

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

SCHRIFTENREIHE THEORIE UND PRAXIS

2007

## ***Liebe(r) selbstbestimmt***

***Ein Buch über Liebe,  
Sexualität und Kinderkriegen  
für Menschen mit Behinderung***



## IMPRESSUM

Herausgeber: AWO Bundesverband e.V.  
Verantwortlich: Rainer Brückers  
Redaktion: Karin Schüler, Referentin Frauen und Familienhilfe  
Konzeptionelle und inhaltliche Erarbeitung:  
Mensch zuerst -  
Netzwerk People First Deutschland e.V., Kassel



© AWO Bundesverband e.V.  
Postfach 410163, 53023 Bonn  
Oppelner Str. 130, 53119 Bonn  
Telefon: 0228-66 85 0; Fax: 0228-66 85 209  
verlag@awobu.awo.org

Geschäftsstelle Berlin: Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin

Bonn, August 2007

Autorinnen: Susanne Göbel, Petra Groß, Anita Kühnel, Annette Wilke

Gefördert aus Mitteln der Aktion Mensch

Abdruck, auch in Auszügen, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages oder Herausgebers.  
Alle Rechte vorbehalten.

# ***Liebe(r) selbstbestimmt***

***Ein Buch über Liebe,  
Sexualität und Kinderkriegen  
für Menschen mit Behinderung***





## Inhaltsverzeichnis

Anmerkungen in schwerer Sprache .....	5
Vorwort in leichter Sprache .....	6
Alle Menschen dürfen Sex haben .....	8
„Jemand berührt meinen Körper – Ich berühre mich selbst – Wir haben Sex“ .....	9
Manchmal haben 2 Menschen zusammen Sex.....	10
„Wie reden wir über Sex?“ .....	11
„Wer bin ich? Ich bin eine Frau – Ich bin ein Mann!“ .....	12
„Nein – fass’ mich nicht an!“ .....	14
„Partnerschaft ist immer wichtig“ .....	16
„Jemanden kennen zu lernen – Das ist nicht immer leicht!“ .....	19
„Ich bin verliebt – Aber manchmal ärgere ich mich auch!“ .....	21
„Ich will kuscheln – Ich will knutschen – Ich will Sex“ .....	23
„Ich nehme die Pille – Wir nehmen ein Kondom“ .....	25
„Das will ich aber nicht!“ .....	27
„Ich darf auch Kinder haben!“ .....	29

„Ich habe ein Baby – helft Ihr mir?“ .....	32
„Und wo soll ich mit meinem Kind wohnen?“ .....	34
„Mein Kind braucht auch Hilfe!“ .....	36
„Mein Kind ist nicht bei mir!“ .....	37
Tipps und Adressen .....	39

## **Anmerkungen in schwerer Sprache:**

Mit dem Projekt Liebe(r) selbstbestimmt (2005-2007) wurden Fachmaterialien (Praxisleitfaden für die psychosoziale Beratung und sexualpädagogische Arbeit für Menschen mit Behinderungen) für das Arbeitsfeld Sexualpädagogik, Familienplanung und Schwangerschaftsberatung entwickelt und deren Praxistauglichkeit erprobt.

Ein großer Gewinn in diesem Projekt war die Zusammenarbeit mit „Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V.“. Damit war es möglich, über Sexualität für Menschen mit Behinderung zu diskutieren und jetzt das Heft herauszugeben.

Die Auseinandersetzung mit den Themen hat gezeigt, dass es richtig ist, ein Themenheft in leichter Sprache für die Arbeit einsetzen zu können.

Wir freuen uns daher, mit diesem Heft dieses Vorhaben umgesetzt zu haben und danken den Mitarbeiter(inne)n von „Mensch zuerst“ für die Erarbeitung der Texte und Bilder. Eine Mitarbeiterin und ein Mitarbeiter von „Mensch zuerst - Netzwerk People First Deutschland e.V.“ haben daher jetzt das (Vor-)Wort.

## **Vorwort in leichter Sprache:**

Das Buch ist interessant für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Es wird in dem Buch über Sexualität aufgeklärt.

Über Liebe, Partnerschaft. Über Kinder.

Das Buch ist wichtig, weil es in leichter Sprache ist.

Was für Menschen mit Lernschwierigkeiten gut zu verstehen ist.

Das Buch ist wichtig, weil ich mich für Sexualität interessiere.

Es war interessant, an dem Buch mitzuarbeiten.

Die Bilder in dem Buch sind interessant.

Man versteht, um was es geht.

**(Anita Kühnel)**

Auch für behinderte Menschen ist Sexualität sehr wichtig.

Jeder Mensch soll das Recht haben auf sexuelle Bedürfnisse.

Jeder Mensch sollte das Recht haben Sexualität auszuleben.

Aber es soll auch kein Mensch dazu gezwungen werden.

Gerade für behinderte Menschen ist Partnerschaft und Liebe sehr wichtig.

Damit sie später nicht alleine leben müssen.  
Das Buch ist wichtig, weil es in leichter Sprache  
geschrieben ist.  
Es ist gut, dass sich viele Menschen um so etwas  
Gedanken machen.  
Denn viele Menschen verstehen die schwere Sprache  
nicht.

**(Rainer Werner)**

## „Alle Menschen dürfen Sex haben!“

Menschen mit Behinderungen haben das Recht, selbst über ihr Leben zu bestimmen.



Menschen mit Behinderungen müssen auch selbst bestimmen, was sie beim Sex wollen.

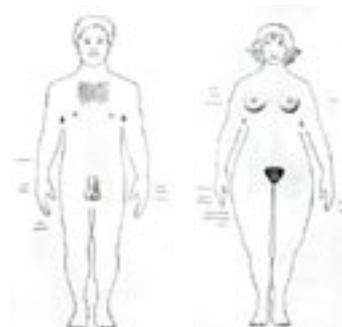
Jede Frau hat Sexwünsche.  
Und jeder Mann hat Sexwünsche.  
Sex ist eine schöne Sache.

Manche Menschen wissen noch nicht viel über Sex.  
Sie wollen noch mehr darüber erfahren.  
Dafür brauchen manche Menschen Unterstützung.



# „Jemand berührt meinen Körper – Ich berühre mich selbst – Wir haben Sex“

Es ist schön, den eigenen Körper überall zu berühren.



Auch das ist schön:

Ein Mensch berührt einen anderen Menschen überall.

## Zum Beispiel:

- ♥ Eine Frau streichelt den Rücken eines Mannes.
- ♥ Ein Mann streichelt den Busen einer Frau.
- ♥ Eine Frau berührt den Penis eines Mannes.
- ♥ Ein Mann berührt die Scheide einer Frau.

Manchmal berührt ein Mann sich selbst.

Oder eine Frau berührt sich selbst.

## Zum Beispiel:

Ein Mann berührt und streichelt seinen Penis.

Eine Frau berührt und streichelt ihre Scheide.



Das heißt Selbstbefriedigung.

## **Manchmal haben 2 Menschen zusammen Sex.**

Beim Sex sind zum Beispiel die Geschlechtsteile ganz angespannt und erregt.

Manchmal bekommt man einen Höhepunkt. Männer bekommen dann einen Samenerguss. Auch Frauen bekommen einen Höhepunkt. Dann ist die Scheide von innen ganz feucht.

Und danach ist man ganz entspannt. Man fühlt sich sehr wohl.

Alle diese Dinge haben mit Zärtlichkeit und Sex zu tun. Man sagt auch Lust und Befriedigung dazu. Dann bekommt man oft ein ganz besonderes Kribbeln im Körper. Und im Bauch.

Alle Menschen können Lust und Befriedigung fühlen. Lust und Befriedigung ist für alle Menschen wichtig.

## „Wie reden wir über Sex?“

Kinder und Jugendliche lernen ihren Körper langsam kennen. Sie lernen auch in der Schule viel über Sexualität.

Trotzdem reden viele erwachsene Menschen nicht gerne über Sex.



Das ist bei vielen Menschen mit Lernschwierigkeiten auch so.

Sie wissen oft nicht, wie sie über Sex reden sollen.

### **Unsere Tipps:**

Sie wollen mit einer anderen Person über Sex reden. Die andere Person muss auch darüber reden wollen. Sonst sollten Sie nicht mit dieser anderen Person über Sex reden.

Sie müssen überlegen, wie Sie über Sex reden. Benutzen Sie leichte Sprache. Oder benutzen Sie Bilder und Fotos. Darauf können Sie zeigen, über was Sie reden.



Benutzen Sie die richtige Sprache. Die Sprache muss zu der Person passen, mit der Sie über Sex reden.

## „Wer bin ich? Ich bin eine Frau – Ich bin ein Mann!“

Für die meisten Frauen ist es in Ordnung,  
eine Frau zu sein.

Für die meisten Männer ist es in Ordnung,  
ein Mann zu sein.



Das lernen wir als Kinder:

Kinder schauen, wie die Mutter ist.

Wie lebt sie als Frau?

Und Kinder schauen wie der Vater ist.

Wie lebt er als Mann?

Es ist wichtig, dass wir das lernen.



Bei Mädchen und Jungen mit

Behinderungen ist das oft anders:

Manche behinderte Mädchen lernen  
nicht, dass sie einmal Frauen sein werden.

Manche behinderten Jungen lernen nicht,  
dass sie einmal Männer sein werden.



Warum ist das so?

Manche Eltern haben Angst.

Ihre behinderten Söhne und Töchter sollen nicht zu viel über Liebe und Sex wissen.

Und auch die erwachsenen behinderten Töchter und Söhne sollen nicht zu viel über eigene Kinder nachdenken.



**Aber das ist wichtig:**

Auch behinderte Frauen und Männer müssen wissen, wer sie sind.

Behinderte Frauen sollen wissen, wie sie sich als Frau fühlen.

Behinderte Männer sollen wissen, wie sie sich als Mann fühlen.



## „Nein – fass’ mich nicht an!“

Sex ist etwas Schönes.  
Sie müssen Sex aber auch selbst wollen.  
Jeder Mensch muss selbst bestimmen:  
Ja, ich will Sex.  
Nein, ich will keinen Sex.



Manchmal hat Sex auch mit Gewalt zu tun.  
Dann bestimmt ein Mensch über einen anderen  
Menschen.

Zum Beispiel:  
Ein Mann berührt eine Frau am Po.  
Die Frau will das nicht.  
Der Mann hört aber nicht auf.  
Oder ein Mann hat Sex mit einer Frau.  
Die Frau will das nicht.  
Der Mann hört aber nicht auf.  
Eine Frau will unbedingt Sex mit einem Mann.  
Der Mann will aber gar nicht.  
Die Frau hört aber nicht auf.



Das alles ist sexueller Missbrauch.  
Das heißt:  
Eine Person zwingt eine andere Person zum Sex.

Viele Menschen mit Behinderungen werden sexuell missbraucht. Sie können sich oft nicht richtig wehren. Sie trauen sich vielleicht nicht **Nein** zu sagen. Sie haben Angst **Nein** zu sagen. Dann brauchen diese Personen gute Unterstützung.



Das ist für Menschen mit Behinderungen wichtig:

Menschen mit Behinderungen müssen genug über Sex und Sexualität wissen. Dann können sie sich besser vor sexuellem Missbrauch schützen.



Sie müssen wissen welcher Sex gut ist. Und sie müssen wissen welcher Sex nicht gut ist.



Sie müssen wissen, wie sie **Nein** sagen. Auch wenn sie die andere Person gut kennen.

Niemand darf anderen wehtun.  
Und noch etwas ist wichtig:  
Betreuer und Betreuerinnen haben oft Macht.  
Sie haben oft Macht über Menschen mit Behinderungen.  
Es ist wichtig, dass sie das wissen.  
Sie dürfen ihre Macht nicht ausnutzen.  
Das ist verboten.

## „Partnerschaft ist immer wichtig“

2 Menschen wollen zusammen sein.  
Sie mögen sich sehr.  
Sie lieben sich.  
Sie sind ein Paar.  
Das nennt man Partnerschaft.



Partnerschaft ist im ganzen Leben wichtig:  
Kinder spielen oft das Spiel „Vater – Mutter – Kind“.



Auch Kinder verlieben sich manchmal schon.  
Jugendliche verlieben sich dann immer öfter.



Erwachsene wollen auch geliebt werden.  
Deshalb suchen viele einen Partner.  
Oder sie suchen eine Partnerin.



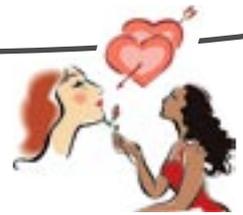
Auch für ältere Menschen ist Partnerschaft wichtig.

Partnerschaft kann sehr verschieden sein:

Manche Frauen wollen einen Mann als Partner.



Andere Frauen wollen lieber eine Frau als Partnerin.



Manche Männer wollen eine Frau als Partnerin.  
Andere Männer wollen lieber einen Mann als Partner.



Manche Menschen lieben immer denselben Partner.  
Oder dieselbe Partnerin.

Andere Menschen haben immer wieder neue Partner.  
Oder sie haben immer wieder neue Partnerinnen.

In einer Partnerschaft können verschiedene Dinge  
wichtig sein:

Manchmal ist Sex das Wichtigste.

Manchmal will das Paar vor allem etwas  
gemeinsam machen.



Manchmal ist es dem Paar am Wichtigsten,  
sich nah zu sein.

Und die Körper zu spüren.

Sex ist ihnen aber nicht so wichtig.

Und manchmal ist es ein bisschen von allem.



Partnerschaft ist oft etwas sehr Schönes.  
Aber es gibt auch Menschen die keinen Partner finden.  
Oder keine Partnerin.

Es gibt auch nicht so gute Partnerschaften.  
Die Menschen tun sich gegenseitig weh.



**Das ist wichtig:**

Jeder Mensch muss selbst bestimmen,  
was er für eine Partnerschaft will.

## „Jemanden kennen zu lernen – Das ist nicht immer leicht!“

Die meisten Menschen wünschen sich  
eine Partnerin.

Oder einen Partner.

Aber es ist gar nicht so leicht, jemanden zu finden.



Diese Dinge sind oft schwer:

- ♥ Einer Person sagen, dass sie nett ist.
- ♥ Einer Frau sagen, dass Sie sie als  
Freundin wollen.
- ♥ Einem Mann sagen, dass Sie ihn als  
Freund wollen.
- ♥ Die andere Person mag Sie nicht.  
Das kann wehtun.



Diese Dinge kann man lernen.

Meistens lernt man das schon als Kind.

Aber man hat immer wieder damit zu tun.

Manchmal braucht man vielleicht Tipps:



- ♥ Was meinen andere über Partnerschaft?
- ♥ Wie können Sie jemanden kennenlernen?
- ♥ Was für eine Partnerschaft wollen Sie überhaupt?
- ♥ Wo können Sie jemanden kennenlernen?
- ♥ Und wenn Sie alleine bleiben: Was dann?

In vielen Städten gibt es besondere Partys für Menschen mit Behinderung.



Sie heißen in schwerer Sprache Single-Partys. Dort können sich Menschen kennen lernen.

In einigen Städten gibt es auch Kontaktbörsen. Dort können sich Menschen auch kennen lernen.

Manchmal hilft es, mit jemandem darüber zu reden. Zum Beispiel:

- ♥ Mit Freunden oder Freundinnen
- ♥ Mit der Familie
- ♥ Mit einer Person, der Sie vertrauen
- ♥ Mit Unterstützerinnen und Unterstützern
- ♥ Oder Sie gehen in eine Beratungsstelle. Dort bekommen Sie auch Tipps.

## „Ich bin verliebt – Aber manchmal ärgere ich mich auch!“

Es ist schön, verliebt zu sein.  
Es ist schön, einen Partner zu haben.  
Oder eine Partnerin.  
Wer verliebt ist, ist oft sehr glücklich.



Manchmal gibt es aber auch Ärger.  
Zum Beispiel:

- ♥ Sie sind eifersüchtig.
- ♥ Sie ärgern sich über Ihren Partner.
- ♥ Oder über Ihre Partnerin.



Es kann Streit geben in einer Partnerschaft.  
Es kann Spaß geben in einer Partnerschaft.  
Gefühle sind einfach da.  
Eine Partnerschaft kann manchmal anstrengend sein.

Manchmal muss man lernen mit einem  
anderen Menschen klar zu kommen.  
Man muss lernen:

- ♥ Was macht man mit Eifersucht.
- ♥ Was macht man, wenn die Partnerin oder  
der Partner fremdgeht.
- ♥ Wie spricht man mit der Partnerin oder  
dem Partner über Gefühle.



- ♥ Wie spricht man mit der Partnerin oder dem Partner über Sex.
- ♥ Wie spricht man mit der Partnerin oder dem Partner über Verhütungsmittel.
- ♥ Wie spricht man mit der Partnerin oder dem Partner, wenn man sauer ist.



Beim Sprechen lernt man zum Beispiel auch die Gefühle der anderen Personen besser kennen.

## „Ich will kuscheln – Ich will knutschen – Ich will Sex“

Jeder Mensch fühlt sich gerne wohl.  
Und jeder Mensch fühlt Lust.  
Das ist schon bei Babys und kleinen Kindern so.



Zum Beispiel:  
Kleine Kinder fühlen gerne ihren Körper.  
Sie lutschen an den Fingern.  
Sie werden gerne angefasst.  
Dazu streicheln Vater oder Mutter ihr Baby.

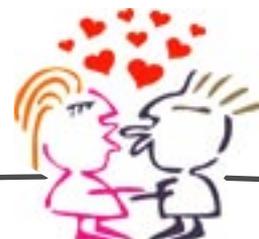


Jugendliche wollen mehr über Sex wissen.

Zum Beispiel:  
Sie spüren gerne den eigenen Körper.  
Dazu streicheln sie vielleicht ihre Scheide.  
Oder ihren Penis.



Oder sie fühlen gerne den Körper  
eines anderen Menschen.  
Dazu streicheln sie die Partnerin. Oder den Partner.  
Sie küssen sich.  
Sie knutschen.  
Sie kuscheln.  
Oder sie haben Sex mit jemand anderem.



Bei erwachsenen Frauen und Männern ist das auch so.

Lust kann man ganz verschieden fühlen.  
Jeder Mensch ist anders.

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er mit einem anderen Menschen zusammen sein will.

Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er mit einem anderen Menschen Sex haben will.

Manchmal möchte man mit der eigenen Lust ganz alleine sein.

Dann streichelt man sich zum Beispiel selbst.  
Oder man schaut sich alleine einen Sexfilm an.

Manchmal hat man Lust auf eine Frau.

Oder auf einen Mann.

Dann möchte man vielleicht mit dieser Person kuscheln.

Oder man möchte Sex haben.



## „Ich nehme die Pille – Wir nehmen ein Kondom“

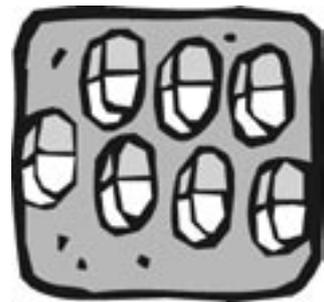
Ein Mann und eine Frau haben miteinander Sex.  
Dann kann die Frau ein Baby bekommen.

Aber nicht alle Frauen und Männer wollen Kinder haben.

Eine Frau will kein Baby bekommen.  
Dafür gibt es Verhütungsmittel.

Es gibt Verhütungsmittel nur für Frauen.  
Zum Beispiel:

- ♥ die Pille,
- ♥ die Spirale,
- ♥ das Hormonstäbchen.



Das Hormonstäbchen ist aus weichem Material.  
Es ist ungefähr so groß: 

Das Hormonstäbchen kommt am Arm unter die Haut.  
Das muss eine Ärztin oder ein Arzt machen.  
Dann kann die Frau kein Baby bekommen.

Es gibt ein Verhütungsmittel nur für Männer:  
♥ das Kondom.



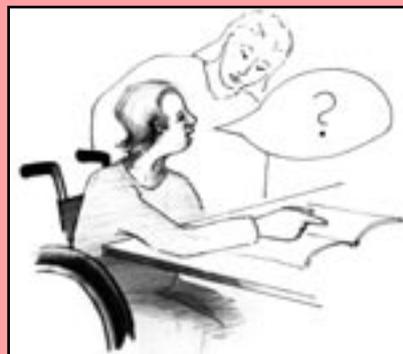
Das ist besonders wichtig:

♥ Frauen müssen die verschiedenen Verhütungsmittel kennen.

♥ Männer müssen die verschiedenen Verhütungsmittel auch kennen.

♥ Sie müssen selbst bestimmen, welches Verhütungsmittel sie benutzen wollen.

Manchmal brauchen sie dafür Unterstützung.



Die Unterstützung kann helfen, das richtige Verhütungsmittel zu finden.

♥ Frauen müssen wissen, wie sie die verschiedenen Verhütungsmittel richtig benutzen.

Männer müssen das auch wissen.

Das können sie lernen.

Dafür brauchen sie manchmal Unterstützung.

## „Das will ich aber nicht!“

Eine Partnerschaft ist nicht immer nur gut.

Manchmal gibt es auch Zoff und Streit.  
Und manchmal gibt es auch Gewalt.  
Gewalt ist, wenn einer anderen Person wehgetan wird.



Das ist zum Beispiel Gewalt:

- Ein Mensch schlägt einen anderen Menschen.
- Ein Mensch sagt sehr schlimme Sachen zu einem anderen Menschen.
- Ein Mensch zwingt einen anderen Menschen zum Sex.

Obwohl der andere Mensch das nicht will.



Frauen und Männer können in Partnerschaften Gewalt erleben.

Frauen und Männer können im Wohnheim Gewalt erleben.

Frauen und Männer können an der Arbeit Gewalt erleben.

Auch viele behinderte Menschen erleben Gewalt.  
Sie trauen sich oft nicht, etwas dagegen zu tun.

Sie haben Angst.

Angst haben zu müssen ist nicht in Ordnung.

Holen Sie sich Hilfe. Das ist völlig in Ordnung.

Frauen und Männer können mit ihren Freunden  
sprechen.

Sie können sich auch Hilfe von Unterstützerinnen holen.  
Oder von Unterstützern.

Sie können sich auch Hilfe in Beratungsstellen holen.

## „Ich darf auch Kinder haben!“

Jede Frau hat das Recht, Kinder zu haben.  
Jeder Mann hat das Recht, Kinder zu haben.



Manche Frauen wollen Kinder.  
Andere Frauen wollen keine Kinder.  
Manche Männer wollen Kinder.  
Andere Männer wollen keine Kinder.



Jeder Mensch hat das Recht, das selbst zu entscheiden.

Aber es ist nicht einfach sich zu entscheiden.

Will man ein Kind?

Will man kein Kind?

Oder: Wann will man ein Kind?

Für behinderte Frauen und Männer ist  
es oft viel schwerer Eltern zu sein.

Viele Menschen denken immer noch,  
behinderte Frauen und Männer sind keine  
guten Eltern.  
Das stimmt nicht.



Viele Menschen mit Behinderungen werden nicht gefragt, ob sie Kinder wollen. Das ist nicht richtig.



Behinderte Menschen haben auch das Recht, Kinder zu haben.

Manchmal brauchen sie dabei Unterstützung. Manchmal müssen sie etwas über Kinder lernen.

Zum Beispiel:

- ♥ Wie ist es ein Kind zu haben?
- ♥ Was braucht man als Unterstützung?
- ♥ Was wird anders, wenn man ein Kind hat?
- ♥ Wie kann man ein Kind erziehen?



Niemand darf behinderten Menschen verbieten, Kinder zu bekommen.

Aber oft sagt die eigene Familie zu behinderten Frauen und Männern:

„Nein – keine Kinder“.

Unterstützer und Unterstützerinnen sagen das auch immer wieder.

Sie haben Angst.  
Sie wissen zu wenig darüber.

Zum Beispiel wissen sie zu wenig darüber:

- ♥ Es gibt Hilfen für behinderte Eltern.
- ♥ Es gibt Beratungsstellen für behinderte Paare, die sich ein Kind wünschen. Oder die schon ein Kind haben.

Es ist sehr wichtig über den Kinderwunsch zu sprechen.  
Dann verstehen alle vielleicht besser, was die andere Person meint.

## „Ich habe ein Baby – helft Ihr mir?“

Es ist schön ein Kind zu haben.  
Aber es ist nicht immer einfach  
ein Kind zu haben.



Deshalb gibt es verschiedene Hilfen.  
Manche Hilfen sind für alle Eltern.  
Manche Hilfen sind nur für behinderte Eltern.  
Leider gibt es erst in wenigen Städten gute  
Unterstützung für behinderte Eltern.

Diese Hilfen gibt es zum Beispiel schon:



### **Beratungsstellen**

Dort bekommen Frauen ganz am  
Anfang einer Schwangerschaft Hilfe.  
Eine schwangere Frau weiß vielleicht noch  
nicht, ob sie das Kind bekommen will.



### **Unterstützung bevor das Baby geboren wird:**

Die schwangere Frau lernt mehr über  
Schwangerschaft und Babys.  
Oder die Frau und der Vater machen  
einen Kurs über die Geburt.





## **Hebammen**

Hebammen unterstützen schwangere Frauen und ihre Partner während der Schwangerschaft.

Sie kommen auch nach der Geburt ins Haus.

Sie helfen, die Mutter und das Baby zu versorgen.



## **Jugendämter:**

Dort können Eltern Unterstützung für das Baby bekommen.

Oder Beratung.

Oder Geld.



## **Unterstützung nachdem das Baby geboren wurde:**

Die Mutter und das Baby bekommen Hilfe.

Manchmal auch der Vater.

Sie lernen zum Beispiel wie sie gut mit ihrem Kind umgehen.

Oder sie lernen wie sie ihr Kind gut versorgen.



## „Und wo soll ich mit meinen Kind wohnen?“

Eine behinderte Frau bekommt ein Baby.  
Dann muss sie oft umziehen.

Vielleicht möchte sie ja mit dem Vater  
des Babys zusammen wohnen.

Oder sie braucht mehr Unterstützung als vorher.



Hier können behinderte Frauen mit ihren Kindern  
wohnen:

### ♥ **Sie können in der eigenen Familie wohnen.**

Das machen viele behinderte Mütter mit ihren  
Kindern.

Oft haben sie keine andere Wahl.

Sie werden dann von der eigenen Familie  
unterstützt.

### ♥ **Sie können in einer eigenen Wohnung wohnen.**

Das wollen immer mehr behinderte Mütter.

Sie wünschen sich eine eigene Wohnung.

Dort werden sie dann zum Beispiel  
durch Betreutes Wohnen unterstützt.

Aber manchmal ist es schwierig, die  
richtige Unterstützung zu bekommen.





## **Sie können mit anderen behinderten Menschen zusammen wohnen.**

Oft ist das in einer Wohneinrichtung für behinderte Mütter oder Eltern und ihre Kinder.

Dort werden die Mütter oder Eltern und Kinder unterstützt.

In Deutschland gibt es aber erst sehr wenige solche Wohneinrichtungen.



Und noch etwas:

Die Mütter mit ihren Kindern müssen oft weit von Zuhause wegziehen.

## „Mein Kind braucht auch Hilfe!“

Es ist schön, ein Kind zu haben.  
Aber man muss sich um ein Kind kümmern.



Zum Beispiel:

- ♥ Ein Kind braucht viel Liebe und Zeit.
- ♥ Kinder lernen von den Erwachsenen, wie etwas geht.
- ♥ Kinder brauchen Essen und Kleider.
- ♥ Kinder sind manchmal krank.
- ♥ Kinder müssen in den Kindergarten gebracht werden.
- ♥ Viele Kinder brauchen Hilfe bei den Hausaufgaben.



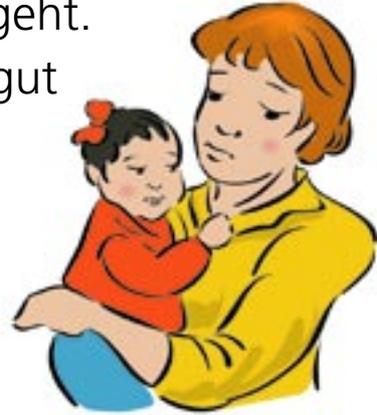
Das ist nicht immer leicht.  
Eltern brauchen dafür manchmal Hilfe.  
Manchmal brauchen Eltern mehr Hilfe.  
Manchmal brauchen Eltern weniger Hilfe.

Es ist wichtig, dass sich Eltern Hilfe holen.  
Eltern müssen nicht alles alleine können.  
Sie dürfen sich Unterstützung holen.  
Das hilft dem Kind.  
Dann kann es dem Kind gut gehen.



## „Mein Kind ist nicht bei mir!“

Es ist sehr wichtig, dass es Kindern gut geht. Manchmal können Eltern aber nicht so gut für ihre Kinder sorgen. Vielleicht ist es für sie zu schwer, alleine für ein Kind zu sorgen. Oder die Eltern bekommen keine Hilfe. Oder sie wollen keine Hilfe.



Manchmal muss ein Kind von den eigenen Eltern weg. Das ist für das Kind traurig. Und schwer. Das ist für die Eltern auch traurig. Und schwer. Aber für das Kind ist es vielleicht erst einmal das Beste. Und für die Eltern vielleicht auch.

Aber die Eltern und ihr Kind sollen nicht einfach getrennt werden. Es ist wichtig, dass sie dabei Hilfe bekommen.

Das sollte man zum Beispiel überlegen:

- Wie kann man die Trennung leichter machen?
- Wo kommt das Kind hin?
- Was braucht das Kind?
- Können sich die Eltern und das Kind immer wieder sehen?
- Wie kann die Mutter gut unterstützt werden?  
Wie kann der Vater gut unterstützt werden?

## Tipps und Adressen

### Broschüren und Bücher



- **Baumgärtner**, Karin; **Klein**, Silke:  
*Anne hat Angst. Die Sache mit dem Taxifahrer.*  
(Schwerpunkt Sexuelle Gewalt) Würzburg 2004.  
**ISBN 3-00-015065-X**
- **Bundesverband Alphabetisierung e.V.** (Hrsg.);  
**Hessing**, Werner:  
Das erste Mal. Eine Geschichte über Liebe und  
Freundschaft.  
Münster 2000. **ISBN 3-929800-16-0**
- **Landschaftsverband Rheinland** (Hrsg.):  
Nein, das will ich nicht. Broschüre zum sexuellen  
Missbrauch von geistig behinderten Frauen,  
Ratgeber für betroffene Frauen, Angehörige und  
Profis in Einrichtungen. Mit Adressen von  
Beratungsstellen. Köln 2002.  
**Adresse:** Landschaftsverband Rheinland.  
Öffentlichkeitsarbeit, Telefon: (0221) 809 0  
Internet: <http://www.lvr.de/app/Publi/auswahl.asp>
- **Lindquist**, Bosse:  
Ausflug ins Glück. Eine Liebesgeschichte im Rollstuhl I.  
Stuttgart 1. Aufl. 1996. **ISBN 3-12-554691-5**

- **Lindquist, Bosse:**  
Putzen und Küssen.  
Eine Liebesgeschichte im Rollstuhl II.  
Stuttgart 1. Aufl. 1996. **ISBN 3-12-554692-3**
  
- **mixed pickles e.V. (Hrsg.):**  
Liebe, Lust und Stress.  
Eine Broschüre für Mädchen und junge Frauen in  
leichter Sprache.
  - Teil 1.** Mein Körper.  
2. Aufl. Lübeck 2005.
  - Teil 2.** Sexualität.  
2. Aufl. Lübeck 2005.
  - Teil 3.** Wie ein Kind entsteht.  
Lübeck 2006.

**Adresse:**

mixed pickles e.V.  
Schwartauer Allee 10  
23554 Lübeck  
Telefon: (0451) 70 21 64 0  
Internet: <http://www.mixedpickles-ev.de>

- **pro familia** (Hrsg.):  
Sexualität – Was sind unsere Rechte?  
In leichter Sprache.  
Frankfurt a. M. 2005.  
Das Faltblatt kostet nichts.

**Adresse:**

pro familia  
Stresemannallee 3  
60596 Frankfurt/Main  
Telefon: (069) 63 90 02  
Internet: <http://www.profamilia.de>

- **Wildwasser Würzburg e.V.:**

Anna wehrt sich.  
Ein Bilder- und Vorlesebuch über sexuellen  
Missbrauch.  
Würzburg 1. Aufl. 2003.  
Frauen wehren sich.  
Eine Broschüre über sexualisierte Gewalt.  
1. Aufl. Würzburg 2003.

**Adresse:**

Neutorstr. 11  
97070 Würzburg  
Telefon: (0931) 13 28 7  
Internet: <http://www.wildwasserwuerzburg.de>

## Internetseiten und Adressen



- **Mobilen Aufklärungs-Team** zu Sexualität und AIDS für Menschen mit Behinderung.

Wokreuter Str. 3

18055 Rostock

Telefon: (0381) 49 23 46 3

Internet: <http://www.mat-rostock.de>

- **Lebenshilfe angesagt**

Die Internetseite der Bundesvereinigung Lebenshilfe ist in leichter Sprache.

Der Text wird auch vorgelesen.

Dort kann das „Magazin“ bestellt werden.

Das ist eine Zeitung für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Ausgabe 1 im März 2005 hatte das Thema **Lust und Liebe**.

Die Internet-Adresse ist:

<http://www.lebenshilfe-angesagt.de>

Es gibt noch eine extra Seite.

Diese Seite ist für Frauen und Männer.

Es geht um Liebe, Gesundheit, Sex und vieles mehr.

Die Internet-Adresse ist:

<http://www.lebenshilfe-angesagt-extra.de>

■ **Mensch zuerst -  
Netzwerk People First Deutschland e.V.**

Das ist ein Verein von und für Menschen mit  
Lernschwierigkeiten.

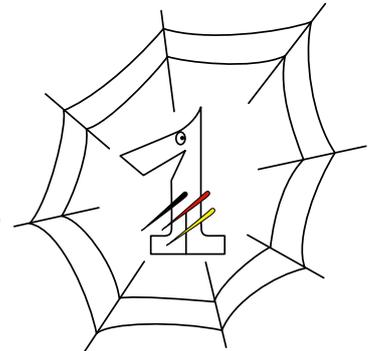
„Wir sind Menschen, die nicht **geistig behindert**  
genannt werden wollen. Wir benutzen den Begriff  
**Menschen mit Lernschwierigkeiten**. Wir machen  
Schulungen und Vorträge. Wir arbeiten in anderen  
Gruppen. Wir übersetzen in leichte Sprache.“

Bei Mensch zuerst können Bücher und Broschüren  
bestellt werden.

Es gibt wichtige Internettipps, Büchertipps und  
Veranstaltungstipps.

**Adresse:**

Mensch zuerst -  
Netzwerk People First Deutschland e.V.  
Kölnische Straße 99  
34119 Kassel  
Telefon: (0561) 7 28 85 55  
Internet: <http://www.menschzuerst.de>



Außerdem berät und unterstützt Mensch zuerst  
behinderte Menschen.

Zum Beispiel durch Persönliche Zukunftsplanung.

Internet:

<http://www.persoenliche-zukunftsplanung.de>

## ■ **Ohrenkuss**

So heißt die Zeitung, die von Menschen mit Down Syndrom gemacht wird.

### **Adresse:**

Werkstatt für Kultur und Wissenschaft  
Dr. Katja de Bragança, Dr. Bärbel Peschka  
Buschstraße 22  
53113 Bonn  
Internet: <http://www.ohrenkuss.de>

## ■ **Weibernetz e.V. –**

Das ist ein Verein von Frauen, Lesben und Mädchen mit Behinderungen.

Der Verein will zum Beispiel die Lebenssituation von Frauen und Mädchen mit Behinderung verbessern.

Die Internetseite ist barrierefrei.

Dort werden Termine für Frauen mit Lernschwierigkeiten aus ganz Deutschland veröffentlicht.

Über das Weibernetz kann die kostenlose Zeitung „WeiberZEIT“ bestellt werden.

Teile der Zeitung sind auch in leichter Sprache geschrieben.



**Adresse:**

Weibernetz e.V.

Kölnische Str. 99

34119 Kassel

Telefon: (0561) 7 28 85 85

Internet: <http://www.weibernetz.de>

## **Beratung, Kontaktbörsen oder Partnerschaftsvermittlungen**



### ■ **Beratungsstelle Liebe, Lust und Frust**

Dort kann man sich übers Internet beraten lassen. Menschen mit Behinderung können sich zum Beispiel darüber beraten lassen:

- Probleme in der Beziehung oder Partnerschaft
- Sexualität
- Schwangerschaft
- Sexueller Missbrauch
- Gewaltprobleme
- Trennung und Scheidung.

Die Internet-Adresse ist:

<http://www.das-beratungsnetz.de>

Dort kann jede Person einen Termin für eine Internet-Beratung ausmachen.

Telefon: (030) 82 99 98 -142

E-Mail: [lilufriu@lebenshilfe.de](mailto:lilufriu@lebenshilfe.de)

### ■ **Partnervermittlung Herzflimmern**

Lebenshilfe Neuss

Offene Hilfen

Drususallee 59

41460 Neuss

Telefon: (02131) 12 46 73

■ **Partnervermittlung Traumpaar**

Lebenshilfe Berlin

Wallstr. 15/15A

10179 Berlin,

Telefon: (030) 82 99 98-0

Internet: <http://www.Lebenshilfe-Berlin.de>

■ **Partnervermittlung Herzenssache.net:**

Club 82 e.V.

Sandhaasstr. 2

77716 Haslach

Telefon: (07832) 99 56 27

Internet: <http://www.herzenssache.net>

■ **Partnervermittlung Schatzkiste der Stiftung  
Alsterdorf in Hamburg**

Telefon: (040) 50 77 35 42

Internet: <http://www.schatzkiste-alsterdorf.de>

■ **Partnervermittlung Schatzkiste der  
Kaiserwerther Diakonie in Düsseldorf**

Telefon: (0211) 409 - 36 36

■ **Partnervermittlung Schatzkiste der Diakonie  
Michaelshoven in Köln**

Telefon: (0221) 29 45 - 135 oder -134

## ■ **Partnervermittlungen Schatzkiste in Essen**

Schatzkiste am Weberplatz

Telefon: (0201) 86 07 27 7

Schatzkiste Bergerhausen

Telefon: (0201) 26 64 – 117

Schatzkiste Mitte

Telefon: (0201) 22 05 – 131

Schatzkiste Borbeck

Telefon: (0201) 8 66 18 – 994

Schatzkiste Frillendorf

Telefon: (0201) 2 94 72 – 16

Schatzkiste Frohnhausen

Telefon: (0201) 1 80 59 71

## ■ **Das Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter ISBB**

Dort gibt es Beratung und Hilfe, vor allem Sexualberatung.

Dort können Adressen von Sexualbegleitern und Sexualbegleiterinnen angefragt werden.

### **Adresse:**

ISBB

Ansprechpartner Lothar Sandfort

Nemitzer Str. 16

29494 Trebel

Telefon: (05848) 98 15 65

Internet: <http://members.aol.com/isbbev/isbb.htm>

## ■ **Institut für Sexualpädagogik**

Es bietet Weiterbildungen zum Thema Sexualität für Menschen mit Behinderung an.

Auf der Internetseite gibt es Büchertipps und Adressen.

### **Adresse:**

ISP

Huckarder Str. 12

44147 Dortmund

Telefon: (0231) 14 44 22

Internet: <http://www.isp-dortmund.de>

