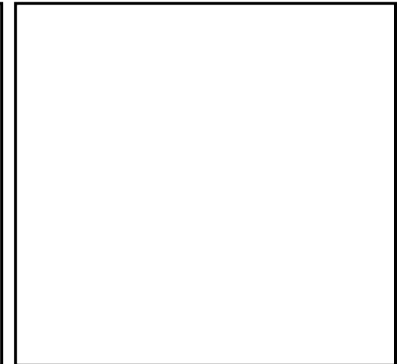
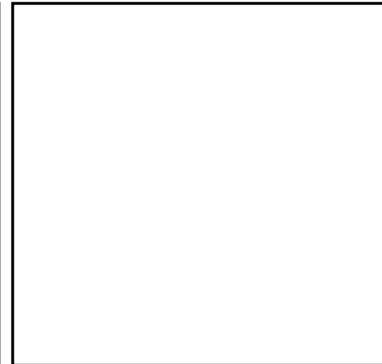
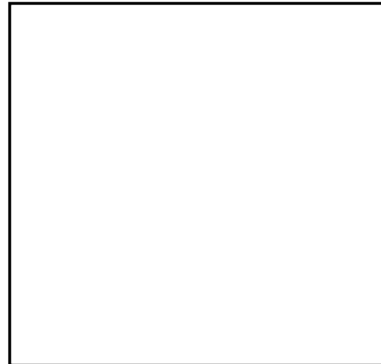
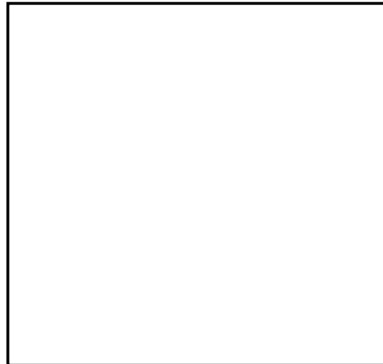
Umarmen







High five/Gib mir fünf



Winken



Diese Bildkarten zeigen unterschiedliche Gefühle und Gesichtsausdrücke. Mithilfe dieser Karten können Sie a) die Gefühle Ihrer Tochter beschreiben und b) ihr helfen, Ihnen mitzuteilen, wie sie sich fühlt. Wenn sie zum Beispiel glücklich wirkt, zeigen Sie ihr die Karte „Glücklich“, während Sie dieses Gefühl benennen („Du wirkst heute glücklich“). Sie kann lernen, auch Ihnen die entsprechende Karte zu zeigen, um Ihnen zu sagen, was sie fühlt.

Traurig 	Deprimiert 	Beschämt 	Wütend 	Schockiert 
Enttäuscht 	Verletzt 	Verwirrt 	Frustriert 	Aufgeregt 
Glücklich 	Entspannt 	Neugierig 	Verliebt 	Stolz 
Faul 	Arbeitsbereit 	Müde 	Mürrisch 	

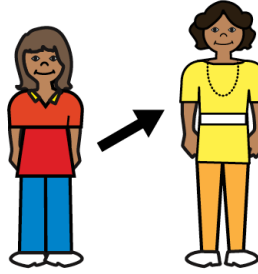
Halten Sie mithilfe eines Tagebuchs wie diesem die Stimmungen und das Verhalten Ihrer Tochter fest. Die erste Zeile haben wir als Beispiel ausgefüllt. Dieses Blatt können Sie zum nächsten Arztbesuch Ihrer Tochter mitnehmen und gegebenenfalls besprechen.

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

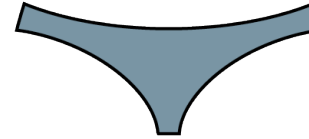
Meine Periode

Ich werde bald meine Periode bekommen, wie meine _____ (z. B. Tante, Mama, große Schwester). Das bedeutet, dass ich erwachsen werde. Auch andere Mädchen in meinem Alter bekommen ihre Periode. Wenn ich meine Periode bekomme, kommt Blut aus meiner Vagina. Das ist okay. Ich bin nicht verletzt! Meine Periode kann jeden Monat kommen. Die Periode kann Flecken auf Unterwäsche und Kleidung hinterlassen. Ich werde eine Binde in meiner Unterwäsche tragen, damit das Blut meine Kleidung nicht beschmutzt. Die Binde fühlt sich vielleicht zuerst komisch an, aber sie hilft, meine Unterhose frei vom Blut zu halten. Ich behalte meine Binde an. Wenn die Binde nach ___ Stunden riecht oder mit Blut vollgesogen ist, gehe ich ins Badezimmer und wechsele die Binde. Ich nehme die schmutzige Binde heraus und wickle sie in Toilettenpapier ein. Dann werfe ich sie in den Mülleimer. Ich werde sie nicht in die Toilette werfen. Wenn ich meine schmutzige Binde wegwerfe, muss ich eine neue Binde einlegen. Manchmal habe ich während meiner Periode Bauchschmerzen. Ich werde es meiner Mama, meinem Papa oder der Schulkrankenschwester erzählen. Meine Eltern werden stolz auf mich sein, weil ich mich während meiner Periode selbst um mich kümmere und meine Binden wechsele.

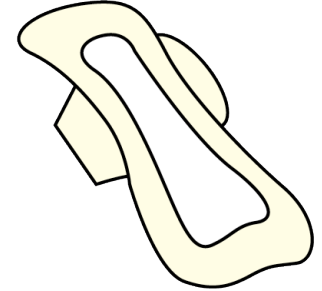
Erwachsen werden



Saubere Unterhosen



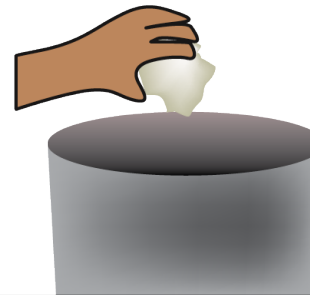
Maxi-Binde



Badezimmer



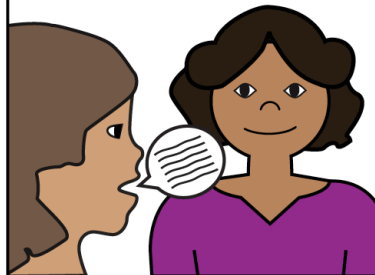
Wegwerfen



Mit dem Arzt sprechen



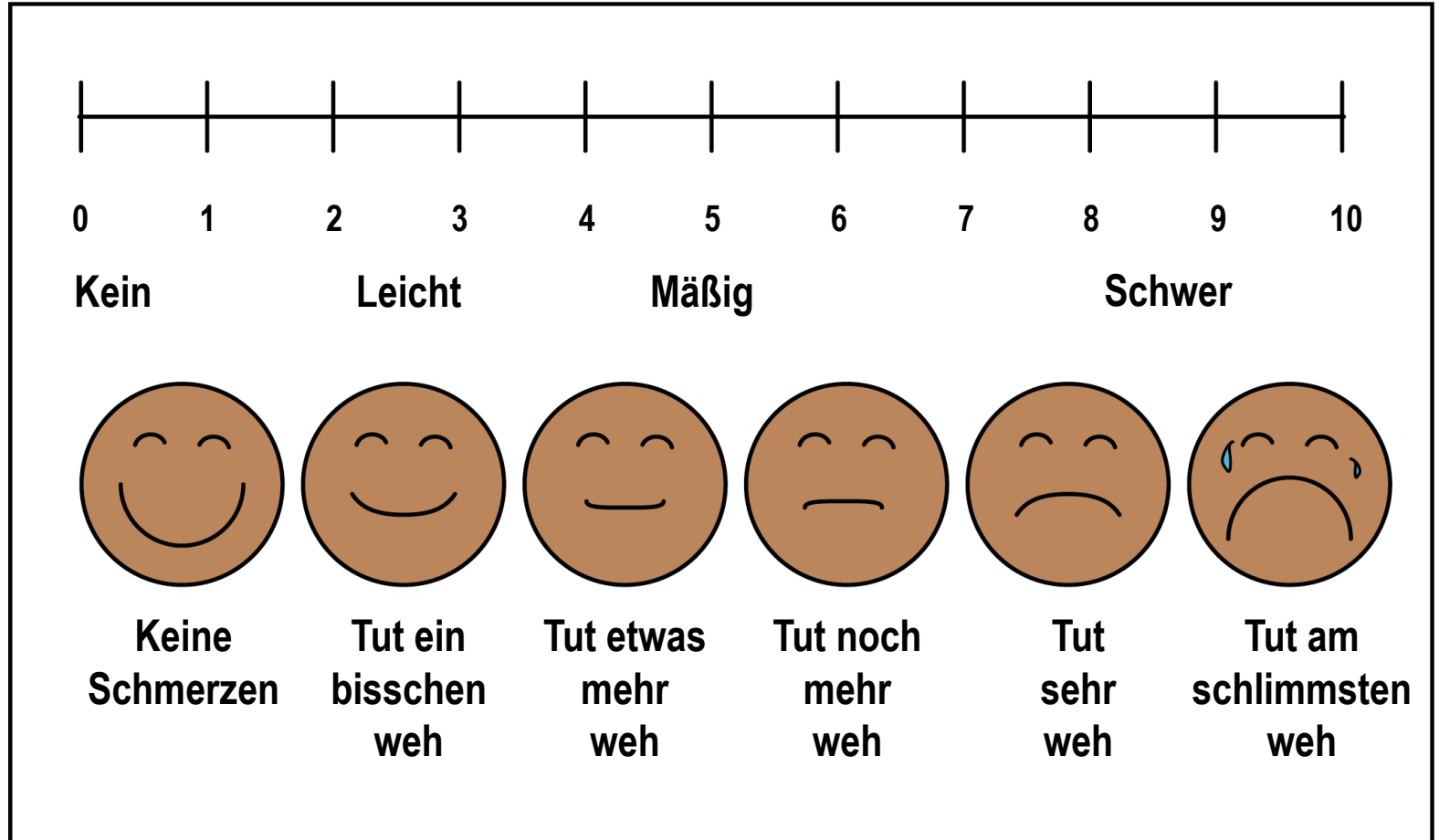
Reden



1 Schachtel kaufen



Während ihrer Periode kann sich Ihre Tochter müde und launisch fühlen. Der Bauch kann anschwellen und es können Krämpfe auftreten. Mithilfe einer Schmerzskala wie dieser kann sie Ihnen leichter sagen, wie stark ihre Schmerzen sind oder wie unwohl sie sich fühlt.



Anweisungen:

1. Drucken Sie die Bilder in Farbe aus (insgesamt 3 Seiten).
2. Schneiden Sie entlang der gepunkteten Linien, sodass sie einzelne Bildkarten erhalten.
3. Stanzen Sie jeweils ein Loch in die Punkte oben links.
4. Ordnen Sie die Bildkarten mithilfe der Zahlen. Wenn Sie Binden ohne Flügel verwenden, lassen Sie die Karten 8–10 weg.
5. Ziehen Sie die Bildkarten in der richtigen Reihenfolge auf einen Ring.
6. Um Ihrem Kind zu zeigen, wie eine schmutzige Binde aussieht, können Sie zu Hause eine Binde mit roter Lebensmittelfarbe oder einem Stift einfärben. Sie können auch ein Foto davon machen und es in diesen visuellen Ablaufplan einbinden.
7. Dieses Heftchen eignet sich gut für unterwegs! Es passt in einen Rucksack, eine Handtasche oder ein Hygieneset.
8. Sie können die Rückseite der einzelnen Bilder mit einem Klettverschluss versehen und so eine Kletttafel herstellen.

Nr. 1

**So benutze
ich
meine Binde**

Nr. 2



Einzelverpackung öffnen.

Nr. 3



Binde auspacken.

Nr. 4



Unterhose öffnen.

Nr. 5



Papierstreifen abziehen.

Nr. 6



Binde aufklappen.

Nr. 7



Binde im Slip festdrücken.

Nr. 8



Papier von Flügeln abziehen.

Nr. 9



Flügel um den Slip falten.

Nr. 10



Flügel auf dem Slip festdrücken.

Anweisungen:

1. Drucken Sie die Bilder in Farbe aus (insgesamt 3 Seiten).
2. Schneiden Sie entlang der gepunkteten Linien, sodass sie einzelne Bildkarten erhalten.
3. Stanzen Sie jeweils ein Loch in die Punkte oben links.
4. Ordnen Sie die Bildkarten mithilfe der Zahlen. Wenn Sie Binden ohne Flügel verwenden, lassen Sie die Karten 8–10 weg.
5. Ziehen Sie die Bildkarten in der richtigen Reihenfolge auf einen Ring.
6. Um Ihrem Kind zu zeigen, wie eine schmutzige Binde aussieht, können Sie zu Hause eine Binde mit roter Lebensmittelfarbe oder einem Stift einfärben. Sie können auch ein Foto davon machen und es in diesen visuellen Ablaufplan einbinden.
7. Dieses Heftchen eignet sich gut für unterwegs! Es passt in einen Rucksack, eine Handtasche oder ein Hygieneset.
8. Sie können die Rückseite der einzelnen Bilder mit einem Klettverschluss versehen und so eine Kletttafel herstellen.

Nr. 1

**Wie ich
meine Binde
wegwerfe**

Nr. 2



**Schmutzige Binde in
Toilettenpapier einwickeln.**

Nr. 3



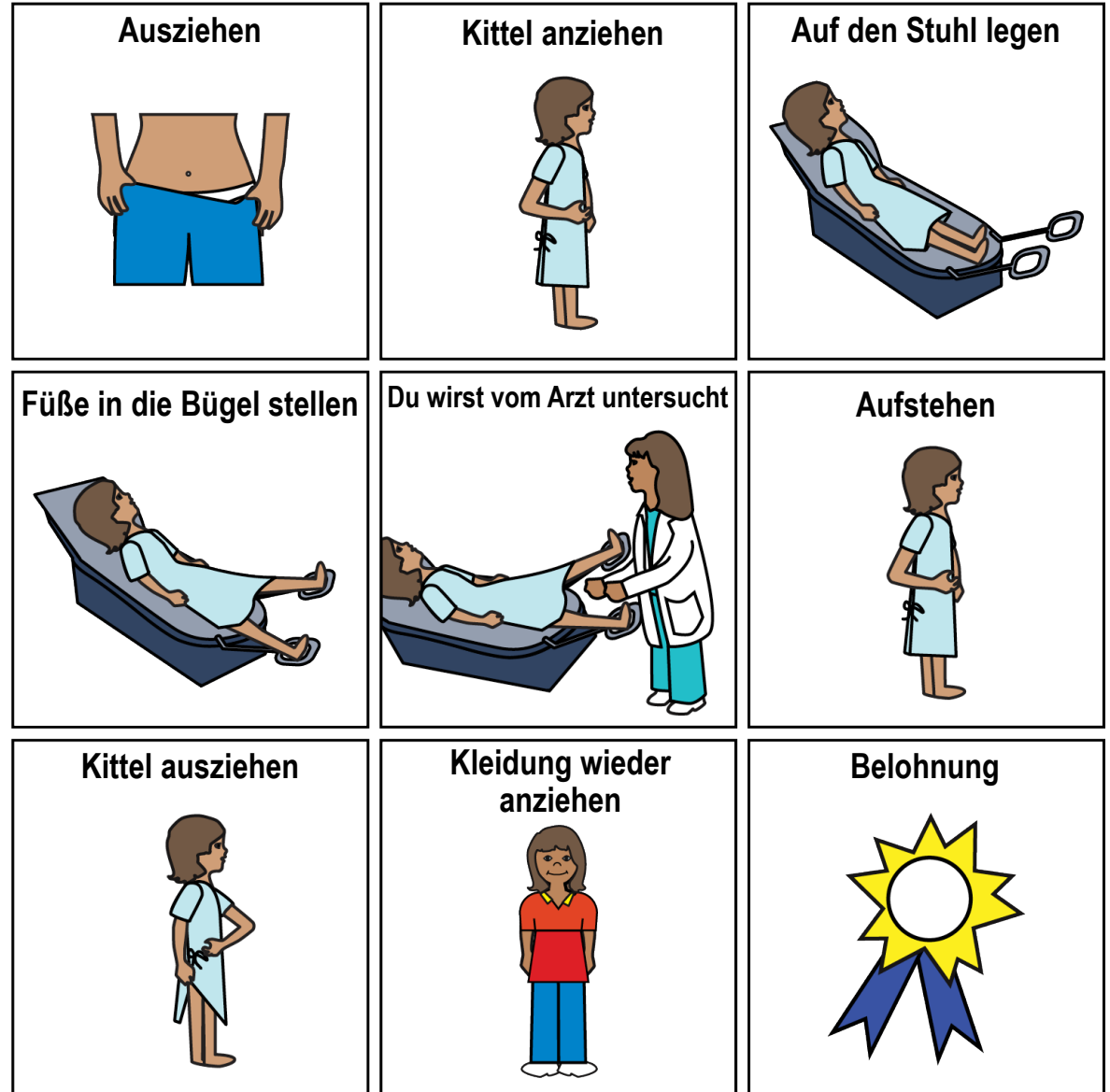
Binde in den Mülleimer werfen.

Nr. 4



Hände waschen.

Zeigen Sie Ihrer Tochter eine Bilderreihe über den Ablauf der Untersuchung. Während des Arztbesuchs können Sie die Bilder abhaken, um Ihrer Tochter jeweils zu zeigen, was als Nächstes kommt und wie lange es noch ungefähr dauert.



© 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). 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.

