



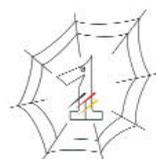
Bundesverband e.V.

Liebe(r) selbstbestimmt

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

Impressum

Herausgeber:	AWO Bundesverband e.V.
Verantwortlich:	Wolfgang Stadler, AWO Bundesvorsitzender
Redaktion:	Claudia Lissewski, Referentin Arbeitsfeld Frauen
Konzeptionelle und inhaltliche Erarbeitung:	Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V., Kassel
Satz:	Typografie Marx, Andernach



© AWO Bundesverband e.V. – Verlag –
Heinrich-Albertz-Haus
Blücherstr. 62/63
10961 Berlin
Telefon: 030 26309-0
Telefax: 030 26309-32599
Email: verlag@awo.org
www.awo.org

Berlin, März 2012, 2.aktualisierte Auflage

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

Die Bilder auf den Seiten 11, 13, 17, 18 und 48:
© Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V.

Die sonstigen Bilder sind aus der 1. Auflage übernommen worden.

Das Projekt „Liebe(r) selbstbestimmt“ wurde gefördert aus Mitteln der Aktion Mensch und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die 2. Auflage wurde durch die finanzielle Förderung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ermöglicht.

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	7
Vorwort in leichter Sprache	8
Alle Menschen dürfen Sex haben	10
„Jemand berührt meinen Körper – Ich berühre mich selbst – Wir haben Sex“	12
Manchmal haben 2 Menschen zusammen Sex	13
„Wie reden wir über Sex?“	14
„Wer bin ich? Ich bin eine Frau – Ich bin ein Mann!“	15
„Nein – fass' mich nicht an!“	17
„Partnerschaft ist immer wichtig“	19
„Jemanden kennen zu lernen – Das ist nicht immer leicht!“	22
„Ich bin verliebt – Aber manchmal ärgere ich mich auch!“	24
„Ich will kuscheln – Ich will knutschen – Ich will Sex“	26
„Ich nehme die Pille – Wir nehmen ein Kondom“ . . .	28
„Das will ich aber nicht!“	30

„Ich darf auch Kinder haben!“	32
„Ich habe ein Baby – helft Ihr mir?“	35
„Und wo soll ich mit meinem Kind wohnen?“	37
„Mein Kind braucht auch Hilfe!“	39
„Mein Kind ist nicht bei mir!	40
Tipps und Adressen	42

Anmerkungen in schwerer Sprache

Mit dem Projekt Liebe(r) selbstbestimmt (2005–2007) konnten 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 werden.

Ein großer Gewinn war zudem die Zusammenarbeit mit „Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e.V.“. Damit war es möglich, über Sexualität für Menschen mit Behinderung zu diskutieren und dieses Heft herauszugeben. Die Nachfrage hat gezeigt, dass es richtig und wichtig ist, ein Themenheft in leichter Sprache zur Verfügung zu stellen. Wir sehen dies auch als einen Beitrag zur Umsetzung des § 23 der UN-Behindertenrechtskonvention.

Wir freuen uns daher, die überarbeitete 2. Auflage wieder gedruckt anbieten zu können und danken den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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.



Dafür ist dieses Buch gut.

In Deutschland gilt das Über-Einkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Bei den Vereinten Nationen machen die meisten Länder der Welt mit. Ein Über-Einkommen ist ein Vertrag.



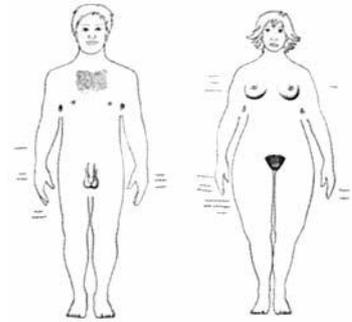
In dem Vertrag steht zum Beispiel:

Menschen mit Behinderung haben das Recht auf Partnerschaft und Familie.
Sie dürfen einen Partner haben.
Sie dürfen Kinder haben.
Sie dürfen Sex haben.
Und es muss gute Informationen über Sex geben.

Niemand darf Menschen mit Behinderung Gewalt antun.
Frauen und Männer müssen Schutz vor Gewalt bekommen.

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

Es ist schön, den eigenen Körper überall zu berühren.



Auch das ist schön:
Wenn 2 Menschen sich überall berühren.
Wenn beide das mögen.

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.

Man fühlt sich der Anderen oder dem Anderen sehr nah.

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 behinderte 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.
 Oder ein Mann will eine Frau küssen.
 Die Frau will das nicht.
 Oder ein Mann hat Sex mit einer Frau.
 Die Frau will das nicht.
 Der Mann hört aber nicht auf.



Oder 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.



Es ist gut, mit jemandem zu reden, dem man vertraut. Oder mit jemand von einer Beratungsstelle gegen Gewalt.

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.

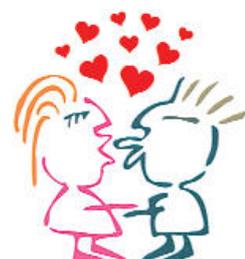


Jugendliche wollen mehr über Sex wissen.

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 miteinander.



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 Pille muss von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden.

Sie muss jeden Tag eingenommen werden.



die Spirale

Die Spirale ist aus Plastik. Sie sieht aus wie ein **T**.

Sie kommt in die Gebärmutter.

Das muss eine Ärztin oder ein Arzt machen.



das Hormonstäbchen

Das Hormonstäbchen ist aus weichem Material.

Es ist ungefähr so groß:



Das Hormonstäbchen kommt am Arm unter die Haut.

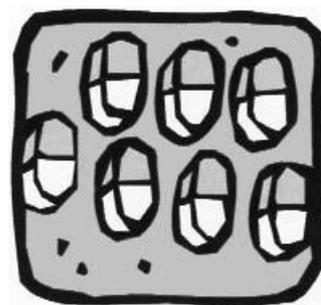
Das muss eine Ärztin oder ein Arzt machen.



die Drei-Monats-Spritze

Eine Ärztin oder ein Arzt spritzt das Verhütungsmittel.

Der Frau geht es aber oft danach nicht gut.



Es gibt ein Verhütungsmittel für Männer:

♥ das Kondom.

Das Kondom kommt beim Sex über den Penis.

Das Kondom kann der Mann oder die Frau selbst besorgen, zum Beispiel im Super-Markt.



Mehr Informationen über Verhütungsmittel gibt es bei Ärztinnen und Ärzten oder bei Beratungsstellen.

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.

Es gibt Beratungsstellen zu Gewalt.

Oder zu Sexualität und Partnerschaft.

„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 meinem 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.

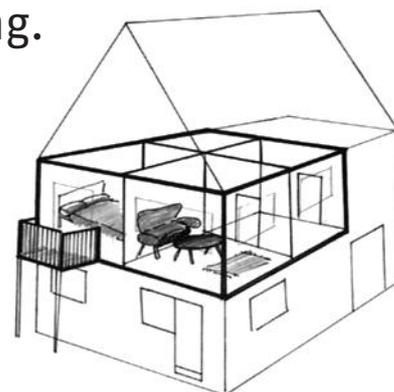
♥ Sie können in einer eigenen Wohnung wohnen.

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

■ **AWO Bundesverband e.V.**

Liebe(r) selbstbestimmt – Praxisleitfaden für die psychosoziale Beratung und sexualpädagogische Arbeit für Menschen mit Behinderung

Bonn 2006

verlag@awo.org

■ **Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung 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. Kostenlos.

Adresse:

Landschaftsverband Rheinland, Öffentlichkeitsarbeit,

Telefon: 0221 809-0

Internet: www.lvr.de

■ Lindquist, Bosse:

Eine Liebesgeschichte im Rollstuhl

1. Ausflug ins Glück.

Stuttgart 1996. **ISBN 3-12-554691-5**

Eine Liebesgeschichte im Rollstuhl

2. Putzen und Küssen.

Stuttgart 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.

Lübeck 2005.

Teil 2. Sexualität.

Lübeck 2005.

Teil 3. Wie ein Kind entsteht.

Lübeck 2006.

Adresse:

mixed pickles e.V.

Schwartauer-Allee 7

23554 Lübeck

Telefon: 0451 702164-0

Internet: www.mixedpickles-ev.de

■ **pro familia** (Hrsg.):

Sexualität – Was sind unsere Rechte?

Faltblatt in leichter Sprache. Kostenlos.

Adresse:

pro familia

Stresemann-Allee 3, 60596 Frankfurt/Main

Telefon: 069 639002

Internet: www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/publikationen/publikationen/pro-familia/thema-behinderung.html

„Liebe und so Sachen“, ein Liebesfilm, der aufklärt und Spaß macht

Julia und Peter, Aufklärungsbroschüren in einfacher Sprache

pro familia, Landesverband Hessen

Telefon: 069 447061

Internet: www.profamilia-foerderverein-hessen.de/html/film.html

■ **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

Friedrich-Breuer-Str. 23

53225 Bonn

Internet: www.ohrenkuss.de

Internetseiten und Adressen



AWO Bundesverband e.V.

Blücherstr. 62/63

10961 Berlin

Internet: www.awo.org

www.awo-schwanger.de



Bundesverband e.V.

Die AWO hat ein Übersetzungs-Büro:

Büro Leichte Sprache

Telefon: 030 26309-0

leichtesprache@awo.org

Mensch zuerst –

Netzwerk People First Deutschland e.V.

Das ist ein Verein von und für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

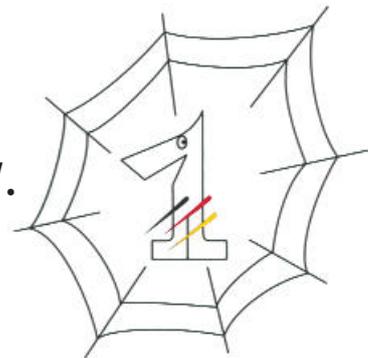
„Wir sind Menschen, die nicht **geistig behindert** genannt werden wollen. Wir benutzen den Begriff **Menschen mit Lernschwierigkeiten**. Wir machen Schulungen und Vorträge. Wir arbeiten in anderen Gruppen. Wir übersetzen in leichte Sprache.“

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 Str. 99
34119 Kassel
Telefon: 0561 72885-55 oder -56
Internet: www.menschzuerst.de



Außerdem berät und unterstützt Mensch zuerst behinderte Menschen.
Zum Beispiel durch persönliche Zukunftsplanung.
Internet:
www.persoenliche-zukunftsplanung.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 7288585
Internet: www.weibernetz.de

Lebenshilfe angesagt

Die Internetseite der Bundesvereinigung Lebenshilfe ist in leichter Sprache.

Dort kann das „Magazin“ bestellt werden.

Das ist eine Zeitung für Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Die Internet-Adresse ist:

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:

www.lebenshilfe.de

Begleitete Elternschaft

Die Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft Begleitete Elternschaft. Informationen und Adressen zu begleiteter Elternschaft. Nur in Schwerer Sprache.

Internet: www.begleitete-elternschaft.de

■ UN-Behindertenrechtskonvention

Der Vertrag über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Leichter Sprache

Internet: www.ich-kenne-meine-rechte.de/

Beratungsstellen

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



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

Beratungsstellen, die zu Sexualität, Verhütung und Schwangerschaft beraten, kann man im Internet suchen:
www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellensuche/

Beratungsstellen, die zu Gewalt beraten, kann man im Internet suchen:
www.frauenhauskoordinierung.de/index.php?id=384

Adressen mit Informationen/Angeboten in Leichter Sprache:

AWO-Beratungszentrum

Lore-Agnes-Haus

Lützow-Str. 32, 45141 Essen

Telefon: 0201 3105 – 3

Internet: www.lore-agnes-haus.de

Familienplanungszentrum

Hamburg e.V.

Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg

Telefon: 040 4392822

Internet: www.familienplanungszentrum.de

Liebe, Lust und Frust – LILUFRU

Heinrich-Heine-Str. 15, 10179 Berlin

Telefon: 030 829998-231

Internet: www.lebenshilfe-berlin.de

Familienplanungszentrum – BALANCE

Mauritiuskirchstraße 3, 10365 Berlin

Telefon: 030 2362368-0

Internet: www.fpz-berlin.de/index.php?page=behindertenberatung

Beratungsstellen von pro familia mit Angeboten für Menschen mit Beeinträchtigung:

Internet: [www.profamilia.de/fileadmin/](http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Verhuetungsmethoden/sexualitaet_u_behinderung_dienstleistung.pdf)

[publikationen/Reihe_Verhuetungsmethoden/](http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Verhuetungsmethoden/sexualitaet_u_behinderung_dienstleistung.pdf)

[sexualitaet_u_behinderung_dienstleistung.pdf](http://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Verhuetungsmethoden/sexualitaet_u_behinderung_dienstleistung.pdf)

Partnerschaftsvermittlung



Es ist oft schwer, einen Partner zu finden, wenn Frau oder Mann ein Handicap hat. In so vieler Hinsicht gibt es Einschränkungen, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und die Richtige bzw. den Richtigen zu finden. Partnervermittlungen speziell für Menschen mit Behinderungen können dabei helfen, jemanden zu finden.

■ **Partnervermittlung Herzflimmern – Angebote für Singles mit Behinderungen**

Lebenshilfe Neuss e.V., Singleparty
Martin-Luther-Haus
Drusus-Allee 63
41460 Neuss
Telefon: 02131 36918-0
h.franke@lebenshilfe-neuss.de
b.vieregge@lebenshilfe-neuss.de

■ **Partnervermittlung Traumpaar**

Lebenshilfe Berlin
Heinrich-Heine-Str. 15, 4. Etage, Zimmer 406
10179 Berlin
Telefon: 030 829998-231
Internet: www.Lebenshilfe-Berlin.de
traumpaar@lebenshilfe-berlin.de

■ **Partnervermittlung Herzenssache.net:**

Club 82 – Der Freizeitclub e.V.

Sandhaas-Str. 2

77716 Haslach

Telefon: 07832 995627

Internet: www.herzenssache.net

■ In den letzten Jahren sind viele Partnervermittlungen für Menschen mit Behinderungen unter dem Namen Schatzkiste entstanden.

Die erste Schatzkiste kommt aus Hamburg.

Adresse:

Elisabeth-Flügge-Str. 1a

22337 Hamburg

Telefon: 040 50773542

b.zemella@alsterdorf.de

Weitere Adressen in vielen anderen Orten finden sich im Internet:

www.schatzkiste-partnervermittlung.eu

