



LERNEN FÖRDERN

Aktivität und Teilhabe

-

**Selbstbestimmt
den Alltag gestalten**

Informationsbroschüre

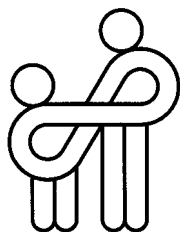
für junge Erwachsene und ihre Angehörigen

Band 3: Wie junge Erwachsene selbstbestimmt ihren Alltag gestalten



BARMER
GEK die gesund
experten

Impressum



Aktivität und Teilhabe durch LERNEN FÖRDERN

Herausgeber:

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Gerberstraße 17

70178 Stuttgart

Tel. 0711 6338438

Fax 0711 6338439

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

Verantwortlich:

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

Texte, Redaktion und Layout:

Martina Ziegler, redaktion@lernen-foerdern.de

Druck:

Gebr. Knöllner GmbH & Co KG, Stuttgart

Auflage:

10.000 Exemplare

Bildnachweis:

soweit nicht anders vermerkt aus dem Archiv LERNEN FÖRDERN

Dezember 2011

BARMER
GEK die gesund
experten

mit freundlicher Unterstützung von

Für die Inhalte dieser Veröffentlichung übernimmt die BARMER GEK keine Gewähr.
Auch etwaige Leistungsansprüche sind nicht ableitbar.

Aktivität und Teilhabe



Informationen für junge Erwachsene und ihre Angehörigen

Band 3:

Selbstbestimmt den Alltag gestalten

Aktivität und Teilhabe

Vorwort	5
I. Vorstellung:	
Lisa, Marc und Laura - Das sind wir!	6
Ein selbstbestimmtes Leben führen	8
II. Orientierung im Alltag	10
III. Aktive Freizeit	12
Hobbys, Sport, Bewegung - das muss einfach sein	13
IV. Essen und Trinken	16
Gesund essen - aber wie?	17
Essen kaufen und kochen.....	19
V. Beziehungen	20
Freundschaften	21
Liebeskummer	24
Partnerschaften	25
Verhütung.....	27
Eine eigene Familie?	30
Umgang miteinander	32
VI. Streit und Konflikte	34
Wie streite ich richtig.....	36
Konfliktlösungen.....	37
VII. Wohnen	40
Welche Möglichkeiten gibt es?	40
Eine eigene Wohnung?	41
Zusammen wohnen.....	44
Schritt für Schritt in die eigene Wohnung.....	47
Hilfe und Unterstützung.....	49

Selbstbestimmt leben

Junge Erwachsene gestalten ihren Alltag

Allein leben ist ganz schön schwierig.

Allein leben heißt,
alles selbst machen, eigene Entscheidungen treffen,
Verantwortung übernehmen, Konsequenzen tragen,
den Tagesablauf selbst in die Hand nehmen und zum Beispiel
Arzttermine organisieren, gesundes Essen kaufen und zubereiten...

Um das alles zu schaffen, haben wir viel zu tun!
Und wir müssen auch wissen:
Welche Entscheidung kann oder will ich nicht allein treffen?
Wobei brauche ich Hilfe?
Wer kann mir helfen?

Wie schafft man das? Wie kann man seinen Alltag selbst gestalten?

Lisa, Marc und Laura erzählen in diesem Band, wie sie leben.
Sie sprechen darüber, welche Erfahrungen sie gemacht haben.
Sie erzählen von guten Erlebnissen
und von Dingen, die nicht so gut waren.
Sie reden auch darüber, welche Unterstützung sie brauchen.

Vielleicht findest du dich in manchen Situationen wieder?
Vielleicht möchtest du auch darüber sprechen,
oder brauchst jemanden, der dir Tipps gibt?

Den gibt es bestimmt. Auch du hast eine Familie, Eltern, Paten,
Freunde, die dir helfen können. Auch du kannst eine Betreuerin oder
einen Betreuer finden.

BARMER GEK und LERNEN FÖRDERN
wünschen dir dabei viel Erfolg und alles Gute.

Der BARMER GEK danken wir herzlich für ihre Unterstützung

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

Lisa, Marc und Laura



Hallo zusammen.
Mein Name ist **Lisa**, ich bin 25 und arbeite als Verkäuferin.

Ich hatte viel Glück: Nach der Ausbildung habe ich bald eine gute Stelle gefunden.

Ich wohne mit zwei Freundinnen in einer Wohngemeinschaft, das ist meistens sehr lustig, kann aber auch ganz schön anstrengend sein.

Wir unternehmen viel zusammen, ich brauche aber zwischendurch auch einfach mal Zeit für mich.

Hallo, ich bin **Marc**!

Ich habe eine Werker Ausbildung im BBW gemacht und arbeite jetzt als Maler.

Am Wochenende spiele ich am liebsten Fußball mit meinen Kumpels. Oder wir treffen uns zu Hause und schauen Filme oder zocken im Internet.

Ich wohne noch bei meinen Eltern, aber das will ich bald ändern!
Schließlich bin ich jetzt schon 21.



Das sind wir!

Hallo, ich heiße **Laura**,

ich bin jetzt 23 Jahre alt. Ich arbeite nicht, seit ich eine kleine Tochter habe.

Mia ist jetzt 2 Jahre alt. Um sie kümmere ich mich. Da bleibt nicht viel freie Zeit.

Wir wohnen in einer kleinen Wohnung, zum Glück ganz in der Nähe von meinen Eltern. Ich mache viel mit meiner Familie, vor allem am Wochenende.

Lisa: Bei uns ist in den letzten Jahren sehr viel passiert! Schule und Ausbildung sind vorbei, wir können jetzt machen, was wir wollen - aber wir müssen auch viel selber machen.

Laura: Aber zum Glück haben wir Eltern, Freunde, Bekannte und Betreuer, die uns dabei helfen. Ich habe nämlich oft noch viele Fragen.

Und die hast du bestimmt auch.

Vielleicht können wir ja ein paar Fragen zusammen beantworten.

Ein selbstbestimmtes Leben führen

Marc: Das wäre toll!
Fragen habe ich nämlich viele.

Am wichtigsten ist mir:

Wie kann ich zu Hause ausziehen?

Wie kann
ich zu Hause
ausziehen?

Diese Frage
besprechen
wir ab S. 40

Ich verstehe mich ja ganz gut mit meinen Eltern. Aber es ist Zeit, endlich auf eigenen Beinen zu stehen und selbständiger zu sein.

Ich will meine eigenen Entscheidungen treffen können, ohne dass meine Eltern das letzte Wort haben!

Lisa: Das kannst du auch, wenn du noch zu Hause wohnst.

Eine eigene Wohnung, das wollte ich früher auch - unbedingt. Aber das ist ganz schön viel Arbeit. Zum selbständig Wohnen gehört ganz schön viel dazu!

Du musst auf eigenen Beinen stehen und selbständig sein.

Marc: Und was heißt „selbständig sein“?

Selbständigkeit

Laura: Selbständigkeit ist auf jeden Fall viel mehr, als „jetzt sagt mir niemand mehr etwas“:

Man kann selbst entscheiden - muss aber auch alles allein machen. Und dafür muss man auch Verantwortung übernehmen!

Außerdem muss man

- Rechnungen bezahlen,
- Briefe beantworten,
- Arzttermine selbst organisieren,
- sich an alle Termine erinnern und rechtzeitig aus dem Haus gehen
- putzen, Wäsche waschen, aufräumen, kochen, einkaufen ...

Jch bin unabhängig

Jch gestalte meine eigene Welt.

Jch stehe auf eigenen Beinen

Jch kann mich ausrechnen

Jch kann meine Freizeit selbst planen.

Kann funktionieren muss aber genau durchdacht sein.



Ein selbstbestimmtes Leben führen

Orientierung im Alltag

Laura: Selbständigkeit. das bedeutet einfach:
Deinen ganzen Alltag für dich gestalten!

Marc: Wie kann ich den Alltag groß gestalten?

Ich gehe morgens früh zur Arbeit, komme nachmittags spät nach Hause. Da muss ich mich erstmal ausruhen, am liebsten vor dem Fernsehen oder dem Computer. Dann esse ich.

Da bleibt doch nicht mehr so viel Zeit für andere Dinge.

Den eigenen Alltag selbst gestalten, strukturieren und organisieren - das fällt vielen jungen Erwachsenen schwer. Denn es sind viele kleine Dinge zu beachten.

Aber sie können lernen, ihren Alltag sinnstiftend und aktiv zu gestalten.

Wichtig ist, dass sie **Schritt für Schritt** Verantwortung übernehmen und Selbständigkeit lernen. Dabei hilft es ihnen, wenn sie andere Erwachsene haben (Eltern, Freunde, Betreuer...), die an ihrer Seite stehen.



Ein selbstbestimmtes Leben führen



Lisa: Gerade weil nicht so viel Zeit bleibt, muss man auch alles gut organisieren. Vor allem wenn man allein oder mit Freunden zusammen wohnt!

Sonst hängt man nur noch daheim rum und macht außer fernsehen gar nichts mehr...

Das war für mich auf Dauer ganz schon öde! Ich gehe jetzt einmal in der Woche ins Fitnessstudio - das gibt einen guten Ausgleich. So habe ich Bewegung und treffe Bekannte.

Aktive Freizeit

Marc: Da hast du natürlich Recht. Ein bisschen Abwechslung brauche ich auch. Nur Fernsehen und Computer spielen ist auf Dauer langweilig!

Dafür treffe ich mich am Wochenende mit meinen Kumpels. Wir spielen Fußball. Dabei kann ich mich richtig auspowern.

Zuerst wollte ich gar nicht - aber mein Bruder hat mich mitgenommen und jetzt macht es richtig Spaß.

Aktive Freizeitgestaltung ist wichtig!

Für ein zufriedenes Leben ist eine aktive Freizeit wichtig: Menschen, die nur vor dem Fernseher oder dem PC sitzen, schaden nicht nur ihrem Körper, sondern haben auch häufiger psychische Probleme. Sport, körperliche Aktivität, vor allem aber die Gemeinschaft mit anderen ist ein wichtiger Ausgleich - insbesondere in Zeiten von Erwerbslosigkeit.

Für Kinder und Jugendliche übernehmen oft die Eltern die Planung des Freizeitangebots. Junge Erwachsene müssen lernen, dies eigenverantwortlich zu gestalten.



Aktive Freizeit

Hobbys, Sport, Bewegung –
das muss einfach sein!

Laura: Bewegung braucht jeder Mensch!

Früher war ich immer ganz unzufrieden, wenn ich keine Zeit (oder keine Lust) für Sport hatte.

Bewegung ist wichtig für den Körper, vor allem an der frischen Luft. Deswegen gehe ich mit meiner Tochter Mia viel spazieren.

Aber auch zu Hause hält sie mich auf Trab.



Aktive Freizeit

Marc: Bewegung tut gut, das stimmt!

Und wer sich regelmäßig bewegt, wird nicht so oft krank.

Aber eine gute Abwechslung neben der Arbeit zu finden ist echt schwer. Ich habe nämlich keine Lust auf Sportverein und Leistungssport!

Wo bleibt da der Spaß? Es geht immer nur darum, wer der Beste ist, das ist mir zu viel Druck!



Lisa: Da hast du Recht!

Deswegen gehe ich ins Fitness. Da kann ich so viel machen wie ich gerade möchte - ganz ohne Druck von anderen.

Ich versuche, einmal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen.

Ich fahre aber auch viel mit dem Fahrrad, oder nehme die Treppe, statt mit dem Aufzug zu fahren. So habe ich auch Bewegung.

Hauptsache, man bewegt sich ein bisschen, ohne diesen Ehrgeiz und Stress!

Aktive Freizeit

Laura: Und das hilft auch dabei, sich fit zu halten!

Das ist viel wichtiger, als ständig auf sein Gewicht zu achten: Es ist gar nicht so wichtig, wie viel man wiegt:

Wichtig ist, dass ich mich fit fühle. Also auch eine längere Strecke zu Fuß gehen kann oder beim Treppensteigen nicht gleich außer Atem komme.

Bewegung ist auch viel besser, als eine Diät nach der anderen zu machen.



Marc: Hör mir auf mit Diäten!

Meine Freundin macht auch eine Diät.
Sie meint, sie ist zu dick. Totaler Quatsch!
Sie hat eine super Figur!

Lisa: Ich glaube, die wenigsten Menschen sind mit ihrer Figur zufrieden. In den meisten Fällen gibt es dafür gar keinen Grund.

Mir hat es sehr geholfen, dass mein Freund mir gesagt hat, dass er mich so schön findet, wie ich bin!

Essen und Trinken

Laura: Also ich kenne keine Diät, die richtig funktioniert. Im Gegenteil – das ist doch ein ständiges Auf und Ab.

Deswegen mache ich auch keine Diät mehr, aber ich achte mehr darauf, was ich esse.

Schließlich möchte ich auch meine Tochter richtig ernähren:

Mit frischen Sachen, Obst und Gemüse, damit sie gesund bleibt.



Lisa: Aber zu wenig essen ist auch nicht gut!

Vor ein paar Jahren hatte ich Gewichtsprobleme. Darüber habe ich mit meinem Hausarzt gesprochen, der hat mich sehr gut beraten!

Marc: Vielleicht hilft das meiner Freundin auch?

Am besten, wir gehen mal zusammen zum Arzt.

Aber nur Obst und Gemüse, Laura, das schmeckt doch auch nicht, oder?

Gesund essen - aber wie?

Laura: Es gibt doch zum Beispiel ganz leckere Salate, mit vielen verschiedenen Sachen drin – im Sommer esse ich auch gerne einen Obstsalat.



Aber ich esse natürlich nicht nur Obst und Gemüse.

Abwechslung muss schon sein:

Vollkornbrot, Reis, Quark, Fleisch ... alles Mögliche.



Lisa: Für mich ist wichtig:

Nicht zu viel und nicht zu fettig!

Und am besten frische Sachen. Keine Pommes oder Burger, selber kochen ist viel gesünder!

Gesunde Ernährung ist mir auch wichtig.

Wenn ich nur schnell Pommes esse, habe ich gleich wieder Hunger und dick werden will ich auf keinen Fall.

Ich nasche auch gerne mal Schokolade – aber eben nicht nur und nicht jeden Tag.

Essen und Trinken



Laura: Ich habe früher viel Cola und Limonade getrunken - bis mir mein Arzt gesagt hat, wie viel Zucker da drin ist!

Darauf verzichte ich jetzt, bei uns gibt es Apfelsaftschorle und Tee, das schmeckt auch, ist aber viel gesünder.

Marc: Ich kann gar nicht so viel Cola oder Limo trinken, wie ich am Tag brauche.

Man soll ja mehr als eine Flasche am Tag trinken. Das wäre mir viel zu süß.
Mir reicht Wasser.

Essen kaufen und kochen

Lisa: Kochen ist viel Arbeit! Zum Glück hilft mir meine Betreuerin. Mit ihr kochen wir in meiner WG viel zusammen.

Laura: Das habe ich am Anfang auch total unterschätzt. Wie viel Zeit wir zum Kochen brauchen. Und wie viel Geld Essen kostet!

Ich esse oft bei meinen Eltern, trotzdem gebe ich viel Geld für Lebensmittel aus.

Aber ich habe festgestellt: Selber kochen ist viel billiger als zum Beispiel Fertiggerichte und Tiefkühlpizza oder schnell mal was an der Imbissbude holen.



Beziehungen

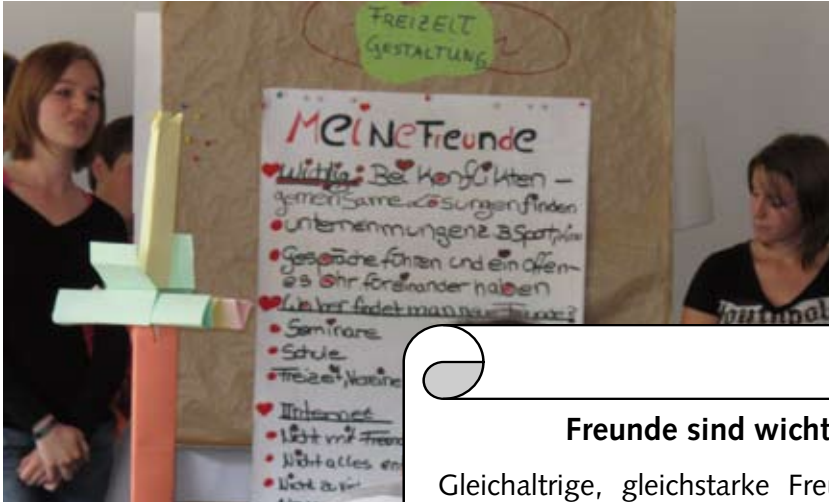
Lisa: Egal, was ich mache, Kochen und Essen, Sport oder Shoppen... Ich mache das am liebsten mit anderen. Ich brauche Gesellschaft!



Laura: Ich auch! Am wichtigsten ist mir meine Familie: Meine Eltern und meine Geschwister sind immer für mich da und halten zu mir.

Aber meine Freundinnen sind mir auch sehr wichtig. Mit ihnen kann ich viel Spaß haben, mit manchen kann ich auch über ernste Probleme reden, mit anderen etwas zusammen unternehmen.

und Freundschaften



Marc: Meine Freunde sind für mich auch sehr wichtig!

Mit ihnen kann ich viele Sachen machen, für die sich meine Familie nicht interessiert.

Wenn mir am Wochenende zum Beispiel langweilig ist, gehe ich auf den Fußballplatz, da ist eigentlich immer jemand da, mit dem ich kicken kann.

Freunde sind wichtig!

Gleichaltrige, gleichstarke Freunde spielen eine große Rolle in der Alltagsgestaltung.

Mit ihnen teilt man gemeinsame Interessen, kann sich messen und herausfordern, zusammen Musik oder Sport machen, Spaß haben und sich erholen ...

Nach der Schul- und Ausbildungszeit ist es aber gar nicht so einfach, Freunde zu finden.

Dafür gibt es Freizeiten und das Seminar für junge Menschen von LERNEN FÖRDERN

Beziehungen

Laura: Für mich gibt es ganz unterschiedliche Freundschaften. Manche Freunde treffe ich zweimal im Monat oder noch häufiger, manche Freunde nur einmal im Jahr. Mit anderen telefoniere ich vor allem.

Ich kann nicht allen Freunden alles erzählen – oder will es nicht.

Lisa: Aber wenn ich ihnen etwas erzähle, dann vertraue ich ihnen! Ich muss mich auf meine Freunde verlassen können.

Marc: Eigentlich will ich von keinem angelogen oder verletzt werden. Vor allem Menschen, die mir nahe stehen, die mir wichtig sind, sollen mir die Wahrheit sagen und zu mir halten.

Was ist dir in einer Freundschaft wichtig?

und Partnerschaften

Marc: Meine Kumpels waren in letzter Zeit ein bisschen sauer auf mich, weil ich zu viel Zeit mit meiner neuen Freundin verbracht habe - aber das ist doch normal!

Lisa: Das war bei mir am Anfang auch so. Aber ich habe gemerkt: Man darf seine Freunde nicht vergessen - die sind nämlich auch da, wenn die Beziehung mal nicht funktioniert!

Und auch so: Es ist besser, wenn man Kontakt zu anderen hat, gemeinsam Freunde trifft, etwas unternimmt. Das tut mir und meinem Freund auf jeden Fall gut.



Beziehungen



Laura: ... und wenn du Liebeskummer hast, dann brauchst du auch deine Freunde!

Mias Vater hat sich von mir getrennt, als ich schwanger war! Ich habe gedacht, wir bleiben für immer zusammen. Und dann das!

Ich war ganz schön fertig!

Zum Glück konnte ich mit einer Freundin und meiner Schwester ganz viel darüber sprechen. Sie waren immer für mich da, das hat mir gut getan. Das war eine schwere Zeit für mich.

Dank ihrer Hilfe bin ich normal zur Arbeit gegangen. Das hat mir auch geholfen. Dort war irgendwie alles normal, wie immer. Das hat mir gezeigt: Das Leben geht weiter.

und Partnerschaften

Lisa: Nachdem ich mich von meinem ersten Freund getrennt hatte, hatte ich auch richtig Liebeskummer!

Er hat sich in meine Freundin verliebt – und sie sich in ihn. Zuerst haben sie mir gar nichts erzählt, sondern sich heimlich getroffen ... Ich habe gemerkt, dass etwas nicht stimmt und beide zur Rede gestellt.

Dann habe ich mit ihm Schluss gemacht. Das hat zwar ganz schön wehgetan, aber es war besser für mich. Das habe ich damals alles mit meiner Ausbilderin besprochen, das hat mir auch geholfen.





Lisa: Auf jeden Fall bin ich heute froh, dass ich mit ihm noch nicht geschlafen habe!

Er wollte unbedingt, aber ich habe mich noch nicht bereit gefühlt. Für mich war es zu früh. Das konnte er überhaupt nicht verstehen. Er wollte mich überreden: „Ich soll mich nicht so anstellen. Sex ist doch ganz normal.“

Das hat mich damals ganz schön verunsichert! Aber heute weiß ich, dass es richtig war. Ich entscheide, wann der richtige Zeitpunkt ist.

Jeder muss das für sich entscheiden.

Wenn der Partner das nicht versteht, ist er vielleicht nicht der Richtige!

Wichtige Fragen zur Verhütung

Laura: Wir wollten beide miteinander schlafen, über Verhütung haben wir nicht gesprochen!

Dann war ich schwanger! So früh wollte ich das gar nicht – aber jetzt ist Mia da. Ich liebe sie über alles, aber es ist nicht immer einfach.

Ich kann nur jeder raten: Macht nicht meinen Fehler, sondern passt auf und redet mit eurem Freund über Verhütung!

Lisa: Das ist aber auch ein schwieriges Thema.

Aber wenn man miteinander schlafen will, dann sollte man auch darüber sprechen können: Also über Sex, aber auch über Schwangerschaft und Krankheiten... Das gehört dann dazu!



Beziehungen

Laura: Für uns Frauen ist es aber auch wichtig, dass wir selbst vorsorgen.

Am Anfang einer Beziehung ist ein Kondom am sichersten. Das schützt nicht nur vor einer ungewollten Schwangerschaft, sondern auch vor Krankheiten, wie AIDS oder Pilzen...

Lisa: So haben wir das auch gemacht.

Dann sind wir zu unseren Ärzten. Meine Frauenärztin hat mir die Pille verschrieben. Aber das war mir zu stressig.

Die muss man ja regelmäßig jeden Tag einnehmen, immer zur gleichen Uhrzeit.

Deswegen lasse ich mir jetzt von ihr die Dreimonatsspritze geben.

Laura: Ich habe eine Spirale. Die muss natürlich auch der Frauenarzt einsetzen, aber sie hält sehr lang.

Jede Frau muss das selbst mit ihrem Frauenarzt klären, was für sie am besten ist.



und Partnerschaften

Marc: Aber diese Mittel schützen nur vor einer Schwangerschaft, nicht vor Krankheiten!

Bisher habe ich gedacht:

Meine Freundin kümmert sich schon darum -
Verhütung ist Frauensache, aber jetzt weiß ich:

Besser, wir sprechen mal darüber!

Verhütung geht beide was an!



Weitere Informationen

Viel Wissenswertes über Liebe, Sex und Verhütung gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auch im Internet (www.bzga.de).

Hier können Infomaterialien wie die Reihe „sex ,n‘ tipps“ (zu finden unter dem Stichwort „Sexualaufklärung“) bestellt oder als pdf heruntergeladen werden.

Eine eigene Familie?

Laura: Ein Kind zu haben ist echt anstrengend!

Früher habe ich mir das ganz einfach und schön vorgestellt.

Schön ist es auch, aber es ist auch wahnsinnig viel Arbeit. Ich kann nicht mehr ausschlafen, auch nicht am Wochenende, immer ist irgendetwas.

Zuerst muss man das Kind füttern, wickeln, dann muss man schauen, dass die Wohnung immer einigermaßen ordentlich ist, damit es sich nicht verletzt und Platz zum Spielen hat. Seit Mia laufen kann, ist es noch anstrengender!

Mit meiner Arbeit musste ich aufhören, das habe ich nicht mehr gepackt.

In den ersten Jahren dreht sich wirklich einfach alles um das Kind, für etwas anderes hatte ich keine Zeit mehr!

Wenn Mia im Kindergarten ist, möchte ich wieder arbeiten.

Hoffentlich schaffe ich das!



und Partnerschaften

Also Mädels: Überlegt euch das gut, ob und vor allem wann ihr ein Kind wollt! Kinder sind toll, aber ganz schön anstrengend. Man muss selbst auf eigenen Beinen stehen und sein Leben im Griff haben.

Dazu gehört für mich auch ein Partner, der auch für das Kind da ist.

Am besten wartet ihr, bis ihr euch gut kennt. Dann könnt ihr nämlich erst sicher sein, dass ihr zusammen haltet und beide für das Kind da seid!

Ohne Partner ist es schon verdammt schwer!



Umgang miteinander

Umgang miteinander

Lisa: Alles was wir bisher besprochen haben, zeigt für mich eins:

Freundschaften und Partnerschaften, alle Beziehungen, sind in einem Punkt sehr ähnlich: **Vertrauen ist am wichtigsten.** Ich muss mich auf meine Freunde und Partner verlassen können.



Marc: Und: Sie müssen sich auf mich verlassen können! Ich muss auch ehrlich sein und soll meinen Freunden keine fiesen Sachen sagen.

Respekt finde ich das wichtigste, wenn man mit anderen Menschen zu tun hat.

Jeder hat Fehler und ich finde es doof, wenn man sich über diese Fehler lustig macht!

Umgang miteinander

Das ist uns wichtig in einer Partnerschaft:

- Ehrlichkeit, Vertrauen und Treue.
- Man darf wegen keiner Beziehung die Arbeit vergessen!
- Man muss lernen, Privatleben und Arbeit zu vereinbaren.
- Ich möchte Verständnis von meinem Partner.
- Und er soll mich so annehmen wie ich bin!
- Gefühle sind wichtig, dazu gehört auch Liebeskummer!
- Zuhören und einander helfen.
- Wir müssen uns gut verstehen und uns bei wichtigen Dingen einig sein.
- Wir dürfen nicht nur streiten, das ist nicht gut.
- Mein Freund darf mich nicht schlagen.
- Anlügen geht gar nicht!

Und was ist dir wichtig?

Streit, Konflikte...



Lisa: Aber natürlich muss ich meinen Freunden auch **sagen können, wenn mich etwas stört.**

Dabei kommt es immer darauf an, wie man es sagt! Also keine Beschimpfung, nicht schreien, oder so.

Marc: Hm... das fällt mir manchmal aber schwer. Ich finde, man muss auch streiten dürfen!

Sich zu streiten, das ist doch was ganz Normales. Streit gibt es immer wieder.


Ich denke, dass streiten wichtig ist.

... und mögliche Lösungen

Laura: Das stimmt. Meine Geschwister und ich, wir haben früher oft gestritten.

Das war nicht immer schön. Aber ich habe zum Beispiel gelernt, dass und wie ich mich durchsetzen kann, wenn mir etwas ganz wichtig ist. Ich habe aber auch gelernt, dass ich Rücksicht nehmen muss auf andere.

Es ist also nicht schlimm, wenn man sich mal streitet!



Lisa: Man darf sich nur nicht immer streiten!

Wenn zwei Menschen immer miteinander streiten, dann tun sie sich nicht gut!

Denn Streit bedeutet Stress - für den Körper und die Seele!

Marc: Außerdem kann man ja auch **richtig und falsch streiten!**

Streit, Konflikte...

Wie streite ich richtig?

Wichtige Regeln für ein „gutes“ Streitgespräch:

- **Gleiches Recht für alle!** Am wichtigsten ist:
 - **Zuhören**
Du willst, dass man dir zuhört und dich ausreden lässt? Dann höre auch du zu und lass die anderen ausreden!
 - **Niemanden angreifen** oder verletzen wollen (nicht mit dem Körper und nicht mit Worten)
 - **Keine Vorwürfe** machen, also nicht sagen:
„du machst immer“, „nie machst du“...
 - sondern sagen, was dich stört und was dir wichtig ist:
„Ich finde...“, „Für mich ist...“
 - und Vorschläge machen:
„Wir könnten doch...“, „Sollen wir nicht...?“
- **Kritik: ja, aber fair:**
Sag dem anderen nicht, was du „blöd“ findest, sondern sage, was dir wichtig ist. Der andere muss verstehen, warum dich etwas ärgert:

Statt: „*Ich finde das Spiel blöd*“ kannst du sagen:
„*Können wir nicht etwas anderes spielen? Das Spiel gefällt mir nicht so gut, weil es zu lange dauert.*“

Statt: „*Du bist doof*“ kannst du sagen: „*Ich mag es nicht, dass du fernsiehst, wenn wir uns verabredet haben*“, oder: „*Ich mag es nicht, wenn du mir nicht zuhörst*“

Konfliktlösungen

Marc: Viele Konflikte lösen sich von allein, wenn beide Seiten sagen, was sie meinen und was sie wollen. Denn Streit gibt es oft nur wegen eines Missverständnisses!

Oft kommt es zu Streit, weil man „aneinander vorbeigeredet hat“. Das merkt man zum Beispiel, wenn einer plötzlich sagt: „Aber das habe ich doch gar nicht gemeint!“ Oder: „So habe ich das doch gar nicht gesagt!“

Dann hilft es, wenn man dem anderen zuhört – und nachfragt: „Meinst du wirklich, dass...“ „Findest du, dass...“?



Streit, Konflikte...

Wie kann man einen Streit beenden?

Lisa: Und wenn wir mal einen richtigen Streit haben, weil wir wirklich unterschiedlicher Meinung sind?

Marc: Dann müssen wir einen Weg finden, wie wir damit umgehen.



Laura: Ich hatte früher ziemlich viel und lange Streit mit einer Freundin. Irgendwann konnte ich nicht mehr.

Dann habe ich mit meiner Mutter gesprochen. Zusammen haben wir überlegt, warum wir so viel streiten und was ich ändern kann.

... und mögliche Lösungen

Laura: Das hat mir richtig gut getan!
Endlich konnte ich wieder gut schlafen.

Lisa: Das kann ich verstehen. Du darfst einen Streit nicht in dich „hineinfressen“.
Das ist ungesund und schadet dir.
Dann musst du wirklich überlegen, was du ändern kannst. Am besten helfen andere Leute, die nichts mit dem Streit zu tun haben.



Laura: Wie mir meine Mutter.
Außerdem hat es mir geholfen, dass ich mich mit meiner Freundin ausgesprochen habe.
Und heute machen wir nicht mehr so viel zusammen - wir haben einfach zu unterschiedliche Interessen...

Wohnen

Marc: Wie ist das jetzt eigentlich: Ihr seid ja beide bei euren Eltern ausgezogen. Wie war das so?

Und wie wohnt ihr jetzt?

Welche Möglichkeiten habe ich?



Wohnen:
Welche Möglichkeiten gibt es?

Laura: Es gibt viele Möglichkeiten, wie und wo man wohnen kann:

- du kannst mit Freunden oder mit deinem Partner/deiner Partnerin zusammen wohnen,
- du kannst in einer betreuten Wohngemeinschaft (WG) wohnen, oder
- du wohnst allein. Aber

auf jeden Fall brauchst du **Betreuung**.

Eine eigene Wohnung?

Lisa: Das stimmt!

Ich habe zuerst allein, ohne eine Betreuerin, gewohnt. Ich habe mir das ganz einfach vorgestellt.

Aber ich wusste gar nicht, was ich alles beachten muss!

So eine Wohnung ist verdammt viel Arbeit: Aufräumen, Putzen, Einkaufen, ...

Auf einmal hat mein Telefon nicht mehr funktioniert. Mein Vater hat ein anderes Telefon mitgebracht. Nichts. Komisch!

Dann hat mein Vater ungeöffnete Briefe entdeckt: lauter Rechnungen und Mahnungen.

Ich hatte keine Lust auf diesen nervigen Papierkram.



Wohnen

Lisa: Mein Vater hat sich alles angesehen und ist ganz schön wütend geworden. Aber er hat sich schnell wieder beruhigt und mir geholfen.

Mein Konto war überzogen! Und ich habe meine Telefonrechnung nicht bezahlt.

Dass ich so viele Schulden hatte, war mir gar nicht so bewusst. Meine Eltern haben das erst einmal für mich übernommen. Jetzt zahle ich ihnen jeden Monat einen Teil zurück, bis ich alles zurückgezahlt habe.

Zum Glück hat mir meine Familie geholfen!



Laura: Das mit dem Geld haben meine Eltern zum Glück gut mit mir geübt, bevor ich ausgezogen bin.

Zuerst habe ich mit Mia noch bei meinen Eltern gewohnt, aber das war auf die Dauer zu eng für uns alle.

Meine Eltern haben nach einer Wohnung gesucht und mit mir die Kosten besprochen. Ich habe ein Limit, das ich in der Woche ausgeben darf, für mich und Mia.

Wohnen

Seit einem halben Jahr wohnen wir alleine, bisher klappt es ganz gut! Aber ich wohne auch ganz in der Nähe von meinen Eltern, so kann ich immer zu ihnen, wenn was ist.

Natürlich hatte ich am Anfang auch Schwierigkeiten:
Vor allem mit dem Putzen!

Ich habe gedacht: wenn meine Mutter nicht mehr nervt, dann muss ich ja nicht mehr so viel putzen. Mit Mia hatte ich eh keine Zeit mehr dafür.

Dann ist meine Schwester zu Besuch gekommen. Die Küche war nicht aufgeräumt und ich konnte ihr nichts anbieten.



Aber sie hat selbst Kinder, deswegen konnte sie mich gut verstehen.

Wir haben ausgemacht, dass ich jetzt immer am Wochenende putze - und solange passen meine Eltern oder meine Schwester auf Mia auf.



Wohnen

zusammen wohnen

Lisa: Cool, du kriegst das ja echt gut hin!

Ich habe festgestellt: Für mich ist allein wohnen nichts. Ich habe mich oft sehr einsam gefühlt.

Jetzt wohne ich mit zwei Freundinnen zusammen. Wir kennen uns aus der Ausbildung und das funktioniert ganz gut.



Aber wir hatten auch Glück: Wir haben unsere Betreuerin Frau Müller. Sie hilft uns bei der Organisation.

Zum Beispiel beim Putzen. Zuerst wollten wir uns abwechseln, aber das hat nicht so gut funktioniert. Wir wussten nicht mehr, wer was zuletzt sauber gemacht hat...

Jetzt hat jede von uns eine andere Aufgabe. Ich bin für die Küche verantwortlich und bringe den Müll runter.

Wir putzen meistens freitags zusammen - das macht gleich viel mehr Spaß!

Wohnen

Wir kaufen oft zusammen ein und kochen gemeinsam.

Dann überlegen wir, was wir essen wollen und sehen nach, ob wir genug Geld haben.



Für die Miete, die Stromrechnung, die Fernsehgebühren und so haben wir ein eigenes Konto. Dabei hilft uns Frau Müller. Sie sagt, welche Rechnungen wir bezahlen müssen und achtet darauf, dass wir nichts „Unnötiges“ kaufen.

Seit Frau Müller mir hilft, komme ich gut mit meinem Geld aus. Mit ihrer Hilfe führe ich ein Ausgabenbuch. Da schreibe ich auf, was ich in der Woche ausgabe, für Zeitschriften, Schminke, Essen und so. Frau Müller kontrolliert das jeden Mittwoch, meine Schwester am Sonntag.

Wenn ich etwas für mich ausgabe, wenn ich zum Friseur gehe oder ins Nagelstudio, dann darf ich in der nächsten Woche eben nichts mehr kaufen.

Das ist teilweise ganz schön schwer, aber ich habe mich mit der Zeit daran gewöhnt.

Wohnen

Was bedeutet es, allein zu wohnen?

Marc: OK! Bei den Eltern ausziehen ist echt nicht ohne! Da kommt ganz schön viel auf mich zu.

Ich muss erst einmal sehen, ob ich genug Geld habe - und wie das alles so funktioniert!

Und allein zu wohnen kann auch ganz schön langweilig und anstrengend sein.

Ich glaube, das will ich nicht! Ab und zu ein gemütlicher Fernsehabend ist toll.

Aber jeden Abend?

Ohne jemanden in der Nähe, den man nach Rat fragen kann?

Aber ich kann doch nicht ewig bei meinen Eltern bleiben, oder?



Lisa: Das stimmt schon. Außerdem:
Seit ich ausgezogen bin, verstehe ich mich mit meinen Eltern viel besser!

Früher gab es doch oft wegen jeder Kleinigkeit Streit und Diskussionen.

Das ist heute zum Glück anders.

Wohnen

Lisa: Irgendwann musst du schon lernen, ohne die Hilfe deiner Eltern klar zu kommen. Du kannst nicht immer alles deine Eltern machen lassen.

Deine Eltern werden ja auch älter. Vielleicht brauchen sie sogar irgendwann mal deine Hilfe.

Marc: Auf jeden Fall brauche ich zuerst jemanden, der das mit mir bespricht und mir dabei hilft!



Schritt für Schritt in die Selbständigkeit

Viele junge Erwachsene wohnen bei ihren Eltern. Das ist gut und richtig. Doch in der Regel können sie nicht „für immer“ bei ihren Eltern wohnen.

Deswegen ist es wichtig, den Auszug Schritt für Schritt vorzubereiten:

- Junge Erwachsene übernehmen bei ihren Eltern immer mehr Verantwortung: Sie kümmern sich um die Wäsche, helfen beim Putzen oder Einkaufen ...
- Gemeinsam suchen sie Wohnalternativen: betreute WGs, Wohngruppen...

Laura: Das ist eine gute Idee.

Denn richtig selbständig wohnen, das lernt man erst beim Wohnen. Ohne Hilfe, das ist schwer!

Ich bin auch sehr dankbar, dass mich meine Familie so unterstützt.

Wohnen

Lisa: Und ich habe meine Betreuerin.

Sie hilft mir sehr viel! Sonst würde ich das nicht schaffen!

Du musst dich wirklich gut darauf vorbereiten.

Aber du kannst ja auch Hilfe bekommen:
Meine Mitbewohnerin hat zum Beispiel während ihrer Ausbildung im Internat gewohnt, dann in einer Wohngruppe.

Das hat ihr geholfen.

Meine Freundin Anna ist in der Werkstatt für behinderte Menschen, in einer Wohngruppe.

So kann man auch Schritt für Schritt selbständiger werden.



Wohnen

Laura: Genau. Jede Möglichkeit, wie du wohnst, hat Vor- und Nachteile. Und sie stellt dich vor große Herausforderungen.

Viele Menschen brauchen dabei Unterstützung. Dafür gibt es das **betreute Wohnen**:

Für **betreutes Wohnen**

gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- das Wohnen in betreuten Wohngemeinschaften
- oder ambulant betreut, das heißt du bist in deiner Wohnung und ein Betreuer kommt zu dir.

Wie oft er kommt und was er macht, hängt ganz von dir ab. Das kannst du mit deinem Betreuer ausmachen.

Jeder bekommt soviel Hilfe, wie er braucht!

Ein Betreuer hilft dir zum Beispiel bei Fragen wie:

- Wann und was muss ich einkaufen?
- Wie viel Geld kann ich ausgeben?
- Was mache ich mit den ganzen Briefen, Rechnungen und Bescheiden, die ich bekomme?
- was kann ich im Urlaub machen? Und welches Hobby passt zu mir?
- wann muss ich wieder zum Zahnarzt?
- ...

Schwerbehindertenausweis

Marc: Und wer bezahlt das?

Lisa: Bei mir läuft das über das „**Persönliche Budget**“. Damit kann ich meine Betreuerin bezahlen, die mir beim Wohnen hilft.



Zuerst wusste ich gar nicht, dass ich diese Möglichkeit habe, in so eine WG zu ziehen.

Aber LERNEN FÖRDERN hat mir dabei geholfen.

Ich habe jetzt auch einen **Schwerbehindertenausweis**, damit habe ich das Recht auf diese Unterstützung.

Marc: Aber du bist doch gar nicht schwerbehindert, oder?

Laura: Der Ausweis heißt halt so.

Meine Cousine hat so einen Ausweis auch - wegen ihrer Diabetes.

So ein Ausweis kann dir gut helfen!

Alles Gute!



Vielen Dank an Marc, Laura und Lisa für den Einblick in ihren Alltag.

Wir danken allen Jugendlichen, die uns erzählt haben, wie sie leben, welche Wünsche und Vorstellungen sie haben und welche Unterstützung sie dazu brauchen.

Wenn ihr auch mit uns reden wollt, dann könnt ihr euch mit uns in Verbindung setzen:

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband
Gerberstr. 17
70178 Stuttgart

Tel. 0711 6338438

post@lernen-foerdern.de

Wir wünschen euch alles Gute!



LERNEN FÖRDERN

Was koche ich morgen?
Wann muss ich wieder zum Zahnarzt?
Was kann ich am Wochenende machen?

Selbstbestimmt leben - den Alltag gestalten

Das ist eine große Herausforderung
für junge Erwachsene.

Lisa, Marc und Laura erzählen
uns aus ihrem Alltag –
wie sie leben,
was ihnen wichtig ist,
wer ihnen wichtig ist,
wer ihnen dabei hilft.

Die Broschüre kann dir Anregungen
für deinen Alltag geben.

Informationsbroschüre

für junge Erwachsene und ihre Angehörigen

Band 3: Wie junge Erwachsene selbstbestimmt ihren Alltag gestalten

