



Liebe, Sex und sone Sachen

in Leichter Sprache



Wir möchten in diesem Heft alle Geschlechter ansprechen.
Und wir meinen auch immer alle Geschlechter.
Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir manchmal
nur die männliche oder nur die weibliche Form.

Inhalt

Sexualität, Zärtlichkeit und Liebe.....	5
Selbst-Bestimmung.....	6
Was ist sexuelle Gewalt?.....	8
Beratung und Aufklärung.....	11
Das Leben in Beziehungen.....	12
Geschlechts-Verkehr und Selbst-Befriedigung.....	13
Sexualität und Verletzung.....	14
Porno-Fotos und Porno-Filme.....	15
Sex-Arbeit oder Prostitution.....	16
Eltern, Angehörige und gesetzliche Betreuer.....	17
Kinderwunsch und Schwangerschaft.....	18
Eltern sein in unseren Einrichtungen.....	19
Schwangerschafts-Verhütung.....	20
Verhütung durch eine Operation.....	21
Schwangerschafts-Abbruch.....	22
Sexuelle Aufklärung und Selbst-Bestimmung.....	25
Empowerment.....	26
Unsere Frauen- und Männer-Beauftragten.....	27
Privater Bereich in Wohngruppen.....	28
Assistenz bei der Körper-Pflege.....	30
Keine Gewalt im UNIONHILFSWERK.....	32
Gute Betreuung und Assistenz.....	34
Schutz der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.....	36
Nein heißt Nein.....	38
Aufgaben der Leitungen.....	40



Sexualität, Zärtlichkeit und Liebe

Sexualität ist ein wichtiges Thema für jeden Menschen.
Sexualität kann schön sein und Spaß machen.
Sie kann uns Kraft geben und stark machen.
Sexualität ist Liebe, Zärtlichkeit, Erotik, Sex und noch mehr.

Sexualität bedeutet auch:

Ich fühle mich weiblich wie eine Frau.

Oder ich fühle mich männlich wie ein Mann.

Oder ich fühle mich anders.

Alle Menschen sind sehr verschieden.

Sexualität kann auch schwierig sein.

Jeder Mensch mag etwas Anderes gern.

Jeder Mensch hat andere Grenzen.

Deshalb wollen wir über Sexualität sprechen.

Sexualität kann man lernen.



Selbst-Bestimmung

Jeder darf seine Sexualität selbst bestimmen.

Jeder darf sagen:

Ich will jetzt nicht gestört werden!

Niemand darf belästigt werden.

Und niemand darf einem Anderen sexuelle Gewalt antun!

Wir wollen sexuelle Gewalt verhindern.

Das ist gar nicht so einfach.

Deshalb machen wir Schulungen über Sexualität
und sexuelle Gewalt.

Menschen mit Beeinträchtigungen

brauchen oft Unterstützung.

Auch bei ihrer Sexualität.

Das ist manchmal peinlich.



Menschen mit Beeinträchtigung erleben öfter Gewalt
oder seelische Verletzungen
als Menschen ohne Beeinträchtigung.

Sie erleben auch öfter sexuelle Gewalt.

Das ist besonders schlimm.

Und manchmal auch peinlich.

Manchmal schämt man sich

und kann nicht darüber sprechen.

Wir machen das Sprechen leichter.

**Es darf keine Gewalt oder sexuelle Gewalt
in unseren Einrichtungen geben!**

Was ist sexuelle Gewalt?

Es gibt viele Arten von sexueller Gewalt.

Hier sind ein paar Beispiele:

- Eine Person fasst Sie an, aber Sie wollen das nicht.
- Eine Person küsst Sie und Sie mögen das nicht.
- Eine Person zwingt Sie, beim Sex zuzuschauen.
- Eine Person drängt Sie, Sex mit ihm oder ihr zu haben.

Das alles ist sexuelle Gewalt.

Man sagt dazu auch sexueller Missbrauch.

Sie bestimmen selbst über Ihren Körper.

Niemand darf Sie sexuell berühren,
wenn Sie das nicht wollen.

Das gilt auch für diese Personen:

- Eltern, Geschwister oder andere Verwandte
- Betreuer oder Betreuerinnen
- Chef oder Chefin
- Ihren Freund oder Ihre Freundin





Beratung und Aufklärung

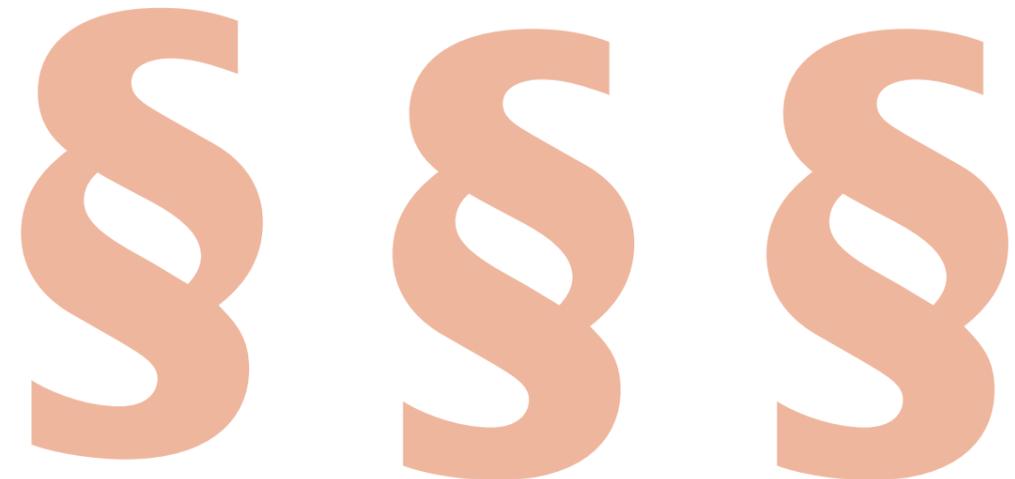
Wir beraten Sie, wenn Sie möchten.

Wir sprechen zum Beispiel über diese Themen:

- Ihre Wünsche und Bedürfnisse
- wie Sie lernen, NEIN zu sagen
- sexuelle Aufklärung
- Schutz beim Geschlechts-Verkehr
- wie Sie Sexualität lernen können

Wir informieren Sie auch über:

- Ihre Rechte
- unsere Frauen- und Männer-Beauftragten
- andere Beratungs-Stellen



Das Leben in Beziehungen

Sie bestimmen selbst,

mit wem Sie zusammen sein wollen.

Sie bestimmen selbst, ob Sie eine Partnerschaft mit einem Mann oder einer Frau haben.

Aber:

Sexuelle Beziehungen zwischen Ihnen und den Betreuern oder Betreuerinnen sind verboten!



Geschlechts-Verkehr und Selbst-Befriedigung

Zur Sexualität gehört auch Geschlechts-Verkehr und Selbst-Befriedigung.

Das ist völlig normal.

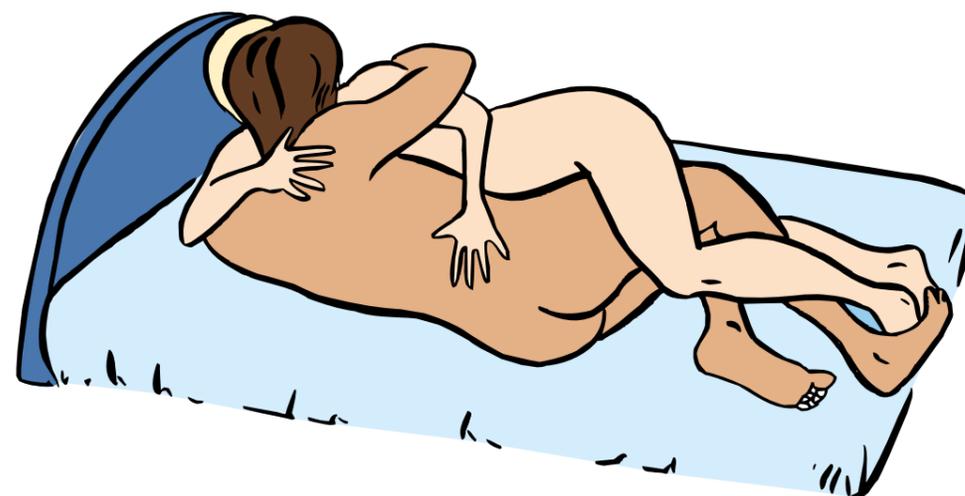
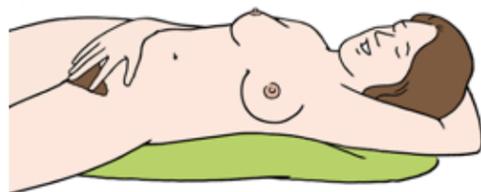
Sie bestimmen selbst, wie Sie Sex haben wollen, zum Beispiel:

- mit wem Sie zärtlich sind.
- wer Sie sexuell berühren darf.
- wie Sie Geschlechts-Verkehr haben.
- wie Sie sich selbst befriedigen.

Sie sollen dabei nicht gestört werden.

Sie dürfen auch andere dabei nicht stören.

Und niemand darf dabei verletzt werden.



Sexualität und Verletzung

Manchmal verletzen sich Klienten oder Klientinnen beim Sex selbst.

Oder sie verletzen andere beim Sex.

Die Betreuer und Betreuerinnen müssen sich dann einmischen.
Denn niemand darf verletzt werden.

**Wir schützen und unterstützen
alle Klienten und Klientinnen.**

Porno-Fotos und Porno-Filme

Porno-Fotos oder Porno-Filme anschauen ist ok.

Es darf aber niemand dadurch gestört werden.

Pornos mit Kindern sind verboten!

Manche Gewalt-Pornos sind auch verboten!

Betreuer und Betreuerinnen dürfen nicht gemeinsam mit Ihnen Pornos anschauen!

Vielleicht haben Sie aber Fragen zu Pornos.

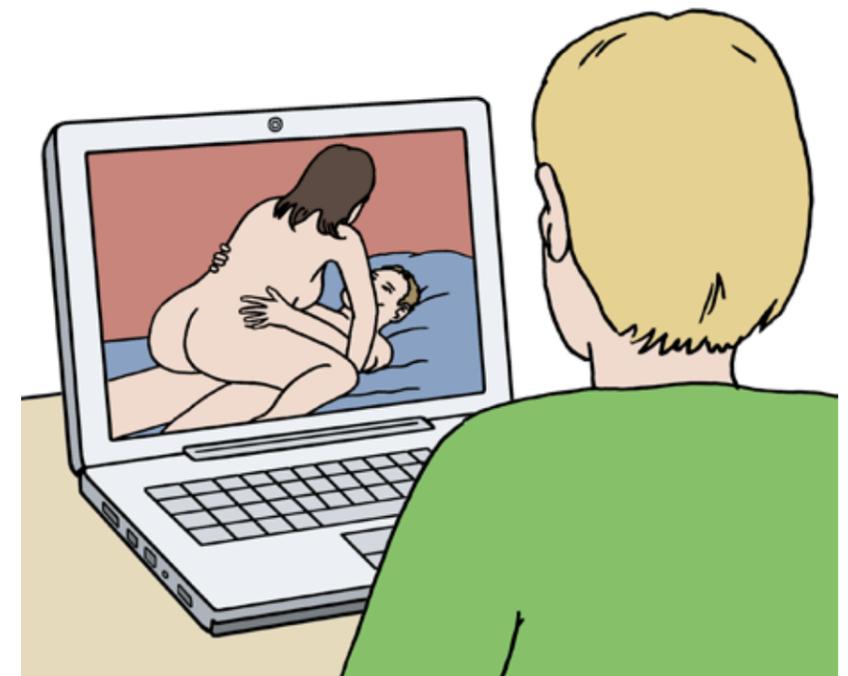
Fragen brauchen Antworten.

Dann kann die Leitung erlauben, einen Porno gemeinsam anzuschauen.

Oder Sie bekommen zum Beispiel

Begleitung zu einem Erotik-Shop.

Das muss dann in der Doku stehen.



Sex-Arbeit oder Prostitution

Geld für Sex zu bekommen heißt Prostitution.

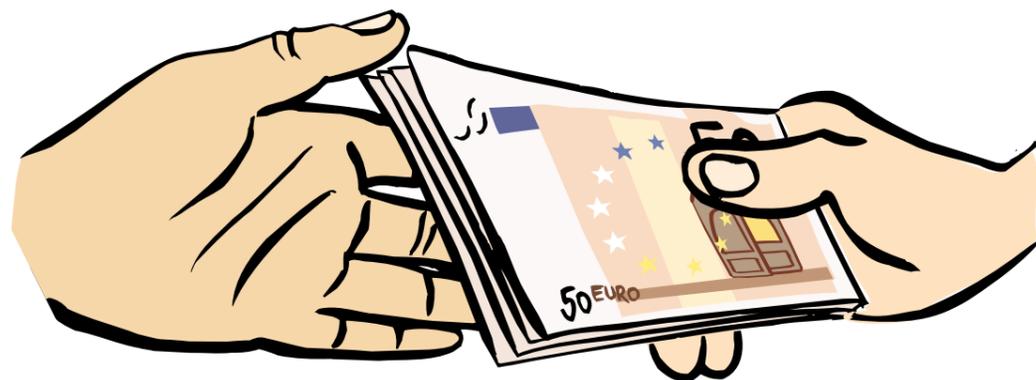
Man sagt dazu auch Sex-Arbeit.

Auch Sie können Sex für Geld kaufen,
wenn Sie das möchten.

Nicht alle Sex-Arbeiterinnen und Sex-Arbeiter
machen freiwillig Sex für Geld.

Sie werden oft gezwungen.

Darüber informieren und sprechen wir.



Eltern, Angehörige und gesetzliche Betreuer

Eltern und Angehörige sind wichtige Menschen.
Manchmal ist es mit ihnen schön
und manchmal schwierig.

Jeder hat seine eigene Familien-Geschichte.
Das respektieren und achten wir.

Die Sexualität aller Menschen ist sehr privat.
Und auch Eltern und Angehörige
müssen nicht alles wissen.

Wir nehmen den Daten-Schutz sehr ernst.

Daten-Schutz heißt:

Wir sagen nichts weiter ohne Ihre Erlaubnis.
Auch nicht Ihren Eltern, Angehörigen oder
Ihrer gesetzlichen Betreuung.

Wir respektieren Ihre Wünsche.



Kinderwunsch und Schwangerschaft

Manche Klientinnen und Klienten wünschen sich Kinder, zum Beispiel weil:

- es schön ist, eine Familie zu haben.
- das auch ganz normal ist.
- man dann eine Aufgabe hat.
- ein Kind dem Leben einen Sinn gibt.

Die Klientinnen müssen das Kind gut versorgen können. Und das Jugendamt prüft, wie das Kind versorgt wird. Das ist alles nicht einfach.

Wir üben gemeinsam das Eltern-Sein.

Wir haben eine besondere Baby-Puppe.

Die Baby-Puppe kann schreien und in die Windel machen.

Fast wie ein richtiges Baby.

Das Üben mit der Baby-Puppe hilft beim Entscheiden:

Möchte ich ein Kind oder möchte ich kein Kind?



Eltern sein in unseren Einrichtungen

Im Betreuten Einzelwohnen kann man mit seinen Kindern zusammenleben.

In unseren Wohn-Gemeinschaften oder Besonderen Wohnformen können keine eigenen Kinder leben. Wir dürfen dort keine Kinder betreuen.



Schwangerschafts-Verhütung

Sie wollen nicht schwanger werden?
Dann können Sie beim Sex verhüten.

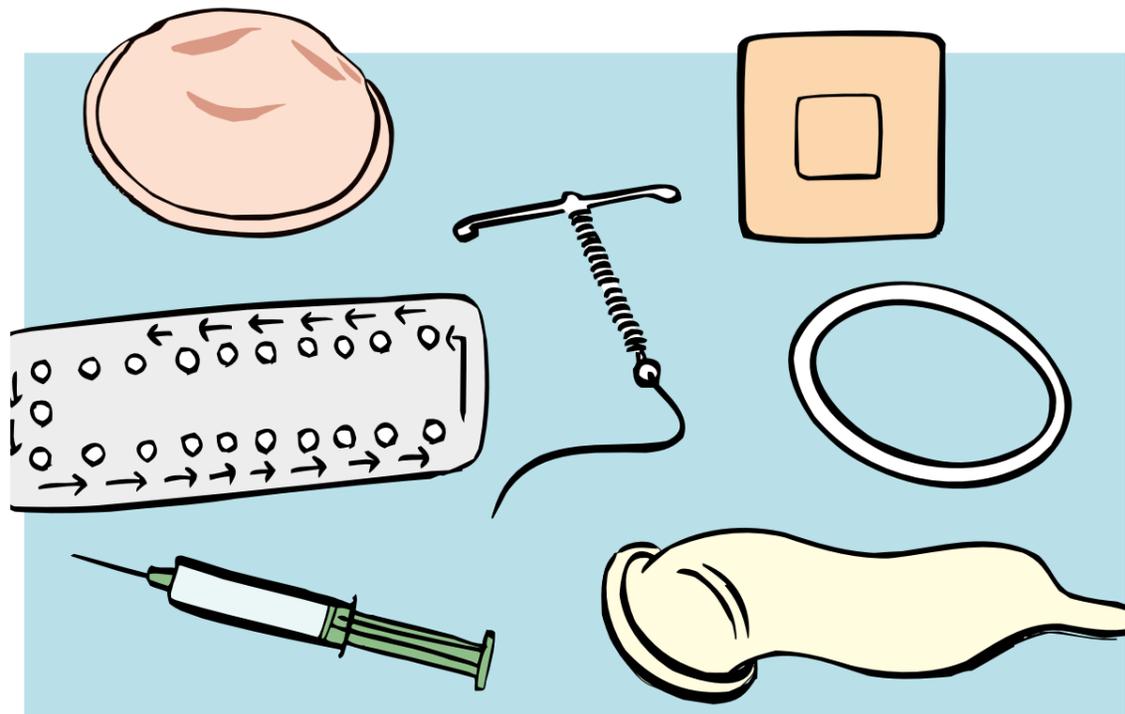
Verhütung heißt zum Beispiel:

- Der Mann nimmt ein Kondom.
- Die Frau nimmt die Pille.
- Die Frau bekommt vom Arzt eine Spirale oder ein Hormonstäbchen eingesetzt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

Jeder kann seine Verhütung selbst bestimmen.

Die Betreuer und Ärzte beraten Sie gerne.



Verhütung durch eine Operation

Es gibt auch eine Operation zur Verhütung für Frauen.
Frauen können danach nie mehr schwanger werden
und keine Kinder bekommen.

Und es gibt eine Operation zur Verhütung für Männer.
Männer können danach keine Kinder mehr zeugen.

Für die Operation

brauchen Sie einen Gerichts-Beschluss.

Der Richter prüft,

ob Sie die Operation selbst bestimmt haben.

Niemand darf das gegen Ihren Willen bestimmen!

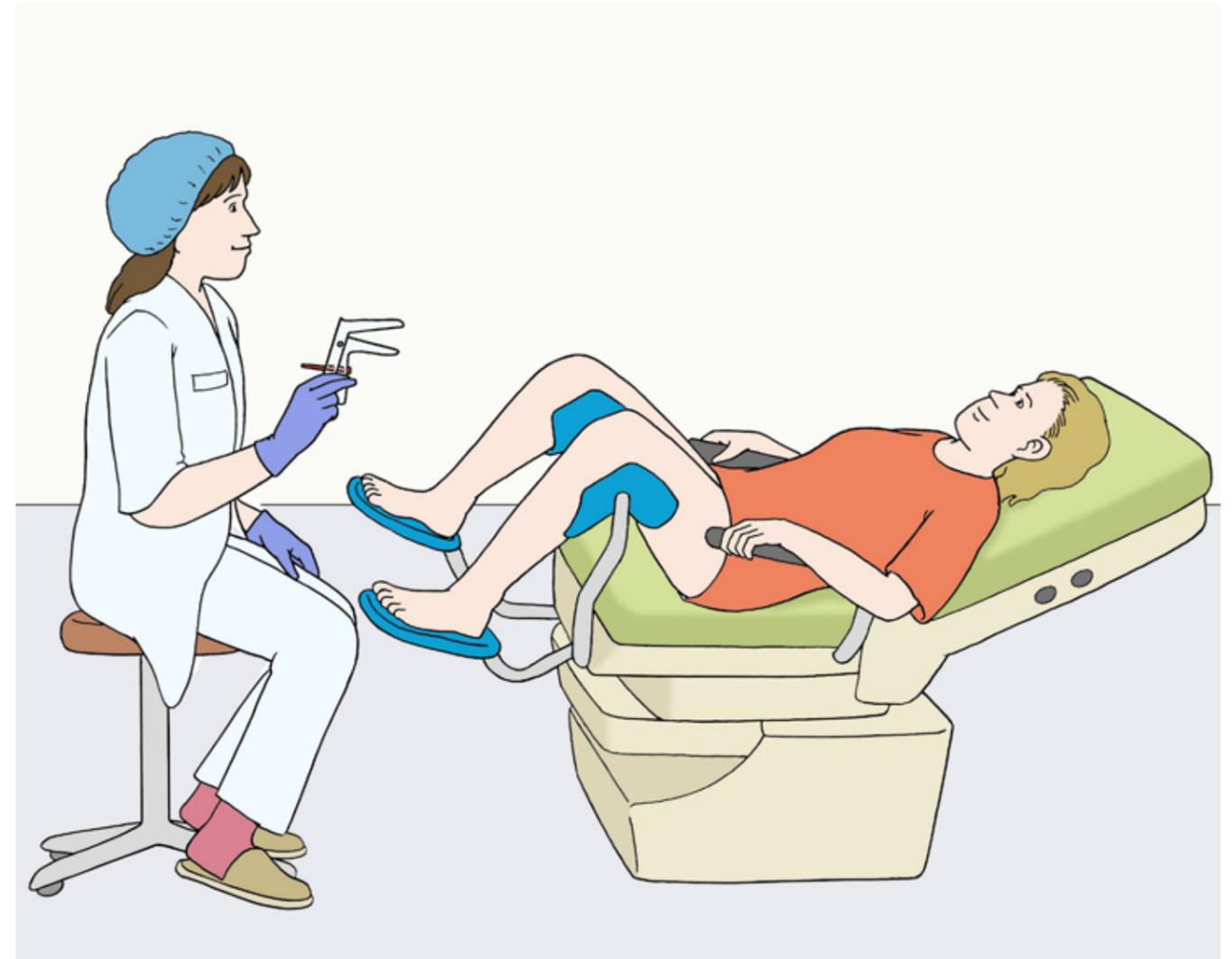


Schwangerschafts-Abbruch

Manchmal werden Frauen schwanger
und sie wollen kein Kind.
Dann kann die Schwangerschaft
vom Arzt abgebrochen werden.

Das ist eine schwierige Entscheidung.
Die Frau muss zur Beratungs-Stelle gehen.
Das sagt das Gesetz.

Wir begleiten Sie.
Wir helfen Ihnen, eine Lösung zu finden.
Wir unterstützen auch den Vater des Kindes,
wenn er es möchte.





Sexuelle Aufklärung und Selbst-Bestimmung

Zu einem selbst-bestimmten Leben gehört auch eine selbst-bestimmte Sexualität.
Und selbst-bestimmte Sexualität braucht Aufklärung.

Sie haben ein Recht auf Aufklärung in Leichter Sprache.
Sie können auch an einem Kurs teilnehmen.
Wir besprechen Ihre Fragen zur Sexualität.

Zum Beispiel:

- Was ist Sexualität?
- Welche sexuellen Wünsche habe ich?
- Was finde ich schön?
- Was stört mich beim Sex?
- Muss ich alles machen, was mein Freund will?
- Welche Grenzen habe ich?
- andere Fragen

Reden über Sexualität macht stark.
Sich auskennen mit Sexualität macht auch stark.
Und schützt vor sexueller Gewalt.
Aber niemand muss über Sexualität reden.
Unsere Angebote für Sie sind immer freiwillig.

Empowerment (gesprochen: em-pauer-ment)

Empowerment ist Englisch.

Es bedeutet: sich selbst stark machen und stark fühlen.

Es bedeutet: sich in der Gruppe gegenseitig stark machen und unterstützen.

Es bedeutet: selbst bestimmen und selbst entscheiden.

Und das ist besonders wichtig bei Liebe, Sex und sonstigen Sachen.



Unsere Frauen- und Männer-Beauftragten

Unsere Frauen- und Männer-Beauftragten sind Vertrauens-Personen auf Augenhöhe.

Sie haben selbst eine Behinderung.

Sie beraten aus eigener Erfahrung.

Und sie haben eine Schulung gemacht.

Unsere Frauen- und Männer-Beauftragten kennen sich aus mit sexueller Gewalt und anderer Gewalt.

Sie haben verschiedene Aufgaben, zum Beispiel:

- bei Problemen zuhören
- gemeinsam Lösungen finden
- Frauen-Gruppen und Männer-Gruppen anbieten
- Beiräte unterstützen
- Schulungen für Klientinnen und Klienten begleiten

Privater Bereich in Wohngruppen

Jeder Mensch braucht seinen privaten Bereich.
Das gilt auch in Wohngruppen.
Manchmal gibt es Probleme,
wenn viele Menschen zusammenleben.

Vielleicht sollen nicht alle in der Wohn-Gruppe
alles wissen.
Oder man möchte einfach mal Ruhe haben.
Und ungestört sein.
Dann ist der private Bereich besonders wichtig.

Ein privater Bereich hat zum Beispiel diese Merkmale:

- Sie haben ein eigenes Zimmer zum Abschließen.
- Alle Personen müssen anklopfen
und vor der Tür warten, bis Sie JA sagen.
- Sie können Freunde und Freundinnen einladen.
- Sie dürfen mit dem Partner oder
der Partnerin ungestört im Zimmer sein.

Zum Privaten Bereich gehört auch zum Beispiel die Post.
Niemand darf Ihre Briefe öffnen,
wenn Sie es nicht erlauben.



**Wir respektieren Ihren privaten Bereich.
Und wir achten Ihre persönlichen Wünsche.**



Assistenz bei der Körper-Pflege

Assistenz bedeutet:

Sie bekommen Unterstützung für manche Tätigkeiten, die Sie nicht selbständig erledigen können.

Das kann zum Beispiel die Körper-Pflege sein.

Körper-Pflege ist zum Beispiel:

Das Waschen, das Duschen oder das Eincremen.

Das ist für jeden Menschen sehr intim, also privat.

Sie haben auch bei der Körper-Pflege ein Recht auf Selbst-Bestimmung.

Das heißt:

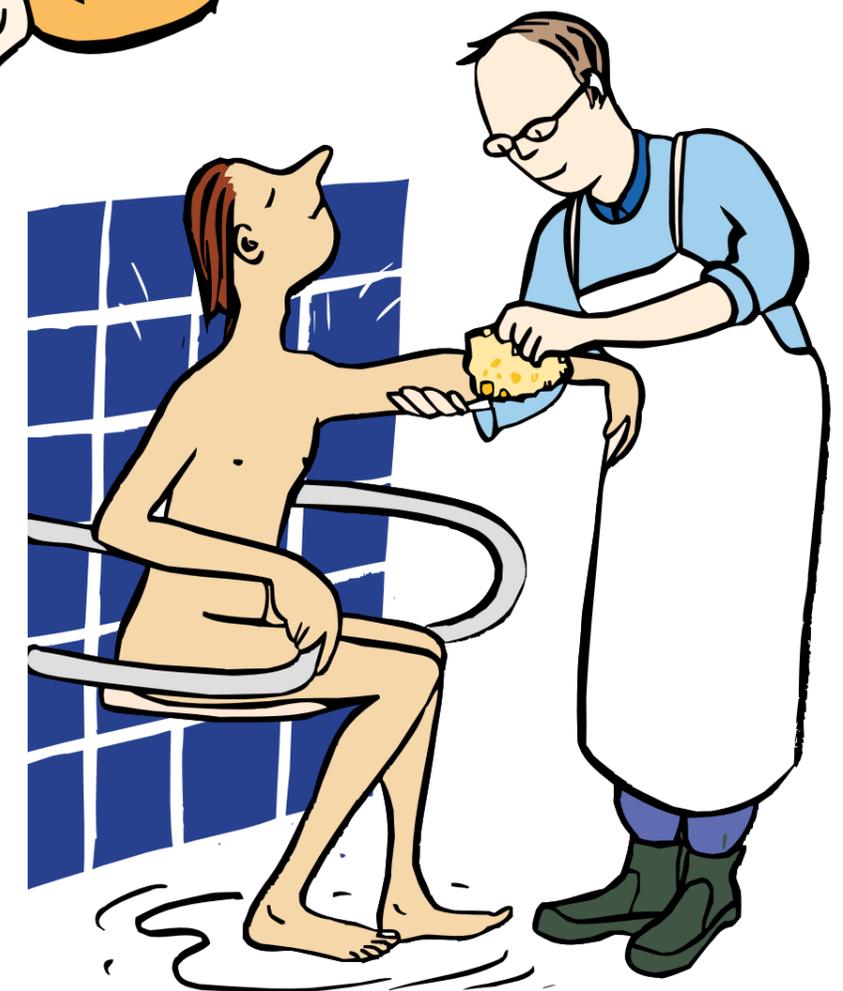
Sie bestimmen, welcher Betreuer oder welche Betreuerin Sie wäscht und pflegt.

Sie bestimmen auch,

wie diese Unterstützung ablaufen soll.

Und Sie dürfen jederzeit NEIN sagen.

Die Betreuer und Betreuerinnen müssen Ihre Wünsche respektieren und achten.



Keine Gewalt im UNIONHILFSWERK

1. Das UNIONHILFSWERK verurteilt jede Art von Gewalt oder sexueller Gewalt.
2. Das UNIONHILFSWERK möchte ein sicherer Ort sein für seine Klienten und Klientinnen. Und für seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.
3. Wir akzeptieren keine Gewalt oder sexuelle Gewalt in unseren Einrichtungen.
4. Wir möchten Sie schützen.
5. Wir möchten jede Gewalt-Tat verhindern.
6. Wir sprechen mit Ihnen über sexuelle Gewalt. Und mit den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.
7. Wir klären Sie auf über ihre Rechte.

8. Wir nehmen jeden Hinweis auf sexuelle Gewalt oder andere Gewalt ernst.
9. Wir unterstützen das Opfer von sexueller Gewalt oder anderer Gewalt.
10. Wir tun nichts ohne die Erlaubnis des Opfers.

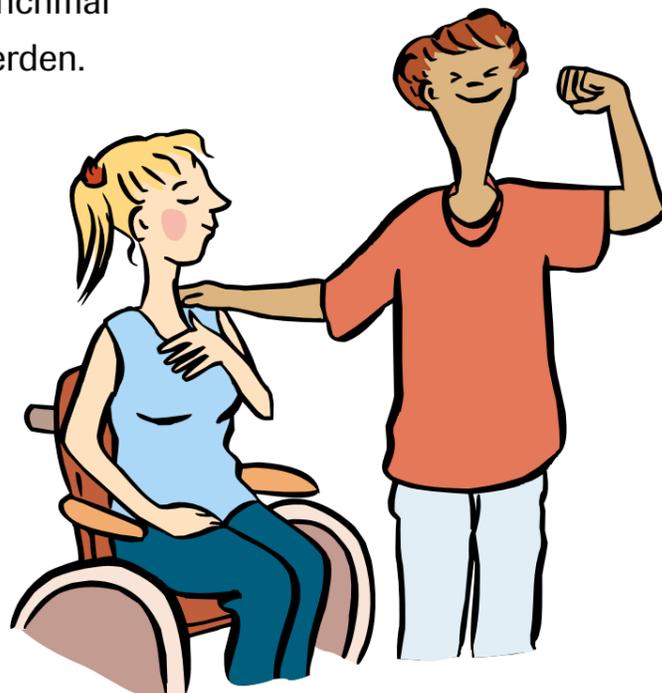


Gute Betreuung und Assistenz

Für eine gute Betreuung und Assistenz ist Vertrauen sehr wichtig.

Auch Herzlichkeit und Nähe gehören dazu.

Vielleicht möchten Sie manchmal in den Arm genommen werden.



Und das ist auch ok, wenn Ihre Betreuerin oder Ihr Betreuer zustimmt.

Aber:

Es darf dabei keine sexuellen Kontakte geben!

Auch nicht, wenn alle das wollen und damit einverstanden sind.

Wir sprechen in unseren Einrichtungen offen über Sexualität und sexuelle Gewalt.

Und wir schulen alle Personen, die bei uns arbeiten.

Deshalb wissen alle:

Sexuelle Berührungen mit Klienten und Klientinnen sind verboten!

Die Betreuer und Betreuerinnen müssen Ihre Wünsche respektieren und achten.



Schutz der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

Alle Menschen haben ein **Recht auf Schutz** vor sexueller Gewalt.

Auch Betreuer oder andere Mitarbeiterinnen.

Andere Mitarbeiterinnen sind zum Beispiel:

Leitungen, Haushandwerker oder das Küchen-Personal.

Alle können Opfer von sexueller Gewalt werden.

Wir nehmen jeden Hinweis ernst.

Und wir unterstützen

unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

Sie bekommen Beratung und Supervision,

wenn sie es wünschen.

Wir klären gemeinsam die Frage: Was ist passiert?

Sie können zu unserem Betriebs-Rat gehen.

Der Betriebs-Rat hilft bei Problemen.

Wir sprechen auch mit anderen Beratungs-Stellen.

Und suchen gemeinsam nach einer Lösung.



NEIN heißt NEIN!

Sexuelle Gewalt und andere Gewalt
in unseren Einrichtungen
ist verboten!
Und wir wollen jede Gewalt verhindern.

Gewalt verhindern können wir zum Beispiel durch:

- genau hingucken: Was passiert da?
- offen darüber sprechen: Was ist passiert?
- Schulungen und Kurse

Und wir stellen Fragen:

- Wie kann ich sexuelle Gewalt erkennen?
- Was kann ich gegen sexuelle Gewalt tun?

Die Betreuer und Mitarbeiterinnen müssen sich
sehr gut auskennen.

Sie müssen sich an Regeln halten.

Und sie müssen die Klienten und Klientinnen vor
sexueller Gewalt und anderer Gewalt schützen.



Aufgaben der Leitungen

Die Leitungen in unseren Einrichtungen müssen dafür sorgen,

dass es keine Gewalt gibt.

Dafür gibt es bei uns diese Maßnahmen:

1. Die Regeln zur Sexualität werden in Leichte Sprache übersetzt.
2. Alle Betreuer und Mitarbeiterinnen machen Schulungen.
3. Wir bieten auch Schulungen für Klienten und Klientinnen an.
4. Im Team und in den Wohn-Gruppen wird über Sexualität und sexuelle Gewalt gesprochen.
5. Alle Gewalt-Vorfälle stehen in der Doku.
6. Es gibt eine Zusammen-Arbeit mit der Mut-Stelle. Die Mut-Stelle ist eine Beratungs-Stelle gegen sexuelle Gewalt.
7. Es gibt Frauen- und Männer-Beauftragte. Das sind Vertrauens-Personen auf Augenhöhe.

8. Alle bekommen die Unterstützung, die sie brauchen.

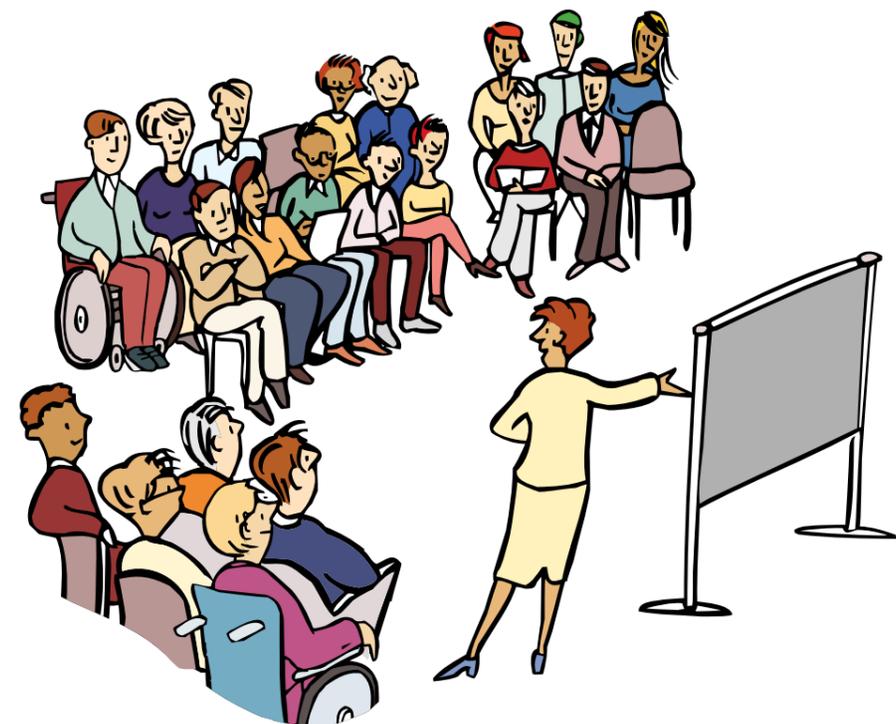
9. Und alle arbeiten zusammen, zum Beispiel:

Leitungen, Betreuer, Betriebs-Rat,

Klientinnen, Frauen-Beauftragte, Männer-Beauftragte

und Heim-Beiräte.

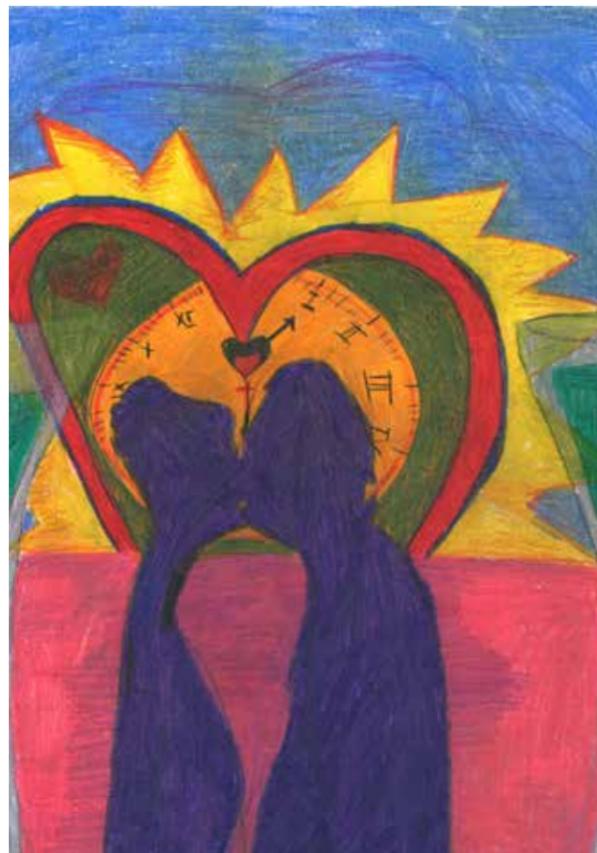
**Alle sagen:
JA zu Sexualität und
NEIN zu sexueller Gewalt!**



Wir haben einen Kunst-Wettbewerb für das Titel-Bild gemacht.
Hier sehen Sie die Bilder der Künstlerinnen und Künstler.



Maximilian Schäfer



Melisa Asar



Isabell Özdiğerler





Über dieses Heft

Herausgeberin:

Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH

Richard-Sorge-Straße 21A

10249 Berlin

www.unionhilfswerk.de | www.blog.unionhilfswerk.de

Das Heft wurde in Leichte Sprache übersetzt von:

Astrid Goeke

Die Prüferinnen und Prüfer für Leichte Sprache waren:

Jenny Grabowski, Christian Frania, Michael Lange,

Michel Han und Franziska Keil

Das Titelbild wurde gezeichnet von:

Franziska Keil

Die anderen Bilder sind von:

www.leichtesprachebilder.de und www.shop.lebenshilfe-bremen.de,

Maximilian Schäfer, Melisa Asar, Isabell Özdilberler

Das Heft wurde gestaltet von:

Yvonne Gaebel | Referentin Unternehmenskommunikation

Das Heft wurde gedruckt von:

Union Sozialer Einrichtungen gGmbH

Stand: November 2020



Wir sind
Wegbegleiter

