

Gesunder Körper

**für
Mädchen**



Ein Elternratgeber zur Pubertät bei Mädchen mit Behinderungen

Inhalt

- I. Oh nein! Es ist soweit: Beginn der Pubertät S. 3**
- Gespräche mit meiner Tochter über diese Dinge
- II. Kein Stubenhockertum! So helfen Sie Ihrer Tochter, 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 meiner Tochter das richtige Verhalten vermittele
 - Berühren des Intimbereichs
- V. Andere Kinder gleichen Alters, Hormone und Stimmungsschwankungen S. 10-11**
- Hilfestellung für das Sozialleben Ihrer Tochter
 - Stimmungen und Gefühle
 - Mehr als „launisch“
- VI. BHs, Tampons und Binden! Oh Gott! S. 12-14**
- Wie ich meine Tochter in das Tragen von BHs einführe
 - Wie ich meine Tochter auf ihre erste Menstruation vorbereite
 - Aufklärung über die Menstruation
 - Einführung in die Menstruationshygiene
- VII. Die frauenärztliche Untersuchung und die Zykluskontrolle S. 15-18**
- Frauenärztliche Untersuchung
 - Warum eine frauenärztliche Untersuchung erforderlich ist
 - So klären Sie Ihre Tochter darüber auf, was sie während der Untersuchung erwartet
 - So bereite ich meine Tochter auf die Untersuchung vor
 - Wie ich meiner Tochter helfen kann, entspannt zu bleiben
 - Zykluskontrolle
 - Empfängnisverhütung für meine Tochter
- VIII. Hilfsmittel S. 19**
- 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 Ihre Tochter 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 Kindern, darunter auch Kinder 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 Ihrer Tochter über diese sensiblen Themen sprechen können.

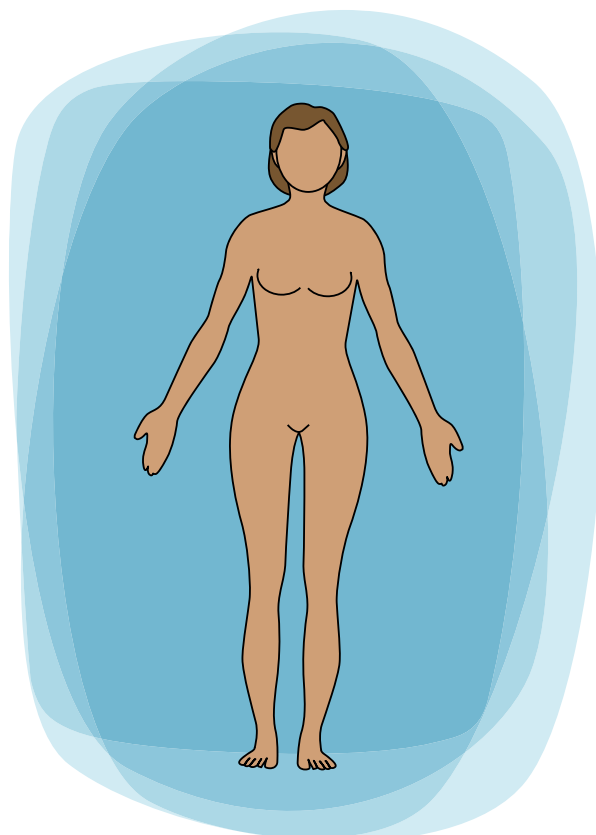
Gespräche mit meiner Tochter über diese Dinge

Fangen Sie frühzeitig an. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, bevor die ersten Anzeichen der Pubertät einsetzen.

Erklären Sie die Körperteile. Verwenden Sie die formalen Bezeichnungen für Körperteile (z. B. Vagina, Brust) und Körperfunktionen (z. B. urinieren, Menstruation/Periode/Regel). Dies verhindert Verwirrung und gibt Ihrer Tochter Wörter an die Hand, die sie später verwenden kann, wenn sie etwas über Pubertät, Reinlichkeit und Fortpflanzung lernt. Im *Anhang „Körperteile benennen“* finden Sie visuelle Hilfsmittel, die Sie verwenden können, um Ihrer Tochter die Namen der Körperteile beizubringen und die Veränderungen ihres Körpers zu erklären.

Nutzen Sie die richtigen Mittel. Sie wissen, wie Ihre Tochter am besten lernt. Klären Sie sie über die Pubertät genauso auf wie über andere wichtige Themen. Wenn Ihre Tochter beispielsweise am besten durch Wiederholung lernt, teilen Sie die Informationen in einfache Fakten auf und wiederholen Sie diese oft. Wenn sie 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 Ihrer Tochter an.

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



Es ist wichtig, Ihrer Tochter schon in jungen Jahren beizubringen, wie sie 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, Ihrer Tochter dabei zu helfen, ein körperlich aktives Leben zu führen, besteht darin, ihr frühzeitig diese gesunden Gewohnheiten zu vermitteln.

Den Anfang machen

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

Wenden Sie sich an die Experten. Wenn Ihre Tochter eine motorische Beeinträchtigung hat, fragen Sie ihre 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, Ihre Tochter einzubeziehen.

Machen Sie die körperliche Betätigung attraktiv und lohnenswert. Wenn Ihre Tochter älter wird, wechseln Sie von der „Spielzeit“ zu Zeit für Bewegung, Sport oder Familienaktivitäten (wie zum Beispiel für einen gemeinsamen Spaziergang). Wenn Ihre Tochter keine Lust auf Bewegung hat, können Sie sie dazu ermutigen, indem Sie 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 Ihrer Tochter 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 Ihrer Tochter verbessern und ihre Unabhängigkeit fördern. Die richtigen Hygienegewohnheiten können auch den Zeitaufwand verringern, den Sie mit der Erledigung dieser Aufgaben für sie verbringen.

Erstellen Sie ein Bilderheft. Ein Bilderheft kann ein guter Ausgangspunkt sein, um zur Selbsthygiene zu motivieren. Sie können es mit Ihrer Tochter 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, Binden) und erstellen Sie einen visuellen Ablaufplan mit den einzelnen Schritten zu ihrer Anwendung. Dieses Bilderheft kann Ihrer Tochter auch dabei helfen, beim Einkaufen die passenden Artikel auszuwählen oder die Dinge zusammensuchen, die für bestimmte Aufgaben, wie zum Beispiel zum Duschen, benötigt werden. Die Verwendung eines Bilderhefts kann Ihrer Tochter 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 Ihre Tochter 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. Duschen). Im *Anhang „Förderung guter Hygiene“* finden Sie Bilder, die Sie und Ihre Tochter zum Erstellen eines Sets verwenden können. Hier sind einige Beispiele für Sets und Inhalte:

- **Duschen:** Duschgel, Shampoo, Spülung, Gesichtereiniger, Seife, Rasierer, Rasiercreme
- **Zahnpflege:** Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Mundwasser
- **Menstruation:** Binden in verschiedenen Größen, Feuchttücher, Schmerzmittel (sofern die Einnahme von Medikamenten selbständig erfolgt), Unterwäsche zum Wechseln
- **Morgenroutine:** Körperlotion, Deodorant, Gesichtereinigungstücher, Gesichtslotion, Haarbürste

Häufige Problemstellen: Fettiges Haar

Mit Beginn der Pubertät müssen Mädchen ihre Haare in der Regel häufiger waschen. Ihre Tochter hat möglicherweise motorische Schwierigkeiten damit, ihre Haare selbst zu waschen. Oder sie empfindet das Gefühl von Shampoo oder Wasser auf der Haut als unangenehm. Manche Mädchen mit einer geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderung achten nicht besonders darauf, wie sich andere in ihrer Klasse 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 Ihrer Tochter 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 Ihre Tochter lernt, wie lange sie 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 ihr als Signal dienen, wann sie mit dem nächsten Schritt fortfahren kann.
- **Sorgen Sie für Erleichterung.** Mag Ihre Tochter es nicht, sich mit den Händen die Haare zu waschen? Geben Sie ihr einen weichen Schwamm zum Auftragen des Shampoos. Wenn Ihre Tochter den Wasserdruck als unangenehm empfindet, lassen Sie sie 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 Ihrer Tochter 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, Mädchen 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 Ihre Tochter mithilfe von Checklisten und Geschichten daran, welche Schritte der Körperpflege sie vornehmen muss und warum. Ein Geschichtenbeispiel zum Umgang mit Schweiß und Körpergeruch finden Sie im Anhang „Förderung guter Hygiene“.
- **Aktionsplan.** Wenn Ihre Tochter Erinnerungen braucht, welchen Körperbereich sie 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. Barbie®) 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 Ihre Tochter ein Körperteil gewaschen hat, kann sie den entsprechenden Körperteil der Puppe in einen Behälter mit der Aufschrift „fertig“ legen.
- **Erschwernisse.** Wenn das Verwenden eines Deo-Sticks für Ihre Tochter körperlich eine Herausforderung darstellt, probieren Sie andere Formen aus, beispielsweise Deo-Sprays oder Deo-Roller. Wenn sie 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 Ihre Tochter in die Auswahl der Hygieneprodukte ein, insbesondere im Hinblick auf deren Duftnote.** Manche Mädchen 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

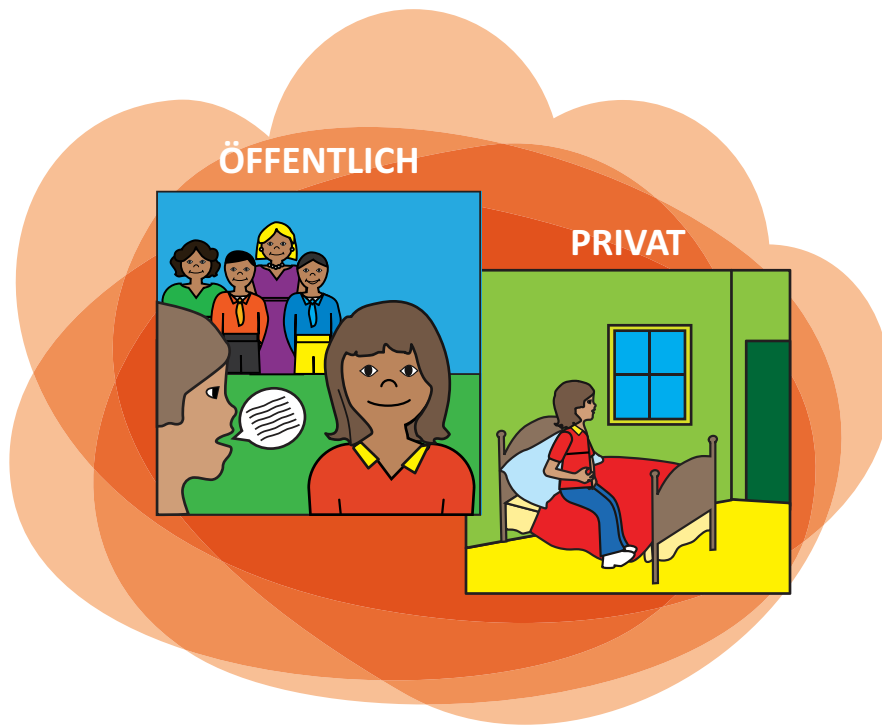
Während der Pubertät verändert sich die Körperbehaarung, und es kommt zu vermehrtem Haarwachstum. Zeigen Sie Ihrer Tochter mithilfe einer Zeichnung des weiblichen Körpers (wie die im *Anhang „Körperteile benennen“*), wo ihre Körperhaare wachsen werden, um sie auf diese Veränderungen an ihrem Körper vorzubereiten.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

- **Rasieren nach Vorbild.** Fordern Sie Ihre Tochter auf, Ihnen oder einem älteren Geschwisterkind beim Rasieren zuzusehen, und zählen Sie die einzelnen Schritte auf. Sie sollte Schritt für Schritt mit Ihnen zusammen üben. Notieren oder fotografieren Sie jeden Schritt, um einen visuellen Ablaufplan zu erstellen. Damit Ihre Tochter sich besser daran erinnert, wo sie sich rasieren kann, können Sie auf einem Foto oder der Zeichnung einer Person die Bereiche, die rasiert werden sollen, farbig markieren und ggf. nummerieren.
- **Zeitpunkte für die Rasur festlegen.** Wenn Ihre Tochter sich (selbstständig oder mit Hilfe) rasieren kann, markieren Sie in einem Kalender, z. B. mit Bildern, wie oft sie sich rasieren soll und wann sie den Rasierer wechseln muss.
- **Angemessene Menge Rasierschaum.** Wenn Ihre Tochter 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 Mädchen, 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 Ihrer Tochter 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 Ihrer Tochter. Timer können dabei helfen, sie daran zu erinnern, wie lange sie putzen muss. Zahnärzte empfehlen zwei Minuten!





Angemessenes und unangemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit

Tut oder sagt Ihre Tochter manchmal Dinge in der Öffentlichkeit, bei denen Sie sich wünschen, dass sie dies nicht täte? Ihre Tochter muss lernen, was sie in der Öffentlichkeit tun darf und was sie nur diskret (wenn sie 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 Ihre Tochter sich besser in den Kreis ihrer 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 meiner Tochter 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 Ihre Tochter 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 Ihrer Tochter 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 Ihrer Tochter 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. Erzählvorlagen zum Vermitteln des Gegensatzes von *öffentlich* und *privat/intim* im Zusammenhang mit dem eigenen Körper und dem von anderen Menschen finden Sie im *Anhang „Öffentlicher/privater Bereich“*.

- **Lenken Sie Ihre Tochter.** Sagen Sie Ihrer Tochter mit einfachen Worten oder Bildern, wohin sie gehen soll, um private Dinge auszuführen. Sagen Sie zum Beispiel: „Das kannst du in deinem Schlaf-/Badezimmer machen“ oder zeigen Sie ihr eine Bildkarte mit der Aufschrift „Privat“. Weisen Sie ihre Tochter an, sich an einen diskreten Ort zurückzuziehen, wenn sie „private“ Dinge tut und beispielsweise ihren Intimbereich berührt oder ihre Unterhose zurechtrückt.
- **Wenn Privates nicht privat sein kann.** Manche Kinder benötigen Hilfe bei privaten Dingen wie etwa beim Anziehen, Baden oder beim Toilettengang. Sagen Sie Ihrer Tochter, wie und wen sie für solche privaten Verrichtungen um Hilfe bitten kann, wenn sie sich an öffentlichen Orten wie in einer Schule oder einem Restaurant befindet. Dazu könnte gehören, ihr zu erklären, wie sie 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, Ihrer Tochter 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, Ihrer Tochter beizubringen, wann und wo es erlaubt ist. Wenn Sie Ihre Tochter in dieser Situation bestrafen, beschämen oder ihr zu viel Aufmerksamkeit schenken, kann dies sogar dazu führen, dass es häufiger passiert. Es kann auch dazu führen, dass Ihre Tochter sich seltener mit wichtigen Fragen an Sie oder ihren 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 Ihre Tochter 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 Ihrer Tochter beibringen, dass alle Körperteile „intim“ sind, die von ihrer Badebekleidung oder Unterwäsche bedeckt sind. Beispiele für visuelle Hilfen und Situationsgeschichten zum Thema intime Körperteile und deren Berührung finden Sie im *Anhang „Intimbereich“*.

Wenn Ihre Tochter ihren Intimbereich in der Öffentlichkeit berührt, sollten Sie diesem Verhalten schnell und diskret ein Ende setzen. Sie können sie an die Regel erinnern, indem Sie ihr zum Beispiel das Bildkärtchen „Hände nicht in die Hose“ zeigen, oder sie über das Bildkärtchen „Hände auf dem Tisch“ zu etwas auffordern, das sie 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 Ihrer Tochter beschäftigt bleiben, zum Beispiel einen Hampelmann oder eine Handspielkonsole. Wenn Sie zu Hause sind, können Sie ihr 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. Ihre Tochter braucht möglicherweise Hilfe beim Umgang mit Stress und dabei, sich in die Gesellschaft ihrer 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 Ihrer Tochter und wie Dinge wie Kleidung, Frisur und altersgerechte Interessen ihre „soziale Welt“ beeinflussen können.

Hilfestellung für das Sozialleben Ihrer Tochter

Suchen Sie für sie Aktivitäten mit Gleichaltrigen, die ihr Spaß machen. Suchen Sie Gruppen, die Dinge tun, die Ihrer Tochter Freude bereiten, zum Beispiel Einzel- oder Mannschaftssport, einen Verein, der zu ihren Interessen passt, oder eine Jugendgruppe. Sprechen Sie mit dem Gruppenleiter über die Bedürfnisse Ihrer Tochter und wie sie 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 Ihrer Tochter 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 19 aufgeführten Quellen.

Frisur. Gehen Sie mit Ihrer Tochter zum Friseur und achten Sie darauf, dass sie einen altersgerechten Haarschnitt hat. Zum Erwachsenwerden gehört es, Kleidung und Frisur dem Stil der Altersgenossen anzupassen. Obwohl dies für Sie vielleicht nicht ganz oben auf der Prioritätenliste steht, kann es für Ihre Tochter und ihre 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 sie leicht zu pflegen sind. Lassen Sie sie Bilder von Frisuren auswählen, die ihr 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 Ihre Tochter zwischendurch eine Pause braucht. Sorgen Sie für Ablenkung, beispielsweise mit einem Tablet oder einem Spiel, damit sie den Friseurbesuch durchhält.
- Sprechen Sie mit dem Ergotherapeuten Ihrer Tochter über Fähigkeiten zur Selbstpflege (wie etwa das Bürsten und Stylen der Haare) und über Hilfsmittel, die ihre Unabhängigkeit unterstützen.

Makeup. Viele Mädchen beginnen während der Pubertät, sich zu schminken. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter über die Regeln Ihrer Familie zum Thema Make-up. Achten Sie darauf, was andere Mädchen in ihrer Schule tun und in welchem Alter sie jeweils sind. Wenn Sie Ihre Tochter das Tragen von Make-up ausprobieren lassen möchten, beginnen Sie mit einfachen Dingen, beispielsweise mit einer getönten Gesichtslotion, Lipgloss oder Puder. Bitten Sie eine ältere Schwester, Tante oder gegebenenfalls eine Make-up-Fachkraft um Hilfe bei der Auswahl natürlich aussehender und altersgerechter Optionen und ihrer korrekten Anwendung.

Kleidung. Beim Kauf von Kleidung für Ihre Tochter ist es wichtig, dass Sie sich der altersmäßigen Trends bewusst sind. Was tragen andere Mädchen, wenn Sie Ihre Tochter in der Schule besuchen? Um herauszufinden, wo andere Teenager Kleidung kaufen, können Sie in Zeitschriften blättern, mit anderen Eltern sprechen oder eine ältere Schwester oder eine Cousine zum Einkaufen mitnehmen. Wenn Sie beispielsweise von Schuhen mit Klettverschluss zu Slippers wechseln oder elastische Bündchen durch über die Hose hängende T-Shirts/Blusen verdecken, kann dies Ihre Tochter modischer aussehen lassen.

Wenn Ihre Tochter Entscheidungen bezüglich der Kleidung treffen kann, bieten Sie ihr verschiedene Optionen an. Sie können mit ihr einkaufen gehen, mehrere T-Shirts/Blusen kaufen und zur Auswahl bereitlegen oder eine Auswahltafel mit Bildern verwenden. Wenn Ihre Tochter starke Vorlieben hinsichtlich der Kleidung oder Probleme mit Knöpfen oder Reißverschlüssen hat und Sie möchten, dass sie andere Optionen in Betracht zieht, versuchen Sie, neue Oberteile, Röcke oder Hosen langsam einzuführen. Berücksichtigen Sie die Bequemlichkeit, die Passform und die Lieblingsfarben und -stoffe Ihrer Tochter. Erklären Sie anhand einer Geschichte, wie unterschiedlich sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene kleiden. Arbeiten Sie mit Ihrem Ergotherapeuten an den Fähigkeiten Ihres Kindes, sich angemessen zu kleiden.



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

Geräte zur unterstützten Kommunikation. Wenn Ihre Tochter ein Kommunikationsgerät mit Sprachausgabe nutzt, achten Sie darauf, dass die Stimme ihrem Alter und Geschlecht entspricht.

Stimmungen und Gefühle

Stimmungsschwankungen sind während der Pubertät normal. Sie können Ihrer Tochter beibringen, diese Gefühle auszudrücken. Wenn Ihre Tochter 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 sie weniger spricht, verwenden Sie visuelle Hilfsmittel wie Cartoons, Fotos, Gebärdensprache oder Wortkarten. Der Anhang „Stimmungen und Gefühle“ enthält Bilder, die Ihre Tochter verwenden kann, um Ihnen mitzuteilen, wie sie sich fühlt. Holen Sie sich die Unterstützung eines Beraters oder Therapeuten, der mit der Diagnose Ihrer Tochter 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 bereitet haben

Sprechen Sie mit dem Arzt Ihrer Tochter 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. Denken Sie daran, jeweils das Datum zu notieren, wann ihre Periode beginnt und endet. ■

Wenn Ihre Tochter in die Pubertät kommt, beginnt sich ihr Körper zu verändern. Es entwickeln sich Brustknospen und in ein oder zwei Jahren beginnt wahrscheinlich die Menstruation/Periode (auch „seine Tage haben“). Diese Veränderungen sind ein normaler Teil der Pubertät. Sie können für Ihre Tochter jedoch beängstigend sein, wenn sie nicht versteht, was mit ihr passiert. Mithilfe von Geschichten und Bildern können Sie Ihrer Tochter helfen, die Veränderungen an ihrem Körper zu verstehen (siehe *Anhang „Körperteile benennen“*) und sich darauf vorbereitet zu fühlen.

Wie ich meine Tochter in das Tragen von BHs einführe

Mit Bustiers beginnen. Helfen Sie Ihrer Tochter, sich daran zu gewöhnen, etwas unter ihrer Kleidung zu tragen, indem Sie ihr Bustiers, Unterhemden, Trägerhemden oder Sport-BHs anbieten.

Für Bequemlichkeit sorgen. Wenn Ihre Tochter Schwierigkeiten mit dem Schließen des BHs hat, sollten Sie einen BH mit vorderseitigem Druckknopf-Verschluss oder zum einfachen Überziehen in Betracht ziehen. Probieren Sie BHs ohne Bügel und kratzende Stoffe wie Spitze aus. Erwägen Sie, mit Ihrer Tochter in ein Geschäft zu gehen, das eine professionelle Anpassung anbietet. Vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin, um sicherzugehen, dass das Personal auf die besonderen Bedürfnisse eingehen kann. Fragen Sie den Ergotherapeuten Ihrer Tochter nach weiteren Ideen zur Passform, zu speziellen (adaptiven) BHs und zum Erlernen der Schritte zum Anziehen eines BHs.

Wie ich meine Tochter auf ihre erste Menstruation vorbereite

- **Fangen Sie frühzeitig an.** Die Pubertät beginnt bei Kindern in unterschiedlichem Alter (normalerweise im Alter von 9 bis 15 Jahren). Bei Kindern mit bestimmten Behinderungen kann die Pubertät sogar noch früher einsetzen. Die Periode beginnt normalerweise etwa ein bis zwei Jahre, nachdem sich die Brustknospen entwickelt haben. Der richtige Zeitpunkt, um über die Menstruation zu sprechen und aufzuklären, ist vor der ersten Periode Ihrer Tochter.
- **Reden Sie darüber. Auch wenn es unangenehm ist, sollten Sie mit Ihrer Tochter über die Menstruation ganz offen reden.** Wenn Sie klar und sachlich mit ihr darüber sprechen, wird ihr vermittelt, dass die Periode etwas ganz Normales ist und sie keine Angst davor zu haben braucht. Machen Sie ihr klar, dass das Blut nicht bedeutet, dass sie verletzt ist.
- **Seien Sie zugänglich.** Ermutigen Sie Ihre Tochter, mit Ihnen zu sprechen, indem Sie positiv reagieren (wie z. B. „Das ist eine gute Frage!“). Bleiben Sie ruhig und versuchen Sie, nicht verlegen zu wirken. Das trägt dazu bei, dass sich Ihre Tochter sicher fühlt, wenn sie mit Ihnen spricht, und Sie können ihr die Fakten über die Periode erklären.
- **Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten.** Wenn Sie Tampons oder Binden kaufen oder im Fernsehen eine Werbung dafür sehen, nutzen Sie diese Momente, um mit Ihrer Tochter ein Gespräch über die Menstruation zu beginnen.



- **Verwenden Sie die richtigen Begriffe.** Beantworten Sie die Fragen in einfacher Sprache und mit den richtigen Begriffen (wie etwa Brüste, Vagina, Binden und Tampons).
- **Berücksichtigen Sie den Lernstil Ihrer Tochter.** Klären Sie Ihre Tochter über die Menstruation auf eine Weise auf, die für sie am besten geeignet ist. Wenn sie zum Beispiel am besten mit visuellen Hilfsmitteln lernt, versuchen Sie es mit Bildern oder Videos statt mit Geschichten oder Listen.
- **Wenden Sie sich an die Experten.** Bitten Sie den Arzt Ihrer Tochter um Unterstützung bei der Aufklärung über die Pubertät und die körperlichen Veränderungen.

Siehe Anhang
„Aufklärung über
die Menstruation“

Aufklärung über die Menstruation

Was sie sehen wird. Sie sollten Ihrer Tochter erklären, dass sie in absehbarer Zeit in ihrer Unterhose oder in der Toilettenschüssel etwas Blut sehen wird. Sie können sie auf den Beginn ihrer Periode vorbereiten, indem Sie beispielsweise eine Unterhose mit roter Lebensmittelfarbe versehen. Versichern Sie ihr, dass diese Art von Blutung völlig normal ist und nicht bedeutet, dass sie verletzt ist.

Was sie fühlen wird. Erklären Sie ihr, dass sich manche Frauen während ihrer Periode anders fühlen. Dass sie möglicherweise müde sind oder ein Stimmungstief haben. Der Bauch kann anschwellen und es können Krämpfe auftreten.

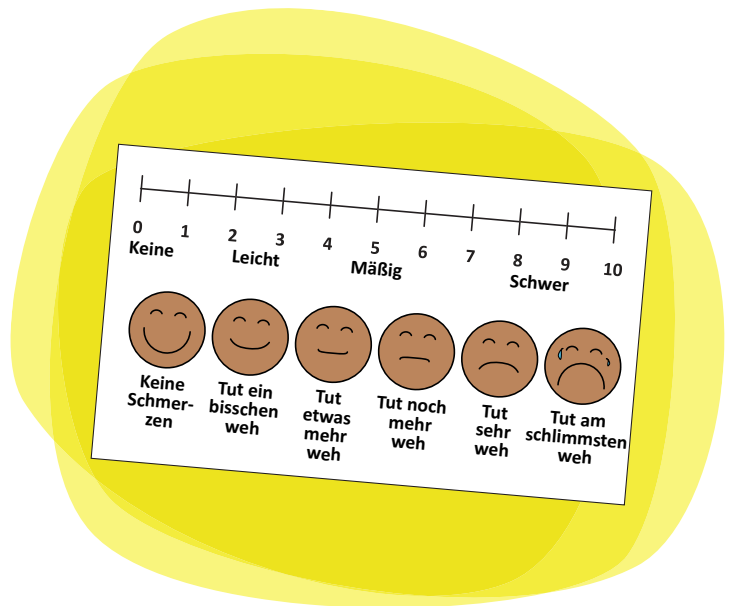
Geben Sie Ihrer Tochter die Möglichkeit, Ihnen mitzuteilen, wie sie sich fühlt. Nutzen Sie Rollenspiele, Bildkarten, eine Kommunikationstafel oder eine Zahlen- bzw. Bilderskala, um die Intensität ihrer Schmerzen zu ermitteln (eine Schmerzskala, die Ihre Tochter verwenden kann, finden Sie im *Anhang „Aufklärung über die Menstruation“*). Informieren Sie den Arzt Ihrer Tochter über ihre Symptome.

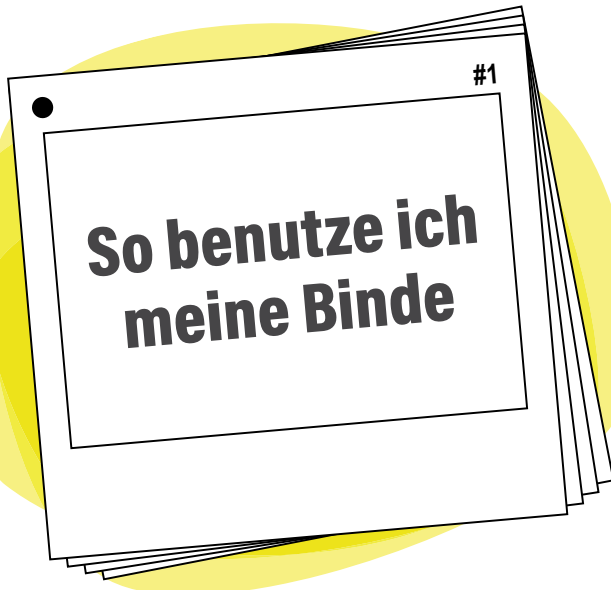
Mit wem sie reden kann. Vermitteln Sie ihr, dass ihre Periode eine private Angelegenheit ist. Sagen Sie ihr, dass sie mit ihren Eltern, ihrem Arzt oder der Schulkrankenschwester über ihre Periode sprechen kann. Mit Jungen, weniger engen Freunden oder Fremden sollte sie nicht über ihre Periode sprechen. Eine Übung dazu, wie sie Ihrem Kind das richtige Verhalten im öffentlichen bzw. privaten Bereich beibringen, finden Sie im *Anhang „Aufklärung über die Menstruation“*.

Sorgen Sie für Diskretion. Finden Sie Möglichkeiten, wie Ihre Tochter Binden mit in die Schule nehmen kann, ohne dass es auffällt. Fordern Sie Ihre Tochter auf, eine attraktive und praktische Lösung zur Aufbewahrung ihrer Binden auszusuchen, die sie diskret bei sich tragen kann. Das kann zum Beispiel ein spezielles Täschchen, eine Tragetasche oder ein Etui sein, die sie in ihrer Schultasche, ihrem Schließfach oder im Büro der Schulkrankenschwester aufbewahrt.

Einführung in die Menstruationshygiene

- **Versuchen Sie es zunächst mit Binden.** Wir empfehlen, mit Binden zu beginnen und bei Bedarf auf Tampons umzusteigen. Wenn Ihre Tochter motorische Schwierigkeiten hat, ist für sie die Anwendung von Tampons möglicherweise zu kompliziert. Auch ist es schwer zu bestimmen, wann ein Tampon gewechselt werden muss. Wenn die Blutung zu stark wird und Binden nicht mehr ausreichen, sprechen Sie mit dem Arzt Ihrer Tochter über andere Möglichkeiten.
- **Geben Sie ihr die Möglichkeit auszuwählen.** Kaufen Sie Binden in verschiedenen Größen und Formen, bevor die Menstruation Ihrer Tochter einsetzt. Sprechen Sie vor und nach dem Einkaufen über die verschiedenen Eigenschaften der Binden, wie Befestigungsflügel und Dicke. Lassen Sie Ihre Tochter verschiedene Binden ausprobieren und eine Binde aussuchen, die sich für sie angenehm anfühlt. Nachdem sie sich für eine Binde entschieden hat, gehen Sie mit Ihrer Tochter einkaufen und helfen Sie ihr anhand einer Bildkarte, die Schachtel im Regal selbständig zu finden und in den Einkaufswagen zu legen.
 - **Demonstrieren Sie ihr, wie es geht.** Sie oder eine andere Frau in Ihrer Familie kann Ihrer Tochter das Anlegen und Wechseln von Binden in kurzen, einfachen Schritten erklären oder vorführen.





- **Machen Sie einen Abfolgeplan.** Die einzelnen Schritte zum Wechseln der Binden können in einem visuellen Ablaufplan (Bilderreihe), einem Taschenplan oder einem Badezimmerfaltblatt dargestellt werden. Ein Beispiel für einen Taschenplan finden Sie im *Anhang „Aufklärung über die Menstruation“*. Dies macht Ihre Tochter unabhängiger und das regelmäßige Wechseln der Binden kann zu einem Teil ihrer täglichen Routine werden. Erwägen Sie bei der Erstellung des Plans die üblichen Pausenzeiten im Schultag und zu Hause als geeignete Zeitpunkte zum Wechseln von Tampons oder Binden.
- **Erstellen Sie eine visuelle Anleitung.** Sie können die Unterhose mit dem Umriss der Binde markieren, um Ihre Tochter daran zu erinnern, wo sie diese platzieren soll.
- **Üben.** Üben Sie mit Ihrer Tochter noch vor dem Einsetzen ihrer Periode das Tragen dünner Binden oder Slipeinlagen, damit sie sich an das Gefühl gewöhnt. Mädchen mit sensorischen Empfindlichkeiten benötigen möglicherweise mehr Zeit, sich an diese Veränderung zu gewöhnen. Stellen Sie einen Timer ein und belohnen Sie Ihre Tochter, wenn sie die Binde länger trägt.
- **Machen Sie es ihr leicht.** Arbeiten Sie mit den Lehrkräften Ihrer Tochter zusammen, damit es ihr leichter fällt, um eine Toilettenpause zu bitten, wenn sie ihre Binde wechseln muss. Wenn es ihr peinlich ist oder sie Probleme damit hat, danach zu fragen, kann sie unangenehme Situationen vermeiden, indem sie dem Lehrer eine Stichwort- oder Bildkarte gibt. Auch das Einplanen regelmäßiger Toilettenpausen während der betreffenden Woche kann hilfreich sein.
- **Erwägen Sie eine Anpassung der Kleidung.** Ihre Tochter hat möglicherweise Schwierigkeiten mit der Motorik, die zum Wechseln von Binden, Unterwäsche oder Kleidung erforderlich ist. Barrierefreie Kleidung kann das Wechseln von Binden und Unterhosen erleichtern. Fragen Sie den Ergotherapeuten Ihrer Tochter nach Ideen. Suchen Sie im Internet nach weiteren Optionen für barrierefreie (auch „adaptive“) Kleidung. Vielleicht können Sie die Kleidung auch selbst anpassen, indem Sie an den Seiten der Unterhose Klettverschlüsse oder Druckknöpfe anbringen oder Hosen mit Gummibund kaufen. Sie können Binden mit leicht zu entfernender Verpackung kaufen oder die Verpackung entfernen und die Binden für Ihre Tochter unverpackt aufbewahren. Sie können das Papier, das die Klebeseite der Binde bedeckt, auch mit Laschen versehen, um das Entfernen zu erleichtern.
- **Helfen Sie ihr, sich selbst zu helfen.** Es ist wichtig, dass Sie Ihrer Tochter helfen, bei der Menstruationshygiene so unabhängig wie möglich zu werden. Die oben genannten Tipps und Vorgehensweisen können ihr dabei helfen, ihre Periode möglichst selbstständig zu bewältigen. Allerdings benötigen junge Frauen mit einer geistigen oder entwicklungsbedingten Behinderung bei derartigen Hygieneaufgaben oft zusätzliche Hilfe. Fragen Sie in der Schule Ihrer Tochter nach, ob die Schulkrankenschwester oder eine Hilfskraft sie dabei unterstützen kann. Geben Sie die Tipps aus dieser Broschüre und weitere Tipps, die Sie zu Hause anwenden, an die anderen Betreuungspersonen Ihrer Tochter weiter.

Gehen Sie bei der Aufklärung und der Erläuterung von Vorgehensweisen immer in kurzen, einfachen Schritten vor. Helfen Sie Ihrer Tochter bei der Ausführung der einzelnen Schritte und geben Sie ihr Feedback. Loben Sie sie für jeden neu gelernten Schritt! ■

Frauenärztliche Untersuchung

Für Frauen mit Behinderungen kann die frauenärztliche Untersuchung (auch gynäkologische Untersuchung genannt) und die Zykluskontrolle eine Herausforderung darstellen. In diesem Abschnitt finden Sie Tipps zur Vorbereitung Ihrer Tochter auf die Untersuchung. Er enthält auch Informationen darüber, wie Sie erkennen, ob und welche Mittel zur Zykluskontrolle hilfreich sein könnten.

Warum eine frauenärztliche Untersuchung erforderlich ist

Gemäß anerkannten Richtlinien sollten alle Frauen ab 21 Jahren einen Pap-Abstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs erhalten. Bei jungen Frauen, die Geschlechtsverkehr haben, sollten diese Untersuchungen früher beginnen. Auch wenn Ihre Tochter sexuell nicht aktiv ist, muss sie zur Vorsorge und Früherkennung von Erkrankungen einen Frauenarzt aufsuchen. Mit der Brustkrebsvorsorge (Mammographie-Untersuchung) sollte im Alter von etwa 40 Jahren begonnen werden.

Durch den frühzeitigen Aufbau einer guten Beziehung zum Frauenarzt kann Ihre Tochter bei auftretenden Problemen gut behandelt werden. Studien haben ergeben, dass Frauen mit geistiger Behinderung seltener einen Pap-Abstrich (72 %) und seltener eine Mammographie-Untersuchung (45 %) durchführen lassen als Frauen ohne Behinderung. *Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Tochter zu diesen Frauen gehört.* Suchen Sie einen Frauenarzt, der bereit ist, gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Tochter einen individuellen Präventionsplan zu erarbeiten.

So klären Sie Ihre Tochter darüber auf, was sie während der Untersuchung erwartet

Erklären Sie ihr frühzeitig, wie der Arztbesuch ablaufen wird. Es kann hilfreich sein, wenn der Arzt oder die medizinische Fachkraft Ihrer Tochter während der Untersuchung jeden Schritt ausführlich erklärt („Als Nächstes werde ich _____“). Auch ein Vorabbesuch mit einem Rundgang durch die Praxis, einschließlich Untersuchungszimmer, kann für sie beruhigend wirken.

- Der Arzt (die Ärztin) bzw. die Arzthelferin wird dich untersuchen, um sicherzustellen, dass dein Körper gesund ist. Während der Untersuchung werden deine intimen Körperteile betrachtet und berührt. Zu anderen Zeiten wird dein Intimbereich nicht angefasst.
- Vor der Untersuchung musst du dich ausziehen. Dazu gehören deine Unterwäsche und dein BH. Die Arzthelferin wird dir einen Kittel zum Überziehen geben.
- Dann begibst du dich auf eine Untersuchungsliege und legst dich auf den Rücken oder auf die Seite und wirst mit einem Laken bedeckt.
- Der Arzt (die Ärztin) bzw. die Arzthelferin wird deine Brüste, Achselhöhlen, deinen Bauch und deine Vagina untersuchen, um sicherzustellen, dass du gesund bist.
- Es wird dabei möglicherweise ein sogenanntes Spekulum in deine Vagina eingeführt, um hineinschauen zu können. Das Spekulum kann sich kalt und unangenehm anfühlen, aber bleibe ganz ruhig und atme langsam und tief ein und aus. Es geht schnell vorüber.
- Du kannst ihnen bei deinem Arztbesuch alle Fragen stellen, die du hast.
- Nach der Untersuchung kannst du dich wieder anziehen.



So bereite ich meine Tochter auf die Untersuchung vor

- Zeigen Sie Ihrer Tochter eine Bilderreihe über den Ablauf der Untersuchung. (Ein Beispiel für eine Bilderreihe finden Sie im *Anhang „Aufklärung über die frauenärztliche Untersuchung“*.)
- Helfen Sie Ihrer Tochter, eine Liste mit Fragen zu erstellen, die sie zur Pubertät, ihrer Periode oder zur Untersuchung hat.
- Üben Sie mit Ihrer Tochter vor dem Besuch (zum Beispiel im Rollenspiel), wie sie Fragen stellen kann.
- Bringen Sie die bebilderte Schmerzskala zum Besuch mit, damit Ihre Tochter dem Arzt (der Ärztin) oder der Arzthelferin mitteilen kann, wie sie sich fühlt.
- Informieren Sie die Praxis vor dem Arzttermin telefonisch über die besonderen Bedürfnisse und Anforderungen Ihrer Tochter.
- Wenn Ihre Tochter eine motorische Beeinträchtigung hat, können Sie fragen, ob besondere Hilfsmittel benötigt werden. Wenn Ihre Tochter Probleme damit hat, auf dem Rücken zu liegen, fragen Sie nach anderen möglichen Positionen für die vaginale Untersuchung. Sind in der Praxis keine alternativen Positionen bekannt, bitten Sie Ihren Ergotherapeuten um Vorschläge. Vergewissern Sie sich, dass das Praxispersonal bereit und in der Lage ist, Ihrer Tochter dabei zu helfen, sich auf die Untersuchungsfläche zu begeben.
- Es ist völlig in Ordnung, mit dem Arzt darüber zu sprechen, bei der Untersuchung die Bedürfnisse Ihrer Tochter zu berücksichtigen.
 - Fragen Sie nach dem Zweck jedes Schritts und ob es Alternativen gibt, die die Untersuchung für Ihre Tochter unter Umständen erleichtern.
 - Teilen Sie bei Bedarf die Untersuchung auf mehrere Besuche auf oder bitten Sie um zusätzliche Zeit.
 - Bitten Sie den Arzt (die Ärztin) bzw. die Arzthelferin, sich mit Ihnen und Ihrer Tochter zu unterhalten, bevor sie sich auszieht, anstatt Fragen zu stellen, nachdem sie bereits den Kittel angezogen hat.
 - Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten, wie die Zeit, die Ihre Tochter auf der Untersuchungsfläche verbringt, so kurz wie möglich gehalten werden kann.



Wie ich meiner Tochter helfen kann, entspannt zu bleiben

- Bringen Sie etwas Entspannendes oder Ablenkendes zur Untersuchung mit, beispielsweise Musik, ein Handgerät (Tablet, Smartphone, Spielkonsole) oder ein Buch, das Ihrer Tochter gefällt.
- Machen Sie vor der Untersuchung Entspannungsübungen und bringen Sie visuelle Hilfsmittel mit, die Ihr Kind durch die entsprechenden Übungsschritte leiten.
- Fragen Sie nach Medikamenten, die Ihrer Tochter helfen können, während der Untersuchung zu entspannen.
- Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit, Ihrer Tochter für die Untersuchung ein Beruhigungsmittel zu verabreichen, wenn diese anderen Strategien bei ihr nicht wirken.
- Planen Sie etwas Besonderes für sich und Ihre Tochter nach dem Besuch ein. Lassen Sie sie eine Aktivität auswählen, die ihr Spaß macht, oder stellen Sie eine besondere Belohnung in Aussicht und sprechen Sie vor und während des Besuchs darüber. Arbeiten Sie mit visuellen Hilfsmitteln, beispielsweise eine „zuerst .../ dann ...“-Tabelle, um sie daran zu erinnern, was nach dem Besuch geschieht.

Zykluskontrolle

Sie denken vielleicht, dass Ihre Tochter keinen Empfängnischutz braucht, aber Verhütungsmittel werden aus verschiedenen Gründen angewendet. Der offensichtlichste Grund: Sie verhindern eine Schwangerschaft. Sie können jedoch auch helfen, eine starke, schmerzhaft oder unregelmäßige Monatsblutung zu kontrollieren. Frauen, die Medikamente einnehmen, die im Falle einer Schwangerschaft dem Baby schaden könnten (z. B. bestimmte Antiepileptika), müssen gegebenenfalls Verhütungsmittel anwenden.

Wenn Ihre Tochter während der Periode unter starken Blutungen und Schmerzen leidet, können Verhütungsmittel möglicherweise Linderung verschaffen. Einige Mittel können zu einer schwächeren Periode führen, andere können bewirken, dass die Periode ganz ausbleibt. Verhütungsmittel werden außerdem zur Behandlung schmerzhafter Erkrankungen wie Endometriose oder zur Linderung schwerer Akne verschrieben.

Beziehen Sie Ihre Tochter so weit wie möglich in die Entscheidung ein, welches Mittel zur Zykluskontrolle oder Empfängnisverhütung am besten geeignet ist. **Lassen Sie sich von der Arztpraxis über die Anwendung, die Nebenwirkungen und mögliche Risiken aufklären.**

Empfängnisverhütung für meine Tochter

Die Antibabypille (auch Verhütungspille oder Pille):

- Sie kann eine Schwangerschaft verhindern und Blutungen kontrollieren.
- Die Einnahme muss täglich erfolgen.
- Wenn Ihre Tochter in ihrer Mobilität eingeschränkt ist, ist es wichtig zu wissen, dass sich durch die Einnahme der Pille Blutgerinnsel bilden können. Sie sollten mit dem Arzt Ihrer Tochter darüber sprechen.
- Bei manchen Pillenarten wird die Periode auf viermal im Jahr oder weniger begrenzt.
- Die verschiedenen Pillenarten steuern die Hormone auf unterschiedliche Weise. Ihre Tochter muss möglicherweise mehrere Pillenarten ausprobieren, bevor sie eine findet, die für sie am besten wirkt.

Verhütungsspritze (auch Hormonspritze oder Dreimonatsspritze):

- Die Spritze enthält ein Hormon und wird alle drei Monate verabreicht.
- Sie bewirkt mit der Zeit eine Abschwächung der Periode.
- Fragen Sie sich, wie gut Ihre Tochter Spritzen verträgt, bevor Sie sich für diese Methode entscheiden.
- Der Wirkstoff verbleibt etwa drei Monate im Körper Ihrer Tochter. Wenn sie auf das Arzneimittel nicht gut anspricht, fragen Sie daher Ihre Arztpraxis, welche Alternativen es gibt.
- Gewichtszunahme ist eine mögliche Nebenwirkung, die Sie mit dem Arzt besprechen sollten.

Verhütungspflaster (auch Hormonpflaster):

- Ein Pflaster wird auf die Haut geklebt und drei Wochen lang getragen. Anschließend wird es für eine Woche abgenommen, damit die Periode einsetzen kann.
- Manchmal kann es vorkommen, dass sich das Pflaster zu früh ablöst oder Hautreizungen verursacht.
- Wenn Ihre Tochter sehr empfindlich ist, kann es sein, dass sie das Gefühl des Pflasters auf ihrer Haut nicht mag.
- Wenn sie motorische Schwierigkeiten hat, kann es für sie möglicherweise schwierig sein, das Schutzpapier abzuziehen und das Pflaster auf ihre Haut zu kleben.

Verhütungsstäbchen (auch Hormonstäbchen oder Hormonimplantat):

- Ein mit Wirkstoff gefülltes Stäbchen wird von einer medizinischen Fachkraft unter die Haut des Oberarms gebracht.
- Das Stäbchen ist aus Kunststoff und etwa streichholzgroß.
- Das Einsetzen dauert üblicherweise eine Minute. Das Entfernen dauert etwa drei Minuten.
- Das Stäbchen gibt einen Wirkstoff ab, der eine Schwangerschaft verhindert und die Periodenblutung langfristig kontrolliert.
- Es kann bis zu drei Jahre eingesetzt bleiben, aber auch jederzeit davor entfernt werden.

Intrauterinpessar (auch Spirale):

- Ein Intrauterinpessar (IUP) wird in einer Arztpraxis in die Scheide eingeführt.
- Für manche Frauen, die noch keine vaginale Geburt hatten, kann dieser Eingriff schmerzhaft sein.
- Die Wirksamkeit der Spirale hält je nach Typ zwischen 5 und 10 Jahren an.
- Eine Spirale kann die Blutung mit der Zeit abschwächen und Schmerzen während der Periode vermindern. Bei manchen Frauen kommt es zu unregelmäßigen Schmierblutungen. Erkundigen Sie sich über mögliche Nebenwirkungen in der Arztpraxis Ihrer Tochter. ■



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](http://card.ufl.edu/resources/visual-supports/do2learn.com)

Websites

National Information Center for Children and Youth With Disabilities. *Sexuality education for children and youth with disabilities*. Available at parentcenterhub.org/sexed/

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

[autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-
autism](http://autismspeaks.org/tool-kit/dentist-for-kids-with-autism)

vkc.vumc.org/oral-health-tips

[kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/
menstruation.html](http://kidshealth.org/teen/sexual_health/girls/menstruation.html)

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/](http://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/)

bbbautism.com/pdf/article_27_Social_Stories.pdf

Bücher

Jukes, M., (1998). *Growing up: It's a girl thing: Straight talk about first bras, first periods, and your body changing*. New York: Borzoi Book Publisher.

Schaefer, V. (1998). *Care and keeping of you: Body book for girls*. American Girl Library (Middleton, WI) Pleasant Company Publications.

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.

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. Titelbild und Abbildungen auf Seite 1 oben: ©istockphoto.com



VANDERBILT KENNEDY CENTER