



Ich mach's eigentlich gerne!

Über den Umgang mit Beziehungen,
Liebe und Sexualität bei der Lebenshilfe Stuttgart e.V.



Einführung

In der Lebenshilfe Stuttgart begegnen sich viele verschiedene Menschen. So können dort Freundschaften entstehen. Manchmal kann daraus auch Liebe entstehen. Manchmal gibt es aber auch Streit.

In diesem Heft geht es darum:
Wie die Lebenshilfe Stuttgart mit Beziehung und Liebe und Sexualität umgehen möchte.

Dieses Heft ist ein Teil vom Schutz-konzept der Lebenshilfe Stuttgart.

Inhalt

- 6 Liebe und Sexualität
- 9 Liebe und Sexualität bei der Arbeit
- 10 Liebe und Sexualität in den Wohn·gemeinschaften
- 14 Liebe und Sexualität in der Freizeit und auf Reisen
- 16 Körper, Liebe und Sexualität
bei Kindern und Jugendlichen
- 20 Kultur und Religion
- 22 Beratung und Fort·bildung
- 26 Kinderwunsch und Elternschaft
- 28 Schwangerschafts·verhütung und Gesundheit
- 30 Sexuelle Gewalt und Sexueller Missbrauch

Anhang

- 34 Handlungs·leitfaden bei Hinweisen
auf sexuelle Gewalt
- 40 Beratungs·stellen
- 46 Internet·adressen

Liebe und Sexualität

Sexualität gehört zu jedem Menschen dazu.
Vom Beginn des Lebens an.
Und bis zum Tod.

Sexualität und Liebe können unterschiedlich sein:

- Manche Menschen möchten keine Sexualität.
- Manche Menschen möchten Sexualität alleine erleben.
- Manche Menschen möchten einem anderen Menschen nah sein.
Und Wärme und Zärtlichkeit erleben.
- Manche Menschen wünschen sich ein Kind.
- Manche Menschen wollen heiraten.
- Manche Menschen möchten Liebe mit einem anderen Menschen ohne Sexualität leben.

Manche Menschen haben einen Partner oder eine Partnerin.

Manche Menschen haben mehrere Partner oder Partnerinnen gleichzeitig.

Manchmal wechseln Menschen auch den Partner oder die Partnerin.

Das beurteilen wir nicht.

Es geht nicht darum was das Personal richtig findet und möchte.

Wir unterstützen alle Menschen.

Besonders unterstützen wir die sexuelle Vielfalt.

Jeder Mensch darf sein wie er möchte.

Wir suchen zusammen nach Raum und Möglichkeiten Sexualität und Liebe zu erleben.

Jeder Mensch darf selbst bestimmen ob und wie er Liebe und Sexualität leben möchte.

Natürlich gibt es auch Grenzen.

Die muss man kennen und einhalten.



Liebe und Sexualität bei der Arbeit

Während der Arbeitszeit sollen sich alle auf die Arbeit konzentrieren.

In der Pause können Paare miteinander Zeit verbringen.

Dabei sollen sie darauf achten:

Ihr Verhalten soll niemanden stören.

Es gilt der Grundsatz: Die Kleider bleiben an.

In den Werkstätten gibt es Ansprechpersonen.
Zum Beispiel die Gruppenleitungen.
Oder den Fachdienst Teilhabe.

Die Ansprechpersonen beantworten Fragen.
Und sie unterstützen gerne.
Wir wollen Dinge verbessern wenn
das möglich ist.

Wir beachten die Schweigepflicht.
Das heisst: Wir erzählen nichts weiter.

Sexueller Kontakt zwischen Menschen mit
Behinderungen und dem Personal ist verboten.

Liebe und Sexualität in den Wohn-gemeinschaften

In den Wohn-gemeinschaften der Lebenshilfe
Stuttgart leben Menschen mit Behinderungen.

Es ist ihr privater Raum.

Es ist ihr Zuhause.

Das Zuhause ist der Raum für Beziehung
und Sexualität.

Dies gilt für alle Menschen.

In den Wohn-gemeinschaften leben mehrere
Menschen zusammen.

Deshalb müssen sie Rücksicht aufeinander
nehmen.

In den Gemeinschafts-räumen müssen alle
Rücksicht aufeinander nehmen.

Niemand soll sich hier gestört oder belästigt
fühlen.

Das eigene Zimmer ist ein ganz privater Raum.
Hier kann jeder Mensch seine Sexualität frei leben.



Zum Beispiel:

- Mit einem Freund oder einer Freundin .
- Mit verschiedenen Partnerinnen oder Partnern.
- Alleine.

Es geht nicht darum was das Personal richtig
findet und möchte.

Es geht darum was der Mensch mit
Behinderung möchte.

Jeder Mensch muss anklopfen bevor er
ein privates Zimmer betritt.
Das gilt für alle Menschen.
Auch für das Personal.

Wohn·kundinnen und die Wohn·kunden
können auch ihren Partner oder ihre Partnerin
nach Hause einladen.
Um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Wohn·kundinnen und Wohn·kunden
können auch ihren Partner oder ihre Partnerin
bei sich übernachten lassen.
Dann sagen sie vorher in der Wohn·gruppe
Bescheid.
Damit sich die anderen Wohn·kundinnen und
Wohn·kunden darauf einstellen können.

Wenn eine Wohn·kundin oder ein Wohn·kunde
Hilfe möchte: Unser Personal ist zur
Unterstützung da.

Das gilt auch für Menschen im
Ambulant Begleiteten Wohnen.

Das Personal kann zum Beispiel:

- Zu Arzt·besuchen begleiten.
- Informations·material besorgen.
- Fortbildungen organisieren.
- Bei Problemen vermitteln.
- Kontakt zu einer Sexual·begleitung vermitteln.
- Fragen beantworten.

Manche Menschen möchten ihre Fragen nicht
mit dem Personal besprechen.
Das ist auch in Ordnung.

Das Personal kann helfen ein Gespräch mit
anderen Personen zu organisieren.

Das Personal kann sich auch Unterstützung
bei der sexual·pädagogischen Beratung der
Lebenshilfe Stuttgart holen.



Liebe und Sexualität in der Freizeit und auf Reisen

Menschen können sich während einer Gruppen-reise kennenlernen.
Sie können Freunde werden.
Oder ein Paar.

Manche Menschen sind schon vor einer Gruppen-reise ein Paar.
Wenn beide das möchten können sie auf der Reise zusammen in einem Zimmer übernachten.

Paare können auch eine Reise zu zweit buchen.
Dabei hilft das Reise-büro *Lehi-tours* der Lebenshilfe Stuttgart.

Bei allen Reisen und Unternehmungen kann die Reise-begleitung helfen.

Zum Beispiel wenn es Probleme in einer Beziehung gibt.

Oder wenn jemand Fragen zum Thema Freundschaft und Liebe und Sexualität hat.

Oder wenn sich jemand bedrängt oder gestört fühlt.

Gemeinsam bespricht man alles und findet dann eine Lösung.

Sexueller Kontakt zwischen Menschen mit Behinderungen und dem Personal ist verboten.

Körper, Liebe und Sexualität bei Kindern und Jugendlichen

Kinder sind neugierig.

Kinder sind auch auf ihren eigenen Körper neugierig.

Sie möchten ihren Körper kennenlernen.

Das ist gut und wichtig.

Das ist auch für das Erwachsen-werden wichtig.

Als Erwachsene können sie dann besser mit Freundschaft und Liebe und Sexualität umgehen.

Unser Personal muss Kinder schützen:

- Niemand darf über ihren Körper bestimmen.
Kinder und Jugendliche bestimmen selbst über ihren Körper.
- Niemand darf mit den Kindern über Sexualität reden, wenn die Kinder es nicht möchten.

Das ist der Schutz-auftrag des Personals.

Das steht auch im Gesetz.



Kinder müssen sich auch selbst schützen können.
Unser Personal muss Kindern erklären wie
das geht.

Kinder müssen *Nein* oder *Stopp* sagen können.

Kinder und Jugendliche sollen wissen wie sie
über ihren Körper sprechen können.
Und über Sexualität.

Dabei hilft das Personal.

Natürlich nur, wenn die Kinder und
Jugendlichen das möchten.

Wenn unser Personal Kindern dabei hilft ihren
Körper gut kennenzulernen, wird das immer mit
den Eltern abgesprochen.

Unser Personal kann Jugendlichen bei der
Identitätsfindung helfen.

Aber nur wenn die Jugendlichen das möchten.
So können die Jugendlichen herausfinden,
wer sie sind.

Und auch, wer sie sein möchten.

Vielleicht möchte jemand eine Frau oder ein
Mann mit Partner oder Partnerin sein.

Oder jemand möchte keine Sexualität mit
anderen haben.

Das ist in Ordnung.

Wir bewerten es nicht.



Kultur und Religion

Bei der Lebenshilfe Stuttgart leben und arbeiten Menschen aus verschiedenen Kulturen.

Sie gehören zu verschiedenen Kirchen und Religionen.

Manche Menschen sind nicht religiös.

In den Familien und den Kirchen gibt es unterschiedliche Regeln und Vorschriften.

Auch zum Thema Beziehung und Liebe und Sexualität.

Manche Menschen möchten anders leben als ihre Eltern oder Betreuerinnen oder Betreuer das möchten.

Dann unterstützen wir diese Menschen.

Die Grundlage für unsere Unterstützung ist das Grundgesetz.

Wir können auch ein Gespräch mit den Eltern oder den Betreuerinnen oder Betreuern organisieren.

Wir wollen Lösungen finden mit denen alle einverstanden sind.

Das Ziel ist immer:

Jeder Mensch soll selbst über seine Sexualität bestimmen können.

Beratung und Fort·bildung

Jedes Jahr gibt es bei der Lebenshilfe Stuttgart verschiedene Fort·bildungen und Angebote für Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel:

- Eine Fort·bildung für Paare
- Flirt·kurse für Singles:
Hier lernen Menschen, wie sie jemanden kennen lernen können.
- Ein Selbst·behauptungs·kurs:
Hier lernen Menschen wie sie stark und selbstbewusst sein können.

In den Kursen können Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch etwas über den eigenen Körper lernen.
Und sie können alle möglichen Fragen stellen.
Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann sich Themen für die Fort·bildungen wünschen.



Es gibt auch Fort·bildungen für das Personal und die Zusatz·kräfte und die Ehrenamtlichen.
So kann das Personal lernen, wie es am besten unterstützen kann.
Wenn es zum Beispiel Probleme in der Gruppe gibt.
Oder wenn es einen Verdacht auf sexuelle Gewalt gibt.
Oder wenn Menschen mit Behinderung Fragen haben und über das Thema sprechen wollen.

Auch das Personal kann sich Themen für die Fort·bildungen wünschen.

Für die Angehörigen gibt es Informations-Veranstaltungen.

Da können die Angehörigen Fragen zu dem Thema stellen.

Und über ihre Sorgen sprechen.

Wir wünschen uns eine gute Zusammen·arbeit mit den Angehörigen.

Und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Es gibt bei der Lebenshilfe Stuttgart eine Sexual·pädagogin und einen Sexual·pädagogen als Ansprech·personen.

Für alle Fragen und Probleme rund um Beziehung und Liebe und Sexualität.

Jeder kann diese Ansprech·personen ansprechen:

- Die Menschen mit Behinderung.
- Die Angehörigen.
- Das Personal.

Die Ansprech·personen bieten auf Wunsch innerhalb der Lebenshilfe Stuttgart Beratung an. Zum Beispiel Paar·beratung.

Oder Einzel·beratung für Menschen mit Behinderung und Angehörige.

Und sie können auch andere Beratungs·stellen empfehlen.

Es können auch Bücher und Filme ausgeliehen werden.

Es gibt auch Informations·material zum Mitnehmen.

Kinderwunsch und Elternschaft

Alle Menschen dürfen sich Kinder wünschen und Kinder bekommen.

Wir nehmen den Kinderwunsch ernst.

Wir bieten Menschen, die sich ein Kind wünschen, das Gespräch an.

So finden wir heraus wie wir die Personen in ihrem Wunsch unterstützen können.

Wir arbeiten in diesem Bereich mit Beratungsstellen zusammen.

Zum Beispiel mit der Beratungsstelle *Pro Familia*.

Wir begleiten Menschen und Paare auch während einer Schwangerschaft.

Hierbei arbeiten wir mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen.

Zum Beispiel mit Hebammen oder Ärzten oder Familienberatungsstellen.

Wir unterstützen gerne Eltern mit einer Behinderung.



Damit sie ihr Kind gut begleiten und erziehen können.

Leider gibt es aber noch kein Recht auf Unterstützung für Eltern.

Es gibt nur die Hilfen nach dem Sozialgesetzbuch 8.

Das sind dann Hilfen für das Kind.

Wir setzen uns dafür ein, dass Eltern mehr Unterstützung erhalten.

Damit Eltern mit Behinderungen ihr Kind selbständig erziehen können.

Schwangerschafts-verhütung und Gesundheit

Viele Menschen wünschen sich keine Kinder.
Dann ist die Schwangerschafts-verhütung ein wichtiges Thema.

Schwangerschafts-verhütung heißt:
Sex haben, ohne ein Kind zu bekommen.

Es gibt ganz unterschiedliche Methoden zur Schwangerschafts-verhütung.

Zum Beispiel:

- das Kondom
- die Pille
- die Spirale
- die 3-Monats-Spritze.

Frauen-ärzte oder Männer-ärzte beraten hierzu bei Fragen.

Es gibt auch Beratungs-stellen die über Methoden zur Schwangerschafts-verhütung informieren.

Es ist wichtig für jeden Menschen eine passende Methode zur Verhütung zu finden.

Manche Methoden zur Verhütung helfen auch gesund zu bleiben.

Beim Geschlechts-verkehr können Krankheiten übertragen werden.

Kondome schützen vor Krankheiten die beim Sex übertragen werden.

Das Personal der Lebenshilfe Stuttgart hilft bei Fragen gerne weiter.

Die Wünsche und Bedürfnisse des Menschen stehen dabei im Vordergrund.

Das Personal hat eine Schweige-pflicht.

Das heißt: Das Personal erzählt persönliche Dinge nicht weiter.

Sexuelle Gewalt und sexueller Missbrauch

Die Lebenshilfe Stuttgart verurteilt jede Art von sexueller Gewalt oder sexuellem Missbrauch.

Sexuelle Gewalt ist zum Beispiel:

- Ein Mensch wird gegen seinen Willen angefasst.
Zum Beispiel an den Brüsten oder am Po.
- Ein Mensch wird mit sexuellen Worten belästigt oder angemacht.
- Es kommt jemand einem Menschen zu nahe
auch wenn dieser Mensch zeigt:
Ich möchte das nicht!

Sexuelle Gewalt wird bei der Lebenshilfe Stuttgart nicht akzeptiert!

Menschen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, möchten oft nicht darüber reden.

Manchmal schämen sie sich.

Manchmal haben sie Angst darüber zu sprechen.



Wir ermutigen Menschen dazu über sexuelle Gewalt zu sprechen.

Sexuelle Gewalt nehmen wir ernst.

Wir helfen dann.

Damit die sexuelle Gewalt aufhört.

Menschen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, tragen keine Schuld daran.

Menschen, die sexuelle Gewalt erfahren haben, können das auch bei der Polizei anzeigen.

Sexuelle Gewalt ist eine Straftat.

Das heißt: Sexuelle Gewalt ist vom Gesetz verboten.

Manchmal brauchen Menschen, die sexuelle Gewalt ausüben, selber auch Hilfe.

Dann helfen wir.

Diese Personen müssen lernen, wie sie anders handeln können.

Dabei unterstützen wir.

Wir möchten alle Menschen vor sexueller Gewalt schützen.

Deshalb arbeiten wir auch vorbeugend.

Das bedeutet:

Wir klären über sexuelle Gewalt auf.

Wir überlegen zusammen:

Wie schützt man sich vor sexueller Gewalt.

Wir sprechen über das Thema.

Wir können nützliche Informationen geben.

Und wir hören gut zu.

Unsere Grundsätze:

- **Jeder Mensch bestimmt selbst, von wem er wann und wo angefasst werden möchte.**
- **Jeder Mensch darf sich wehren.**
- **Jeder Mensch darf sich Hilfe holen.**
- **Jeder Mensch darf „Nein – Stopp“ sagen.**

Anhang

Handlungs·leitfaden bei Hinweisen auf sexuelle Gewalt

Wenn Sie in manchen Situationen ein komisches Gefühl haben.

Und wenn Sie sexuelle Gewalt vermuten.

Dann können wir Ihnen Ideen geben, wie Sie vorgehen können.

Wichtig ist:

Das Opfer muss immer geschützt werden.

Was können Kinder, Wohn·kundinnen und Wohn·kunden oder Werkstatt·mitarbeitende tun?

Manche Menschen haben sexuellen Missbrauch erlebt. Viele dieser Menschen haben Angst und schämen sich. Sie denken, dass Sie Schuld daran sind.

Das stimmt nicht.

Sie sind nicht schuld am sexuellen Missbrauch.

Kein Mensch darf gegen seinen Willen berührt werden.

Jeder Mensch darf sich wehren und Hilfe holen.

Reden Sie mit einem Menschen dem Sie vertrauen.

Zum Beispiel:

- Eltern
- Gruppen·leitung
- Freundin oder Freund

Sie können auch unsere sexual·pädagogische Beratung in Anspruch nehmen.

Oder Sie gehen zu einer anderen Beratungs·stelle. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Heftes.

Was können Fach·kräfte, Zusatz·kräfte und Ehrenamtliche tun?

Grundsätzlich ist wichtig: Ruhe bewahren!
Kein schnelles und unüberlegtes Handeln.

Fragen Sie bei Kolleginnen oder Kollegen vorsichtig nach, wie andere den Menschen aktuell erleben.

Sammeln Sie alle wichtigen Informationen und Beweis·mittel.

Schreiben Sie alles für sich auf.

Nutzen Sie für sich oder das Team die verschiedenen Beratungs·möglichkeit, um Unterstützung zu erhalten.

Nehmen Sie Kontakt zum Menschen auf, der sexuelle Gewalt erfährt.

Schaffen Sie ein Vertrauens·verhältnis.

Treffen Sie keine Entscheidung über den Kopf des Menschen hinweg.

Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungs·stelle auf (siehe Adressen im Anhang).

Hier können dann weitere Schritte besprochen werden.

Dabei sollte es auch ein Thema sein, wie mit dem Menschen umgegangen wird, der sexuelle Gewalt ausübt.

Sollte ein Verdacht unberechtigt sein, muss der oder die Verdächtige rehabilitiert werden.

Das heißt: Es wird öffentlich klargestellt, dass an dem Verdacht nichts dran war.

Was können Eltern und Angehörige tun?

Grundsätzlich ist wichtig: Ruhe bewahren!

Kein schnelles und unüberlegtes Handeln.

Fragen Sie bei anderen Bezugs·personen vorsichtig nach, wie andere den Menschen aktuell erleben.

Sammeln Sie alle wichtigen Informationen und Beweis·mittel.

Schreiben Sie alles für sich auf.

Nutzen Sie für sich die verschiedenen Beratungs·möglichkeiten, um Unterstützung zu erhalten.

Sie können sich aber auch an eine Person Ihres Vertrauens wenden.

Wenn sich der Verdacht erhärtet: Nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungs·stelle auf (siehe Adressen im Anhang).


Sollte ein Verdacht unberechtigt sein, muss der oder die Verdächtige rehabilitiert werden.

Das heißt: Es wird öffentlich klargestellt, dass an dem Verdacht nichts dran war.

Anhang

Beratungs-stellen


FETZ (Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.)


 Schlossstraße 98
70176 Stuttgart

 E-Mail: info@frauenberatung-fetz.de


 Facebook: facebook.com/FEZ.Frauenberatung


 Webseite: www.frauenberatung-fetz.de

 Telefon: 0711 28 59-001
oder 0711 28 59-002

 Telefonsprechzeiten
Montag: 10 Uhr – 13 Uhr
Dienstag: 14 Uhr – 16 Uhr
Donnerstag: 14 Uhr – 16 Uhr
Freitag: 14 Uhr – 16 Uhr

Kinderschutz-Zentrum Stuttgart

 Alexanderstraße 2
70184 Stuttgart

 Telefon: 0711 23 890-0

 E-Mail: info@kisz-stuttgart.de

 Webseite: www.kisz-stuttgart.de


Öffnungszeiten

Montag: 9 Uhr – 12.30 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Dienstag: 9 Uhr – 12.30 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Mittwoch: 9 Uhr – 12.30 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Donnerstag: 9 Uhr – 12.30 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Freitag: 9 Uhr – 12 Uhr

Sowie nach Vereinbarung

KOBRA – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen

 Hölderlinstraße 20
70174 Stuttgart

 Telefon: 0711 16 297-0


 E-Mail: beratungsstelle@kobra-ev.de

 Webseite: www.kobra-ev.de

Öffnungszeiten

Montag: 10 Uhr – 16 Uhr
Dienstag: 10 Uhr – 16 Uhr
Mittwoch: 14 Uhr – 16 Uhr
Donnerstag: 10 Uhr – 16 Uhr

Pro Familia Stuttgart

 Rotebühlstraße 121
70178 Stuttgart

 E-Mail: stuttgart@profamilia.de

 Webseite: www.profamilia.de


 Telefon: 0711 65 67 90 6

Telefonsprechzeiten

Montag: 9 Uhr – 12 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Dienstag: 9 Uhr – 12 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Mittwoch: 9 Uhr – 12 Uhr
Donnerstag: 9 Uhr – 12 Uhr und 14 Uhr – 17 Uhr
Freitag: 9 Uhr – 12 Uhr

Termine nach Vereinbarung


Thamar – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt

 Stuttgarter Straße 17
71032 Böblingen

Außenstelle Leonberg
Rutesheimer Straße 50/1
71229 Leonberg

 E-Mail: beratungsstelle@thamar.de

 Webseite: www.thamar.de

 Telefon: 07031 22 20 66

 Telefonsprechzeiten

Montag: 10 Uhr – 13 Uhr


Dienstag: 10 Uhr – 13 Uhr

Mittwoch: 13 Uhr – 16 Uhr

Donnerstag: 10 Uhr – 13 Uhr


Termine nach Vereinbarung

Wildwasser Stuttgart e.V.

 Stuttgarter Straße 3
70469 Stuttgart

 E-Mail: info@wildwasser-stuttgart.de

 Webseite: www.wildwasser-stuttgart.de

 Telefon: 0711 85 70 68

 Telefonsprechzeiten

Dienstag: 9 Uhr – 12 Uhr

Mittwoch: 9 Uhr – 12 Uhr

Donnerstag: 13 Uhr – 16 Uhr

Anhang

Internet-adressen

www.bzga.de

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.sexualaufklaerung.de

www.familienplanung.de

www.aidsberatung.de


www.weibernetz.de

www.liebesleben.de

www.isp-dortmund.de

(Institut für Sexualpädagogik)

Kontakt

 Lebenshilfe Stuttgart e.V.
Ernstthaldenstraße 39
70565 Stuttgart

 Telefon: 0711 32 09 7 - 125

 E-Mail: sexualpaedagogik@lebenshilfe-stuttgart.de

 [**www.lebenhilfe-stuttgart.de**](http://www.lebenhilfe-stuttgart.de)