

FOKUS SOZIALE BEZIEHUNGEN

von Menschen mit komplexer Behinderung



EMPFEHLUNGEN
des
Wissenschafts-
und Kompetenzzentrums

Beziehung mit Menschen mit komplexer Behinderung

Ein emotionales Thema mit der Freundin besprechen, einen kurzen Plausch mit dem Nachbarn halten, mit der Arbeitskollegin diskutieren, den Partner innig umarmen – so können Beziehungen aussehen. Solche sozialen Interaktionen erfüllen uns meist mit Freude, schenken uns Selbstvertrauen und lassen uns das Leben genießen. Wir fühlen uns verbunden und lernen uns und die anderen besser kennen.

.....
Quelle:
Killam, Kasley (2024) S. 23
.....

Diese vielfältigen sozialen Beziehungen sind essenziell für eine gute soziale Gesundheit. Sie hängt davon ab, wie gut man sich mit anderen verbunden fühlt. Soziale Gesundheit ist neben der körperlichen und psychischen Gesundheit ein wichtiger, aber häufig unterschätzter Faktor für ein gesundes, langes und glückliches Leben.



Studien zeigen, dass schlechte soziale Gesundheit die Wahrscheinlichkeit früher zu sterben um 53 Prozent erhöht, unabhängig davon, wie körperlich oder psychisch gesund man ist.

Dieses Risiko betrifft Menschen mit komplexer Behinderung in erhöhtem Maße. Deren körperliche Gesundheit zu erhalten, steht so sehr im Mittelpunkt, dass die soziale Gesundheit leicht in Vergessenheit geraten kann. Außerdem haben es nichtsprechende Menschen schwerer, soziale Beziehung mit anderen aufzubauen.

Daher gilt es, auch das Augenmerk auf die Wichtigkeit der sozialen Gesundheit zu richten und Menschen mit komplexer Behinderung beim Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen bewusst und regelmäßig zu unterstützen. Wie das gehen kann, lesen Sie in dieser Broschüre. Viel Freude dabei!



Aufbau der Broschüre

Beziehung verstehen	Seite 03
Professionelle Beziehungen gestalten.....	Seite 09
Informelle Beziehungen gestalten	Seite 13
Tipps für die Praxis	Seite 17

Was ist Beziehung?

Eine soziale Beziehung zwischen zwei Personen zeichnet sich dadurch aus, dass deren Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig aufeinander bezogen ist. Beziehungen entstehen, weil Menschen sich gesehen, gehört und verstanden fühlen möchten.

Die Beziehung zu anderen ist ein zentrales Mittel, auf die immerwährenden Fragen des Menschen, „ob er ist“ und „wer er ist“ eine Antwort zu finden. Der Mensch braucht andere Menschen, von denen er sich abgrenzen oder durch die er sich bestätigt fühlen kann.

.....
Quellen:
Weber, Max (1921)
Fornfeld, Barbara (2001)
S. 133
.....



2 BEZIEHUNG VERSTEHEN

Beziehungsstile

Jeder Mensch hat seinen individuellen Beziehungsstil. Ein Beziehungsstil beschreibt, mit welcher Häufigkeit Kontakte gepflegt werden (Quantität) und welche Gesprächstiefe sie haben (Qualität).

Quelle:
Jung, Carl Gustav (1921)

Das bekannte Konzept der Extraversion und Introversion nach Carl Gustav Jung (1921) beschreibt die *Quantität* von Beziehungen. Extravertierte Menschen haben tendenziell ein größeres soziales Netzwerk als introvertierte. Diese sind dagegen mit einem kleineren Netzwerk und selteneren Kontakten zufrieden.

Die US-amerikanische Sozialwissenschaftlerin Kasley Killam bezieht zusätzlich die *Qualität* von Beziehungen ein und beschreibt vier Beziehungsstile, die sie in ihrer Forschung und Arbeit in ihrer Gemeinde beobachtet hat:



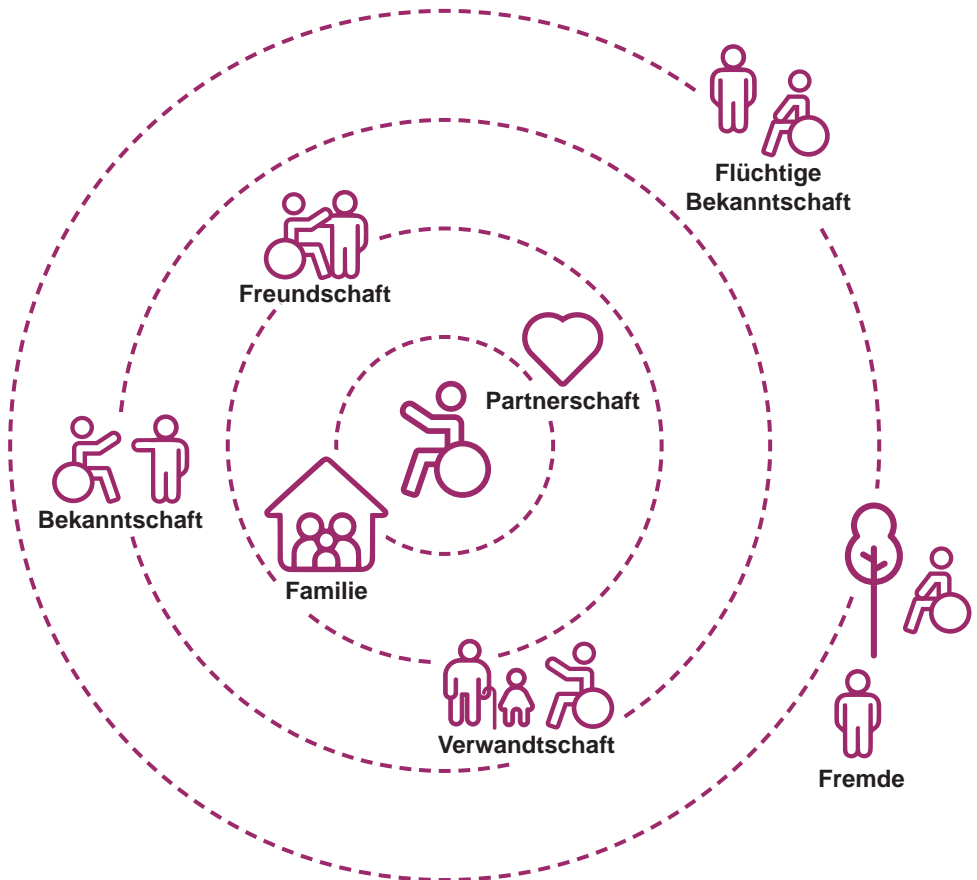
		Beziehungshäufigkeit	
Beziehungstiefe	 „Schmetterling“ Häufiger Kontakt Oberflächliche Gespräche	 „Mauerblümchen“ Seltener Kontakt Oberflächliche Gespräche	
	 „Immergrün“ Häufiger Kontakt Tiefe Gespräche	 „Libelle“ Seltener Kontakt Tiefe Gespräche	

Tabelle inhaltlich in Anlehnung an: Kasley Killam (2024) S. 68

Dabei ist es unerheblich, zu welchem Stil man gehört. Manche Menschen brauchen mehr Zeit alleine, um sozial gesund zu sein. Anderen reichen oberflächliche Gespräche, z.B. Small Talk, um sich verbunden zu fühlen. Falls man aber mit der Quantität oder Qualität seiner Beziehungen unzufrieden ist, können die anderen Stile als Inspiration dienen, etwas Neues auszuprobieren.

Beziehungsarten

Um sich zu vergegenwärtigen, welche Beziehungen man schon hat (und welche vielleicht noch fehlen), kann man folgende Kategorien heranziehen:



Beziehungen zwischen Menschen gibt es also in vielen verschiedenen Intensitäten. Der zentrale Kern dieser Beziehungsarten ist, dass es immer irgendeine Art von Verbindung zwischen ihnen gibt. Diese geht von tiefer, persönlicher bis zu einer oberflächlichen, sporadischen Verbindung. Für die soziale Gesundheit sind alle Beziehungsarten gleich wichtig.

Beziehungen bei Menschen mit komplexer Behinderung

Ausgangslage

Menschen mit komplexer Behinderung erscheinen durch ihr „fremdartiges“ Äußeres (Rollstuhl, Bewegungsabläufe, Körperbild) und durch ihre nonverbale Art der Kommunikation (z.B. schweigen, lautieren, bewegen, selbstverletzendes Verhalten) bis heute für manche Außenstehende so merkwürdig oder sogar angsteinflößend, dass ihnen teilweise bewusst oder unbewusst soziale Beziehungen verwehrt werden.

Durch die Vorurteile, die ihnen zum Teil entgegengebracht werden, werden sie aus vielen Aktivitäten ausgeschlossen. Dabei sind sie besonders stark darauf angewiesen, dass Personen auf sie zugehen, sie einbeziehen und herausfordern. Denn sie können nur sehr schwer selbst einen Kontakt initiieren.

Wenn sie an sozialen Angeboten teilnehmen, so sind es oft Angebote innerhalb ihrer Einrichtung (Wohnheim, HPT, Schule, Tagesförderstätte) und zudem Angebote, die in Gruppen stattfinden. Individuelle Angebote sind viel seltener. Außerdem übernehmen Unterstützer:innen häufig Aufgaben für die Personen, anstatt sie *mitmachen* zu lassen.

Ein weiterer Grund für den schwierigeren Kontaktaufbau ist, dass viele Orte, wo Begegnungen stattfinden könnten, nicht für Menschen mit komplexer Behinderung ausgelegt sind. Viele Fußballstadien, Festivals oder Märkte sind nicht barrierefrei und verhindern von vornherein ihre Anwesenheit (Stufen, zu kleine Toiletten ohne Pflegeleliege). Spontane Verabredungen und Treffen sind aus diesen Gründen ebenfalls kaum möglich.

Quelle:
Dieckmann, Friedrich & Noll,
Sebastian (2025) S. 165



Ein weiterer Grund ist, dass sie viel mehr Zeit für den Beziehungsaufbau brauchen, die es im Alltag oft nicht gibt. Verbale Kommunikation geht schneller vonstatten als nonverbale und räumt nonverbal Kommunizierenden nicht die nötige Zeit ein.

Infolgedessen sind Menschen mit komplexer Behinderung häufiger von Einsamkeit betroffen. Einsamkeit ist dabei eine negativ wahrgenommene Kluft zwischen den vorhandenen und den gewünschten sozialen Beziehungen. Besteht diese Diskrepanz für längere Zeit, können Betroffene ein negativeres Selbstwertgefühl und das Gefühl der Hilflosigkeit entwickeln. Außerdem wirkt sich chronische Einsamkeit negativ auf die körperliche sowie mentale Gesundheit und sogar die Lebenserwartung aus.

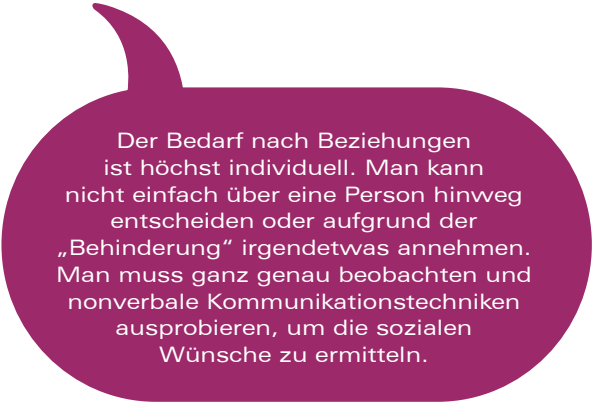
.....
Quellen:
dgsgeb (2025) S. 1
Stumpf, Kerrin: Podcast
Leben pur Folge 6
.....

Was kann man tun?

Das formelle (Fachkräfte) und informelle (Familie, Freunde) Netzwerk sollte zum Ziel haben, der Person dabei zu helfen, ein zufriedenes Leben zu führen. Wichtig ist, sich bewusst zu sein, dass Menschen mit komplexer Behinderung ebenfalls sozial gesund sein möchten und bestimmte Beziehungsstile bevorzugen. Um dieses Ziel zu erreichen, brauchen sie einfühlsame Unterstützung.

Eine einfühlsame Unterstützung bedeutet,

- ... selbst eine vertrauensvolle Beziehung mit der Person aufzubauen,
- ... ihre Wünsche im Hinblick auf soziale Beziehungen zu ermitteln,
- ... ihre Beziehungen mit anderen regelmäßig zu pflegen und
- ... sensibel dafür zu sein, wenn bestimmte soziale Beziehungen nicht gewünscht werden, weil sie z.B. zu überfordernd sind.



Der Bedarf nach Beziehungen ist höchst individuell. Man kann nicht einfach über eine Person hinweg entscheiden oder aufgrund der „Behinderung“ irgendetwas annehmen. Man muss ganz genau beobachten und nonverbale Kommunikationstechniken ausprobieren, um die sozialen Wünsche zu ermitteln.

Gesetzliche Verankerung sozialer Teilhabe

Auch der Gesetzgeber hat erkannt, dass soziale Beziehungen bewusster Unterstützung bedürfen. Deswegen gehören zu den Leistungen der Eingliederungshilfe auch die Leistungen zur sozialen Teilhabe.



Von besonderer Bedeutung sind die Assistenzleistungen nach § 78 SGB IX. Sie umfassen Leistungen für die allgemeinen Erledigungen des Alltags wie die Haushaltsführung, die Gestaltung sozialer Beziehungen, die persönliche Lebensplanung, die Teilhabe am gemeinschaftlichen und kulturellen Leben, die Freizeitgestaltung inkl. sportlicher Aktivitäten sowie die Sicherstellung der Wirksamkeit der ärztlichen und ärztlich verordneten Leistungen. Sie beinhalten die Verständigung mit der Umwelt in diesen Bereichen.

.....
Quelle:
SGB IX, § 78 Assistenzleis-
tungen
.....



Beziehung aufbauen

Die Grundlage dafür, Menschen mit komplexer Behinderung in ihrer sozialen Gesundheit zu unterstützen, bildet wiederum eine vertrauensvolle Beziehung zwischen ihr und der unterstützenden Person.

Nach wie vor aktuell und hilfreich ist dabei die „elementare Beziehung“. Die elementare Beziehung bezeichnet einen intensiven Dialog, der nicht nur auf Sprache beruht, sondern die basale Ebene einbezieht. Dies impliziert, dass alle Äußerungen, ob verbal oder non-verbal, als ein Dialog und somit als Kommunikationsmedium gefasst werden.

Zentral ist, sich auf „vorsprachliche Sprache“ einzulassen und Laute, Gestik, Mimik, Berührungen, aber auch Körperspannung und Puls als Kommunikation zu verstehen.

Durch die elementare Beziehung begibt sich die Person auf eine gleichwertige Ebene des Gegenübers und ermöglicht so das Verstehen und Einfühlen in diese Person.

Nähe zuzulassen ist eine wichtige Strategie bei der elementaren Beziehung, weil körperliche Berührungen kommunikativ bedeutsam sein können.

.....
Quellen:
Fornefeld, Barbara (2001)
S. 128
Büsse, Teresa; Dühr,
Johanna & Neuhaus, Anna
(2021) S. 4
.....

Beziehung aufbauen durch „Intensive Interaction“

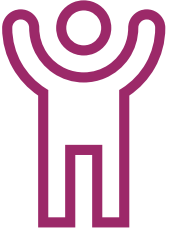
Intensive Interaction als Kommunikationsform kann dabei helfen, Spaß mit der Person zu haben und sich mit ihr verbunden zu fühlen. Dabei ist es wichtig, eine Session in einem entspannten Moment zu starten, nicht zu viel zu denken und den Prozess und das Ergebnis nicht sofort zu verurteilen. Sich keinen Druck zu machen, es nicht eilig zu haben oder nicht frustriert zu sein, wenn kein Fortschritt eintritt, ist ebenfalls wichtig. Einfach nur da sein und der Führung der Person zu folgen, fühlt sich sehr wahrscheinlich am besten an und hilft Ihnen, sich einander näher zu fühlen.



.....
Quelle:
Hewett, David (2023) S. 49, 150
.....

3 PROFESSIONELLE BEZIEHUNG GESTALTEN

Daneben sind folgende Aspekte wichtig, um eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Sie dienen als Grundlage, müssen aber auch situationsabhängig angepasst werden.



DER PERSON MIT WÄRME UND RESPEKT BEGEGNEN

ZEIT LASSEN

GEMEINSAME AKTIVITÄTEN FÜRS KENNENLERNEN

GEFÜHLE UND GEDANKEN DES ANDEREN NACHVOLLZIEHEN UND

ZUVERLÄSSIG SEIN

IN GEWOHNTER UMGEBUNG BEGLEITEN, UM SICH

SICH MIT BEZUGSPERSONEN AUF

3 PROFESSIONELLE BEZIEHUNG GESTALTEN



.....
Quellen:
Brandl, Heike (2025)
Hewett, David (2023) S. 9
.....

Teilhabeorientiert unterstützen

„Active Support“ zielt darauf, die Klient:innen in möglichst viele Aktivitäten und Interaktionen im alltäglichen Leben einzubeziehen, anstatt sie für sie zu erledigen. Somit kann sich ihre professionelle Beziehung vertiefen, weil die Person sich mehr gesehen fühlt. Die 4 wesentlichen Prinzipien sind:

Quelle:
Dieckmann, Friedrich & Noll,
Sebastian (2025) S. 165



ABGESTUFTE ASSISTENZ:
Dosierte Hilfe leisten und Entscheidungen ermöglichen.
Techniken: Fragen stellen, jemandem etwas erklären, jemanden auffordern, die Hand mit der eigenen Hand führen, jemanden ermutigen, etwas in eigenem Tempo zu erledigen.

JEDER MOMENT BIRGT GELEGENHEITEN ZUR TEILHABE:
Erledigen Sie niemals eine Aufgabe alleine, sondern denken Sie daran, wie die Person beteiligt werden kann.

WENIG UND HÄUFIG:
Kurze, häufige Sessions ermöglichen; Gewöhnung und Entscheidung, ob etwas als schön empfunden wird oder nicht.

WAHL-MÖGLICHKEITEN UND KONTROLLE:
Mehr als eine Auswahloption anbieten, Präferenz dann auch respektieren.



Wünsche ermitteln

Wie viele und wie tiefe soziale Beziehungen eine Person haben möchte, ist eine höchst persönliche Entscheidung. Es darf aufgrund der Behinderung nicht einfach etwas angenommen werden. Sollte eine Person mit wenigen sozialen Kontakten zufrieden sein, ist das zu akzeptieren. Denn für manche kann der soziale Kontakt anstrengend sein und danach Ruhephasen erfordern.

Wie ermittelt man Wünsche bei nichtsprechenden Personen?

1 Beobachten

Nehmen Sie sich Zeit und beobachten Sie die Person, wie sie auf andere reagiert, z.B. auf Mitbewohner:innen, Kolleg:innen, Familie, Freunde, Fachkräfte. Neben Sie wertfrei wahr, wie die Person ist und was ihr gefällt. Versuchen Sie, in der Situation nicht zu denken, sondern nur zu fühlen.

2 Ausprobieren

Machen Sie gemeinsam mit der Person einen Wochenplan, mit wem und in welcher Intensität die Person im Laufe einer Woche in Kontakt sein will. Setzen Sie das eine Woche lang um und passen den Plan dann an. Seien Sie sich bewusst, dass sich dauernd etwas ändern wird. Das ist gut so!

3 Verfeinern

Fragen Sie die Person, ob sie in Stimmung ist, in sozialen Kontakt zu treten. Lassen Sie ihr Wahlfreiheiten, wen sie trifft, wie lange und was gemacht wird. Kündigen Sie Änderungen klar an, auch wenn sie spontan sind. Die Zufriedenheit der Person steht im Vordergrund! Es gibt schon genug andere Situationen, in denen die Person kein echtes Mitspracherecht hat.

Soziale Beziehungen pflegen

Die gewünschten Beziehungen zu pflegen geschieht nicht nebenbei. Es sollten bewusst und regelmäßig Zeiträume und Möglichkeiten dafür geschaffen werden. Viele Aktivitäten müssen aber auch nicht lange dauern und brauchen keine große Vorbereitung. Oft reicht auch ein kurzer Kontakt, z.B. ein zehnmütiges Telefonat oder eine kurze bedeutungsvolle Textnachricht („Denk an dich!“)

Wie kann man bestehende Beziehungen pflegen?

- Private Zeit mit dem Partner/der Partnerin verbringen, z.B. nebeneinander in den Rollstühlen sitzend oder bequem nebeneinander positioniert auf einer Matratze
- Familie anrufen, z.B. durch Druck auf einen Taster, der einen Videoanruf startet
- Einer Person, die man länger nicht gesehen hat, eine Nachricht schreiben. Z.B. sucht sich die Person vorher anhand eines Fotos aus, wen sie kontaktieren möchte.
- Einer Person ein Paket zum Geburtstag schicken. Vorher wird gemeinsam ein Geschenk im Supermarkt ausgesucht und die Wahl anhand der Reaktionen festgestellt
- Beim Nachbarn klingeln
- Sich mit Kolleg:innen im Café treffen
- Mit Mitbewohner:innen einen Ausflug machen
- Mit Freunden einen Serienabend machen
- Eigenen Geburtstag feiern und Freunde und Familie einladen
- Urlaub mit Freunden oder Familie machen
- Gemeinsames Hobby mit Freunden ausüben
- Regelmäßig zum Grab eines Verstorbenen gehen (ist auch eine Art von Beziehung, die Verbundenheit vermittelt!)
- Mit Gott reden, beten

Wie kann man neue Kontakte knüpfen?

- Vereinen oder Gruppen beitreten: Sportverein, Buchclub, Band, Kirche, Spielgruppe, Jugendgruppe (wie z.B. grüne Jugend, Pfadfinder), Trauergruppe
- Sich im Wohnhaus oder auf der Arbeit einer neuen Person vorstellen, z.B. mithilfe eines mit der Unterstützungsperson vorher aufgesprochenen sprechenden Tasters
- Im Supermarkt ein Gespräch beginnen, z.B. mit einem 3D-Symbol Hallo sagen, während die Unterstützungsperson ggf. erklärt, welche Bedeutung das Symbol hat
- Auf Festivals, Konzerte, Volksfeste, Märkte, Dorf- oder Stadtteilfeste gehen



Priorität 1: Beziehungen

Oft wird diese sog. individuelle Sozialraumarbeit aufgrund von Personalmangel vernachlässigt. Priorisieren Sie bewusst den Beziehungsaspekt und nehmen Sie ab und zu in Kauf, dass Gesundheit, Ernährung oder Pflege zu kurz kommen! Sie können sich sicher sein, dass sich gute soziale Gesundheit positiv auf körperliche und geistige Gesundheit auswirkt.



Grenzen akzeptieren

Oft bringen Fachkräfte mehr oder weniger feste Vorstellungen, was für eine:n Klient:in gut ist oder wie diese:r zu sein hat, in ihre Arbeit ein. Das Problem an diesen Vorstellungen ist, dass sie oft unbewusst sind, aber das eigene Handeln stark beeinflussen. Es muss aber davon ausgegangen werden, dass die Klient:innen ihr Leben höchst individuell und auch unkonventionell leben wollen. Sie werden nicht immer die besten Entscheidungen im Hinblick auf ihre physische, mentale und auch soziale Gesundheit treffen.

Die Herausforderung ist, die Lebensweise der Person zu akzeptieren, Freiheiten für den individuellen Ausdruck einzuräumen und Entscheidungen, etwas abzulehnen, zu respektieren. Das gilt auch für Entscheidungen, mit wem, wie oft und wie tief die Person in Kontakt und in Beziehung sein möchte.

Nur so kann bei der Person ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben sowie Zufriedenheit entstehen.



Zu viele und zu schlechte Beziehungen

... können auch überdacht werden! Soziale Beziehungen sollten bewusst eingegangen werden, anstatt jede Einladung anzunehmen. Denn sie benötigen Zeit und Energie, die man gut einteilen sollte. Genuss und Freude an Beziehungen sollten im Vordergrund stehen. Ihre begleitete Person mit komplexer Behinderung sollte eindeutig Freude an der Begegnung zeigen. Gibt es Beziehungen, die Ihnen toxisch vorkommen oder mehr Stress als Freude bringen, gilt es diese zu reflektieren. Vielleicht hilft schon ein offenes Gespräch mit der Person.

TIPP
1

Flüchtige Bekannte und Fremde

... sind für die soziale Gesundheit nicht zu unterschätzen. Eine fremde Person hält die Türe auf und erzeugt so einen Moment der Freude. Die Busfahrerin zu begrüßen, den Pförtner anzulächeln oder freundlichen Small Talk mit der Kassiererin im Supermarkt zu halten sind Situationen, die ein Gefühl von Verbundenheit vermitteln. Erlauben Sie der Person mit komplexer Behinderung im Pflegealltag Zeit für solche Momente.

TIPP
2

Für andere da sein

Menschen mit komplexer Behinderung, die stets Hilfe von anderen benötigen, können selbst von einer Helferrolle profitieren. Für andere da zu sein und anderen zu helfen, trägt zur eigenen Zufriedenheit und sozialen Verbundenheit bei. Überlegen Sie, wo in der nahen Umgebung die Person etwas für andere tun kann, idealerweise regelmäßig. Vielleicht in der nahegelegenen Tafel, im Altersheim oder Kindergarten?

TIPP
3



TIPP
4

Freunde in der Gruppe finden

Freunde in der Gruppe finden kann durch 1:1-Peer-Situationen erleichtert werden. Statt immer nur die Gruppengemeinschaft zu erleben, können mit Unterstützung einer Fachperson zwei Menschen mit komplexer Behinderung in einer ruhigen Raumatmosphäre in Beziehung gebracht und sich überlassen werden. Die begleitend beobachtende Person kann aufkommende Sympathien oder auch Ablehnung beobachten und so engere Beziehungen zu einzelnen Mitschüler:innen oder Mitbewohner:innen ermöglichen. Jede Chance, neue Freundschaften zu entwickeln, sollte hier unterstützt werden.

TIPP
5

Das 5-3-1 Modell

Das 5-3-1 Modell ist als eine Daumenregel für soziale Gewohnheiten zu verstehen. Sie hilft herauszufinden, welche Menge an Beziehungen die Person mit komplexer Behinderung braucht und welcher Beziehungstyp diese ist.



Die 5 bedeutet, sich mit 5 Personen pro Woche zu verbinden. Das können auch Familienmitglieder oder Kolleg:innen sein.



Die 3 steht dafür, grundsätzlich 3 enge Beziehungen zu pflegen. Die Antwort auf die Frage „Wer ist dein Notfallkontakt?“ hilft einzugrenzen, welche Menschen zum engsten Kreis dazugehören.



Die 1 meint, täglich eine Stunde mit sozialem Austausch zu verbringen. Dabei fühlt sich ein bedeutsamer Austausch besser an als z.B. oberflächliche Interaktionen über digitale Kanäle.

.....
Quelle:
Killam, Kasley (2024) S. 72 f.
.....

Kleine Gesten – große Wirkung

Kleine Gesten, wie jemanden im Aufzug zu grüßen oder jemandem die Tür aufzuhalten, sind bereits förderlich für die soziale Gesundheit. Es müssen also keine riesigen Geburtstagsfeiern oder Ausflüge mit vielen Menschen sein, sondern häufige kleine Gesten im Alltag. Sie nehmen im sonst vollen Alltag nicht viel Zeit in Anspruch, haben aber eine immense Wirkung auf die Zufriedenheit der Person mit komplexer Behinderung.

TIPP
6

Soziale Gesundheit zur Priorität machen

Die eigene soziale Gesundheit sowie die soziale Gesundheit anderer zu pflegen, steht in unserer Gesellschaft nicht an erster Stelle. Wir definieren uns vielmehr über Leistung und denken sehr individualistisch. Eine gute soziale Gesundheit ist jedoch für unsere generelle Gesundheit unabdingbar. Hier braucht es also einen neuen Blick: Soziale Beziehungen zu pflegen ist nicht optional und läuft nebenbei, sondern geschieht bewusst, häufig und ist genauso wichtig, wie sich um die körperliche und mentale Gesundheit zu kümmern. Die Techniken, in Kontakt zu treten, sind in unserem Alltag oft verkümmert und müssen bewusst trainiert werden. Ihre Klient:innen werden sich viel zufriedener und glücklicher fühlen, wenn Sie in deren Interesse ein Leben in sozialer Verbundenheit priorisieren.

TIPP
7





Literatur

Brandl, Heike (2026). Beziehungsaufbau in der Heilpädagogik. Online verfügbar unter <https://heikebrandl.de/beziehungsaufbau-in-der-heilpaedagogik/> [letzter Zugriff 12.01.2026]

Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen (Artikel 1 des Gesetzes v. 23. Dezember 2016, BGBl. I S. 3234). § 78 Assistenzleistungen. Online verfügbar unter https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_9_2018/___78.html [letzter Zugriff 12.01.2026]

Büsse, Teresa; Dühr, Johanna & Neuhaus, Anna (2021). Bewältigung von und Umgang mit Beziehungsabbrüchen bei Menschen mit Komplexer Behinderung. Eine Handreichung für Mitarbeitende im Handlungsfeld Wohnen. Köln. Online verfügbar unter <https://zenodo.org/records/6372961> [letzter Zugriff 12.01.2026]

dgsgb Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung e.V. (2025). Fachtagung „Einsamkeit und ihre Schatten: Psychosoziale Aspekte und Lösungsansätze“. Online verfügbar unter <https://dgsgb.de/wp-content/uploads/2026/01/Fachtagung-Einsamkeit-Programm-DGSGB-final.pdf> [letzter Zugriff 12.01.2026]

Dieckmann, Friedrich & Noll, Sebastian (2025). Personenzentrierte Unterstützung in Wohneinrichtungen – Innovation durch internationalen Input. Teilhabe, 64 (4), S. 162-168

Fornefeld, Barbara (2001). Elementare Beziehung - Leiborientierte Pädagogik - Phänomenologische Schwerstbehindertenpädagogik. In: Andreas Fröhlich, Norbert Heinen, Wolfgang Lamers (Hrsg.) Schwere Behinderung in Praxis und Theorie - ein Blick zurück nach vorn. Düsseldorf, S.127-144

Hewett, David (2023). Handbuch Intensive Interaction (ins Deutsche übersetzt von Lena Grans-Wermers, Franca Hansen, & Sarah Klug). Karlsruhe

Jung, Carl Gustav (1921). Psychologische Typen. Zürich

Killam, Kasley (2024). The art and science of connection. London

Podcast Stiftung Leben pur (2023). Folge 6: Freunde finden und behalten – wie geht das? Online verfügbar unter <https://www.stiftung-leben-pur.de/wissen-austausch/podcast-leben-pur.html> [letzter Zugriff 12.01.2026]

Weber, Max (1921). *Wirtschaft und Gesellschaft*.



Adressen, die weiterhelfen

Freizeitangebote großer Träger, z.B. Lebenshilfe München, für Menschen mit komplexer Behinderung

<https://www.lebenshilfe-muenchen.de/wp-content/uploads/3.-FBB-2025-Heft2.pdf>

Bundesweite Vernetzungsangebote für Betroffene mit komplexer Behinderung, Familien und Fachkräfte

<https://bvkm.de>

Begegnungsangebote und Trauergruppen mit Eltern von Kindern mit einer lebensverkürzenden Erkrankung

<https://www.kinderhospiz-nikolaus.de/bildung/termine>

Spazieren gegen Einsamkeit. Eine Initiative für Frauen in München

<https://www.instagram.com/munichgirlstalkingwalking/?hl=de>

Podcast Die Neue Norm (2025). Einsamkeit – Warum Menschen mit Behinderung öfter betroffen sind.

Online verfügbar unter <https://dieneuenorm.de/podcast>
[letzter Zugriff 12.01.2026]

Inklusive Freizeit-Angebote der Landes-, Kreis- oder Stadtjugendringe wahrnehmen, um Beziehungen zu Peers zu ermöglichen

z.B. <https://www.bjr.de> (für Berlin)

oder <https://www.bjr.de/handlungsfelder/inklusion> (für Bayern)



Impressum

Empfehlungsbroschüre des Wissenschafts- und Kompetenzzentrums
für Menschen mit komplexer Behinderung der Stiftung Leben pur

„Soziale Beziehungen von Menschen mit komplexer Behinderung“

Autorin: Dr. Anna Zuleger

Layout und Gestaltung: Jutta Fegert / die firmendesigner
München, März 2026

Bildnachweise:

Umschlagfoto: Florian Jaenicke

Bild S. 3, 6, 16, 23: Florian Jaenicke

Bild S. 8: Shutterstock

Icons: Freepik

Kontakt

Stiftung Leben pur

Wissenschafts- und Kompetenzzentrum

Garmischer Straße 35
81373 München

Tel. +49 89 357481-19
info@stiftung-leben-pur.de
stiftung-leben-pur.de



Stifter



Gefördert durch

