Mit Infos in Leichter Sprache.

Lebenshilfe
Schleswig-Holstein

LEBENSHILFE INFO

Aktuelles aus dem Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.

Ausgabe 1/2023

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Hauptthemen in dieser Ausgabe.

Grundrecht: Sexuelle Selbstbestimmung.
Beratung und ein Erfahrungsbericht zum Thema Sexualassistenz.

Sexuelle Selbstbestimmung ist ein wesentliches Element gesellschaftlicher Teilhabe. Wir zeigen, welche Möglichkeiten Sexualassistenzen für Menschen mit Behinderungen bieten.
Seite 15 bis 18

#LebensNah.
Liebe Lust und Sexualität für Menschen mit Behinderungen.

In unserer Rubrik #LebensNah stellen wir Ihnen viele Informationen zu den Themen Liebe, Lust und Sexualität für Menschen mit Behinderungen vor.
Seite 11 bis 14

Aus unserer Geschäftsstelle.
Birgit Ehlers ist neue Verwaltungsleitung der Lebenshilfe.

Der Landesveband der Lebenshilfe hat seit Ende 2022 eine neue Leiterin der Verwaltung. Wir stellen sie in dieser Ausgabe vor.
Seite 7

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe Hinweise zu verschiedenen Fördermöglichkeiten sowie Veranstaltungen des Landesverbands Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V..
Viel Spaß beim Lesen.

Texte in Leichter Sprache sind mit gekennzeichnet.
Hyperlinks innerhalb der Texte sind so dargestellt.

Liebe Mitglieder, liebe Freund*innen und Unterstützer*innen der Lebenshilfe, liebe interessierte Leser*innen,

2023 hat in der Zwischenzeit wieder ordentlich Fahrt aufgenommen. Schon sind wir im Mai und damit beim Europäischen Protesttag für die Rechte von Menschen mit Behinderungen.

Dieses Jahr haben wir uns dazu entschieden, das Thema unseres Newsletters ins Licht dieses Protesttages zu stellen, denn es geht um die Themen Liebe und Sexualität von Menschen mit Behinderungen. Wir sprechen über Hürden, über unerfüllte Träume von Partnerschaft und über strukturelle Ausgrenzung, aber auch über Möglichkeiten, Angebote und das ganz selbstverständliche menschliche „Gefühlsgewühl“ rund um die Liebe und die eigene Sexualität.

Außerdem stellt sich ein weiteres Vorstandsmitglied vor, und unsere neue Mitarbeiterin, die uns als Verwaltungsleitung seit September 2022 in der Geschäftsstelle des Landesverbandes in organisatorischen und finanziellen Fragen unterstützt.

Wir gehen nun mit großen Schritten auf unsere Mitgliederversammlung zu. Es stehen Neuwahlen an und viele andere Themen, die den Landesverband bewegen. Ich freue mich sehr, wenn wir uns dort sehen, um zu diskutieren und Entscheidungen zu treffen, die hoffentlich die Belange von Menschen mit Behinderungen und ihrer Angehörigen aus jeder Perspektive weiter voranbringen können.

Und auch sonst sind nun nach dem Ende der Pandemie wieder viele Veranstaltungen zu organisieren und zu besuchen und Jubiläen zu feiern.

Ich freue mich auf eine schöne, gemeinsame Frühlings- und Sommerzeit!

Darum geht es in diesem Text:
Frau Arnold ist die Geschäfts·Führerin von der Lebenshilfe Schleswig-Holstein
Sie sagt worum es in dieser Ausgabe geht.
Zum Beispiel um Liebe und Sexualität.
Und um den Protest·tag für die Gleich·stellung von Menschen mit Behinderungen.
Wir haben viele interessante Artikel dazu geschrieben.

Herzliche Grüße

Alexandra Arnold
Geschäftsführung
Landesverband Lebenshilfe
Schleswig-Holstein e. V.

5. Mai, Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.

Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Aber vielen Menschen mit Behinderungen wird dieses Recht aufgrund ihrer Behinderungen nicht gewährt. Wir setzen uns dafür ein, dass die Lebensbedingungen für alle Menschen gleich sind. #MeineSexualität #5Mai #InklusionJetzt

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Ein Gespräch mit Benjamin Weiler.
Menschen mit Behinderungen wollen ernst genommen werden.

Benjamin Weiler arbeitet seit 1999 bei der Mürwiker GmbH in Flensburg.
Das ist eine Werkstatt für Menschen mit Behinderungen (WfbM).

Herr Weiler ist auch ist Bei·sitzer im Vorstand der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.

Ein Bei·sitzer ist eine Person die in einem Gremium mit·wirkt.
Zum Beispiel in einem Vorstand.

Hallo Herr Weiler.
Bitte erzählen Sie uns etwas zu ihrer Arbeit bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.

B. Weiler:
Ich bin ehren·amtlich bei der Lebenshilfe tätig.
Zum Beispiel hier:
- Vorstand Landes·verband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
- Selbst·vertretungs·gruppe Jetzt reden WIR
- Rat behinderter Menschen der Lebenshilfe Bundes·vereinigung
- Runder Tisch Barrierefreiheit vom Landes·verband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit?

Mir gefällt der Kontakt zu anderen Menschen.
Und mit Ihnen über ihre Probleme zu reden und Lösungen für die Probleme zu finden.

Darum geht es in dem Text:
Herr Benjamin Weiler ist im Vorstand der Lebenshilfe in Schleswig-Holstein.
Wir haben ihm Fragen gestellt.
Zum Beispiel:
Fragen zu seiner Arbeit im Vorstand, zur Arbeit bei der Lebenshilfe und welche Themen er besonders wichtig findet.

Benjamin Weiler
Beisitzer
Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.

und Mitglied von
Jetzt reden WIR
Selbstvertretung von Menschen mit Behinderung in der Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Was möchten Sie für die Lebenshilfe erreichen?

B. Weiler:
Ich bin Selbst·vertreter aus der WIR-Gruppe.
Und ich setze mich für ein besseres
Lohn·system in den Werkstätten
für Menschen mit Behinderungen ein.

Welches Thema bewegt Sie in Ihrer Arbeit besonders?

B. Weiler:
Das Lohn·system in Werkstätten (WfbM).

Für die Arbeit in der Werkstatt bekommen
Menschen mit Behinderungen
nur 1,35 Euro bis 2,00 Euro pro Stunde.
Das ist viel zu wenig zum Leben.

Das muss sich verändern.

Möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern noch etwas sagen?

B.Weiler:
Menschen mit Behinderungen wollen ernst genommen werden. Denn Ihre Meinung ist wichtig.

Und auch ihre Probleme und Sorgen müssen ernst genommen werden.

Sie sind Expertinnen und Experten in eigener Sache.

Und es muss mehr Informationen in Leichter Sprache geben.
Zum Beispiel von der Politik oder in Behörden.
Aber auch in Werkstätten.

Damit alle Menschen mit Behinderungen
informiert sind und Bescheid wissen.

Mehr Infos zur WIR-Gruppe unter:
www.lebenshilfe-sh.de/verband/wir-gruppe

Mehr Infos zum Runden Tisch
für Barrierefreiheit unter:
www.alle-inklusive.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Willkommen im Team.
Birgit Ehlers - neu im Landesverband der Lebenshilfe.

Ich heiße Birgit Ehlers und arbeite seit September 2022 beim Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V..

Meine Aufgabe beim Landesverband ist die Leitung der Verwaltung. Darunter fallen zum Beispiel Antragstellungen und die Erstellung von Verwendungsnachweisen für die Leistungsträger.

Ich behalte auch die Finanzen unserer aktuellen Projekte im Blick, welche zum Beispiel von der Aktion Mensch, dem Sozialministerium, dem Bund oder der Krankenkasse gefördert werden.

Darüber hinaus bin ich die Ansprechpartnerin für Fragen rund um die IT und den Datenschutz des Landesverbandes der Lebenshilfe.

Seit mehr als 25 Jahren bin ich in der Leitung, Koordination, Organisation und Abwicklung von verschiedensten Projekten in Schleswig-Holstein tätig.

Nach einem Berufsabschluss im technischen Bereich habe ich mich bewusst für die Sozialbranche entschieden und hierfür noch einen Abschluß als Sozialwirtin gemacht.

Das Thema meiner Abschlussarbeit war „Wissensmanagement im sozialen Bereich“.

Ich bin Mutter zweier erwachsener Söhne und lebe im Kreis Plön. In meiner Freizeit genieße ich mein Familienleben, koche und backe gerne und treibe sehr gerne und viel Sport.

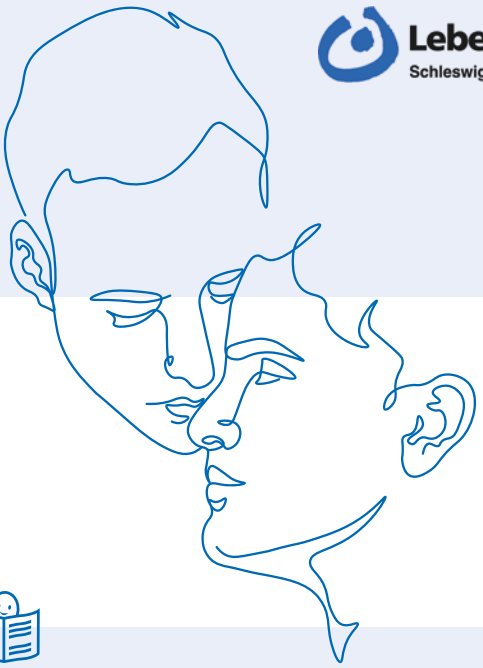
Darum geht es in dem Text:
Frau Ehlers ist neu bei der Lebenshilfe.
Sie arbeitet in der Geschäfts·stelle in Kiel.
Sie kommt auch aus der Nähe von Kiel.
Frau Ehlers leitet die Verwaltung.
Sie hat viel Erfahrung damit.
Und kümmert sich um Geld und Zahlen.
Zum Beispiel:
Bei Förder·projekten vom Landes·verband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.
In der Frei·zeit macht sie gerne Sport.

Birgit Ehlers
Verwaltungsleitung
Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e.V.
Telefon: (0431) 66 11 8 31
Telefax: (0431) 66 11 8 40
E-Mail: ehlers@lebenshilfe-sh.de

5. Mai, Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.

Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Aber vielen Menschen mit Behinderungen wird dieses Recht aufgrund ihrer Behinderungen nicht gewährt. Wir setzen uns dafür ein, dass die Lebensbedingungen für alle Menschen gleich sind. #MeineSexualität #5Mai #InklusionJetzt

Lebenshilfe Schleswig-Holstein



HAKI e.V.

Schleswig-Holstein ist bunt und vielfältig. **HAKI e. V. aus Kiel.**

HAKI ist ein gemeinnütziger Verein aus Kiel, der sich seit mehr als 30 Jahren für die sexuelle Selbstbestimmung von Menschen mit und ohne Behinderungen in Schleswig-Holstein einsetzt.
Mit rund 170 Mitgliedern ist HAKI dabei auch der mitgliederstärkste Verein im LSBTIQ*-Bereich.

Das Angebot des Vereins ist so vielfältig wie die Menschen, für die sich die hauptamtlichen, ehrenamtlichen und freiwilligen Unterstützer*innen von HAKI starkmachen.
Lesben, Schwulen, Bi*, Trans*, Inter*, Queers mit und ohne Behinderungen, Angehörige aber auch Fachkräfte aus dem sozialen, therapeutischen oder medizinischen Umfeld, die mit dem Thema LSBTIQ* beruflich zu tun haben, können sich an HAKI wenden.

Der Verein berät zum Beispiel zu den Themen:
- Coming-out
- Geschlechtliche Identität und Transition
- Gewalt und Diskriminierung
- Handicaps und Behinderungen
- Partner*innenschaft, Beziehung und Sexualität

u.v.m

Und bietet darüber hinaus in seinem HAKI-Zentrum am Kieler Walkerdamm Aktivitäten und Gruppenangebote unterschiedlichster Ausrichtung für Menschen, die sich mit anderen austauschen möchten.

Eines dieser Gruppenangebote ist **Querhandicap Kiel** für Menschen mit Behinderungen.

Die offene Gruppe für für Lesben, Schwule, Bi*, Trans*, Inter* und Queers mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen trifft sich regelmäßig im Haki-Zentrum. Dann sprechen ihre Teilnehmer*innen z. B. über Alltagserfahrungen und über die LSBTIQ* Szene in Kiel und Schleswig-Holstein.

Darum geht es in dem Text:
In Kiel gibt es einen Verein für homo·sexuelle Menschen mit und ohne Behinderungen.
Es heisst: **HAKI e. V.**
Wir stellen den Verein HAKI vor.
HAKI macht Beratung für homo·sexuelle Menschen mit und ohne Behinderungen.
Und hat einen Gruppen·treff.
Er heisst: **Quer·handicap**.

Wer sich für die Gruppe Querhandicap interessiert, schreibt per E-Mail an: queeres-kiel@haki-sh.de

Das HAKI-Zentrum befindet sich im Walkerdamm 17, 24103 Kiel und ist an folgenden Tagen geöffnet:
Dienstag 9:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 15:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag 9:00 - 13:00 Uhr

Mehr Informationen zum HAKI e. V. gibt es unter www.haki-sh.de

Auf der Internetseite des Vereins sind alle Beratungs- und Gruppenangebote zu finden. Auch ein eigener Aktivitätenkalender steht den Nutzer*innen zur besseren Übersicht zur Verfügung.

Mein Körper.
Meine Lust.
Meine Sexualität.

5. Mai, Europäischer Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen.

Alle Menschen haben das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Aber vielen Menschen mit Behinderungen wird dieses Recht aufgrund ihrer Behinderungen nicht gewährt. Wir setzen uns dafür ein, dass die Lebensbedingungen für alle Menschen gleich sind. #MeineSexualität #5Mai #InklusionJetzt

#LebensNah

Liebe, Lust und Sexualität für Menschen mit Behinderungen.

In unserer Rubrik #LebensNah befassen wir uns diesmal ausführlich mit den Themen Liebe, Lust und Sexualität für Menschen mit Behinderungen.

Sexuelle Selbstbestimmung ist ein Grundrecht aller Menschen. Doch noch immer wird vielen Menschen das Ausleben einer eigenen Sexualität aufgrund ihrer Behinderungen verwehrt oder erschwert.

Mit dem Themenschwerpunkt dieser Newsletter-Ausgabe wollen wir nicht nur Informationen liefern und Aufklären, sondern uns auch ganz bewusst dafür aussprechen, das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung zu fordern und zu stärken.

Wir haben in der Rubrik #LebensNah u. a. die Themen Schwangerschaft mit Behinderungen, barrierefreie Sexspielzeuge, Ehe und Behinderungen sowie das Recht Nein zu sagen aufgegriffen.

Mutter werden mit Behinderungen.

Mutter zu werden, ist das Recht jeder und der Wunsch vieler Frauen. Doch Frauen mit Behinderungen, die Mutter werden wollen, sehen sich leider häufig mit gesellschaftlichen Vorurteilen konfrontiert. Zum Beispiel, dass sie sich nicht richtig um ihr Kind kümmern können oder dass sie keine Verantwortung für einen Menschen übernehmen sollten, wenn sie doch selbst Unterstützung brauchen.

Darum geht es in dem Text:
Wir haben eine Themen·Serie.
Die heisst: Lebens·Nah.
In Lebens·Nah stellen wir immer wieder interessante Themen vor.
Heute geht es um:
Liebe, Lust und Sexualität
für Menschen mit Behinderungen.

Um mögliche eigene Bedenken und Ängste vor einer Schwangerschaft zu besprechen, gibt es gute Beratungsangebote, wie zum Beispiel die Familienberatung der Lebenshilfe Schleswig-Holstein oder von Pro-Familia.

Für die Unterstützung im Alltag können Mütter mit Behinderungen eine Elternassistenz in Anspruch nehmen. Diese Assistent*innen kümmern sich zum Beispiel um das Kind, wenn die Eltern gerade

nicht können, kochen oder helfen im Haushalt. Die Verantwortung für die Kinder und deren Erziehung bleibt dabei bei der Mutter bzw. den Eltern.

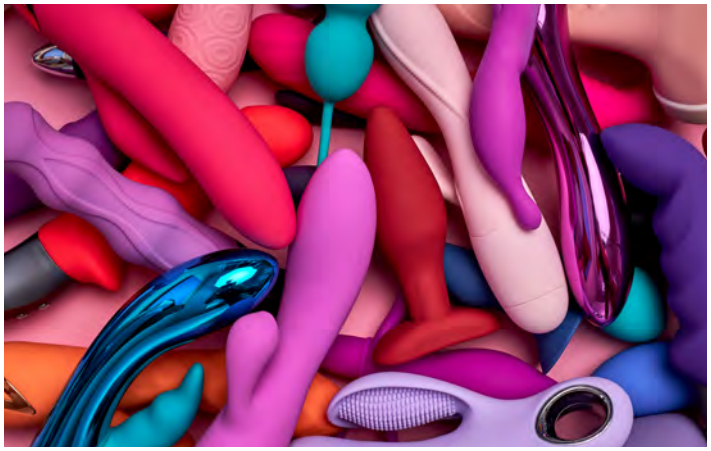
Eine weitere Alternative sind spezielle Wohnangebote oder Familienwohngemeinschaften, in denen Mütter/Eltern mit Behinderungen Hilfe und Unterstützung für sich und ihre Kinder erhalten. Ein solches Projekt bietet das EJF (Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk) in Berlin. Die dortige Familienwohngemeinschaft bietet Mütter/Eltern mit sogenannten geistigen Behinderungen und ihren Kindern 5 Wohnungen, ein Mutter-Kind-Haus sowie eine eigene Kindertagesstätte mit speziell geschultem Betreuungspersonal. Das Team in den Wohngemeinschaften besteht derzeit aus erfahrenen Sozialarbeiter*innen, einer Erzieherin und einem Sozialpädagogen.

Mehr Infos zu diesem Projekt gibt es hier: www.ejf.de

Hier noch ein ergänzender Link-Tipp:
Auf der Internetseite www.familienplanung.de gibt noch mehr Informationen zur Schwangerschaft mit Behinderungen. Die Informationen stehen auch in Leichter Sprache und Gebärdensprache zur Verfügung.

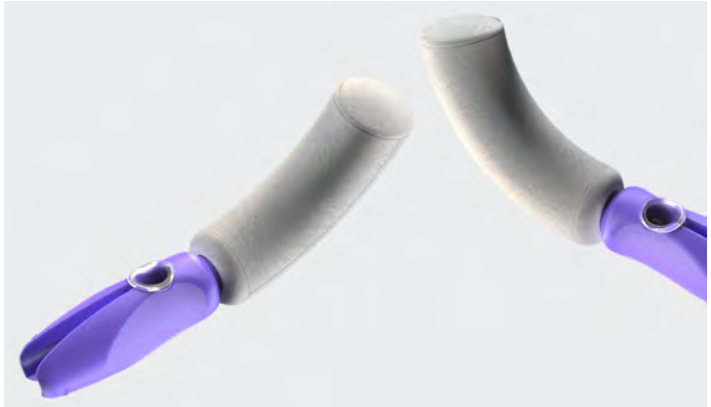
Barrierefreie Sexspielzeuge und Hilfsmittel.

Viele Menschen benutzen zur Masturbation oder zur unterstützenden Stimulation während des Sex Hilfsmittel wie z. B. Dildos, Vibratoren und andere sogenannte Sexspielzeuge.



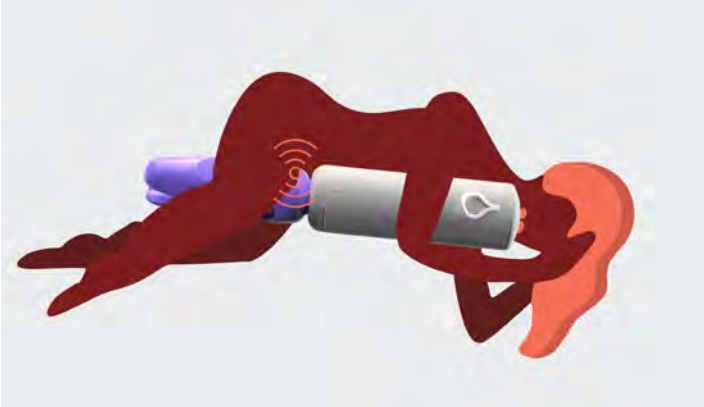
Auch Menschen mit Behinderungen nutzen laut Umfragen oft Hilfsmittel zur Befriedigung. Vor allem Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Doch das Angebot an barrierefreien Hilfsmitteln ist leider noch sehr überschaubar.

Eines dieser Hilfsmittel ist der Bump'n Joystick, welcher insbesondere für Menschen mit Handeinschränkungen entwickelt wurde.



© Foto: Bump'n

Der Bump'n Joystick besteht aus mehreren Teilen und kann z. B. in liegender Position mit dem ganzen Körper umarmt werden. Im oberen Teil ist er gepolstert.



© Foto: Bump'n

In den unteren Teil des Joysticks können Dildos, Vibratoren und andere Hilfsmittel nach Wahl eingeführt und so zwischen die Beine geklemmt werden. Damit entfällt das Festhalten mit der Hand.

Mehr Informationen zum Bump'n Joystick gibt es hier: www.getbumpn.com

Auch wenn es bisher noch nicht so viele barrierefreie Produkte zur Stimulation gibt, haben sich doch verschiedene Entwickler*innen auf den Weg gemacht, die Situation zu ändern.

Hier noch ein ergänzender Link-Tipp:
Die Internetseite EnableMe hat dazu einen Beitrag verfasst und stellt darin weitere Produkte vor.
www.enableme.de

Nein heißt Nein. Ja heißt Ja.

Jede*r kann zum Sex Ja sagen. Jede*r kann aber auch zum Sex Nein sagen. Das Nein muss dann akzeptiert werden.

Um das Ja und das Nein zum Sex geht es auch in einer Broschüre in Leichter Sprache von Lisa Heizmann und Anna Gräser.

Darin wird erklärt, warum es wichtig ist, selbst zu bestimmen, ob man Sex haben möchte oder nicht. Und warum es manchmal schwierig sein kann, seine Meinung dazu klar mitzuteilen.

Menschen mit Behinderungen erleben oft sexualisierte Gewalt. Das bedeutet sexuelle Handlungen ohne ihre Zustimmung.
Diese Handlungen können sein: angefasst werden, geküsst werden oder auch Sex haben.

In der Broschüre „Nein heißt Nein. Ja heißt Ja“ stehen viele Tipps und Hilfen.

Sie kann hier als PDF-Dokument heruntergeladen oder kostenfrei per Post bestellt werden:
www.rosalux.de

Heiraten für Menschen mit Behinderungen.

Für viele Menschen ist die eigene Hochzeit fester Wunsch seit Kindertagen, ein emotionaler Höhepunkt in der Lebensplanung oder die Krönung einer wunderbaren Beziehung zu einem geliebten Menschen.

Darin unterscheiden sich Menschen mit und ohne Behinderungen ebenso wenig wie in den Wünschen der Ausgestaltung dieses besonderen Erlebnisses.

Doch stellen sich Menschen mit Behinderungen zuweilen die Frage: Dürfen wir überhaupt heiraten?

Diese Frage lässt sich ganz klar mit Ja beantworten. Und dieses Ja gilt vor allem auch für Menschen mit sogenannten geistigen Behinderungen.

Allerdings war das lange Zeit nicht möglich, weshalb auch heute noch die Meinung verbreitet ist, eine Eheschließung für Menschen mit geistigen Behinderungen sei nicht oder nur eingeschränkt möglich. Dies liegt mitunter daran, dass Eltern, Angehörige oder Betreuer*innen mit dem Wunsch der Heirat überfordert sind.

Die Entscheidung, zu heiraten, kann in Deutschland jede Person über 18. Jahren selbst treffen. Das darf auch eine gesetzliche Betreuung nicht untersagen oder verhindern.

Mit Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) hat sich Deutschland zudem dazu verpflichtet, auch in den Bereichen Ehe und Familie Maßnahmen zu treffen, die eine Diskriminierung aufgrund von Behinderungen ausschließt.

Wer heiraten möchte, sich aber unsicher in Bezug auf die Bestimmungen ist oder Fragen hat, kann sich zur Eheschließung mit Behinderungen beraten lassen. Zum Beispiel bei der Familienberatung der Lebenshilfe, den Beratungsstellen von ProFamilia oder beim Standesamt.
Die Beratungsangebote können natürlich auch von Angehörigen und gesetzlichen Betreuungen in Anspruch genommen werden.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Gut beraten bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.
Sexualbegleitung und Sexualassistenz.

Die Themen Sexualbegleitung und Sexualassistenz werden im Alltag von Menschen mit Behinderungen noch immer tabuisiert oder sind mit negativen Assoziationen belegt. Auch werden dies Unterstützungsleistungen häufig mit klassischer Prostitution in einen Hut geworfen und damit als illegal abgestempelt.

Das Sozialgericht Hannover hat allerdings in einem themenbezogenen Fall entschieden:
Selbstbestimmte Sexualität ist wichtig für „soziale Eingliederung des Menschen mit Behinderungen".

Fakt ist, alle Menschen haben das Recht auf eine selbstbestimmte Sexualität. Klar ist aber auch, dass viele Menschen mit Behinderungen und insbesondere Menschen mit starken körperlichen Einschränkungen ihre Sexualität ohne Unterstützung nicht ausleben können.

In solchen Situationen sind Sexualbegleiter*innen hilfreich und oftmals die einzige Lösung, um sich beispielsweise innerhalb einer Beziehung körperlich nah sein zu können.

Aber wo findet man Sexualbegleitungen? Was kosten diese Leistungen und wie kann ich sie finanzieren? Und wie läuft das überhaupt ab?

Wer sich mit diesen oder anderen Fragen zum Thema Sexualbegleitung beschäftigt, kann sich an die Familienberatung der Lebenshilfe wenden. In der persönlichen Beratung können alle Fragen gestellt werden. Frau Tofaute berät kostenfrei und vertraulich. Sie kann mit Adressen von Sexualbegleiter*innen weiterhelfen und unterstützt u. a. auch bei Antragstellungen.

Darum geht es in dem Text:
Bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein
gibt es die Familien·beratung.
Dort bekommt man persönliche Beratung
und Informationen von Frau Tofaute.
Zum Beispiel zum Thema:
Sexual·begleitung oder Sexual·assistenz.
Das bedeutet:
Menschen mit Behinderungen können
Assistenz·leistungen erhalten.
Wenn sie mit dem Partner Sex haben wollen.
Und zum Beispiel:
selbst körperlich stark eingeschränkt sind.
Dafür gibt es besondere Assistenz·personen.

Ulrike Tofaute
Familienberatung
Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
Telefon: 0431 66 118 21
E-Mail: tofaute@lebenshilfe-sh.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Aus dem Leben als Frau mit Behinderungen. **Meine Erfahrungen mit der Sexualassistenz.**

Aufgrund meiner Behinderungen bin ich auf einen Rollstuhl angewiesen und sehr eingeschränkt in meinen Bewegungen. Vor einigen Jahren habe ich mich in einen anderen Rollstuhlfahrer verliebt und wir sind relativ schnell zusammengekommen.

Uns war es von Anfang an bewusst, dass unsere Beziehung anders sein wird als bei Menschen ohne Behinderungen und sehr viele Herausforderungen auf uns warten.
Trotz der Ängste, die wir anfangs hatten und unserer Behinderungen führten wir eine ziemlich glückliche Beziehung. Waren wir auf jeden kleinen Erfolg sehr stolz, den wir ohne Hilfe von einer dritten Person erzielten. Solche Erfolge waren zum Beispiel Händchen halten oder meinen Kopf auf seiner Schulter ablegen. Aber irgendwann kam der Wunsch nach mehr. Mehr Nähe, mehr Intimität, mehr Zärtlichkeit. Uns war klar, dass wir dafür Hilfe von einer dritten Person benötigen würden. Nach längerer Internetrecherche sind wir auf die Möglichkeiten der Sexualassistenz und Sexualbegleitung gestoßen.

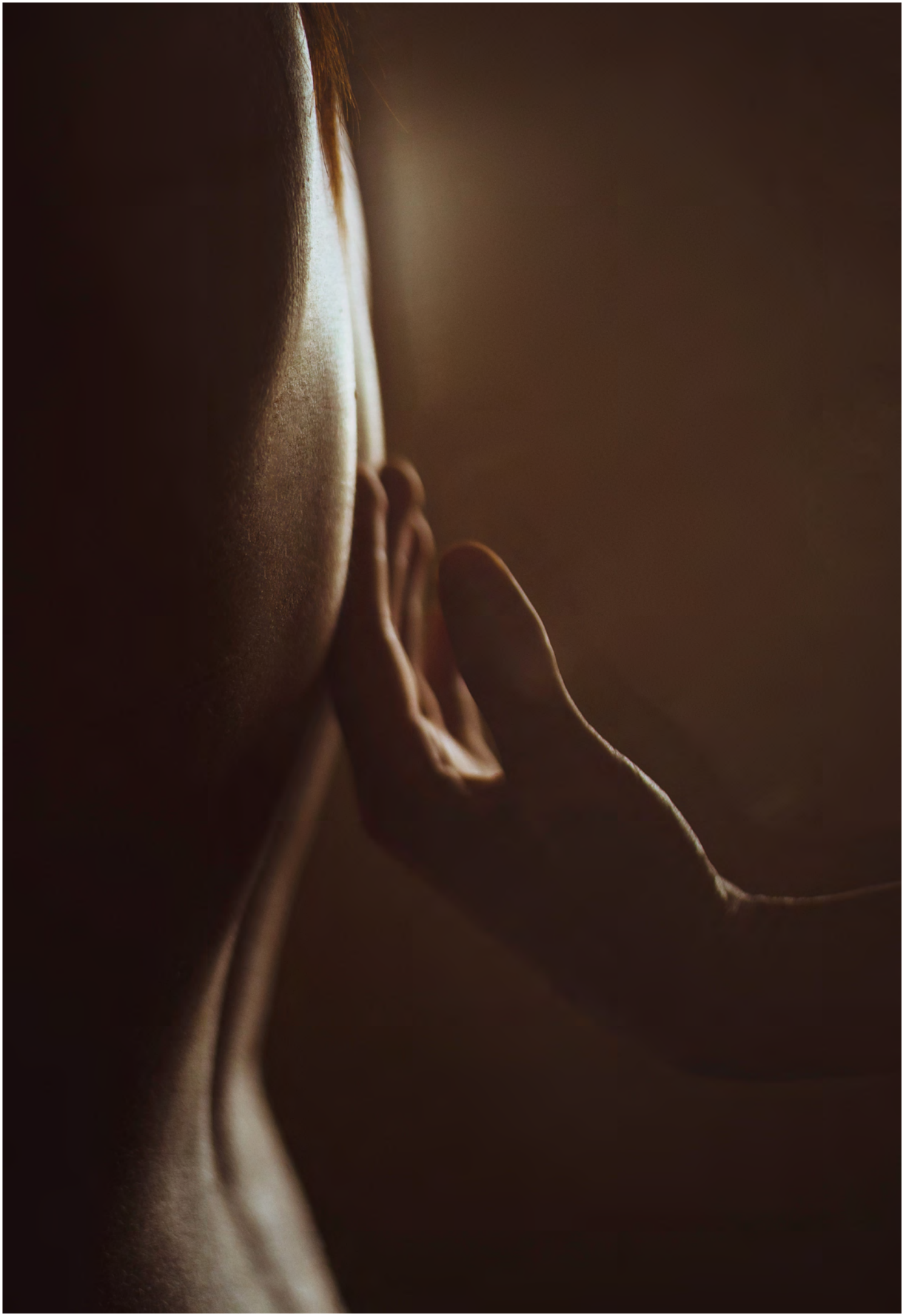
Worin unterscheiden sie sich?

Die **Sexualassistenz** soll Menschen als Hilfestellung von außen für ihre gemeinsame Sexualität dienen. Außerdem inspirieren Sexualassistenzen und unterstützen beim Umsetzen von neuen Sachen, zum Beispiel führen sie die Hand der/des Klienten*in an die von ihm/ihr gewünschten Stellen. Manche Sexualassistenzen bieten sogar Beratungen. Auch können sie selbst entscheiden, ob sie mit ihren Klienten*in Geschlechtsverkehr haben, oder nicht.

Darum geht es in dem Text:
Eine junge Frau mit Behinderungen erzählt von ihren Erlebnissen mit einer Sexual·assistenz.
Die Assistenz half der Frau und ihrem Freund beim Sex.
Die Frau berichtet über die Arbeit der Sexual·assistenz und sagt
• was war gut und was war nicht gut
• und was muss man beachten
Sie sagt auch wie die Sexual·assistenz bezahlt wurde
und wo sie einen Antrag für die Assistenz gestellt hat.

Bei der **Sexualbegleitung** gibt es Raum für Berührungen, Massagen, Zweisamkeit und vielleicht erste sexuelle Erfahrungen.

Für Menschen mit Behinderungen, die auf Assistenz im Alltag angewiesen sind, sind diese Menschen wirklich goldwert und das sehe ich persönlich genauso. Besonders wichtig ist es, sich mit seiner Assistenzperson gut zu verstehen und Vertrauen aufzubauen.
Nur so ist es möglich, entspannt zusammenzuarbeiten. Das gilt natürlich auch für Sexualassistenzen. Hier sind Vertrauen und Sympathie sogar noch um einiges wichtiger, da diese Assistenzen Teil des Sexuallebens werden.



Die Alltagsassistenzen übernehmen die Arbeit der Sexualassistenz/Sexualbegleitung nicht, da juristisch eine vorgeschriebene Distanz gewahrt werden muss. Deshalb haben Sexualassistenzen eine zusätzliche Ausbildung.
Diese Ausbildung findet an sieben Wochenenden verteilt über den Zeitraum eines Jahres statt. Wer diese besondere Ausbildung absolviert möchte, muss sie selbst bezahlen.

In den besonderen Momenten der Intimität muss man sich wohlfühlen und sich fallen lassen können. Doch ist gerade das nicht immer so einfach. Daher haben mein Freund und ich mehrere Sexualassistenzen ausprobiert und einige positive und negative Erfahrungen gemacht. Doch alle haben ihren Job gut gemacht.
Trotzdem war die Sympathie für die Personen manchmal mehr und manchmal weniger stark. Das kennt wohl jeder von uns. Glücklicherweise haben wir irgendwann die Sexualassistentin Edith Arnold aus Hamburg kennengelernt. Mit Edith haben wir uns am wohlsten gefühlt.

Edith kam ein Mal im Monat zu uns nach Hause. Dabei war jeder Termin anders. Natürlich war unsere Aufregung immer groß und es entstanden auch Drucksituationen. Manchmal war es wunderschön, weil wir 3 in der richtigen Stimmung waren. Ein anderes Mal war es nicht ganz so schön, weil nicht alle Vorstellungen umsetzbar waren oder weil einer von uns nicht ganz so gut drauf war.
Aber das gehört eben dazu.

Bezahlt haben wir Edith immer von unserem Geld, welches wir von der Eingliederungshilfe bekommen haben. Irgendwann wurde es uns natürlich viel zu teuer und wir haben nach Möglichkeiten gesucht, wie wir die Finanzierung bewältigen können. Gemeinsam mit Frau Tofaute von der Familienberatung der Lebenshilfe haben wir einen Antrag bei der Eingliederungshilfe der Stadt Kiel gestellt, mit der Bitte, uns bei diesem Thema finanziell zu unterstützen. Eigentlich bekommen alleinstehende Menschen mit Behinderungen keine finanzielle Unterstützung für die Sexualassistenz/Sexualbegleitung. Doch da wir ein Paar waren, haben unsere Ämter den Antrag bewilligt und jeder von uns erhielt monatlich 228 € zusätzlich für diese Assistenzleistungen.

Doch dann kam die Corona-Pandemie.

Während des ersten Lockdowns wurde die Sexarbeit verständlicherweise untersagt. Edith konnte uns und ihre anderen Klienten*innen nicht besuchen. Die ersten Wochen haben wir regelmäßigen per WhatsApp und E-Mail Kontakt mit ihr gehalten, doch uns haben die Besuche spürbar gefehlt.

Später endete auch die Beziehung zu meinem Partner und der Kontakt zur Sexualassistentin brach ab.

Durch die Zusammenarbeit mit der Sexualassistenz habe ich nicht nur wunderbare Erlebnisse mit meinem Partner gehabt, ich habe auch viel über mich selbst gelernt. Ich weiß nun, was ich mag und was ich nicht mag und kann dies auch deutlich zum Ausdruck bringen.

Ich kann diese außergewöhnliche Form der Assistenz definitiv weiterempfehlen und rate allen, die sich dafür interessieren, es auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu machen.

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Förderungen im Überblick.
Interessante Fördermöglichkeiten zu den Themen Selbstbestimmung und Teilhabe.

Passend zum Protesttag und zum Newsletter haben wir bewährte und neue Fördermöglichkeiten mit dem Fokus auf Selbstbestimmung und Teilhabe zur Realisierung Ihrer Projektideen recherchiert. Dabei geht es u. a. um Mobilität und Digitales.

Die Aktion Mensch ist und bleibt hierbei der größte und verlässlichste Akteur auf dem Fördermittelmarkt und unterstützt Sie mit niedrigschwelligen Förderangeboten in vielen Lebensbereichen.

Darum geht es in dem Text:
Es gibt viele verschiedene Förderungen.
Förderung heißt hier zum Beispiel:
- Ein Verein möchte ein Projekt machen.
- Dem Verein fehlt Geld für das Projekt.
- Darum schreibt der Verein einen Antrag.
- Er möchte Geld bekommen.

Dieses Geld nennt man dann Förderung.

Wir stellen im Text Förderungen vor.
Zum Beispiel: Für Projekte für Kinder.
Oder für Projekte für Familien.

1. Aktion Mensch: Mobilität für alle

Was? Das Programm „Mobilität für alle“ der Aktion Mensch fördert Vorhaben für Menschen mit Behinderung oder Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten. Es wird zwischen der Projekt- und der Investitionsförderung unterschieden.

© Foto: David Brauer/Bundesvereinigung Lebenshilfe

Mit der Projektförderung können Projekte finanziert werden, welche konkrete Barrieren beseitigen oder solche, die für Barrierefreiheit sensibilisieren.

Förderfähige Kosten sind hier Personal-, Honorar-, Sach- und Investitionskosten bei einer maximalen Fördersumme von 300.000 Euro. Kosten zur Herstellung der Barrierefreiheit sind mit maximal 50.000 Euro förderfähig.

Die Aktion Mensch übernimmt bis zu 90 Prozent der Projektkosten und fördert Projekte sogar bis zu 5 Jahre lang.

Bei der Investitionsförderung übernimmt Aktion Mensch die Kosten von Fahrzeugen für Angebote und Einrichtungen. Als förderfähig gelten hier Fahrzeugkosten und Ausgaben, die entstehen, um Fahrzeuge barrierefrei umzubauen. Der maximale Zuschuss beträgt 300.000 Euro, ein Eigenanteil von 30 Prozent ist einzubringen.

Wer? Die Aktion Mensch fördert gemeinnützige Organisationen.

Wie? Die Antragsstellung für das Programm „Mobilität für alle“ ist jederzeit online über das Portal der Aktion Mensch möglich.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Projekt förderfähig ist, nutzen Sie den Schnell-Check auf der Internetseite der Aktion Mensch.

2. Aktion Mensch: Neuauflage 2023 Inklusion einfach machen

Was? Seit dem 15. März 2023 können im Rahmen des Aktions-Förderangebots wieder Anträge bei Aktion Mensch gestellt werden.

Mit der Neuauflage des Aktions-Förderangebots „Inklusion einfach machen“, unterstützt die Aktion Mensch Projekte unter anderem in den Lebensbereichen Bildung und Persönlichkeitsstärkung. Es sollen damit zusätzliche Impulse und Anreize für inklusive Projekte geschaffen werden.
Es werden z. B. Maßnahmen bezuschusst, die Empowerment von Menschen mit Behinderungen fördern sowie ihre Selbstbestimmung und Souveränität ermöglichen oder stärken.

© Foto: David Brauer/Bundesvereinigung Lebenshilfe

Im neuen Angebot werden Personal-, Honorar-, Sachkosten und Investitionen mit bis zu 60.000 Euro bei einem Fördersatz von bis zu 95% gefördert. Ergänzend können jeweils Zuschüsse für die Kosten zur Herstellung von Barrierefreiheit, partizipativer Arbeit sowie eine Pauschale zur Beschäftigung von Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung beantragt werden.

Der Höchstzuschuss für ein Projekt inklusive dieser Zuschüsse und der Pauschale beträgt maximal 90.000 Euro für die gesamte Laufzeit (bis zu drei Jahren).

Wer? Die Aktion Mensch fördert gemeinnützige Organisationen.

Wie? Die Antragsstellung für das Programm „Inklusion einfach machen“ ist jederzeit online über das Portal der Aktion Mensch möglich.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Projekt förderfähig ist, nutzen Sie den Schnell-Check auf der Internetseite der Aktion Mensch.

3. Aktion Mensch: Ausbau des Projektes „Digitale Teilhabe für alle“

Was? Ohne den Zugang zur digitalen Welt ist soziale Teilhabe kaum mehr denkbar.

Seit Anfang des Jahres hat Aktion Mensch daher ihr altes Programm „Digitale Teilhabe für alle“ ausgebaut. Das weiterentwickelte Förderprogramm setzt seinen Schwerpunkt auf inklusive Medienarbeit. Diese stellt den Kern eines jeden Projektes dar und kann dann entweder mit der Förderung von technischer Ausstattung oder der Herstellung von Barrierefreiheit kombiniert werden.

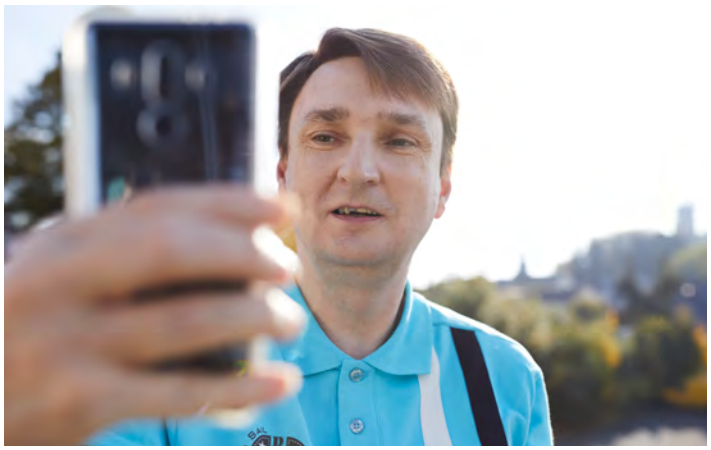
Insgesamt kann eine Fördersumme von 20.000 Euro ohne Eigenmittel ausgeschöpft werden.

Projekte sollen zu einem selbstbestimmten, kompetenten und kreativen Umgang mit Medien beitragen. Ideen für Projekte sind zum Beispiel die Ausbildung, Qualifizierung und Begleitung von Digi-Coaches oder Medienscouts, die der Zielgruppe bei der Anwendung digitaler Techniken zur Seite stehen. Aber auch eigene Medienproduktion, wie z. B. die Erstellung barrierearmer Videos, Podcasts, der Bau von Webseiten, Lern-Roboter Programmierung oder Beiträge für soziale Medien werden gefördert.

Wer? Die Aktion Mensch fördert gemeinnützige Organisationen.

Wie? Die Antragsstellung für das Programm „Digitale Teilhabe für alle “ ist jederzeit online über das Portal der Aktion Mensch möglich.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Projekt förderfähig ist, nutzen Sie den Schnell-Check auf der Internetseite der Aktion Mensch.



© Foto: David Brauer/Bundesvereinigung Lebenshilfe

Haben Sie Fragen oder Wünsche zum Themenfeld Fördermittel? Dann schreiben Sie uns!

Haben Sie eine konkrete Frage oder einen Wunsch zur Fördermittel- und Spendenakquise? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: info@lebenshilfe-sh.de.

Sie wünschen professionelle Beratung oder Begleitung bei der Fördermittel- oder Spendenakquise? Dann wenden Sie sich an:

Sandra Bentert
Fundraisingmanagerin
mehrkom — Agentur für soziale Kommunikation
Telefon: 0178 499 69 00
E-Mail: s.bentert@mehrkom.de
www.mehrkom.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein

Was ist los im Land?
Unsere Veranstaltungstipps.

1. Info-Veranstaltung mit der Lebenshilfe Hamburg: Teilhabe Leicht gemacht - eine gute Vorbereitung für Teilhabeplangespräche.

Was? Was und wieviel steht mir zu? Welche Hilfen brauche ich, und welche werden bewilligt? Wenn ein Antrag auf Eingliederungshilfe gestellt werden soll, entstehen viele Fragen.

Der Online-Wochenplaner „TEILHABE LEICHT GEMACHT“ ist für Menschen, die Anspruch auf staatliche Eingliederungshilfen haben. Mit „TEILHABE LEICHT GEMACHT“ kann ein individueller Gesamtplan erstellt werden.

In dieser Veranstaltung geben wir Einblicke in die Nutzung des Planungswerkzeugs.

Wann?
Dienstag, 16. Mai 2023, 18.00 Uhr

Wo? Diese Veranstaltungen findet Online statt.

Referent*in: Alexandra Arnold, Geschäftsführerin Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein, Axel Graßmann, Geschäftsführer Lebenshilfe Hamburg e. V..

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 10. Mai 2023 per E-Mail an arnold@leichtesprache-sh.de an.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

Weitere Informationen unter:
www.lebenshilfe-sh.de

Darum geht es in dem Text:
In Schleswig-Holstein gibt es viele interessante Veranstaltungen für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen.
Zum Beispiel: Zum Thema Wohnen.
Oder zum Thema Geld.
Wir schreiben im Text dazu:
- Wo die Veranstaltung stattfindet,
- was die Veranstaltung kostet
- und was man dort lernt.

2. Bewohner·beiräte·tagung 2023.

17. landesweites Treffen für Bewohner·beiräte aus Schleswig-Holstein

Was?
Das ist das Thema von der Bewohnerbeiräte·tagung im Jahr 2023:

Bewohnerbeiräte:
Vertretung vor Ort – Vernetzung im Land

Darüber wollen wir bei der Tagung sprechen.

- Wie kann man die Vertretung in der Einrichtung stärken?
- Was brauchen Beiräte für ihre Arbeit?
- Wie kann man Bewohner gut vertreten?

- Welche Ideen gibt es bei Beiräten zum Beispiel zum Gewaltschutz?
- Wie erfährt der Beirat, was andere Beiräte machen?
- Mit wem wollen Beiräte zusammenarbeiten?
- Was kann die Zukunft von Wohnstätten sein?
- Welche Wünsche gibt es an die LAG?
- Was müssen andere über Beiräte wissen?
- Was wollen Beiräte von Politikern und Ämtern?
- Wie kann man Arbeit als Beirat kreativ gestalten?
- Wo wollen Beiräte Leichte Sprache oder einfache Sprache?

Und es gibt sicherlich
noch viele andere Ideen zum Thema.

Wann? Montag 19. Juni 2023 von 11.00 Uhr
bis Mittwoch 21. Juni 2023, 15.00 Uhr

Wo? Ev. Jugend-, Freizeit- und Bildungsstätte Koppelsberg, Koppelsberg 12, 24306 Plön

Anmeldung: Die Verantstaltung ist ausgebucht.

Weitere Informationen zur Veranstaltung gibt es hier: Bewohner·beiräte·tagung

3. Krach-Mach-Tach 2023.

Was? Nach einer langen Pause startet der Krach-Mach-Tach endlich in die nächste Runde.
Dieses Jahr legen die Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein und alle Mitwirkenden des „Krach-Mach-Tach“ einen besonderen Fokus auf den zwischenmenschlichen Austausch und das soziale Miteinander.
Die Parade und der Bandwettbewerb werden dieses Jahr nicht stattfinden.

Dafür gibt es auf dem Gelände der Jungen Bühne ein neues, buntes Mit-Mach-Programm zu welchem alle Menschen herzlich willkommen sind.

Wann? Freitag, 23. Juni 2023,
von 15.00 bis 18.00 Uhr

Wo? Ratsdienergarten in Kiel.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mehr Informationen zur Veranstaltung gibt es hier
www.krachmachtach.de

4. Special Olympics World Games Berlin 2023.

SPECIAL OLYMPICS
WORLD GAMES
BERLIN 2023

Was?
Die Special Olympics World Games sind die weltweit größte inklusive Sportveranstaltung. Tausende Athlet*innen mit geistiger und mehrfacher Behinderung treten miteinander in 26 Sportarten an.

Es werden auch viele Athlet*innen aus Schleswig-Holstein vertreten sein. Zum Beispiel in den Sportarten Fußball, Reiten, Handball, Segeln, Tischtennis und mehr.

Die Sportveranstaltungen werden live im Fernsehen und im Internet übertragen.

Wann? Sonnabend, 17. Juni 2023 bis Donnerstag 22. Juni 2023

Wo? Die Sportveranstaltungen finden an unterschiedlichen Orten in Berlin statt.

Eintrittskarten für die einzelnen Veranstaltungen der Spiele gibt es hier:
www.berlin2023.org/de/besuche-die-spiele

Alle Informationan zu den Special Olympics World Games 2023 in Berlin gibt es hier:
www.berlin2023.org

5. Vererben zugunsten von Menschen mit Behinderungen.

Was? Der Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V. lädt in Kooperation mit Rechtsanwalt und Notar Ulf Schönenberg-Wessel zu einer Informationsveranstaltung rund um die Themen Vererben und Behindertentestament ein.

Zu Lebzeiten unterstützen Eltern ihre Kinder mit Behinderungen. Mit einem Testament kann man die Unterstützung für das Kind mit Behinderungen auch über den eigenen Tod hinaus sicherstellen.

Für viele Eltern mit Kindern mit Behinderungen stellen sich bei der Gestaltung des Testaments ganz besondere Fragen, z. B.:
- Unter welchen Bedingungen würde vererbtes Geld an den Sozialhilfeträger gehen?
- Kann ich erreichen, dass mein Kind tatsächlich einen Mehrwert aus dem Erbe hat?
- Welche Freibeträge gibt es?
- Wie sollte ein Testament aufgebaut sein?

Wann?
Mittwoch, 26. Juni 2023, 17.30 Uhr

Wo? Die Veranstaltungen findet Online per Zoom statt.

Referent*in: Alexandra Arnold, Geschäftsführerin Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein, Rechtsanwalt und Notar Ulf Schönenberg-Wessel

Anmeldung: Bitte melden Sie mit Ihren Kontaktdaten per E-Mail an info@lebenshilfe-sh.de an.

Kosten: Die Teilnahme kostet 10,00 Euro pro Person.

6. Prävention von sexuellem Missbrauch und sexueller Gewalt.

Was? Der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V. lädt zu einer Hybrid-Veranstaltung ein.

Das Thema sexualisierte Gewalt wirft häufig Fragen auf und verunsichert. Für viele ist es ein nur schwer zu ertragener Fakt, dass Menschen, die eine Beeinträchtigung haben bzw. beeinträchtigt werden, ein erhöhtes Risiko haben, sexualisierte Gewalt zu erleiden.

Doch die Auseinandersetzung mit dem Thema sensibilisiert und Schutzmaßnahmen können abgeleitet werden. In der Veranstaltung erfahren Eltern, was sie präventiv tun können, um Gewalt und sexuellem Missbrauch entgegenzuwirken.

Wann?
Donnerstag, 08. Juni, 19.30 - 21.00 Uhr

Wo? Diese Veranstaltungen findet Online per Zoom oder in beim lvkm-sh, Boninstr. 3-7, 24114 Kiel statt.

Referent*in: Ann-Kathrin Lorenzen, Sozialpädagogin und integrative Coach, PETZE Institut für Gewaltprävention Kiel

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis zum 07. Juni 2023 über die Internetseite des lvkm-sh für die Veranstaltung an.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

7. Mein Kind hat eine Behinderung - diese Hilfen gibt es!

Was? Der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V. lädt zu einer Hybrid-Veranstaltung ein.

Pflegeversicherung, Krankenkasse, Eingliederungshilfe, Grundsicherung – das Leistungsspektrum für Menschen mit Behinderungen ist weit verzweigt und im stetigen Wandel durch das Bundesteilhabegesetz. Wer individuell passende Unterstützung nutzen will, muss wissen, wo es welche Hilfen gibt.

Die Veranstaltung informiert über Leistungen der Pflegeversicherungen und Krankenkassen, den Schwerbehindertenausweis, Wege zu Hilfsmitteln und Anträge an die Eingliederungshilfe.

Wann?
Donnerstag, 31. August 2023, 19.30 Uhr

Wo? Diese Veranstaltungen findet Online per Zoom oder in beim lvkm-sh, Boninstr. 3-7, 24114 Kiel statt.

Referent*in: Sabine Schömer, Familienberaterin Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich über die Internetseite des lvkm-sh für die Veranstaltung an.

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenlos.

Am 14. Mai 2023

ist Kommunal·wahl in Schleswig-Holstein.

Gehen Sie zur Wahl. **Ihre Stimme zählt.**

#IchEntscheideMit

Die nächste Ausgabe unseres Newsletters erscheint im Herbst 2023.

Sie haben Wünsche, Themenvorschläge oder sind Mitglied unseres Landesverbands und möchten Ihre Einrichtung oder Ihr Projekt in unserem Newsletter vorstellen?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an: info@lebenshilfe-sh.de

Das Team des Landesverbands der Lebenshilfe Schleswig-Holstein wünscht Ihnen einen schönen Sommer.

Bitte bleiben Sie gesund und bitte passen Sie auf sich auf.

Impressum:
Die LEBEN**SH**ILFE **INFO** erscheint mehrmals im Jahr beim:

Landesverband Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 11 80
E-Mail: info@lebenshilfe-sh.de
www.lebenshilfe-sh.de

Inhaltlich verantwortlich:
Alexandra Arnold, Geschäftsführung

Leichte Sprache:
Institut für Leichte Sprache
Lebenshilfe Schleswig-Holstein e. V.
Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 11 83 0
E-Mail: info@lebenshilfe-sh.de
www.lebenshilfe-sh.de/institutleichtesprache

Titelfoto: © AdobeStock
Fotos Seite 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 19, 26
© Adobe Stock
Foto Alexandra Arnold: © mehrkom
Foto Benjamin Weiler: © Lebenshilfe
Foto Birgit Ehlers: © Privat
Foto Ulrike Tofaute: © mehrkom

Redaktion, Konzept und Gestaltung:
mehrkom — Agentur für soziale Kommunikation
www.mehrkom.de

Lebenshilfe
Schleswig-Holstein

Kehdenstraße 2-10 • 24103 Kiel
info@lebenshilfe-sh.de

www.lebenshilfe-sh.de LebenshilfeSH Lebenshilfe_sh