



Sexuelle Selbst-Bestimmung von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten in der Corona-Zeit

Corona hat das Leben von allen Menschen verändert.

In fast allen wichtigen Lebens-Bereichen.

In diesem Text geht es darum:

- So ist das Leben im Moment für Menschen mit Behinderungen:
Wenn sie in Einrichtungen oder im betreuten Wohnen leben.
- So ist das Leben im Moment für Menschen:
Wenn sie in Einrichtungen oder im betreuten Wohnen arbeiten.



In diesem Text ist das Thema besonders wichtig:

Sexuelle Selbst-Bestimmung.

Sexuelle Selbst-Bestimmung heißt:

Alle Menschen haben ein Recht auf Sexualität.

Alle Menschen dürfen über ihre Sexualität selbst bestimmen.

Sexuelle Selbst-Bestimmung ist ein Recht für alle Menschen.

Das Recht kommt aus dem Artikel 2 vom Grund-Gesetz.

Denn dort geht es um die **freie Entfaltung von der Persönlichkeit.**

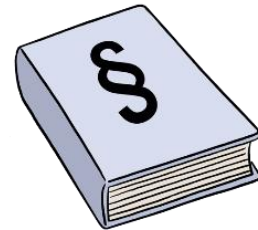
Die **freie Entfaltung von der Persönlichkeit** bedeutet:

Jeder Mensch darf sein, wie er ist.

Auch bei der Sexualität.

Jeder Mensch hat ein Recht auf Sexualität.

Niemand darf es verbieten.



Mit diesem Text wollen wir uns stark machen für Menschen mit
Lern-Schwierigkeiten:

Wenn sie in Einrichtungen oder im betreuten Wohnen leben.

Denn sie sind im Moment wegen Corona ausgeschlossen.

Oder sie sind von Ausgrenzung bedroht.

Weil sie in der Corona-Zeit nicht alles mit-machen können.

Und weil ihre Meinung nicht gehört wird.



Diese Personen haben den Text geschrieben:

Professor Doktor S. Jennessen

A.-K. Scholten

J. Trübe

K. Prchal

El Ismy

L. Grans-Wermers

S. Büttner

L. Ursprung

C. Bössing

T. Krüger

A. Nitsche

Sie haben Fragen zu diesem Text?



Dann schreiben Sie bitte an:

Professor Doktor Sven Jennessen

Humboldt-Universität zu Berlin - Institut für Rehabilitationswissenschaften

E-Mail: sven.jennessen@hu-berlin.de



Der Text ist von April 2021.

1 Meinungen und Wissen zum Leben von Menschen mit Behinderungen in der Corona-Zeit

Es gibt viele Texte über Menschen in Wohn-Einrichtungen in der Corona-Zeit.

In diesen Texten steht:

So geht es den Menschen in den Wohn-Einrichtungen.

Das muss besser werden.

Viele Meinungen aus diesen Texten finden wir gut.



Wir stimmen diesen Meinungen zu:

- **Selbst-Bestimmung, Mit-Machen und Mit-Bestimmung**

Menschen mit Behinderungen in Einrichtungen sind Experten
und Expertinnen in eigener Sache.

Alle sollen sie als Experten und Expertinnen in eigener
Sache sehen.

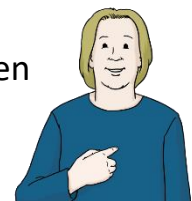
Sie sollen mit-entscheiden:

Wenn es um wichtige Themen geht.

Zum Beispiel um Schutz vor Gewalt in der Corona-Zeit.

Es soll mehr Austausch geben.

Menschen aus Ämtern und aus der Politik und
Menschen mit Behinderungen sollen miteinander
sprechen.



Zum Beispiel können Heim-Beiräte und
Selbst-Vertretungen von Menschen mit Behinderungen
mit Menschen aus der Politik sprechen.

Dieser Austausch hilft:

Damit das Leben für Menschen mit Behinderungen in Einrichtungen
besser wird.

- **Mehr und bessere Teilhabe**

Manche Menschen mit Behinderungen brauchen
persönliche Assistenz und andere Hilfen.

Das ist ganz wichtig für eine gute Teilhabe in der
Gesellschaft.

In der Corona-Zeit wird deutlich:

Digitale Teilhabe ist sehr wichtig.



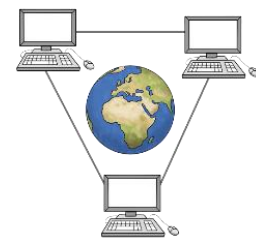
Digitale Teilhabe bedeutet:

Menschen mit Behinderungen sollen das Internet
gut benutzen können.

Dafür sind wichtig:

Zugang zum Internet.

Geräte wie Computer und Handys.



Für die digitale Teilhabe ist auch wichtig:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen und die Leitung von Einrichtungen
setzen sich für digitale Teilhabe ein.

Weil sie wissen:

Das hilft Menschen mit Behinderungen gut bei der Teilhabe.

- **Offenheit und Infos**

Infos zu Corona müssen barriere-frei sein.

Das bedeutet:

Texte sind in Leichter Sprache.

Bilder helfen beim Verstehen.



Alle müssen gut verstehen:

- Das ist die Krankheit.
- So kann man sich schützen.
- Das sind die aktuellen Regeln vom Staat oder vom Bundes-Land.
- Deshalb sind diese Regeln wichtig.



Außerdem muss es für Menschen mit Behinderungen Infos von
verschiedenen Stellen geben:

Damit sie verschiedene Meinungen kennen.

So können sie besser eine eigene Meinung haben.

- **Schutz vor Ausgrenzung und vor Einsamkeit**

Es soll viele Aktionen für gute Teilhabe geben.

Zum Beispiel:

- o Einen Ausflug machen.
- o Menschen außerhalb von Einrichtungen treffen.



Solche Aktionen soll es überall geben.

In den Einrichtungen.

Und außerhalb von Einrichtungen.



Diese Aktionen sollen überall gleich gut sein.

Damit Menschen mit Behinderungen überall gleich gut teilhaben können.

Damit Menschen mit Behinderungen überall dabei sind.

Damit sie nicht ausgeschlossen sind.

Damit sie nicht einsam sind.

- **Wissen sammeln**

Es soll Befragungen dazu geben:

So geht es Menschen mit Behinderungen in der **Pandemie**.



Pandemie bedeutet:

Eine Krankheit breitet sich schnell in der ganzen Welt aus.

So wie Corona.

Mit Befragungen kann man heraus-finden:

So geht es den Menschen in der Pandemie.

Das soll besser werden.

- **Gutes soll bleiben**

Früher durften Menschen mit Behinderungen
nicht mit-reden.

Sie konnten auch nicht mit-bestimmen.

Das darf nicht sein.

Menschen mit Behinderungen sollen weiter mit-reden.

Auch in der Corona-Zeit.

Sie sollen mit-bestimmen:

- In den Einrichtungen.
- In der Forschung.



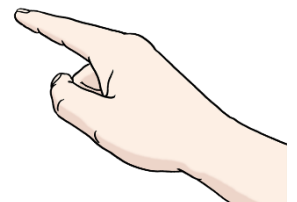
Wir stimmen diesen Meinungen und Forderungen zu.

Und wir finden das Thema **Sexuelle Selbst-Bestimmung**
sehr wichtig.

Das ist ein wichtiger Lebens-Bereich.

Sexuelle Selbst-Bestimmung ist wichtig für

Menschen mit Behinderungen in Wohn-Einrichtungen.



2 Wissen aus dem Projekt ReWiKs zur aktuellen Corona-Lage

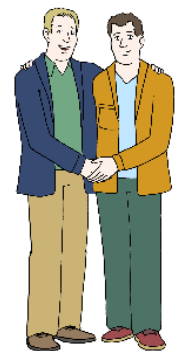
Was bedeutet **ReWiKs**?

ReWiKs ist die Abkürzung für:

- **Reflexion.**
Das ist ein schweres Wort für Nachdenken.
- **Wissen.**
- **Können.**

In dem Projekt ReWiKs geht es um diese Themen:

- Liebe.
- Partnerschaft.
- Sexualität.
- Selbst-Bestimmung.
- Menschen mit Behinderungen.
- Wohn-Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen



Das Ziel vom Projekt ReWiKs ist:

Die **sexuelle Selbst-Bestimmung** von Menschen mit Behinderungen in

Wohn-Einrichtungen soll besser werden.

Sexuelle Selbst-Bestimmung heißt:

Alle Menschen haben ein Recht auf Sexualität.



Alle Menschen dürfen über ihre Sexualität selbst bestimmen.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Wohn-Einrichtungen

gibt es Kurse zur sexuellen Selbst-Bestimmung.

Damit sie wissen:

So können wir Menschen mit Behinderungen
unterstützen.



Für Bewohnerinnen und Bewohner gibt es diese Gruppen.

Freiraum: Sexualität + ICH.

In diesen Freiraum-Gruppen treffen sich Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Dort sprechen sie offen und frei miteinander.

Zum Beispiel über diese Themen:

- Liebe.
- Partnerschaft.
- Sexualität.
- Selbst-Bestimmung.



Erfahrungen von Bewohnern und Bewohnerinnen in Wohn-Einrichtungen der Eingliederungs-Hilfe

In den Freiraum-Gruppen sprechen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auch darüber:

So geht es mir in der Corona-Zeit.

So hat Corona mein Leben verändert.

Viele haben gesagt:

- Es geht mir nicht gut in dieser Zeit.
- Es macht mich verrückt:
Ich kann nicht raus-gehen.



Viele haben Langeweile.

Viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind traurig und wütend.

Zum Beispiel:

Weil sie ihren Partner oder ihre Partnerin lange nicht sehen dürfen.

Viele fühlen sich deshalb auch schwach.

Sie sagen:

Ich kann da nichts machen.



Viele verstehen nicht:

Darum sind die Regeln zum Gesundheits-Schutz wichtig.



So ist es jetzt:

Mitte 2021 ist alles etwas besser geworden.

Weil viele Regeln beachtet werden.

Weil mehr Corona-Tests gemacht werden.

Weil viele Menschen geimpft sind.

Aber:

Für viele Menschen ist die Zeit immer noch anstrengend.

Und sie macht ihnen schlechte Gefühle.

Denn es gibt immer noch wenig Möglichkeiten:

Für Besuche bei anderen Menschen.

Oder wenn man bei anderen Personen übernachten möchte.



Manchmal sind die Regeln innerhalb von Wohn-Gruppen sehr verschieden.

Zum Beispiel:

Einige Bewohner und Bewohnerinnen dürfen zu ihren Eltern.

Einige Bewohner und Bewohnerinnen dürfen zu ihren
Partnern und Partnerinnen.

Sie dürfen sie regelmäßig besuchen.

Sie dürfen auch bei ihnen übernachten.

Andere Bewohner und Bewohnerinnen dürfen das nicht.

Das ist ungerecht.

Und das macht schlechte Gefühle.

Alle sollen die gleichen Rechte haben.



Erfahrungen von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in Wohn-Einrichtungen der Eingliederungs-Hilfe

- **In den Kursen haben Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen erzählt:**

Am Anfang von Corona gab es viele neue Regeln.

Damit die Gesundheit von allen geschützt ist.

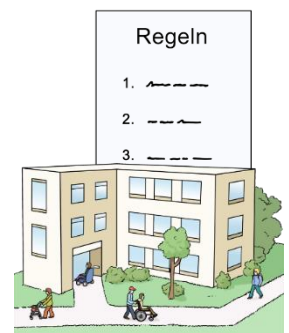
Diese Regeln haben sich immer wieder schnell geändert.

Diese neuen Regeln waren schwer.

Man musste viel erklären.

Durch die neuen Regeln gab es viele Veränderungen.

Das war auch schwer.



- **Personen aus der Leitung haben erzählt:**

Sie mussten alles tun:

Damit es keine Corona-Fälle in

Wohn-Angeboten gibt.

Das war für die **Träger** von Wohn-Angeboten sehr wichtig.

Träger bezahlen die Arbeit in den Einrichtungen.

Sie sind verantwortlich für die Einrichtungen.

- **Für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Wohn-Angeboten war es schwer:**

Selbst-bestimmtes Leben von Menschen mit Behinderungen

war nicht möglich.

Teilhabe war nicht möglich.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen mussten sich darum kümmern:

Die neuen Corona-Regeln werden von allen beachtet.

Und sie konnten sehen:

Den Bewohnern und Bewohnerinnen geht es deshalb schlecht.

Gleichzeitig gab es wenig Angebote für eine Verbesserung.



- **Personen aus der Leitung und Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wurden oft als Ersatz für die Familie oder für Partner und Partnerinnen gesehen.**

Sie wurden auch so angesprochen.

Aber:

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen können Angehörige nicht ersetzen.

Sie können auch Partner und Partnerinnen nicht ersetzen.

Deshalb mussten sie genau überlegen:

Das kann ich machen.

Das kann ich nicht machen.

Da muss ich Nein sagen.

- **In der Corona-Zeit gab es auch viel Gutes.**

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben nach Lösungen gesucht:

So kann man strenge Regeln beachten und trotzdem gut zusammen-leben.

Zum Beispiel:

Es gab mehr Ruhe-Zeiten zur Entspannung.



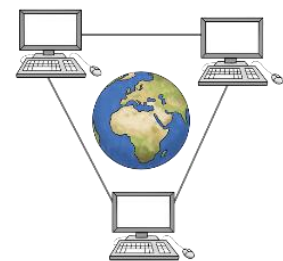
- **Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben auch erzählt:**

Es gab wenig digitale Teilhabe in den Einrichtungen.

Das bedeutet:

Es gibt zu wenig Internet.

Oder zu wenig Computer und Handys.



Für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen war die Corona-Zeit schwer.

Sie haben gemerkt:

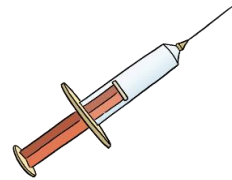
Gesundheits-Schutz und Selbst-Bestimmung passen schlecht zusammen.

Gesundheits-Schutz und Teilhabe passen schlecht zusammen.

Alles hat sich schon etwas verbessert:

Seit es genügend Schnell-Tests gibt.

Seit es immer mehr Möglichkeiten zum Impfen gibt.



Gemeinsame Erfahrungen von Bewohnern und Bewohnerinnen und Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen

Bewohner und Bewohnerinnen haben in der Corona-Zeit oft ähnliche Gefühle
wie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen:

- **Seelischer Druck.**

Das bedeutet:

Man fühlt sich schlecht.

Man ist gestresst.

Man macht sich große Sorgen.



- **Unsicherheit.**

- **Angst.**

- **Ein Gefühl von Schwäche.**

Man hat das Gefühl:

Man kann selbst nichts

machen.

Man muss warten:

Bis jemand etwas entscheidet.

Bis etwas passiert.



3 Gesundheit und sexuelle Gesundheit in der Corona-Zeit

Das ReWiKs-Projekt soll die sexuelle Selbst-Bestimmung
von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten in Wohn-Einrichtungen
besser machen.

Sexuelle Selbst-Bestimmung ist ein Recht für alle Menschen.

Das Recht kommt aus dem Artikel 2 vom Grund-Gesetz.

Denn dort geht es um die **freie Entfaltung von der Persönlichkeit.**

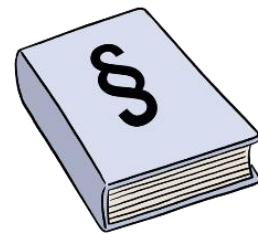
Die **freie Entfaltung der Persönlichkeit** bedeutet:

Jeder Mensch darf sein, wie er ist.

Auch bei der Sexualität.

Jeder Mensch hat ein Recht auf Sexualität.

Niemand darf es verbieten.



Sexualität ist wichtig für die Gesundheit.

Aber:

Manchmal sprechen Menschen nicht gern über Sexualität.

Es darf oft kein Thema sein.

Die Forscher und Forscherinnen im ReWiKs-Projekt sehen die Gefahr:

Das Thema Sexualität wird in der Corona-Zeit noch seltener
angesprochen.

Obwohl es so wichtig für die Gesundheit ist.



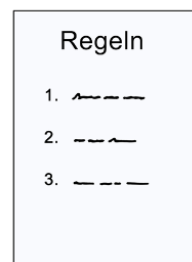
Im Moment gibt es viele Regeln zum Gesundheits-Schutz.

Damit niemand an Corona erkrankt.

Das ist wichtig.

Denn die Krankheit ist sehr gefährlich.

Deshalb finden wir die Regeln zum Gesundheits-Schutz wichtig.



Aber:

Menschen möchten anderen Menschen trotzdem nah sein.

Sie wollen trotzdem Sex haben.

Gesundheit verändert sich und Sexualität ist wichtig

Die Gesundheit von Menschen ist nie gleich.

Gesundheit verändert sich immer.

Mal geht es einem besser.

Mal geht es einem schlechter.



Das ist normal.

Verschiedene Dinge und Menschen können die persönliche Gesundheit verändern:

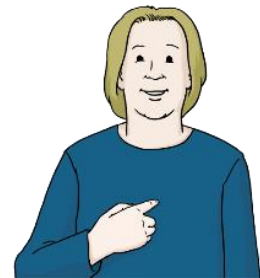
- **Die Person selbst.**

Das bedeutet:

Wenn ich gesund lebe:

Dann bleibt mein Körper gesund.

So bestimme ich selbst über meine persönliche Gesundheit.



- **Wichtige Menschen, mit denen man zusammen-lebt.**

Alle Menschen haben Mit-Menschen in ihrem Leben.

Mit-Menschen können meine Gesundheit verändern:

Ich lebe gesünder.

Oder.

Ich lebe un-gesünder.

Weil ich das so bei meinen Mit-Menschen sehe.

Und dann vielleicht genauso mache.



- **Umwelt.**

Die Umwelt kann schlecht oder gut sein für die Gesundheit.

Zum Beispiel:

Das Leben mit viel Lärm ist schlecht für die Gesundheit.



- **Geborgenheit.**

Damit ist Nähe zu anderen Menschen gemeint.



Dazu gehören auch Liebe und Sexualität.

Dazu gehören selbst-bestimmte Entscheidungen

in diesen Bereichen.



Das bedeutet:

Man entscheidet selbst über Liebe und Sexualität zu Mit-Menschen.

Das macht keine andere Person.

Selbst entscheiden ist wichtig für die eigene Gesundheit.



Kontakte und Sexualität in Corona-Zeiten

In der Corona-Zeit gab es wenig Nähe und Kontakt.

Besonders für Menschen in Wohn-Einrichtungen.

Es gab Kontakt-Sperren und wenig Besuch

für Menschen mit Behinderungen in Wohn-Einrichtungen.

Oft haben so die einzigen Kontakte außerhalb von Wohn-Einrichtungen gefehlt.

Teilhabe und Zusammen-Leben waren nicht möglich.



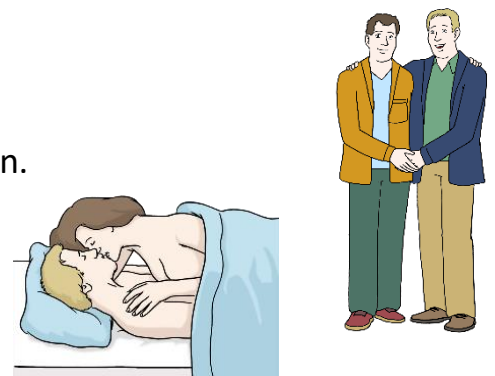
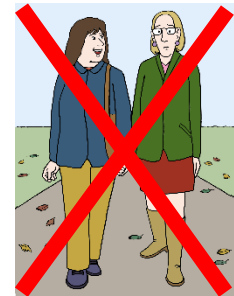
Aber:

Kontakt und Nähe zu anderen brauchen alle Menschen zum Leben.

Nähe zu anderen Menschen gehört zum Leben dazu.

Genauso wie Sexualität mit sich selbst und mit anderen.

Beides ist wichtig für die Gesundheit von Menschen.



Sexuelle Gesundheit ist ein Teil von der Gesundheit.

Die sexuelle Selbst-Bestimmung von einem Menschen ist wichtig:

Damit man selbst sexuell gesund bleibt.



4 Die Meinung von Forschern und Forscherinnen aus dem ReWiKs-Projekt

Wegen Corona darf man viele Sachen nicht machen.

Oder man darf Vieles nur machen:

Wenn man bestimmte Regeln beachtet.

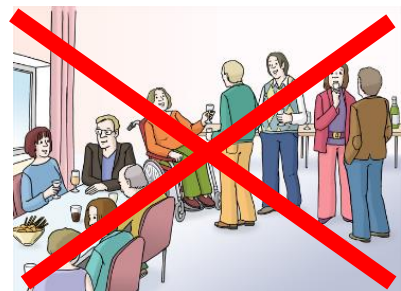
Vielen Menschen geht es wegen den Regeln und Verboten schlecht:

Menschen in Wohn-Einrichtungen geht es wegen den Regeln und Verboten oft besonders schlecht.

Weil sie oft ausgeschlossen sind von der Gesellschaft.

Weil sie oft einsam sind.

Weil sie sich alleine fühlen.



Ein Beispiel:

Die meisten Menschen wehren sich dagegen:

Wenn sie ihren Partner oder ihre Partnerin nicht treffen dürfen.



Sie treffen ihren Partner oder ihre Partnerin trotzdem.

Menschen in Wohn-Einrichtungen haben diese Möglichkeit nicht.



Die Forscher und Forscherinnen aus dem ReWiKs-Projekt finden:

Diese 3 Themen sind besonders wichtig.

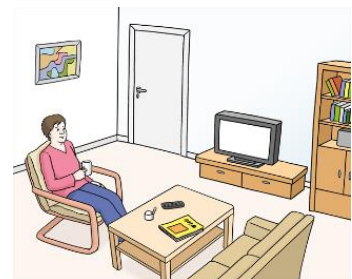


1. Respekt vor dem Leben von Menschen mit Behinderungen in Wohn-Einrichtungen

Einrichtungen sind ein Zuhause für die Menschen, die dort leben.

Zuhause bedeutet:

- Hier fühle ich mich sicher.
- Hier fühle ich mich wohl.
- Hier kann ich immer hin.



Auch in der Corona-Zeit können die meisten Menschen selbst entscheiden:

- Diese Person lade ich zu mir ein.
- Mit dieser Person verbringe ich Zeit.
- Mit dieser Person habe ich Nähe und Kontakt.



Dabei beachten die Menschen die aktuellen Corona-Regeln.

Menschen in Wohn-Einrichtungen sollen **die gleichen Rechte** haben.

Dafür ist wichtig:

- Das besondere Leben in der Wohn-Einrichtung ernst nehmen.
- Alle sind gleich wichtig.
- Jeder Mensch ist anders – das ist normal.



In schweren Zeiten haben alle Menschen Probleme.

Gerade dann ist es wichtig:

- Alle Menschen nehmen sich gegenseitig ernst.
- Alle halten zusammen.
- Alle sind gleich wichtig.

2. Mit-Bestimmung in Wohn-Einrichtungen soll besser werden

Menschen mit Behinderungen sind verschieden.

Jeder Mensch ist anders.

Die Gefühle und die Gedanken und die Wünsche von Menschen mit
Behinderungen sind wichtig.

Die Gedanken und Wünsche zum Thema
Partnerschaft sind wichtig.



Die Gedanken und Wünsche zu Liebe und Sexualität sind wichtig.

Und die Gedanken und Wünsche zum Gesundheits-Schutz sind wichtig.

Menschen mit Behinderungen sollen mit-entscheiden:

Wenn es um Regeln zum Gesundheits-Schutz geht.



Sie sollen mit-überlegen:

So kann man auf aktuelle Regeln achten.

So kann man auch auf die Gedanken und Wünsche von den Menschen achten.

Dabei muss daran gedacht werden:

Viele Menschen leben in Wohn-Einrichtungen zusammen.

Sie haben sich oft ihre Mit-Bewohner und Mit-Bewohnerinnen
nicht selbst ausgesucht.

Sie müssen seit einem Jahr mit strengen Regeln zusammen-leben.

Manche haben nur wenig Platz zum Zusammen-Leben.

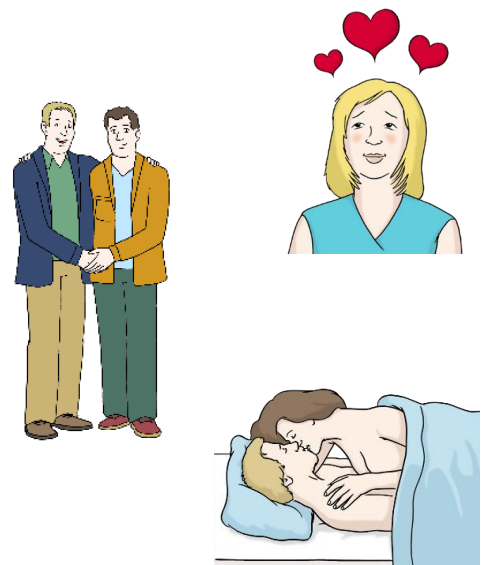
Das ist schwer für die Menschen in Wohn-Einrichtungen.



3. Sexuelle Selbst-Bestimmung soll besser werden

Diese Themen sind auch in schweren Zeiten für
Menschen mit Behinderungen wichtig:

- Liebe.
- Sex.
- Partnerschaft.



Gerade jetzt müssen die Menschen weiter über
sexuelle Selbst-Bestimmung sprechen.

Und sie sollen oft darüber sprechen.

Kein Mensch soll Angst vor dem Thema haben.

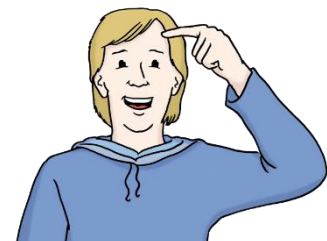
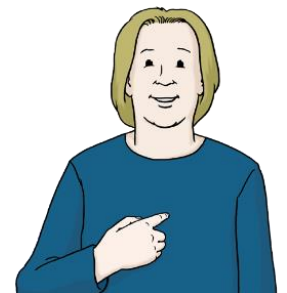
Die Menschen müssen auch in schweren Zeiten über das Thema
reden.



Alle sollen merken:

Man darf über Liebe, Sex und Partnerschaft reden:

- Der Wunsch nach Nähe und Sexualität ist normal.
- Dieser Wunsch gehört zum Leben dazu.
- Alle Menschen sollen diesen Wunsch ernst nehmen.
- Jeder Mensch hat eigene Wünsche.
- Jeder Mensch soll auf seine eigenen Wünsche achten.
- Man muss sich selbst ernst nehmen.



Die Menschen sollen die eigenen sexuellen Rechte und Möglichkeiten weiter
kennen-lernen.

Sie sollen diese Rechte und Möglichkeiten nutzen.

Wohn-Einrichtungen sollen offen für die Wünsche sein.

Das ist wichtig für ein gutes Zusammen-Leben in den Wohn-Einrichtungen:

- Menschen mit Behinderungen und ihre Wünsche sind wichtig.
- Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbst-Bestimmung.
- Alle Menschen wünschen sich sexuelle Gesundheit.
- Das verbindet die Menschen miteinander.

Weitere Infos in Leichter Sprache

Auf dieser Internet-Seite gibt es mehr **Infos über die Freiraum-Gruppen:**

<https://hu.berlin/rewiks-freiraum>

Auf dieser Internet-Seite gibt es ein **Erklär-Video zu den Freiraum-Gruppen:**

<https://hu.berlin/freiraum-video>

Auf dieser Internet-Seite gibt es ein **Erklär-Video zu dem Projekt ReWiKs:**

<https://hu.berlin/rewiks-video>

Text-Nachweise

Übersetzung in Leichter Sprache:

Marlene Seifert, Schriftgut

Der Text ist geprüft von:

Mensch zuerst – Netzwerk People First Deutschland e. V.

Die Bilder in diesem Text sind von:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator
Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013 – 2018