

# Marathon in die eigene Wohnung

Erwachsene Kinder mit Behinderung loslassen in ein weitgehend selbstbestimmtes Leben – und doch eng verbunden bleiben. Für viele Eltern ist das eine große Herausforderung. Eine Familie erzählt, wie ihr das gelingt.

Unser Sohn Simeon ist ein junger Mann mit Down-Syndrom. Er wird im Sommer 21 Jahre alt. Doch zuvor zieht er aus, in eine eigene Wohnung!

Dies ist „unser Marathon-Zieleinlauf“, denn nachdem er in unsere inklusive Patchworkfamilie geboren wurde, wir unseren Schock und die ersten Ängste reduzieren konnten, definierten wir als Eltern und Familie unser Ziel: nicht Abitur mit Mathe, Latein, Ausbildung, Studium oder ... – sondern Alltagskompetenz in unserer Gesellschaft, in unserer Welt, dazu wollen wir ihn fördern, unterstützen.

Des Weiteren möchten wir ihn, genau wie unsere anderen Kinder, in ein selbstbestimmtes, von uns unabhängiges Leben begleiten und ihm doch zeigen, wie eng wir verbunden sind.

Sehr schnell hat uns die Frühförderstelle der Stadt Köln begleitet, unseren Kampfeswillen gestärkt, dieses Ziel mit ihm zu erreichen.

Jetzt, im März 2023, während ich dies schreibe, sind wir kurz vor dem Ziel, im Mai wird Simeon in eine eigene Wohnung in einem „hippen“ Kölner Stadtteil ziehen. Zwölf junge Menschen werden in WGs oder eigenen Wohnungen die Siedlung inklusiv mitgestalten, betreut je nach Unterstützungsbedarf von der Lebenshilfe Köln.

Es war eine lange Zeit des Bemühens, des Vorbereitens von vielen



Foto: privat

Simeon ist ein sportbegeisterter junger Mann. Dass er selbstbestimmt leben kann, ist ihm und seinen Eltern wichtig.

Menschen, die uns begleitet haben.

Schon als „Kleinsten“ hat Simeon viele kleine feste Aufgaben bekommen: Glas-Müll wegbringen, Tisch decken, etc..., später dann auch weitere verbindliche Tätigkeiten im Haushalt.

Er hat unsere Patchwork-Familie inklusiv gemacht: Kita, Grundschule,

Gesamtschule, alles inklusiv, immer haben wir vor Augen gehabt, wohin ihn sein Lebensweg führen sollte.

Früh schon sollte er laufen lernen. Laufрад, Fahrrad fahren lernen, sich selbst versorgen können, den ÖPNV beherrschen.

Wichtig: Er bestimmt das Tempo. Ist er motiviert, kann er so vieles, hat

er keinen Bock. Ist er so stur! Simeon musste zunächst das Ziel „eigenes Leben in eigener Wohnung“ für sich entdecken.

Bedingt durch Corona waren und sind Zukunftsängste ein großes Thema. Ein Psychotherapeut, die Mitarbeiter der Caritas, in der Simeon einen Berufsbildungsgang besucht,

die Verselbständigungsbegleiter der Diakonie, die Mitarbeiter der Lebenshilfe, seine Geschwister und wir als Eltern sind zusammen mit vielen anderen Menschen täglich gefragt.

Wir als Eltern waren in ständigem Rechtfertigungsdruck, merkwürdigerweise ist dieser jetzt nicht mehr da.

Ohne Druck sind wir entspannter, sind überzeugt von der Zukunft unseres Sohnes, sind gelassener, können gut loslassen – und doch das Gefühl der Liebe und Verbundenheit vermitteln.

Wir sind stolz auf Simeon, stolz auf uns alle!

Die 100 000 Dinge, die anzuschaffen, zu erledigen sind, überfordern ihn und fordern uns. Wir bemühen uns, ihn bestmöglich vorzubereiten, ihn einzubeziehen.

Und so langsam nimmt alles Gestalt an, er freut sich, wenn auch Ängste da sind. Er misst die Wohnung mit aus, macht Pläne für die Möbel, die Besucher, die kommen sollen, seine Geburtstagsfeier, seine Zukunft, und er nimmt Unterstützung an.

Simeon hat das Talent, alle Menschen in die Arme zu nehmen, in sein Leben zu holen und ganz tief zu berühren. Dieses besondere Talent wird ihm immer helfen!

Beate Kuntze-Klein  
und Wolfram Kuntze  
Köln

## „Ich bin Mieter der Wohnung, ich bin erwachsen und ich mache, was ICH will!“

Wie gelingt die Ablösung vom Elternhaus? Welche Hürden gibt es? Und welche Überraschungen? Davon berichtet LHZ-Leserin Beate Kuntze-Klein in diesem Text.

Ich komme gerade von Simeon. Unserem Sohn, er lebt mit dem Down-Syndrom, ist 21 Jahre alt. Vor ein paar Monaten habe ich seinen Weg zu einem selbstständigen Leben hier in der Zeitung beschrieben. Seit neun Monaten lebt er in seiner Wohnung in Köln-Nippes, unterstützt durch uns Eltern, Familie und Freunde sowie durch Mitarbeiter\*innen der Lebenshilfe.

Simeon ist am 15. Mai 2023 in seine eigene Wohnung umgezogen. Es war stressig, aber trotz aller Hindernisse, insbesondere der schier unüberwindbaren Hürden bei Behörden und Ämtern machbar. Wir konnten ihn zwar immer wieder mit einbinden, aber es waren sehr anstrengende Monate, zudem eine Zeit voller Unsicherheit bei uns allen.

Simeon musste von Anfang an lernen, dass in einem Neubau nichts perfekt ist, ständig noch Handwerker kommen, Unruhe herrscht. Es zogen mehr als 80 Familien mit gefühlt 100 Kindern ein – ein Gewusel über Wochen und Monate. Das war und ist eine Herausforderung für wohl jeden Menschen, aber Simeon braucht Struktur. Struktur geht ihm über alles!

Viele Gewohnheiten seines Elternhauses hat er mit in das neue Leben genommen. Essensgewohnheiten, die Ordnung im Kühlschrank und in den Schubladen, die Tagesstruktur, wann wird geduscht, wann der Schlafanzug gewechselt – das sind bekannte Muster aus unserem Familienleben, sie geben ihm Sicherheit und erleichtern ihm den Alltag.

Er meistert das alles oft großartig, doch kostet es Simeon täglich unglaublich viel geistige und körperliche Kraft, alle hauswirtschaftlichen Tätigkeiten zu organisieren und zu erledigen. Wir haben gut hingearbeitet auf diese Zeit. Aber manchmal ist es ihm doch einfach nur zu viel. Am



Foto: privat

Anfang gab es auch schon mal wahre Kaufräusche, zum Beispiel bei Leberwurst und Fleischwurst.

Und dann kommt seine „Revolte“: „Ich bin Mieter der Wohnung, ich bin erwachsen und ich mache, was ICH will!“ Quasi über Nacht ist

Simeon erwachsen geworden. Er macht die Nacht zum Tage, trinkt Alkohol, versucht das Rauchen, kommt uns nicht besuchen, sagt einen gemeinsamen Urlaub ab. Für uns Eltern ist das unglaublich schwierig. Auch wenn wir dachten, wir hätten mit sei-

nen fünf älteren Geschwistern alles schon erlebt, jetzt raubt es uns Kraft, macht uns Sorge und versetzt uns gelegentlich in Panik.

Es ist eben nicht immer einfach, loszulassen, zu akzeptieren, dass er erwachsen ist. Auf der anderen Seite ist es die Verwirklichung unseres Traums für ihn: Alltagstauglichkeit, unabhängig zu sein von uns, seinen Eltern. Vom ersten Tag an hat Simeon seine Wohnung als sein Zuhause verstanden, was für eine unglaubliche Erfolgsgeschichte!

Aber: Er bestimmt jetzt die Regeln. Beim Essen wird nun Fernsehen geschaut, geduscht wird nach seinem Gutdünken, Wäsche wird in der Nacht gewaschen. Simeon trägt die Verantwortung für seine Medikamente, seine Hygiene, seine Ernährung, seine Termine und er bestimmt über seine Freizeit, er ist wirklich erwachsen.

Er macht in seiner Freizeit was und wie er die Dinge will, akzeptiert aber die Unterstützung durch die Mitarbeiter\*innen der Lebenshilfe, schätzt die gemeinsamen Termine, die Sicherheit dadurch, versucht aber auch unabhängig seine Entscheidungen zu treffen. Wir müssen immer wieder argumentieren, verhandeln, Kompromisse schließen.

Der Unterschied vom Alltag in einem Einfamilienhaus zu einem Leben in einer sehr vielfältigen Gesellschaft in einem Mehrfamilienhaus führt teilweise zu skurrilen und für die Mitbewohner manchmal zu anstrengenden Situationen. Die Mieter lernen, was es bedeutet, auch mit Menschen mit Behinderung zu leben. Die Kölner Wohnungsbaugesellschaft bezieht bei Schwierigkeiten eine eindeutige Position „für die Behinderten“, die natürlich dennoch Regeln erlernen und einhalten müssen.

Ein Beispiel: In einer Waschküche mit zwölf Waschmaschinen und eini-

gen Trocknern nahm Simeon immer wieder fremde Wäsche aus den Maschinen. Es war schwer, dieses Verhalten zu verstehen, mit ihm zu besprechen, Techniken zu erarbeiten mit deren Hilfe er diese Trigger „angehen“ kann. Denn: Zuhause war das Simeons Job. Er hat seit Jahren selbstständig fertig gewaschene Wäsche aufgehängt, getrocknete Wäsche abgehängt, gefaltet und an uns verteilt.

Es ist und bleibt ein Spagat für uns: für ihn da zu sein, für ihn zu sorgen und ihn loszulassen, ihn zu fordern und – soweit möglich – allein verantwortlich handeln zu lassen. Ratschläge nimmt er nur sehr bedingt an, es muss schon gut argumentiert werden, um ihn zu Verhaltensänderungen zu bewegen. Jetzt „reicht“ sich die Erziehung und Förderung hier zu Hause.

Beeindruckend ist aber auch, dass er entgegen unserer Befürchtung nicht unter der Sorge leidet, weniger geliebt zu werden. Diese Elternliebe muss nun manchmal auch als Argument für Verhaltensänderungen erhalten. Bis dato funktioniert es. Unsere Liebe hat sich auch nicht verringert, unsere Liebe und Sorge ist eine andere, eine entspanntere geworden. Wir sind nicht frei, aber erleichtert.

Simeon sagt: Weihnachten gibt es nicht nur bei uns, sondern auch bei ihm in Köln-Nippes. Dieses Credo gilt seit dem letzten Jahr für alle Feste, Wochenenden, Feiertage. Er ist erwachsen und bestimmt über sein Leben, daran „gewöhnen“ wir uns gerade und verbringen zwangsläufig auch viel Zeit bei ihm.

Simeon ist glücklich in seinem Leben, in seiner Wohnung; zufrieden, stolz und nicht allein. Und wir, wir begleiten ihn, so wie unsere anderen von uns geliebten Kinder.

Beate Kuntze-Klein