

## **Sicherheit durch Grenzen**

Persönliche Grenzen sind Richtlinien, Regeln oder Grenzen, die eine Person setzt, um von anderen Menschen in angemessener, sicherer und zuverlässiger Weise behandelt zu werden, und um sich Möglichkeiten der Reaktion zu schaffen, wenn jemand diese Grenzen überschreitet. Sie entstehen aus einer Mischung von Überzeugungen, Meinungen, Einstellungen, Erfahrungen aus der Vergangenheit und sozialem Lernen. (frei nach Wikipedia)

Menschen mit PWS haben eine erhöhte Angst und brauchen von anderen gleichbleibende und konsequente Richtlinien oder Grenzen um sich sicher zu fühlen und entsprechend reagieren zu können auf das, was um sie herum passiert. Grenzen beinhalten positive Verhaltensstrategien durch die Bestätigung erwünschten Verhaltens statt durch Bestrafung unerwünschten Verhaltens. Durch Grenzen lernen die Menschen mit PWS, was Ihnen und der Gesellschaft gegenüber angebracht ist und wie man effektiv kommuniziert. Was es zu erlernen gilt, muss einfach übermittelt werden, verständlich und in einer klaren Art und Weise, um Angst zu minimieren.

Das Einhalten von Grenzen ist wichtig für alle Menschen, die mit einer Person mit PWS zu tun haben. Grenzen sind Werkzeuge, um dem vom PWS Betroffenen Angst zu nehmen und schwierige Reaktionen auf Gesagtes oder Geschehenes zu verringern. Wenn Grenzen nicht von allen gleich gehandhabt werden, ist dies verwirrend und problematisch für die vom PWS Betroffenen. Inkonsequenz kann viele, anhaltende Probleme auslösen. Grenzen halten uns alle "auf derselben Seite".

Erinnern wir uns daran, wie Menschen mit PWS denken...

1) Die meisten Menschen mit PWS empfinden durchgängig und ein Leben lang Angst vor Entscheidungen, erfahren Verunsicherung durch Gehörtes und Gesehenes, durch die Schnelligkeit, mit der Entscheidungen getroffen werden sollen, den ständigen Trieb zum Essen, und durch das Bestreben „wie die anderen zu sein“. Auch sind die meisten Menschen mit PWS konkrete Denker! Die Worte, die Sie verwenden und der Ton, mit dem Sie sprechen, werden genau gehört von der Person mit PWS. Nur sehr wenige können "zwischen den Zeilen lesen" oder eine zugrunde liegende Bedeutung interpretieren. Wenn Sie laut sprechen oder sogar in leicht genervtem Ton, wird der vom PWS Betroffene "hören", dass Sie wütend sind.

Dies wird die Angst erhöhen und häufig zu einer negativen Antwort führen! Wenn Sie ängstlich sind, wird die Angst des Betroffenen auch zunehmen. Achten Sie auf jedes Wort, weil die Person mit PWS alle Worte hört, aber nicht immer die Bedeutung des Gesagten versteht. Mit weniger Worten und einer ruhigen Stimme bleiben Sie gelassener und sagen nichts, was fehlinterpretiert werden oder zum Streit führen kann.

## Weniger ist mehr

2) Zu viel Auswahl ist verwirrend für Menschen mit PWS. Eine begrenzte und geeignete Wahl schafft Sicherheit. Statt "Wo möchtest du heute hingehen?" ist es besser zu fragen "Willst du heute einen Film ansehen oder in den Zoo gehen?" **Weniger ist mehr**

3) Visuelle Führung ist immer hilfreich! Zu viele Anweisungen sind verwirrend, da Menschen mit PWS verzögert Informationen verarbeiten und ihnen Teile des Gesagten entgehen. Mit Bilderfolgen lässt sich eine Aufgabe mit mehreren Schritten einfacher verstehen. Zum Beispiel: Händewaschen - ein Bild ist leichter zu verstehen, umzusetzen und sich zu merken. Denken Sie daran, Menschen mit PWS sind fähig, räumliche Strukturen schnell wahrzunehmen, sie erkennen ganze Muster auf einen Blick!

Je früher im Leben Grenzen etabliert werden, desto leichter ist es für die Person mit PWS. Wenn das Erwachsenenalter erreicht ist, sind viele Eltern durch das ständige PWS Management erschöpft. Manche Eltern glauben auch, dass ihr nun erwachsenes Kind die Dinge ändern kann oder für sein eigenes Verhalten verantwortlich ist, und dass sie die Grenzen, die sie ihm als Kind eingerichtet hatten, lockern können.

Wir wissen aber, dass dies bei PWS nicht möglich ist. Menschen mit PWS werden immer ein konsequentes Verhaltensmanagement brauchen, feste, klare Grenzen, die sie ständig austesten. Wenn sie spüren, es gibt eine Chance, sie zu brechen, werden sie nicht locker lassen. Sobald sich Grenzen gelockert haben oder die Person mit PWS die Freiheit von minimalen oder fehlenden Grenzen erfahren hat, beginnt ihre Welt nach und nach zu zerfallen. Dann ist es so viel schwerer, die Grenzen, die zuvor „Sicherheit“ garantierten und Verhaltensausrüche reduzierten, wiederherzustellen. Auch wenn wir die Individualität des Einzelnen mit PWS respektieren, dürfen wir nie die unveränderlichen Merkmale des Syndroms vergessen. Erwartungen an die Person mit PWS müssen realistisch bleiben.

Erneutes Schaffen von Grenzen ist schwer, aber nicht unmöglich! Im Allgemeinen wird ein auslösendes Moment helfen, eine Änderung herbeizuführen - das heißt, die nicht "begrenzte" Umwelt zurück zu ändern in eine "begrenzte". Das schriftliche Festhalten neuer oder wiedereingeführter Grenzen in Form eines Vertrages kann sehr hilfreich sein! Einfache, klare Erklärungen, warum die Grenzen notwendig sind, sind wesentlich und sollten, wenn möglich, durch einen Arzt oder anderen Fachmann unabhängig von der Familie unterbreitet werden.

Von Kind an praktizierte Regeln, beispielsweise bei der Planung und Menge von Essen, lassen sich auch bei Erwachsenen mit PWS anwenden, jedoch kann sich die Umsetzung der Grenzen verändern. Grenzen müssen häufig überprüft werden, um die Angemessenheit und Wirksamkeit für den Einzelnen zu gewährleisten. Grenzen müssen

möglicherweise angepasst werden an verschiedene Lebensstadien und veränderte Umstände - beispielsweise während der Übergangsphase von der Schule in die Zeit nach der Schule oder von einem Beschäftigungsprogramm zu einer Arbeitsstelle.

Achten Sie auf Veränderungen von Grenzen, insbesondere diejenigen, die sich in den üblichen Lebensstil einschleichen!

Die Eltern sind die ersten und wichtigsten Grenzsetzer, da sie ihre Kinder ( jung oder alt ) besser kennen als jeder andere, und sie sind die wichtigsten Menschen im Leben ihrer Kinder. Wenn ein Erwachsener mit PWS beginnt, an Aktivitäten unabhängig von der Familie teilzunehmen, wird dies oft als eine Gelegenheit gesehen, seine / ihre Unabhängigkeit zu entwickeln. Die Eltern können, oft nur ungern, aus ihrer Rolle als Grenzwächter zurücktreten, indem sie Betreuungspersonen erlauben, eine Arbeitsbeziehung mit ihren Angehörigen mit PWS zu entwickeln. So können Grenzen für die Situation weiterentwickelt werden, aber ihre Notwendigkeit bleibt bestehen.

Eine Mutter schreibt ...

Als meine Tochter begann, an einem Tagesprogramm teilzunehmen, gewöhnte sie sich an, morgens mit dem Personal einen Kaffee zu trinken und nachmittags nochmals. Die Anzahl der Tassen Kaffee erhöhte sich nach und nach und wurden zum heiligen Ritual für sie. In Verbindung damit eskalierte ihr Konsum von künstlichen Süßstoffen dramatisch, weil sie verantwortlich für die Süßstoffe war. Im Nachhinein wird mir klar, ich hätte mehr auf der Hut sein müssen! Der Prozess, erneut Grenzen einzurichten, war sehr schwierig und verursachte ein problematisches Verhalten. Ich hätte das Limit für ihren üblichen täglichen Kaffeekonsum einhalten müssen und den Gebrauch von künstlichen Süßstoffen nie erlauben dürfen.

Sollten das Brechen von Grenzen Konsequenzen nach sich ziehen?

Konsequenzen betonen die Bedeutung der Grenzen, aber lernen Menschen mit PWS aus Konsequenzen? Wir alle wissen, dass Lebensmittel, wenn erreichbar, gegessen werden, egal was, und dass Konsequenzen in Form von "Bestrafung" in Zusammenhang mit Ernährung nicht fair ist für Menschen mit PWS. Jedoch können angemessene Folgen für bekannte, diskutierte und verstandene Grenzen sehr effektiv sein. Die Konsequenzen müssen gut verstanden und immer eingehalten werden, sollte eine Grenze gebrochen werden. Denken Sie an die Macht der Konsistenz!

Zum Beispiel:

Peter liebt Bowling und geht in der Regel jede Woche dorthin. Es gibt eine Konditorei auf dem Weg zum Bowling und bei einer Gelegenheit, als er von einem lässigen Mitarbeiter

zum Bowling begleitet wurde, gelang es ihm, diesen zu überreden, ihm ein Obstteilchen zu kaufen. Er begründete es damit, dass er nicht sein ganzes Frühstück gegessen hatte und sich ein wenig "schwach" fühlte. Der Mitarbeiter wurde für diese Erlaubnis gerügt, denn die Mahlzeit lag nicht im Zeitplan, aber Peter kann sehr überzeugend gegenüber ahnungslosen neuen Mitarbeitern sein! Seit diesem Ereignis versucht Peter, wenn er schlecht drauf ist, auf seinem Weg zum Bowling jedes Mal, seinen Begleiter zu überreden, dass er wirklich ein Teilchen braucht.

In den meisten Fällen wird er an die " Grenzen ", erinnert, aber manchmal regt er sich sehr auf, und in seltenen Fällen kommt es zu einem richtigen Wutanfall. Seine Mitarbeiter haben nun vereinbart, sofort nach Hause zurück zu gehen, sobald er sich wegen der Konditorei aufregt. An dem Tag kann er nicht zum Bowling. Die Häufigkeit der verpassten Bowling Tage ist sehr gering, da man ihn am Abend vorher daran erinnert, wie gern er Bowling spielt.

Ist es die Grenze oder die Konsequenz, wodurch sich Peters Verhalten in der Nähe der Konditorei verbessert hat? Möglicherweise ist die Antwort die Kombination von beiden.

Beide Situationen zeigen, wie wichtig es für alle Familienmitglieder und Betreuer ist, gut über PWS informiert zu sein und die Notwendigkeit konsequenter Grenzen für Menschen mit PWS zu verstehen.

Die effektivsten Grenzen sind diejenigen, bei denen ein PWS Betroffener sehen kann, dass sie von Vorteil für ihn in irgendeiner Weise sind, oder dass sie akzeptabel für eine intelligente Person, so wie für ihn sind

Was hält eine Grenze wirksam erhält, ist der Glaube an ihren Wert und die konsequente Praktizierung dieser Grenze.

„Ein NEIN aus tiefster Überzeugung ist besser als ein JA, das lediglich aus Gefallen geäußert wird, oder schlimmer, um Probleme zu vermeiden.“

Mahatma