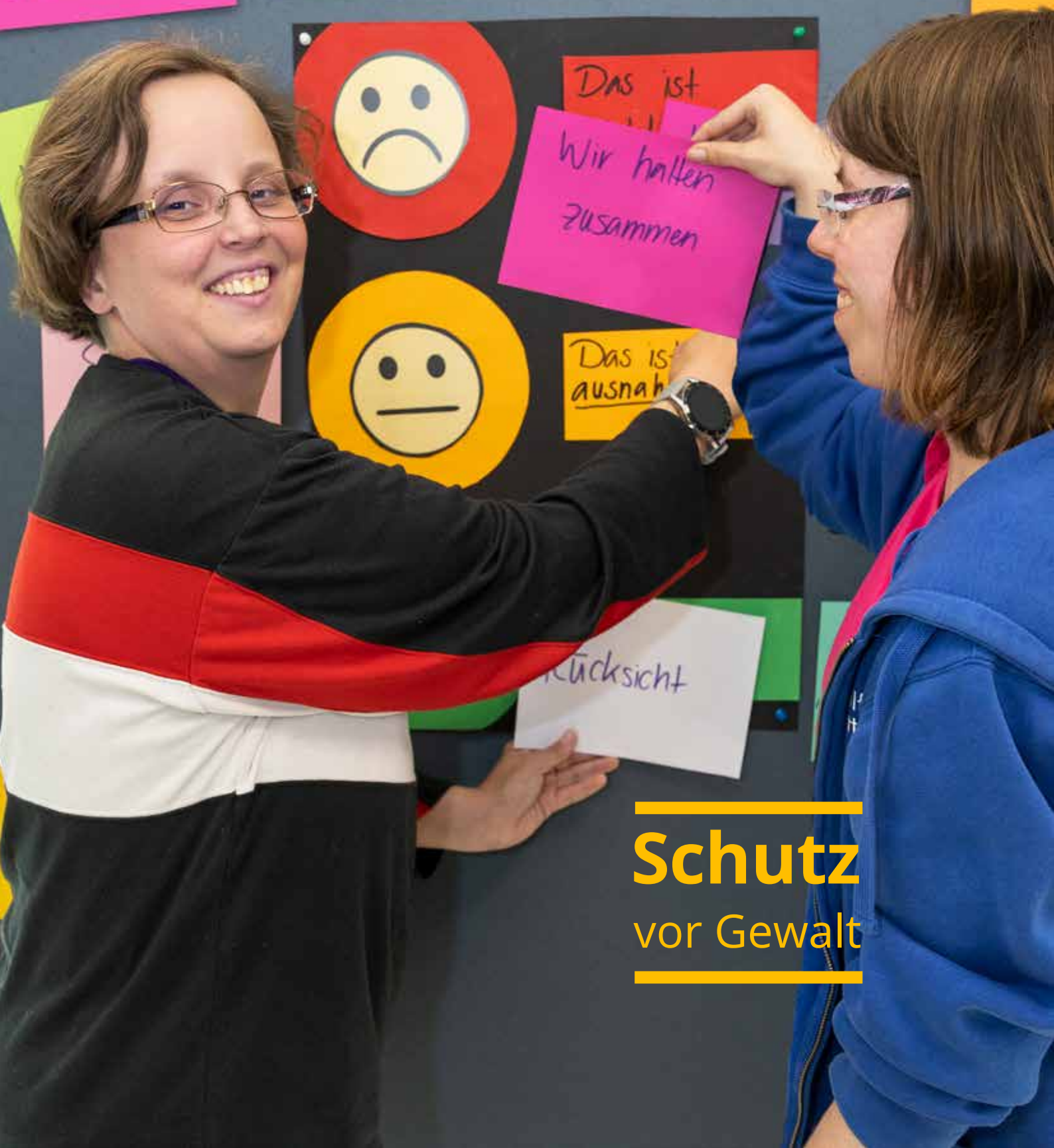




MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



Schutz
vor Gewalt

Liebe Leser und Leserinnen!

Menschen mit Beeinträchtigung erleben 3-mal so häufig Gewalt wie andere Menschen.

Darum gibt es seit Juni 2021 ein Gesetz.

Das sagt: Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigung müssen ein Gewaltschutz-Konzept erarbeiten. Das sollen helfen, Gewalt zu verhindern. Oder bei Gewalt richtig zu handeln. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten **4 und 5**.

Die Lebenshilfe Seelze arbeitet in ihren Einrichtungen seit 1 1/2 Jahren an Plänen zum Schutz vor Gewalt. Daran nehmen alle gleichberechtigt teil: Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Nutzer und Nutzerinnen.

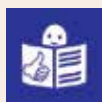


Gemeinsam entwickeln sie eine Verhaltens-Ampel. 4 Nutzer und Nutzerinnen berichten uns von ihren Erfahrungen. Lesen Sie dazu die Seiten **6 bis 10**.

In kurz + knapp auf Seite **11 und 12** bieten wir unter anderem Info-Material in Leichter Sprache. Und wir fordern Sie auf, an einer Umfrage teilzunehmen.

Im Rezept auf den Seiten **13 und 14** kochen wir ein Kürbis-Risotto. Im Rätsel auf Seite **15** geht es um Gefühle.

Wir wünschen Ihnen einen bunten Herbst.
Herzlichst,
Ihre **Magazin-Redaktion**



Sie können sich das Magazin auch vorlesen lassen: www.lebenshilfe.de/informieren/publikationen/magazin-mit-leichter-sprache



Impressum

Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfgruppe Leichte Sprache

Sandra Köpp, Daniel Küppers, Mirko Müller, Astrid Ratzel, Sebastian Richter, Benjamin Titzte, Gabi Zehe

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaktion|grafik|leichte sprache

Illustrationen

S. 2, 15: Ina Beyer, S. 4-5, 10 u., 11 o.: Inga Kramer mit genehmigter Bearbeitung durch Ina Beyer

Fotos

Alle Fotos Hans D. Beyer außer S. 2 u. 16: Ina Beyer

Hinweis zum Datenschutz

Das Magazin wird regelmäßig ins Internet eingestellt. Bitte beachten Sie dies, wenn Sie uns Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos geben. Weitere Informationen finden Sie unter: www.lebenshilfe.de/Datenschutz

Druckvorstufe

BEYER foto.grafik, Berlin

Druck

Heider Druck GmbH

Abo-Bestellung

Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahrespreis mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abo. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: www.lebenshilfe.de/magazin

Das Magazin erscheint viermal jährlich als Beilage zur Lebenshilfe-Zeitung mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**



Meinungen aus einem Workshop vom Werkstatt-Rat der Lebenshilfe Seelze:

Nach so vielen Jahren wurde ich jetzt nach meiner Meinung gefragt. Das ist mir wichtig!

Wir müssen alle mitdenken. Es gibt Menschen, die nicht so stark sind. Und die sich nicht trauen, was zu sagen.

Wir können die Veränderung mitgestalten.



Schutz vor Gewalt und ein gutes Miteinander

Wo Menschen zusammenkommen, kann Gewalt entstehen.
Vor allem dort, wo Menschen von anderen Menschen abhängig sind.
Zum Beispiel, weil sie eine Beeinträchtigung haben.
Und weil sie deshalb Unterstützung brauchen.
Um Gewalt zu verhindern, muss es Regeln geben.
An die müssen sich alle halten.



Wieso kommt es in Einrichtungen zu Gewalt?

Zunächst haben Forscher und Forscherinnen festgestellt:
In Einrichtungen passiert oft Gewalt.
Einrichtungen sind zum Beispiel Werkstätten und Wohn-Heime.
Der Grund ist:
Es kommt leichter zu Gewalt, wenn Macht ungleich verteilt ist.

Oft sagen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, was gemacht wird.
Damit bestimmen sie über die Beschäftigten in der Werkstatt.
Sie bestimmen über die Heim-Bewohner und Bewohnerinnen.
Vielleicht denken sie:
Wir wissen, was gut für sie ist.



Zum Beispiel:

- Wie viel Schlaf jemand braucht.
- Wann und was er essen soll.
- Welcher Besuch ihm guttut.

Und dann nutzen sie ihre Macht aus.
Aber das ist Gewalt.

Doch es kann auch zwischen den Beschäftigten Gewalt geben.

Oder innerhalb einer Wohn-Gruppe.

Was ist Gewalt?

Gewalt bedeutet:

Ein Mensch zwingt einen anderen zu etwas. Er verhält sich rücksichtslos.
Das zeigt sich auf verschiedene Arten.

Zum Beispiel durch:

- drohen oder nicht beachten
- zu fest anfassen, schlagen, kneifen oder schubsen
- beleidigen oder schlecht über jemanden reden
- zum Essen zwingen oder ohne Essen ins Bett schicken
- einsperren

Ein neues Gesetz schafft neue Aufgaben



Seit Juni 2021 gibt es ein neues Gesetz. Darin steht: Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigung müssen die Menschen besser schützen. Die Einrichtungen müssen einen Plan entwickeln. Sie müssen aufschreiben:

- So wollen wir Gewalt verhindern.
- Das tun wir, wenn Gewalt passiert.
- So prüfen wir, ob sich alle an die Regel halten.

Das nennt man: Gewalt-Schutz-Plan. Oder auch: Gewalt-Schutz-Konzept.

Wie soll der Gewalt-Schutz-Plan entstehen?

Alle Einrichtungen müssen jetzt ihren Plan schreiben. An dem Plan sollen Menschen mit Beeinträchtigung mitschreiben. Es muss an alle Menschen in der Einrichtung gedacht werden. Zum Beispiel Menschen:

- mit verschiedenem Geschlecht
- in unterschiedlichem Alter
- aus verschiedenen Ländern
- mit anderen Religionen



Alle müssen durch den Plan geschützt sein. Damit alle sicher leben können.

Menschen stark machen

Viele Menschen mit Beeinträchtigung denken: Es ist normal, wenn andere bestimmen. Menschen mit Beeinträchtigung müssen deshalb gestärkt werden. Damit sie bemerken:

- Es wird über mich entschieden.
- Aber das ist nicht in Ordnung!

Deshalb schreiben sie die Regeln mit.

Die Lebenshilfe Seelze ist diesen Weg der Mitbestimmung gegangen. 10 Werkstatt-Gruppen haben ihre eigene Verhaltens-Ampel erarbeitet. Die Ampel hilft dabei zu spüren:

- Stopp! Das Verhalten ist nicht okay!
- Das Verhalten ist nur in Ausnahmen in Ordnung, die genau genannt sind.
- Dieses Verhalten ist in Ordnung.

Die Verhaltens-Ampel sind Regeln. An die Regeln sollen sich alle halten. Über jede Regel wurde abgestimmt. Alle mussten sich einig sein. Nur dann wurde die Regel in die Verhaltens-Ampel aufgenommen.

Eine Verhaltens-Ampel entsteht

Die Lebenshilfe Seelze hat jetzt ein Gewalt-Schutz-Konzept. Für die Entwicklung hat sie sich Hilfe geholt: Das Unternehmen **Okay! Schutzkonzepte** begleitet die Einrichtungen seit über 2 Jahren. 10 Gruppen haben jetzt ihre eigene Verhaltens-Ampel. Alle konnten mitmachen. 4 Nutzer und Nutzerinnen berichten.



Mara Eickelberg ist 25 Jahre alt. Sie arbeitet im Büro im Service. Sie sagt: Ich habe ein Handicap. Deshalb kann ich nicht überall arbeiten. Aber ich arbeite gern am Computer. Sie ist auf technische Hilfsmittel angewiesen. Mara nutzt zum Sprechen einen Talker. Das ist ein kleiner Sprach-Computer. Sie steuert ihn mit ihrer linken Hand. Sie braucht dafür viel Zeit und Aufmerksamkeit. Mara Eickelberg erzählt:



Ich komme aus einer offenen, neugierigen Familie. Die Verhaltens-Ampel hat mich gleich interessiert. Also habe ich mitgemacht. Mir war vor allem die Regel wichtig: Niemand darf einfach meine Sachen anfassen. Oder sie sogar wegnehmen! Das ist mir sehr ernst. Denn ich kann mich nicht wehren oder: **Stopp!** rufen.





Manuel Sonnabend ist 47 Jahre alt. Er ist in der Gruppe **Hand-in-Hand**. Hier sind Menschen, die sehr viel Unterstützung brauchen. Er und seine Assistentin arbeiten Hand in Hand. Manuel malt Gruß-Karten. Die sind bekannt und sehr beliebt. So malt er:
 Er bekommt einen Pinsel in die Hand. Die Farbe sucht er sich selber aus. Dann tupft er Farb-Flecken aufs Papier. Mit einer Umrandung entstehen witzige Vögel. Manuel Sonnabend erzählt:
Ich mag es nicht, wenn ich irgendwo abgestellt werde. Mein Rolli ist sehr groß. Aber ich will in keine Ecke, weil ich im Weg bin. Ich lerne gerade zu schreien. Wenn ich was nicht will, rufe ich: Äih! Hier in der Werkstatt läuft fast alles gut.



In meiner Wohn-Gruppe arbeiten wir auch gerade an einer Verhaltens-Ampel. Ich sage da, was okay ist und was nicht. Zum Beispiel höre ich sehr gerne Musik. Die Musik bringt mir Ruhe. Dafür muss mir jemand die Kopfhörer aufsetzen. Oft habe ich abends keinen Hunger. Wenn ich gar nichts essen will, darf ich keine Musik hören. Das ist mir schon passiert. Aber das ist nicht okay! Mit einer Ampel müssen die Regeln eingehalten werden.

Undine Peckmann ist 40 Jahre alt. Seit 21 Jahren ist sie in der Werkstatt. Sie arbeitet in der **Verpackung**. Ihre Gruppe verpackt Keilriemen. Die werden für Autos gebraucht. Sie sagt: **Hier fühle ich mich wohl.** Seit 18 Jahren lebt Undine Peckmann mit 4 Personen in einer Wohn-Gemeinschaft. Sie hat an 2 Verhaltens-Ampeln mitgearbeitet: Eine in der Werkstatt-Gruppe, eine in ihrer WG. Undine Peckmann findet:

So eine Verhaltens-Ampel ist ganz wichtig. Mir fällt es sehr schwer, **Nein** zu sagen. Oder auch: **Halt! Stopp! Ich möchte das nicht!** Wenn es klare, aufgeschriebene Regeln gibt, ist das leichter für mich. Dann kann ich mich besser abgrenzen. Ich möchte zum Beispiel nicht einfach angefasst werden. Und keiner soll ohne zu klopfen in mein Zimmer kommen.



Mir ist auch wichtig, dass wir niemanden ausgrenzen. Die Regeln dürfen nicht vergessen werden. Darum sprechen wir jede Woche mit unserem Gruppenleiter darüber. Beim Gruppen-Frühstück gehen wir alle Regeln nochmal durch. Nicht alle aus der Gruppe haben an der Ampel mitgearbeitet. Denn das war freiwillig. Trotzdem ist es gerade deshalb wichtig, dass sich alle an die Regeln halten.

Ich bin sehr stolz darauf, dass ich mitgemacht habe. Dieses Ampel-Männchen gab es zum Abschluss zur Erinnerung.



Katharina Kaser ist 31 Jahre alt. Sie arbeitet im **Büro** am Computer. Außerdem ist sie 1. Vorsitzende im Werkstatt-Rat. Es ist schon ihre 3. Amts-Zeit. Für viele ist sie eine wichtige Vertrauens-Person. Sie kommen mit ihrem Ärger und ihren Sorgen zu ihr. Katharina Kaser erzählt:

Unser Werkstatt-Rat hatte einen eigenen Workshop. Da habe ich viele Vorschläge gemacht. Denn als Werkstatt-Rätin weiß ich, welche Probleme es gibt. Oft muss ich bei Streit schlichten. Zum Beispiel werden viele Gerüchte erzählt. Manchmal beleidigen sich die Leute. Ich finde es wichtig, dass wir mit Respekt miteinander umgehen. Dabei kann uns die Ampel helfen.

Darum habe ich auch in meiner Büro-Gruppe bei der Verhaltens-Ampel mitgemacht. Die Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen mussten mitmachen. Für uns war es freiwillig. Wir haben gelernt, mutig zu sein. Jede Meinung ist gleich viel wert. Es sind Regeln von und mit uns.

Ich finde, die Verhaltens-Ampel hat Erfolg. Unser Werkstatt-Rat arbeitet jetzt noch besser zusammen. Wir bekommen viel Lob und Vertrauen. Wir haben auch schon unterstützt, wenn es Fragen zur Ampel gab. Unsere Idee ist: Wir können gerne in anderen Werkstätten von unseren Erfahrungen berichten.



Beispiele aus einer Verhaltens-Ampel:



nicht okay!

Anfassen
ohne fragen
geht nicht!



Kose-Namen sagen.
Zum Beispiel:
Mein Schatz
oder **Mein Süßer**.



Eine Pflege-Person mit langen
Fingernägeln, Halsketten oder
Ohringen. Das stört bei der
Pflege und tut weh.



Man darf niemanden
zwingen, mit einer anderen
Person allein zu sein!



Fotos und
Videos machen
ohne zu fragen.



ausnahmsweise okay

Zum Trösten in den Arm
nehmen ist okay.
Wichtig: Vorher fragen!



Spitznamen. Aber: Vorher
absprechen! Und: Man darf
zu Spitznamen **Nein** sagen.
Das **Nein** wird anerkannt.



Wenn etwas im Privaten passiert,
was sich nicht gut anfühlt: Dann
kann man das am Arbeits-Platz
ansprechen und Hilfe holen.



Eine Person festhalten,
um sie vor Gefahr oder
einem Unfall zu schützen.



immer okay

Wir reden respektvoll
miteinander.



Jede Person darf **Nein** sagen.
Oder sie zeigt **Nein**
mit Körper-Sprache
und Gesichts-Ausdruck.



Jede Person darf selbst
entscheiden, ob und wann
sie gepflegt werden möchte.
Abhängig von den
Möglichkeiten in der Gruppe.



Alle Menschen sind gleich
und werden gleich behandelt!



Bei der Pflege:
Es soll eine Person sein,
der man vertraut und
die das Scham-Gefühl
beachtet.

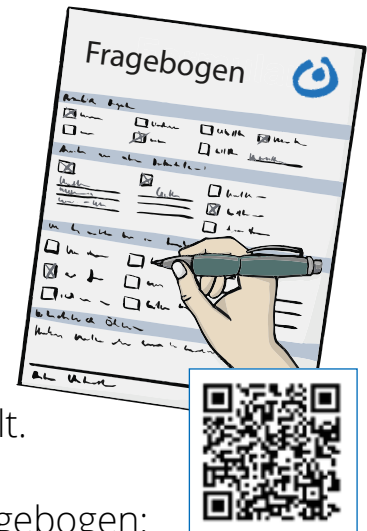
Eine Umfrage der Bundesvereinigung Lebenshilfe – Bitte machen Sie mit!

In dieser Umfrage geht es um Menschen, die sehr viel Unterstützung brauchen. Denn sie haben eine schwere Mehrfach-Beeinträchtigung. Sie brauchen nicht nur Unterstützung in der Verständigung und in der Pflege. Sondern in vielen Lebens-Bereichen. Wie können sie besser teilhaben? Welche Angebote der Lebenshilfe müssen besser werden?

Darüber hat die Lebenshilfe nachgedacht. Sie möchte alle Meinungen hören. Von:

- den Selbstvertretern und Selbstvertreterinnen,
- den Angehörigen,
- allen, die im Ehrenamt unterstützen
- und allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Die Lebenshilfe hat eine Umfrage mit 25 Fragen entwickelt. Sie können mitmachen, ohne Ihren Namen zu nennen. Denn die Umfrage ist anonym. Hier kommen Sie zum Fragebogen:



Krebs-Erkrankungen früh entdecken und behandeln



Die **Deutsche Krebsgesellschaft** und die **Bundesvereinigung Lebenshilfe** hatten 2 Bücher herausgebracht.

Die Bücher erklären die Krankheit Krebs in Leichter Sprache.

Lange waren sie vergriffen. Jetzt gibt es sie wieder.

Dank der Förderung der **Deutschen Krebsstiftung**.

Ab sofort können sie wieder kostenfrei bestellt werden.



Die Bücher erklären in Bilder-Geschichten:

Was ist Krebs? Welche Angebote der Vorsorge gibt es?

Und wie kann Krebs behandelt werden?

Die Bücher werden als Paar versendet.

Bis zu 5 Bücher-Paare können Sie bestellen.

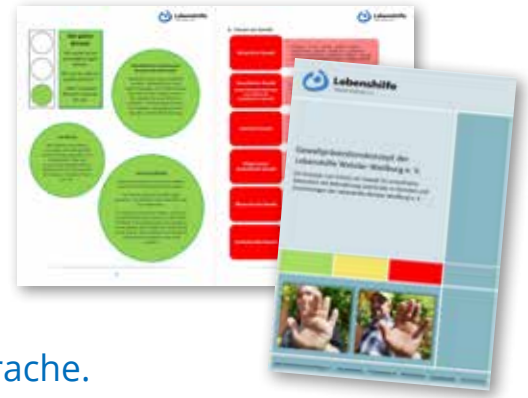
Man kann die Bücher auch herunterladen.

Hier kommen Sie zur Lebenshilfe-Webseite:



Konzept zum Schutz vor Gewalt

Die **Lebenshilfe Wetzlar-Weilburg** hat einen Plan zum Schutz vor Gewalt gemacht. Auch sie hat mit der Ampel gearbeitet. Das Gewalt-Schutz-Konzept gibt es in Leichter Sprache.



Es geht um erwachsene Menschen mit Beeinträchtigung in Einrichtungen. Der grüne Bereich sagt: Es ist alles in Ordnung. Der rote Bereich zeigt: Das ist Gewalt. In dem Heft werden alle Formen von Gewalt gut erklärt. Hier können Sie sich das Heft herunterladen:



Die Tagesschau in einfacher Sprache

Die Tagesschau ist eine Fernseh-Sendung mit Nachrichten. Die Tagesschau gibt es schon lange. Sie läuft in der ARD. Jetzt gibt es die Nachrichten auch in einfacher Sprache.

Die Sendung läuft jeden Abend ab 19 Uhr auf Tagesschau24: von Montag bis Freitag. Außerdem findet man sie in der **ARD Mediathek**, auf **YouTube** und bei [tagesschau.de](https://www.tagesschau.de).



Rudern gehört jetzt zu den Sport-Arten von Special Olympics



Dafür haben sich in Deutschland viele Ruder-Vereine eingesetzt. Ab 2026 können sie endlich bei den Nationalen Spielen teilnehmen.

Vor einem Jahr bei den Welt-Spielen war das noch nicht möglich. Im Magazin hatten wir über den inklusiven Berliner Ruder-Verein **Hevella** berichtet.

Sie freuen sich, endlich dabei sein zu können. Hier finden Sie weitere Informationen zum Rudern:



Kürbis-Risotto

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 200 g Risotto-Reis
- 330 ml Karotten-Saft
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 60 g Parmesan-Käse



- 2 EL Streich-Käse
- 2 TL Gemüse-Brühe
- 2 TL Vanillin-Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Kürbis-Kerne



für 4
Personen



Kürbis-Risotto



1

Die Haut von der Zwiebel abziehen, dann die Zwiebel in kleine Würfel schneiden



7

Den Kürbis waschen, halbieren und vierteln, dann die Kerne und Stege entfernen



2

1 EL Butter in einem Topf erhitzen, dann die Zwiebel-Würfel mit 200 g Risotto-Reis darin andünsten



8

Anschließend den Kürbis in kleine Würfel schneiden



3

In einem Becher den Karotten-Saft mit 350 ml heißem Wasser auffüllen und die 2 TL Brühe einrühren



9

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Kürbis-Würfel darin 12–15 Minuten braten



4

Nach und nach die Flüssigkeit zu dem Reis gießen



10

Nun Vanillin-Zucker drüberstreuen, den Kürbis leicht karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen



5

Das Risotto 40–50 Minuten quellen lassen, dabei regelmäßig umrühren



11

Jetzt den Kürbis, den geriebenen Käse und 2 EL Streich-Käse zum Risotto geben



6

Den Parmesan-Käse mit einer Reibe fein raspeln und beiseitestellen



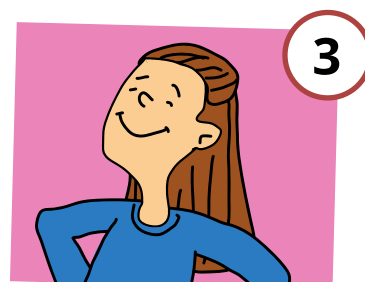
12

Auf Tellern anrichten, ein paar Kürbis-Kerne und etwas geriebenen Käse drüberstreuen und servieren

Preis-Frage: Wie heißt das Lösungs-Wort?

Wir haben verschiedene Gefühle. Vor allem bei Kindern sieht man sie deutlich in ihren Gesichtern. Welcher Gesichts-Ausdruck passt zu welchem Gefühl? Sortieren Sie die 5 Buchstaben in der richtigen Reihenfolge.

Dann ergibt sich ein Lösungs-Wort. Sie können die Buchstaben auf einer Postkarte aufkleben. Dann schicken Sie uns die Karte. Oder senden Sie uns einfach das Lösungs-Wort in einer E-Mail. Viel Spaß beim Rätseln!



A erschrocken

L lustig

verträumt **E**

P stolz

beleidigt **M**

1 2 3 4 5

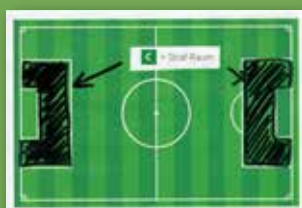
Der Preis

Zu gewinnen gibt es 3-mal ein **Futter-Häuschen** für Vögel. Es ist ideal für die Fensterbank oder den Balkon. Das Häuschen ist umwelt-freundlich. Und es wurde in einer Werkstatt hergestellt.



Schicken Sie bitte Ihre Lösung **bis zum 1. Dezember** an diese Adresse:

Das Lösungs-Wort vom letzten Preis-Rätsel heißt:
C = Straf-Raum



Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
verlosung@lebenshilfe.de

Man sieht oft etwas
hundert Mal, tausend Mal,
ehe man es zum ersten Mal sieht.

Christian Morgenstern war ein deutscher Dichter.
Er lebte vor über 100 Jahren.