



VANDERBILT KENNEDY CENTER

Gesunder Körper

**für
Jungen**



Ein Elternratgeber zur Pubertät bei Jungen mit Behinderungen

Inhalt

- I. Oh nein! Es ist soweit: Beginn der Pubertät S. 3**
- Gespräche mit meinem Sohn über diese Dinge
- II. Kein Stubenhockertum! So helfen Sie Ihrem Sohn, aktiv zu bleiben S. 4**
- Den Anfang machen
- III. Puh! Was ist das für ein Geruch? S. 5-7**
- Förderung guter Hygiene
 - Häufige Problemstellen
- IV. Oh bitte, nicht hier! S. 8-9**
- Angemessenes und unangemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit
 - Wie ich meinem Sohn das richtige Verhalten vermittele
 - Berühren des Intimbereichs
- V. Andere Kinder gleichen Alters, Hormone und Stimmungsschwankungen S. 10-11**
- Hilfestellung für das Sozialleben Ihres Sohnes
 - Stimmungen und Gefühle
 - Mehr als „launisch“
- VI. Jungs sind eben Jungs S. 12-13**
- Nächtliche Samenergüsse
 - So bereite ich meinen Sohn auf nächtliche Samenergüsse vor
 - Erektionen
 - Was hilfreich sein könnte
 - Boxershorts oder andere Unterhosen
- VII. Hilfsmittel S. 15**
- Ein Anhang mit Situationsgeschichten und visuellen Hilfsmitteln kann heruntergeladen werden unter:
vkc.vumc.org/HealthyBodies

**Anhang und Bildmaterial
finden Sie online unter:**

**[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)**

Die Pubertät kann eine belastende und verwirrende Zeit sein, insbesondere für Sie und Ihren Sohn mit einer geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderung. Trotz Verzögerungen in anderen Bereichen beginnt die Pubertät bei Kindern mit einer geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderung normalerweise zur gleichen Zeit wie bei anderen Kindern. Bei manchen Jungen, darunter auch Jungen mit Spina bifida und Zerebralparese, kann die Pubertät vorzeitig einsetzen (sogenannte Pubertas praecox). Diese Zusammenstellung von Informationen bietet Ihnen Hilfsmittel und Tipps, wie Sie mit Ihrem Sohn über diese sensiblen Themen sprechen können.

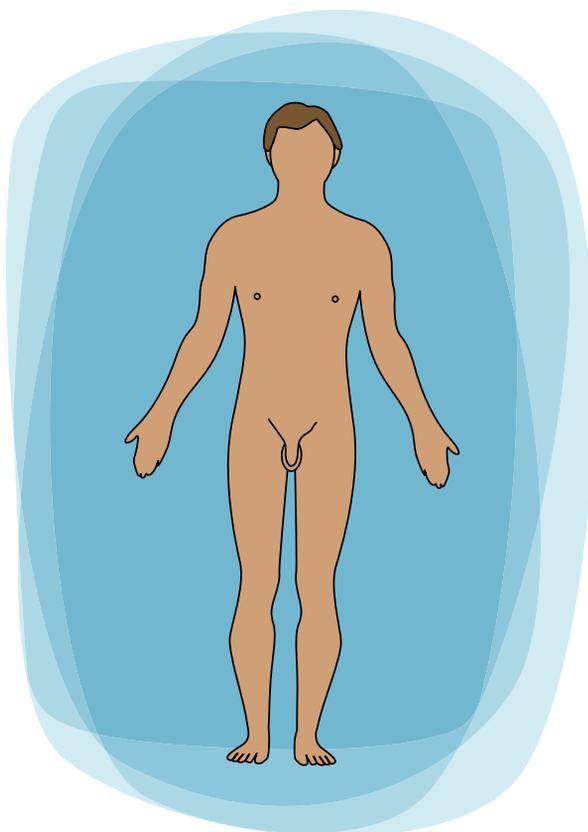
Gespräche mit meinem Sohn über diese Dinge

Fangen Sie frühzeitig an. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn, bevor die ersten Anzeichen der Pubertät einsetzen.

Erklären Sie die Körperteile. Verwenden Sie die formalen Bezeichnungen für Körperteile (z. B. Penis, Erektion) und Körperfunktionen (z. B. urinieren, Ejakulation). Dies verhindert Verwirrung und gibt Ihrem Sohn Wörter an die Hand, die er später verwenden kann, wenn er etwas über Pubertät, Reinlichkeit und Fortpflanzung lernt. Im Anhang „*Körperteile benennen*“ finden Sie visuelle Hilfsmittel, die Sie verwenden können, um Ihrem Sohn die Namen der Körperteile beizubringen und die Veränderungen seines Körpers zu erklären.

Nutzen Sie die richtigen Mittel. Sie wissen, wie Ihr Kind am besten lernt. Klären Sie es über die Pubertät genauso auf wie über andere wichtige Themen. Wenn Ihr Sohn beispielsweise am besten durch Wiederholung lernt, teilen Sie die Informationen in einfache Fakten auf und wiederholen Sie diese oft. Wenn er mit Bildern am besten lernt, versuchen Sie es mit visuellen Hilfsmitteln oder Situationsgeschichten. Mit diesen Hilfsmitteln werden schwer verständliche Themen anschaulicher. Sehen Sie sich die von uns entwickelten Hilfsmittel an, um Ideen für die Vermittlung von Fähigkeiten zu bekommen (siehe Anhang „*Körperteile benennen*“). Passen Sie sie an den Lernstil Ihres Sohnes an.

Wenden Sie sich an die Experten. Sprechen Sie mit den Ärzten, Lehrern oder Therapeuten Ihres Sohnes, um weitere Ideen zu erhalten. ■



Es ist wichtig, Ihrem Sohn schon in jungen Jahren beizubringen, wie er gesund bleibt. Hormonveränderungen und einige Medikamente können während der Pubertät zu einer Gewichtszunahme führen. Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung können einer Gewichtszunahme vorbeugen und die Stimmung sowie das Selbstwertgefühl verbessern. Der beste Weg, Ihrem Sohn dabei zu helfen, ein körperlich aktives Leben zu führen, besteht darin, ihm frühzeitig diese gesunden Gewohnheiten zu vermitteln.

Den Anfang machen

Planen Sie körperliche Aktivitäten ein. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Sohn jeden Tag Zeit für körperliche Aktivitäten hat, zum Beispiel Wandern, Spielen im Freien und Fahrradfahren. Wenn er Schwierigkeiten hat, in Gang zu kommen, bieten Sie ihm verschiedene Optionen an oder machen Sie einfach mit! Machen Sie lustige körperliche Aktivitäten zu einem Teil des Familienalltags.

Wenden Sie sich an die Experten. Wenn Ihr Sohn eine motorische Beeinträchtigung hat, fragen Sie seine Ärzte, Ergotherapeuten oder Physiotherapeuten nach sicheren Übungsmöglichkeiten. Suchen Sie in Ihrer Umgebung nach Angeboten sportlicher Aktivitäten, die entweder für Jugendliche mit Behinderungen konzipiert sind oder die Möglichkeiten bieten, Ihren Sohn einzubeziehen.

Machen Sie die körperliche Betätigung attraktiv und lohnenswert. Wenn Ihr Sohn älter wird, wechseln Sie von der „Spielzeit“ zu Zeit für Bewegung, Sport oder Familienaktivitäten (wie zum Beispiel für einen gemeinsamen Spaziergang). Wenn Ihr Sohn keine Lust auf Bewegung hat, können Sie ihn dazu ermutigen, indem Sie ihm eine Belohnung in Aussicht stellen. In diesem Alter ist es ratsam, nicht aus Essen bestehende Belohnungen anzubieten. Versuchen Sie es mit visuellen Hilfsmitteln wie einer „zuerst .../dann ...“-Tabelle. Zeigen Sie ihm beispielsweise „zuerst körperliche Bewegung“, gefolgt von einer Lieblingsbeschäftigung (z. B. „dann Videospiele“). Im Anhang „zuerst .../dann ...“ finden Sie eine Blankovorlage, die Sie zu Hause ausprobieren können. ■



Förderung guter Hygiene

Eine gute Hygiene kann das Selbstwertgefühl und die Unabhängigkeit Ihres Sohnes verbessern. Die richtigen Hygienegewohnheiten können auch den Zeitaufwand verringern, den Sie mit der Erledigung dieser Aufgaben für ihn verbringen.

Erstellen Sie ein Bilderheft. Ein Bilderheft kann ein guter Ausgangspunkt sein, um zur Selbsthygiene zu motivieren. Sie können es mit Ihrem Sohn gemeinsam erstellen. Die Menge an Informationen (Anzahl der Bilder) hängt von der Lesestufe und der Merkfähigkeit Ihres Kindes ab. Verwenden Sie Bilder der benötigten Artikel (z. B. spezif. Duschgel, Deodorant, Rasierer) und erstellen Sie einen visuellen Ablaufplan mit den einzelnen Schritten zu ihrer Anwendung. Dieses Bilderheft kann Ihrem Sohn auch dabei helfen, beim Einkaufen die passenden Artikel auszuwählen oder die Dinge zusammenzusuchen, die für bestimmte Aufgaben, wie zum Beispiel zum Duschen, benötigt werden. Die Verwendung eines Bilderhefts kann Ihrem Kind ein Gefühl von Kontrolle und Verantwortung bei der Erledigung der täglichen Hygiene vermitteln.

Stellen Sie Hygienesets zusammen. Es empfiehlt sich, Hygienesets für verschiedene Aufgaben zusammenzustellen. Sie können alte Schuhkartons, Plastikbehälter oder Körbe verwenden. Beteiligen Sie Ihren Sohn bei der Auswahl der Behälter. Beschriften Sie die Außenseite des Behälters mit Bildern oder einer Liste der darin enthaltenen Gegenstände und einem Bild der Hauptaufgabe (z. B. Rasieren). Im Anhang „Förderung guter Hygiene“ finden Sie Bilder, die Sie und Ihr Sohn zum Erstellen eines Sets verwenden können.

Hier sind einige Beispiele für Sets und Inhalte:

- **Duschen:** Shampoo, Spülung, Gesichtereiniger, Seife
- **Zahnpflege:** Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Mundwasser
- **Rasieren:** Rasierer, Rasierschaum, Bild der zu rasierenden Gesichtspartien
- **Morgenroutine:** Körperlotion, Deodorant, Gesichtereinigungstücher, Gesichtslotion, Haarbürste

Häufige Problemstellen: Fettiges Haar

Mit Beginn der Pubertät müssen Kinder ihre Haare in der Regel häufiger waschen. Ihr Sohn hat möglicherweise motorische Schwierigkeiten damit, seine Haare sauber zu halten. Oder er empfindet das Gefühl von Shampoo oder Wasser auf der Haut als unangenehm. Manche Kinder mit einer geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderung achten nicht besonders darauf, wie sich ihre Klassenkameraden pflegen oder kleiden. Aus diesem Grund verstehen sie möglicherweise nicht, dass im Sozialkontakt sauberes Haar von Bedeutung ist.

- **Richten Sie es als Routine ein.** Erstellen Sie einen Zeitplan, um Ihrem Sohn zu zeigen, welche Schritte der Körperpflege wie häufig zu erledigen sind. Ein Beispiel für einen Duschplan finden Sie im Anhang „Förderung guter Hygiene“.
- **Musik unter der Dusche.** Damit Ihr Sohn lernt, wie lange er unter der Dusche oder in der Badewanne bleiben soll, erstellen Sie eine Musik-CD mit ein paar Liedern, die der gewünschten Dauer entsprechen. Jeder Liedwechsel soll ihm als Signal dienen, wann er mit dem nächsten Schritt fortfahren kann.
- **Sorgen Sie für Erleichterung.** Mag Ihr Sohn es nicht, sich mit den Händen die Haare zu waschen? Geben Sie ihm einen weichen Schwamm zum Auftragen des Shampoos. Wenn Ihr Sohn den Wasserdruck als unangenehm empfindet, lassen Sie ihn zum Ausspülen der Haare ein Gefäß verwenden oder installieren Sie einen Duschkopf mit einstellbarem Druck.
- **Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.** Schreiben Sie eine Geschichte auf, die erklärt, wie wichtig es ist, täglich zu duschen und die Haare sauber zu halten. Sorgen Sie für Spaß. Machen Sie Fotos von Ihrem Sohn und dem Rest der Familie: einmal morgens beim Aufwachen (im Schlafanzug und mit zerzausten Haaren!) und dann noch einmal nach der Morgenhygiene und fertig angezogen für den Tag. Sprechen Sie darüber, was andere Leute denken könnten, wenn Sie so zur Arbeit oder zur Schule gingen, wie Sie aufgestanden sind.

Häufige Problemstellen: Schweiß- und Körpergeruch

Da die Schweißdrüsen während der Pubertät aktiver werden, ist es wichtig, Jungen beizubringen, ihren Körpergeruch durch tägliches Waschen, die Verwendung von Deodorant, tägliches Wechseln der Kleidung und wöchentliches Waschen schmutziger Kleidung zu kontrollieren.

- **Vergessen Sie nicht die visuellen Hilfen.** Erinnern Sie Ihren Sohn mithilfe von Checklisten und Geschichten daran, welche Schritte der Körperpflege er vornehmen muss und warum. Ein Geschichtenbeispiel zum Umgang mit Schweiß und Körpergeruch finden Sie im Anhang „Förderung guter Hygiene“.
- **Aktionsplan.** Wenn Ihr Sohn Erinnerungen braucht, welchen Körperbereich er als Nächstes waschen soll, können Sie einen Aktionsplan erstellen, der aufzeigt, welcher Schritt an der Reihe ist. Definieren Sie als Schritt zum Beispiel das Waschen der Haare, das Ausspülen sowie das Waschen der einzelnen Körperteile mit Seife. Laminieren Sie den Plan, damit er in der Dusche aufgehängt werden kann. Eine andere Möglichkeit ist es, eine Spielzeugfigur (z. B. Ken®) oder eine laminierte Papierpuppe zu verwenden. Trennen Sie die einzelnen Körperteile ab und nummerieren Sie sie. Befestigen Sie die Puppe mit Klettverschluss an der Badezimmer- oder Duschwand. Nachdem Ihr Sohn ein Körperteil gewaschen hat, kann er den entsprechenden Körperteil der Puppe in einen Behälter mit der Aufschrift „fertig“ legen.
- **Erschwernisse.** Wenn das Verwenden eines Deo-Sticks für Ihren Sohn körperlich eine Herausforderung darstellt, probieren Sie andere Formen aus, beispielsweise Deo-Sprays oder Deo-Roller. Wenn Ihr Kind aufgrund motorischer Einschränkungen Probleme beim selbstständigen Baden oder Duschen hat, versuchen Sie es mit Hilfsmitteln wie einem Badesitz, einem abnehmbaren Duschkopf, einem Badehandschuh oder einer handlichen/verlängerten Körperbürste.
- **Zu starker Duft.** Beziehen Sie Ihren Sohn in die Auswahl der Hygieneprodukte ein, insbesondere im Hinblick auf deren Duftnote. Manche Kinder bevorzugen unparfümierte Produkte, da sie starke Gerüche als störend empfinden. Viele für empfindliche Haut geeignete Produkte sind parfümfrei.
- **Unreine Haut/Akne.** Bei manchen Teenagern treten aufgrund erhöhter Fettigkeit der Haut, hormoneller Veränderungen, des Hygieneverhaltens oder einer genetischen Veranlagung vermehrt Gesichtspickel auf. Fragen Sie den Arzt Ihres Kindes nach rezeptfreien Hautpflegemitteln, die bei Akne oder unreiner Haut

geeignet sind, wie Cremes, Lotionen oder Waschgels, die Wirkstoffe wie Salicylsäure oder Benzoylperoxid enthalten. Verwenden Sie ein Foto vom Gesicht Ihres Teenagers oder eine schematische Zeichnung. Kreisen Sie die Bereiche ein, wo die Hautpflegeprodukte täglich aufgetragen werden sollen. Erklären Sie Ihrem Teenager, dass empfindliche Stellen wie Augen, Nasenlöcher und Mund auszusparen sind. Erwägen Sie außerdem die Verwendung von Fertigtüchern (mit entsprechenden Mitteln vorbehandelte Tücher), um die Anwendung zu erleichtern. Sollte Ihr Teenager unter Akne am Körper leiden, können Sie auch auf medizinische Körperreinigungsmittel zurückgreifen.



Häufige Problemstellen: Körperbehaarung und Rasur

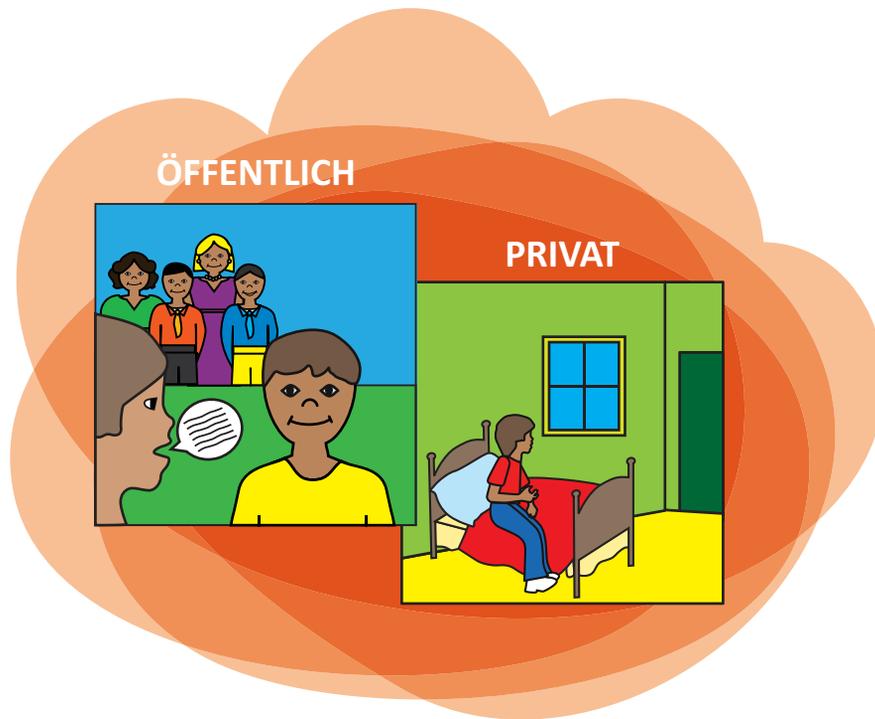
Während der Pubertät verändert sich die Körperbehaarung, und es kommt zu vermehrtem Haarwachstum. Zeigen Sie Ihrem Sohn mithilfe einer Zeichnung des männlichen Körpers (wie die Zeichnung im Anhang „Körperteile benennen“), wo seine Körperhaare wachsen werden, um ihn auf diese Veränderungen an seinem Körper vorzubereiten. Manche Erwachsene und Teenager bevorzugen es, ihre Körperbehaarung zu rasieren.

- **Rasieren nach Vorbild.** Fordern Sie Ihren Sohn auf, Ihnen oder einem älteren Geschwisterkind beim Rasieren zuzusehen, und zählen Sie die einzelnen Schritte auf. Er sollte Schritt für Schritt mit Ihnen zusammen üben. Notieren oder fotografieren Sie jeden Schritt, um einen visuellen Ablaufplan zu erstellen. Damit Ihr Sohn sich besser daran erinnert, wo er sich rasieren soll, können Sie ein Foto oder die Zeichnung einer Person verwenden und die Bereiche, die rasiert werden sollen, farbig markieren und ggf. nummerieren.
- **Zeitpunkte für die Rasur festlegen.** Wenn Ihr Sohn sich (selbstständig oder mit Hilfe) rasieren kann, markieren Sie in einem Kalender, z. B. mit Bildern, wie oft er sich rasieren soll und wann er den Rasierer wechseln muss.
- **Angemessene Menge Rasierschaum.** Wenn Ihr Sohn Hilfe bei der Portionskontrolle oder der Anwendung der Spraydose benötigt, versuchen Sie es mit Einzeldosis-Packungen oder mit Rasierseife und Pinsel.
- **Auswahl des richtigen Rasierers.** Für Jungen, die Schwierigkeiten mit der Feinmotorik haben, kann statt eines herkömmlichen Rasierers mit Klinge ein Elektrorasierer besser geeignet sein. Wenn Sie die herkömmliche Rasierklinge bevorzugen, fragen Sie Ihren Ergotherapeuten nach einem ergonomischen Nassrasierer oder einer Universalmanschette für Rasierer, die den Halt verbessert.

Häufige Problemstellen: Saubere Zähne und frischer Atem

- **Erstellen Sie einen visuellen Ablaufplan.** Verwenden Sie Bilder, um die einzelnen Schritte des Zähneputzens zu veranschaulichen. Im Anhang „Förderung guter Hygiene“ finden Sie Bilder, die Ihrem Sohn dabei helfen, das selbstständige Zähneputzen zu erlernen.
- **Wählen Sie die richtige Zahnbürste.** Eine elektrische oder eine Zahnbürste mit beschwertem Griff kann Kindern helfen, die Schwierigkeiten haben, eine Zahnbürste zu halten und sich die Zähne selbst zu putzen. Bevorzugen Sie weiche Borsten.
- **Zeigen Sie, wann und wie lange die Zähne zu putzen sind.** Integrieren Sie das Zähneputzen mithilfe von Bildern in den Tagesablauf Ihres Sohnes. Timer können dabei helfen, ihn daran zu erinnern, wie lange er putzen muss. Zahnärzte empfehlen zwei Minuten! ■





Angemessenes und unangemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit

Tut oder sagt Ihr Sohn manchmal Dinge in der Öffentlichkeit, bei denen Sie sich wünschen, dass er dies nicht täte? Ihr Sohn muss lernen, was er in der Öffentlichkeit tun darf und was er nur diskret (wenn er allein für sich ist) tun darf. Zum diskreten (privaten) Bereich gehören beispielsweise Dinge wie der Gang zur Toilette, das Ablassen von Blähungen, das Berühren intimer Körperteile (aus beliebigem Grund) und das Wechseln der Kleidung. Durch sozial angemessenes Verhalten kann Ihr Sohn sich besser in den Kreis seiner Altersgenossen einfügen und das Risiko, schikaniert oder missbraucht zu werden, wird verringert. Kinder, die den Unterschied zwischen angemessenem und unangemessenem Verhalten in der Öffentlichkeit kennen, geraten später seltener in Schwierigkeiten mit der Schule oder der Polizei.

Wie ich meinem Sohn das richtige Verhalten vermittele

- **Fangen Sie frühzeitig an.** Sprechen Sie als Familie über das richtige Verhalten im öffentlichen und privaten Bereich und legen Sie einige Grundregeln fest, beispielsweise: „Nackt sind wir nur im Badezimmer oder im eigenen Schlafzimmer bei geschlossener Tür“ oder „Wir ziehen uns etwas an, bevor wir das Badezimmer oder Schlafzimmer verlassen.“ Erinnern Sie Ihr Kind mit einfachen Worten oder Bildern an die Regeln. Für alle Familienmitglieder gelten die gleichen Regeln!
- **Arbeiten Sie mit visuellen Hilfen.** Erstellen Sie eine Liste mit Orten öffentlichen und privaten Charakters. Dann können Sie Beispiele für Verhaltensweisen finden, die in der jeweiligen Situation in Ordnung sind. Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel, um Ihrem Sohn das Nachvollziehen und Einprägen dieser Regeln zu erleichtern. Im Anhang „Öffentlicher/privater Bereich“ finden Sie Ideen und Bilder zum Ausdrucken, um den Gegensatz von *öffentlich* und *privat/intim* zu vermitteln.
- **Arbeiten Sie mit Geschichten.** Auch Geschichten können Ihrem Kind helfen, diese Regeln und den Grund dafür zu verstehen. Denken Sie über die Verhaltensweisen nach, die für Ihr Kind problematisch sind, und schreiben Sie eine Geschichte auf, die klare Regeln dazu aufzeigt, wann und wo dieses Verhalten in Ordnung ist. Eine Erzählvorlage zum Vermitteln des Gegensatzes von *öffentlich* und *privat/intim* finden Sie im Anhang „Öffentlicher/privater Bereich“.

- **Lenken Sie Ihren Sohn.** Sagen Sie Ihrem Sohn mit einfachen Worten oder Bildern, wohin er gehen soll, um private Dinge auszuführen. Sagen Sie zum Beispiel: „Das kannst du in deinem Schlaf-/Badezimmer machen“ oder zeigen Sie ihm eine Bildkarte mit der Aufschrift „Privat“. Weisen Sie ihn an, sich an einen diskreten Ort zurückzuziehen, wenn er „private“ Dinge tut und beispielsweise seinen Intimbereich berührt oder seine Unterhose zurechtrückt.
- **Wenn Privates nicht privat sein kann.** Manche Jungen benötigen Hilfe bei privaten Dingen wie etwa beim Anziehen, Baden oder beim Toilettengang. Sagen Sie Ihrem Sohn, wie und wen er für solche privaten Verrichtungen um Hilfe bitten kann, wenn er sich an öffentlichen Orten wie in einer Schule oder einem Restaurant befindet. Dazu könnte gehören, ihm zu erklären, wie er diskret fragen, auf Bildkarten zeigen oder Gesten verwenden kann.

Berühren des Intimbereichs

Alle Kinder entdecken irgendwann ihre Geschlechtsteile. Jede Familie hat ihre eigenen Werte und Überzeugungen in Bezug auf den Umgang damit, und es ist in Ordnung, Ihrem Kind die Überzeugungen Ihrer Familie zu vermitteln. Dass Jungen und Mädchen sich hin und wieder selbst berühren, gehört ganz normal zu ihrer Entwicklung, und es ist fast unmöglich, dieses Verhalten komplett zu unterbinden. Die beste Lösung besteht wahrscheinlich darin, Ihrem Sohn beizubringen, wann und wo es erlaubt ist. Wenn Sie ihn in dieser Situation bestrafen, beschämen oder ihm zu viel Aufmerksamkeit schenken, kann dies sogar dazu führen, dass es häufiger passiert. Es kann auch dazu führen, dass Ihr Sohn sich seltener mit wichtigen Fragen an Sie oder seinen Arzt wendet.

Es ist wichtig, über die Fakten aufgeklärt zu sein. Das Berühren intimer Körperteile führt weder zur Erblindung, noch macht es „verrückt“. Es hemmt weder das Wachstum, noch führt es zu Schäden an den Körperteilen. Es ist auch nicht immer mit Sexualität verbunden. Manche junge Menschen berühren sich selbst, weil es ein beruhigendes Sinneserlebnis ist. Manche Kinder berühren sich am Geschlechtsteil, weil es juckt oder schmerzt. Dies könnte ein Anzeichen für eine Infektion sein. Wenn sich Ihr Kind so viel selbst berührt, dass andere Aktivitäten eingeschränkt sind, Sie eine gereizte Haut bemerken oder andere Bedenken haben, sprechen Sie mit einem Arzt.

Sie können Ihrem Sohn beibringen, dass alle Körperteile „intim“ sind, die von seiner Badebekleidung oder Unterwäsche bedeckt sind. Beispiele für visuelle Hilfen und Situationsgeschichten zum Thema intime Körperteile und deren Berührung finden Sie im Anhang „Intimbereich“.

Wenn Ihr Sohn seinen Intimbereich in der Öffentlichkeit berührt, sollten Sie diesem Verhalten schnell und diskret ein Ende setzen. Sie können ihn an die Regel erinnern, indem Sie ihm zum Beispiel das Bildkärtchen „Hände nicht in die Hose“ zeigen, oder ihn mit dem Bildkärtchen „Hände auf dem Tisch“ zu etwas auffordern, das er nicht gleichzeitig tun kann. Verwenden Sie das Bildkärtchen „Hände waschen“ und dann „Belohnung“, um das Verhalten zu unterbrechen. Wenn Sie aus dem Haus gehen, überlegen Sie, was Sie zum Spielen mitnehmen könnten, damit die Hände Ihres Kindes beschäftigt bleiben, zum Beispiel einen Hampelmann oder eine Handspielkonsole. Wenn Sie zu Hause sind, können Sie ihm mithilfe eines Bildkärtchens die Wahl lassen: „Hände nicht in die Hose“ oder an einen „privaten“ Ort zurückziehen. ■



Die Pubertät kann für alle Kinder schwierig sein. Freunde, soziale Fähigkeiten und das Aussehen gewinnen an Bedeutung. Ihr Sohn braucht möglicherweise Hilfe beim Umgang mit Stress und dabei, sich in die Gesellschaft seiner Altersgenossen einzufügen. Wenn Kinder von der Grundschule in die weiterführende Schule wechseln, werden Kleidung, Verabredungen und später Autofahren immer wichtiger. Entwicklungsunterschiede können deutlicher werden. Denken Sie an die soziale Umgebung Ihres Sohnes und dass Dinge wie Kleidung, Frisur und altersgerechte Interessen seine „soziale Welt“ beeinflussen können.

Hilfestellung für das Sozialleben Ihres Sohnes

Suchen Sie für ihn Aktivitäten mit Gleichaltrigen, die ihm Spaß machen. Suchen Sie Gruppen, die Dinge tun, die Ihrem Sohn Freude bereiten, zum Beispiel Einzel- oder Mannschaftssport, einen Verein, der zu seinen Interessen passt, oder eine Jugendgruppe. Sprechen Sie mit dem Gruppenleiter über die Bedürfnisse Ihres Sohnes und wie er am besten eingebunden werden kann. Wenden Sie sich an lokale Interessengruppen, um mehr über die Angebote in Ihrer Gegend zu erfahren. Wenn Sie keine geeignete Gruppe finden, ziehen Sie in Erwägung, selbst eine entsprechende Gruppe zu gründen.

Sprechen Sie mit dem Klassenlehrer oder der Beratungsstelle der Schule über ein Programm zur Bewusstseinsförderung für die Bedürfnisse Gleichaltriger mit Behinderungen. Es gibt Programme, die anderen Kindern helfen, die Stärken und Schwierigkeiten Ihres Kindes zu verstehen. Den Altersgenossen zu erklären, warum es bei Ihrem Sohn Unterschiede in der Kommunikation, beim Lernen oder in der Mobilität gibt, kann zu mehr Empathie und Verständnis führen. Viele Gruppen stellen „Toolkits“, Websites und Listen mit lokalen Hilfsquellen zur Verfügung, um das Bewusstsein unter Gleichaltrigen zu fördern und die Gruppenintegration zu stärken. Siehe die auf Seite 15 aufgeführten Quellen.

Frisur. Gehen Sie mit Ihrem Sohn zum Friseur und achten Sie darauf, dass er einen altersgerechten Haarschnitt hat. Zum Erwachsenwerden gehört es, Kleidung und Frisur dem Stil der Altersgenossen anzupassen. Obwohl dies für Sie vielleicht nicht die höchste Priorität hat, kann es für Ihren Sohn und seine Bezugsgruppe sehr wichtig sein.

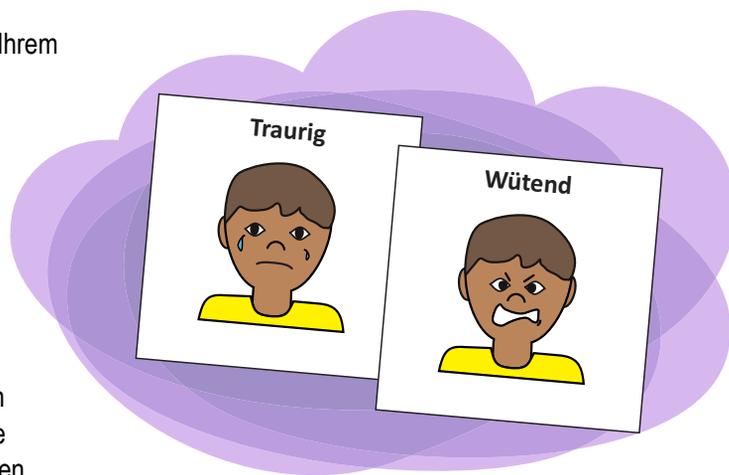
- Schauen Sie sich Zeitschriften an und sprechen Sie mit anderen Eltern, um Ideen für den richtigen Stil zu bekommen. Ziehen Sie Haarschnitte in Betracht, die für ihn leicht zu pflegen sind. Lassen Sie ihn Bilder von Frisuren auswählen, die ihm gefallen, und zeigen Sie sie dem Friseur.
- Vereinbaren Sie einen Termin zu einer Zeit, zu der im Geschäft nicht so viel los ist, und fragen Sie ggf. nach einem längeren Termin, falls Ihr Sohn zwischendurch eine Pause braucht. Sorgen Sie für Ablenkung, beispielsweise mit einem Tablet oder einem Spiel, damit er den Friseurbesuch durchhält.
- Sprechen Sie mit dem Ergotherapeuten Ihres Sohnes über Fähigkeiten zur Selbstpflege (wie etwa das Bürsten und Stylen der Haare) und über Hilfsmittel, die seine Unabhängigkeit unterstützen.

Kleidung. Beim Kauf von Kleidung für Ihren Sohn ist es wichtig, dass Sie sich der altersmäßigen Trends bewusst sind. Was tragen die anderen Kinder, wenn Sie Ihr Kind in der Schule besuchen? Um herauszufinden, wo andere Teenager Kleidung kaufen, können Sie in Zeitschriften blättern, mit anderen Eltern sprechen oder einen älteren Bruder oder einen Cousin zum Einkaufen mitnehmen.

Wenn Ihr Sohn Entscheidungen bezüglich der Kleidung treffen kann, bieten Sie ihm verschiedene Optionen an. Sie können mit ihm einkaufen gehen, mehrere T-Shirts/Hemden kaufen und zur Auswahl bereitlegen oder eine Auswahltafel mit Bildern verwenden. Wenn Ihr Sohn starke Vorlieben hinsichtlich der Kleidung oder Probleme mit Knöpfen oder Reißverschlüssen hat und Sie möchten, dass er andere Optionen in Betracht zieht, versuchen Sie, neue Oberteile oder Hosen langsam einzuführen. Berücksichtigen Sie die Bequemlichkeit, die Passform und die Lieblingsfarben und -stoffe Ihres Sohnes. Erklären Sie anhand einer Situationsgeschichte, wie unterschiedlich sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene kleiden. Wenn Sie beispielsweise von Schuhen mit Klettverschluss zu Slippers wechseln oder elastische Bündchen durch über die Hose hängende T-Shirts/Hemden verdecken, kann dies Ihrem Sohn dabei helfen, sich mehr wie

seine Altersgenossen zu kleiden. Arbeiten Sie mit Ihrem Ergotherapeuten an den Fähigkeiten Ihres Kindes, sich angemessen zu kleiden.

Was ist, wenn es meinem Sohn egal ist? In der Pubertät und im Teenageralter geht es darum, unabhängiger zu werden und Individualität zum Ausdruck zu bringen. Auch wenn Kleidung für Ihren Sohn scheinbar keine Rolle spielt, können kleine Dinge wie ein anderer Hosenstil oder ein neuer Haarschnitt viel dazu beitragen, dass er sich zugehörig fühlt und nicht gehänselt wird. Wenn Sie ihm helfen, sich seinem Alter entsprechend zu stylen und zu kleiden, sind seine Altersgenossen eher bereit, auch seine inneren Werte zu würdigen!



Geräte zur unterstützten Kommunikation. Wenn Ihr Sohn ein Kommunikationsgerät mit Sprachausgabe nutzt, achten Sie darauf, dass die Stimme seinem Alter und Geschlecht entspricht.

Stimmungen und Gefühle

Stimmungsschwankungen sind während der Pubertät normal. Sie können Ihrem Sohn beibringen, diese Gefühle auszudrücken. Wenn Ihr Sohn sprechen kann, verwenden Sie Ihre Worte, um Gefühle zu benennen („Es hört sich an, als ob du wütend bist“ oder „Als er das getan hat, hat es dich traurig gemacht“). Wenn Ihr Sohn weniger spricht, verwenden Sie visuelle Hilfsmittel wie Cartoons, Fotos, Gebärdensprache oder Wortkarten. Der *Anhang „Stimmungen und Gefühle“* enthält Bilder, die Ihr Sohn verwenden kann, um Ihnen mitzuteilen, wie er sich fühlt. Holen Sie sich die Unterstützung eines Beraters oder Therapeuten, der mit der Diagnose Ihres Kindes vertraut ist und Ihnen weitere Strategien anbieten kann.

Mehr als „launisch“

Manchmal können Stimmungsschwankungen auch durch ernstere Auslöser verursacht werden, beispielsweise durch medizinische Probleme. So können sich z. B. Schilddrüsenprobleme (die bei Kindern mit Down-Syndrom häufig sind) wie eine Depression äußern, da sie die Stimmung, den Appetit und das Aktivitätsniveau beeinträchtigen. Stimmungsschwankungen können auch ein Symptom einer Depression oder Angststörung sein. Kinder mit Behinderungen können die typische Launenhaftigkeit von Teenagern aufweisen, sie können aber auch andere psychische Probleme entwickeln, die behandelt werden müssen. Achten Sie auf **Veränderungen** am typischen Verhalten, wie unten aufgeführt.

- **Emotionen:** Weinen, Schreien, Lachen ohne ersichtlichen Grund
- **Verhalten:** Auf- und Abgehen, Schaukeln, Aneinanderreiben der Hände, Herumkratzen an der Haut
- **Aggressivität:** Schlagen, Beißen, Kratzen, Stoßen mit dem Kopf, Werfen von Gegenständen
- **Appetit:** Mehr oder weniger essen als üblich
- **Befinden:** Klagen über Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder andere Gliederschmerzen
- **Schlafen:** Mehr oder weniger Schlaf als üblich, Einschlaf- oder Durchschlafstörungen, Alpträume
- **Denken:** Wirkt verwirrt, hat Probleme, sich zu konzentrieren, sieht Dinge, die nicht da sind
- **Energie:** Mehr oder weniger Bewegung als üblich, Rückzug, hört auf, Dinge zu tun, die früher Spaß gemacht haben

Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes über alle Veränderungen, die Sie bemerken. Behalten Sie mithilfe eines Tagebuchs, eines Datenblatts (siehe Tagebuch-Anhang) oder einer Smartphone-/Tablet-App den Überblick. Schreiben Sie auf, was Sie bemerken und wann Sie es bemerken. ■

Nächtliche Samenergüsse

Viele Jungen im Teenageralter ejakulieren im Schlaf, wenn sie in die Pubertät kommen. Dies wird als nächtlicher Samenerguss bezeichnet. Manche Leute bezeichnen dies als *feuchten Traum*. Der Penis gibt Sperma ab, eine Flüssigkeit, die Spermien enthält. **Dies ist ein normaler Vorgang, auf den Ihr Sohn keinen Einfluss hat.**

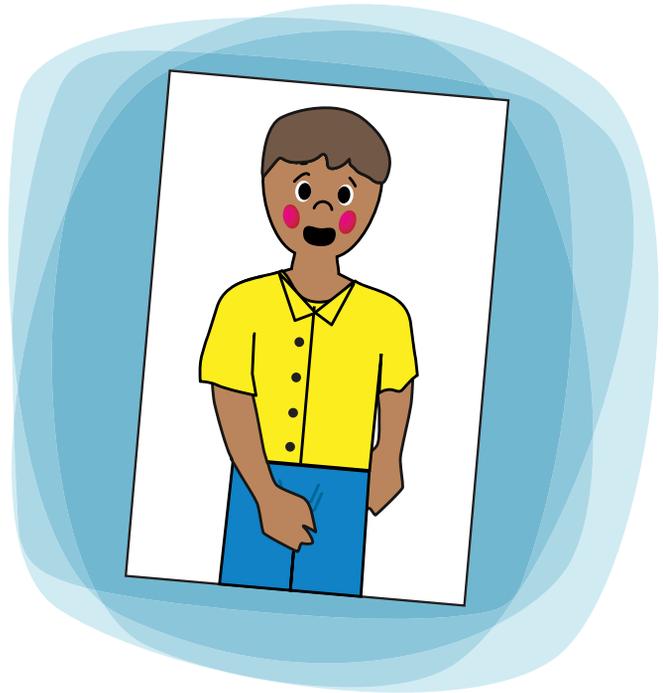
Nächtliche Samenergüsse können als nasser, klebriger Fleck auf der Unterwäsche, dem Schlafanzug oder dem Bettlaken sichtbar sein. Nächtliche Samenergüsse beginnen normalerweise im Alter zwischen 13 und 17 Jahren, das Durchschnittsalter liegt bei etwa 14 Jahren. Es ist sehr wichtig, Ihren Sohn auf dieses Ereignis vorzubereiten, damit er nicht denkt, er hätte etwas falsch gemacht. Dies ist ein natürlicher Teil der Pubertät.

So bereite ich meinen Sohn auf nächtliche Samenergüsse vor

- **Erklären Sie ihm den Unterschied.** Ihr Sohn glaubt vielleicht, dass er während der Nacht das Bett eingenässt hat. Vielleicht verheimlicht er es Ihnen oder hat Angst, Ihnen davon zu erzählen. Erklären Sie ihm, was passiert ist und dass es normal ist.
- **Binden Sie es in den Gesamtzusammenhang ein.** Es kann hilfreich sein, nächtliche Samenergüsse mit anderen Veränderungen im Körper Ihres Sohnes während der Pubertät in Verbindung zu bringen, wie etwa Haarwuchs, Körperwachstum und Vergrößerung der Hoden und des Penis.
- **Fördern Sie Selbstständigkeit.** Nächtliche Samenergüsse können nicht verhindert werden. Erklären Sie Ihrem Sohn, was zu tun ist, wenn es passiert. Hierzu kann das Wechseln der Bettwäsche, das Ablegen der Unterwäsche in einen Wäschekorb und das Waschen seiner intimen Körperteile mit einem Waschlappen oder einem Feuchttuch gehören.
- **Arbeiten Sie mit visuellen Hilfen.** Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel, um Ihrem Sohn nach einem nächtlichen Samenerguss bei der Reinigung zu helfen. Hierzu kann beispielsweise das Reinigen mit Taschentüchern, das Abziehen des Bettzeugs, das in einen Wäschekorb abgelegt wird, oder das Ingangsetzen der Waschmaschine gehören. Im *Anhang „Aufklärung über die Erektion“* finden Sie Bilder, die Sie verwenden können, um Ihrem Sohn dabei zu helfen, sich selbstständig zu säubern. Wenn Ihr Sohn nicht in der Lage ist, die Bettwäsche zu wechseln oder sich selbstständig zu waschen, suchen Sie eine Möglichkeit, wie er Ihnen mitteilen kann, dass er Hilfe braucht. Ein Weg zur Kommunikation mit Ihnen besteht darin, eine Stichwortkarte oder ein Türhängeschild zu verwenden. Ein Türhängeschild finden Sie im *Anhang „Aufklärung über die Erektion“*. Schneiden Sie es einfach aus und laminieren Sie es für den regelmäßigen Gebrauch.
 - **Betonen Sie die Diskretion.** Nächtliche Samenergüsse gehören zur Intimsphäre. Bringen Sie Ihrem Sohn bei, dass er nur mit seinen Eltern, Ärzten oder der medizinischen Fachkraft der Schule darüber sprechen sollte. Vermitteln Sie ihm, dass er nicht mit Freunden, Lehrern oder Fremden darüber sprechen sollte.



- **Blieben Sie positiv.** Nächtliche Samenergüsse sind ein natürlicher Teil der Pubertät. Negative Reaktionen (Beschämung, Gelächter, Bestrafung) führen nicht dazu, dass Samenergüsse nicht mehr vorkommen. Reagieren Sie stattdessen ruhig und sachlich und konzentrieren Sie sich darauf, Ihrem Sohn beizubringen, wie er damit umgehen kann.
- **Stellen Sie Fragen.** Bitten Sie den Arzt Ihres Sohnes um Unterstützung bei der Aufklärung über die Pubertät und die körperlichen Veränderungen.



Erektionen

Während der Pubertät haben die meisten Jungen im Teenageralter mehrere Erektionen am Tag. Dies ist ein normaler Teil der Pubertät bei Jungen und liegt oft außerhalb ihrer Kontrolle. Erektionen können viele verschiedene Ursachen haben. In diesem Alter können sie schon durch etwas so Einfaches wie eine Hose, die am Körper reibt, oder einfach „aus heiterem Himmel“ auftreten. Da Ihr Sohn gegebenenfalls keine Kontrolle über seine Erektionen hat, können Erektionen in der Öffentlichkeit unvermeidlich und peinlich für ihn sein.

Was hilfreich sein könnte

- Erfinden Sie eine Geschichte oder nehmen Sie die Situationsgeschichte im *Anhang „Aufklärung über die Erektion“*, um mit Ihrem Sohn über Erektionen zu sprechen.
- Erinnern Sie ihn daran, dass dies eines der Dinge ist, über die er mit seinem Arzt und Ihnen sprechen kann, aber nicht mit Freunden, Lehrern oder Fremden.
- Geben Sie ihm einige Tipps, was er tun kann, wenn es in der Öffentlichkeit passiert:
 - Sitzen bleiben, bis es irgendwann wieder verschwindet
 - Seine Bücher tief vor seinem Intimbereich tragen
 - Eine Jacke um die Taille binden
- Eng sitzende Unterhosen (Slips) können Erektionen weniger auffällig machen und alles an Ort und Stelle halten. Zu vermeiden sind Jogginghosen und andere locker sitzende Hosen.

Boxershorts oder andere Unterhosen

Die Auswahl der Unterwäsche für Ihren Sohn hängt davon ab, was für Sie und ihn Priorität hat. Boxershorts lassen sich in der Regel leichter an- und ausziehen. Slips bieten möglicherweise mehr Halt. Nehmen Sie Ihren Sohn mit in den Laden, um ein paar verschiedene Arten von Unterhosen auszusuchen. Lassen Sie ihn zu Hause ausprobieren, welche er am liebsten trägt. ■



Anhang und Bildmaterial
finden Sie online unter:

[vkc.vumc.org/
HealthyBodies](http://vkc.vumc.org/HealthyBodies)

Organisationen

Vanderbilt Kennedy Center:
vkc.vumc.org

Autism Society of America:
autismsociety.org

Autism Speaks:
autismspeaks.org

Easter Seals:
easterseals.com

National Down Syndrome Society:
ndss.org

National Parent Technical Assistance Center:
parentcenterhub.org

American Society for Deaf Children:
deafchildren.org

United Cerebral Palsy:
ucp.org

Quellen für visuelle Hilfen

<http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/do2learn.com>

Websites

National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Sexualaufklärung für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen*. Verfügbar unter parentcenterhub.org/sexed/

Parent Advocacy Coalition for Education Rights' National Bullying Prevention Center: pacer.org/bullying/parents/helping-your-child.asp

autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism

vkc.vumc.org/oral-health-tips

kidshealth.org/teen/sexual_health/#cat20015

Situationsgeschichten - Informationen und Beispiele

Gray, C., & White, A. L. (2002). *My social stories book*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/

bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

Bücher

Gravelle, K., Castro, N., & Castro, C. (1998). *What's going on down there? Answers to questions boys find hard to ask*. New York: Walker and Company.

Wrobel, M. (2003). *Taking care of myself: A hygiene, puberty, and personal curriculum for young people with autism*. Arlington, TX: Future Horizons.

Eckenrode, L., Fennell, P., & Hearsey, K. (2004). *Tasks galore for the real world*. Raleigh, NC: Tasks Galore. tasksgalore.com

Bellini, Scott, *Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties* (2006). Autism Asperger Publishing Co., Shawnee Mission, KS.

Middleman, A. B., & Pfeifer, K. G. (2006). *Boy's guide to becoming a teen: Getting used to life in your changing body*. American Medical Association.

Madaras, L., & Madaras, A., Sullivan, S. (2007). *What's happening to my body? Books for boys: A growing-up guide for parents and sons*. Newmarket Press.

Baker, Jed (2009) *Social skills picture book for high school and beyond*. socialskillstrainingproject.com/books

Meehan, Cricket, *The right to be safe: Putting an end to bullying behavior* (2011). Search Institute Press.

Diese Veröffentlichung wurde entwickelt und verfasst von den Langzeit-Trainees der Vanderbilts Führungskräfte-Ausbildung für neurologische Entwicklungsstörungen (Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, LEND) Amy Weitlauf, PhD; Stormi White, PsyD; Olivia Yancey, MDE; Caitlin Nicholl Rissler, MSN; Elizabeth Harland, Doktorandin der Audiologie; Cong Van Tran, PhD; sowie den LEND-Fakultätsmitgliedern Jennifer Bowers, RN, MSN, CPNP, Kinderkrankenschwester, Abteilung für Entwicklungsmedizin (Division of Developmental Medicine) und Cassandra Newsom, PsyD, Assistenzprofessorin für Pädiatrie, Abteilung für Entwicklungsmedizin, Direktorin für die psychologische Ausbildung, Behandlungs- und Forschungsinstitut für Autismus-Spektrum-Störungen (Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders, TRIAD)/Vanderbilt Kennedy Center. Die Veröffentlichung wurde bearbeitet, gestaltet und produziert vom Kommunikations- und Grafikteam des Vanderbilt Kennedy Kompetenzzentrums für Entwicklungsstörungen (Center for Excellence in Developmental Disabilities) (Kylie Beck, BA; Jan Rosemergy, PhD; Courtney Taylor, MDiv) mit Unterstützung von Vanderbilt LEND (Pam Grau, BS; Evon Lee, PhD; Terri Urbano, RN, MPH, PhD). Wir sind für die Kritik und Vorschläge vieler Fachkräfte dankbar, darunter Lehrkräfte des TRIAD und Mitglieder der Autism Society of Middle Tennessee.

Alle Texte und Abbildungen unterliegen dem Urheberrecht des Vanderbilt Kennedy Center und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch Vanderbilt Kennedy Center Communications (kc@vumc.org, 615-322-8240) in einem anderen Kontext verwendet werden. Dieses Material darf unverändert kostenlos weiterverbreitet werden. Weiteres Material zum Ausdrucken finden Sie online unter: kvc.vumc.org.

Dieses Projekt wird unterstützt von der Behörde für Gesundheitsdienste und -ressourcen (Health Resources and Services Administration, HRSA) des US-amerikanischen Gesundheitsministeriums (Department of Health and Human Services, HHS) unter der Zuschussnummer T73MC30767, Vanderbilt Consortium LEND. Die vorliegenden Informationen, Inhalte und Schlussfolgerungen stammen von den Autoren und dürfen weder als offizielle Position oder Politik der HRSA, des HHS oder der US-Regierung ausgelegt werden, noch darf daraus eine Befürwortung durch diese Institutionen abgeleitet werden.



VANDERBILT KENNEDY CENTER