

# Gemeinsam hinschauen

Wie können wir  
Gewalt durch Regeln  
verhindern?

Praxis-Handbuch in einfacher Sprache  
für Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen



# Inhalt

<b>Hinweise für Leser*innen</b> .....	<b>3</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Einleitung: Was ist Institutionelle Gewalt</b> .....	<b>10</b>
Unsere Workshops zum Thema Institutionelle Gewalt .....	14
Erfahrungen von Workshop-Teilnehmer*innen.....	15
Das Angebot der Peer-Streitschlichtung .....	17
Erfahrungen von Peer-Streitschlichter*innen und Teilnehmer*innen.....	18
<b>Überblick: Das finden Sie in diesem Buch</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil 1: Wissen und Erfahrungen zu Gewalt</b> .....	<b>20</b>
Wissen zu Gewalt.....	22
Grenz-Verletzungen .....	40
Gewalt-Schutz.....	44
<b>Teil 2: Im Alltag – Was können wir gemeinsam tun?</b> .....	<b>58</b>
Gewohntes im Alltag hinterfragen .....	60
Überlegen und Spüren.....	64
Perspektiven wechseln .....	72
Mitsprache stärken.....	78
<b>Teil 3: Unterstützung finden</b> .....	<b>88</b>
Unterstützung in der eigenen Einrichtung.....	89
Angebote in Beratungsstellen .....	92
Beratung durch den FSW .....	93
Wichtige Texte und Internetseiten .....	94
<b>Anhang</b> .....	<b>96</b>
Kopiervorlagen für Übungen.....	97
Impressum: Wer hat das Buch gemacht? .....	104
Übersicht: Informationskarten und Übungen .....	105

# Hinweise für Leser\*innen

## Einfache Sprache

Alle Texte in diesem Handbuch sind in einfacher Sprache geschrieben.

In diesem Buch werden schwere Themen besprochen. Manchmal müssen wir dazu schwere Wörter benutzen.

Damit diese Wörter gut erklärt werden, haben wir den Text von Personen lesen lassen, die einfache Sprache nutzen.

Trotzdem wird es manchen Menschen schwerfallen, dieses Handbuch alleine zu lesen.

Wenn Sie sich schwer tun, holen Sie sich Unterstützung.

## Was bedeutet der Stern\*?

In diesem Handbuch finden Sie Wörter mit einem Stern\*.

Der Stern\* zeigt, dass es viel mehr gibt als Frau und Mann.

Zum Beispiel: Kund\*in oder Mitarbeiter\*in.

Der Stern\* steht für alle Menschen.

Frauen, Männer und alle Menschen, die sich nicht als Frau oder Mann fühlen.

## QR-Codes

In diesem Buch finden Sie QR-Codes, die sehen so aus:

Mit einem QR-Code kann man eine Internetseite aufrufen.

Zum Beispiel: [www.agentur-sonnenklar.at](http://www.agentur-sonnenklar.at)

Sie können den QR Code anklicken, um auf die Internet-Seite zu kommen.

Sie können den QR-Code mit ihrem Handy scannen und kommen damit direkt auf die Internetseite.

Falls Sie nicht wissen wie das funktioniert, fragen Sie eine Person in Ihrem Umfeld, ob Sie Ihnen helfen kann.



Das Handbuch ist Ihr neuer Begleiter im Alltag.  
Dieses Buch ist für Mitarbeiter\*innen und Kund\*innen.  
Das Thema des Buchs ist Institutionelle Gewalt.

Das Thema Gewalt ist ein schweres Thema.

**Bitte überlegen Sie sich vor dem Lesen:**

Geht es mir im Moment gut?

Kann ich jetzt etwas zu diesem schweren Thema lesen?

Gibt es eine Person, mit der ich mir dieses Buch gemeinsam anschauen kann?

Das Handbuch gibt Ihnen Informationen zu Gewalt und Schutz vor Gewalt.

Diese Texte haben Mitarbeiter\*innen des Projekts Agentur Sonnenklar Drehscheibe Peer-Streitschlichtung geschrieben. Sie lesen von Erfahrungen von Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen aus Einrichtungen der Wiener Behindertenhilfe, die uns in den Workshops erzählt worden sind.

Sie erfahren, was Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen für ein gutes Miteinander im Alltag tun. Diese Texte haben Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen selbst für dieses Buch geschrieben.

In diesem Buch gibt es auch Übungen:

- Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen und die Grenzen von anderen.
- Sie erkennen Ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse von anderen.
- Sie können immer wieder im Buch lesen und Übungen machen.
- Sie können das Handbuch alleine lesen oder mit anderen Personen, mit denen Sie sich wohl fühlen.

## Symbolverzeichnis

Rufzeichen

Das ist wichtig.



Sprechblase

Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen erzählen über ihre Erfahrungen.



Glühbirne

Hier bekommen Sie weitere Ideen zum Nachdenken.



Pfeil

Hier finden Sie weitere Informationen.



# Vorwort



Liebe Leser\*innen,

Gewalt ist ein schwieriges Thema.  
Gerade deshalb reden wir darüber!

Forschungsergebnisse aus Österreich (2019)  
haben gezeigt:  
Menschen mit Behinderungen,  
die in Tagesstrukturen arbeiten und in  
Wohngemeinschaften leben, sind von  
verschiedenen Gewaltformen betroffen.

Das ist ein Problem. Ein Schritt zur Lösung ist, dass Menschen mit Behinderungen mehr Unterstützung bekommen, um über Gewalt zu sprechen. Dazu gehören auch mehr Wissen über Gewalt und Gewalt-Prävention und mehr Möglichkeiten für Mitbestimmung und Selbstbestimmung.

Der Fonds Soziales Wien, kurz FSW, fördert die Agentur Sonnenklar und die Drehscheibe Peer-Streitschlichtung. Dieses Projekt ist aus dem partizipativen Prozess Wiener Wege zur Inklusion und dem Wunsch der Kund\*innen nach Auseinandersetzung mit struktureller Gewalt entstanden. Das besondere an dem Projekt ist, dass Peers – Menschen mit Behinderungen – aktiv mitarbeiten. Menschen mit und ohne Behinderungen setzen inklusive Angebote zur Gewalt-Prävention um.

Ausgebildete Peer-Streitschlichter\*innen bieten Konflikt-Lösung an. Die Workshops sind inklusiv, d.h. Kund\*innen der Behindertenhilfe, Mitarbeiter\*innen und Leiter\*innen tauschen sich zu dem Thema aus. Im gemeinsamen Tun entdecken sie ihre Kraft zum Handeln und zur Veränderung.

In vier Jahren haben über 1.800 Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen aus Einrichtungen an Workshops teilgenommen.  
Das sind viele. Danke, dass Sie das neue Angebot der Workshops und der

Peer-Streitschlichter\*innen annehmen und die Auseinandersetzung mit dem Thema in den Einrichtungen weiter anregen und stärken.

In diesem Buch sind die Erfahrungen der vergangenen Jahre zusammengefasst und es werden tolle Beispiele für Mitbestimmung und Gewalt-Prävention gezeigt.

Unsere Ziele sind das gemeinsame Gestalten des Alltags zu stärken, Potential zu Entwicklung und positiver Veränderung zu nutzen und mehr Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung zu fördern. Das wird jeden Tag mehr Wirklichkeit.

Wir alle sind gemeinsam verantwortlich für eine positive Entwicklung. Dem FSW sind eine nachhaltige Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt und damit nachhaltige Gewalt-Prävention wichtig.

Gratulation an die Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung und alle, die Workshops besucht und etwas beigetragen haben! Besonders auch in der schwierigen Zeit der Pandemie haben sie die Arbeit fortgeführt und immer neue Methoden der Zusammenarbeit probiert. Vielen Dank dafür und weiter so gutes Gelingen. Gewalt ist ein schwieriges Thema. Deswegen ist es wichtig auch weiterhin darüber zu reden.



Susanne Winkler

Geschäftsführerin Fonds Soziales Wien

# Vorwort



Liebe Leser\*innen

Das Projekt Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung wird seit Oktober 2019 im Auftrag des Fonds Soziales Wien von der equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH durchgeführt.

Die Beschäftigung mit Vielfalt und die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen steht bei equalizent im Zentrum aller Schulungen und Projekte. Der Leitgedanke dieses Projekts

war von Anfang an „Gemeinsam Hinschauen“. Unser Ziel war und ist, an gemeinsamen Werten zu arbeiten, um damit Veränderung zu bewirken und neue Handlungsoptionen zu ermöglichen.

Dem inklusiven Projektteam ist es gelungen, dass mehr als 1.800 Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen sich mit dem Thema Institutionelle Gewalt und Gewalt-Prävention beschäftigen. Durch ihr Durchhaltevermögen und ihre hohe Flexibilität konnten auch in der Zeit der Pandemie starke Impulse gesetzt und neue Formate erarbeitet werden, damit Kund\*innen in Tagesstrukturen erreicht und ermächtigt werden.

Dieses Handbuch zeigt eine Vielzahl an Aktivitäten und Inhalten, die im Projekt in den letzten 4 Jahren entstanden sind.

Dass unsere Angebote wirken, machen die Ergebnisse einer Evaluierung durch Queraum Sozialforschung deutlich, die zwischen 2020 und 2022 durchgeführt wurde. Mehrfach wird im Evaluierungsbericht die inklusive Zusammensetzung des Teams als besonders wichtig und wertvoll für die Teilnehmer\*innen der Angebote beschrieben.



Wir möchten uns daher an dieser Stelle besonders bei den ehrenamtlichen Peer-Mitarbeiter\*innen des Projekts bedanken, die seit 4 Jahren mit höchstem persönlichem Einsatz sowie Offenheit und Kreativität dieses Projekt mitgestalten.

Wir freuen uns, Ihnen mit diesem Projekt auch in Zukunft Unterstützung zu bieten: Gemeinsam können wir Wege finden, Gewalt zu verhindern und einander besser zu verstehen.

Wir wünschen Ihnen viele neue Eindrücke und praktische Hilfestellungen.



Marietta Adlbrecht  
Geschäftsführerin equalizent

# Einleitung: Was ist Institutionelle Gewalt



Institutionelle Gewalt ist ein schweres Wort.  
In einfacher Sprache sagen wir: **Gewalt durch Regeln.**

### **Was bedeutet das genau?**

Eine Institution ist eine Einrichtung,  
in der viele Menschen zusammen kommen.  
Sie arbeiten oder leben in diesen Einrichtungen,  
um etwas Bestimmtes zu tun oder um ein Ziel zu erreichen.  
Oder um eine bestimmte Unterstützung zu bekommen.

Tagesstrukturen und Wohneinrichtungen sind Einrichtungen  
für Menschen mit Behinderungen.  
In diesen Einrichtungen heißen sie oft Kund\*innen.  
Sie werden von Mitarbeiter\*innen und Leiter\*innen  
im Alltag unterstützt.

Für das gemeinsame Arbeiten und Leben braucht es viele **Regeln**  
und klare **Abläufe.**

Diese Abläufe nennt man auch Strukturen.  
Menschen in den Einrichtungen haben unterschiedliche Rollen  
und Aufgaben.  
Deshalb gibt es auch unterschiedliche Regeln und Abläufe.  
Abläufe und Regeln schaffen viel Ordnung.  
**Von Regeln und Strukturen kann aber auch Gewalt ausgehen.**

### **Gewalt durch Regeln heißt:**

Ich werde nicht direkt von einer Person verletzt.  
Aber ich fühle mich machtlos.  
Ich fühle mich nicht als erwachsener Mensch ernst genommen.  
Ich weiß nicht, warum etwas passiert.  
Ich weiß nicht, wo ich Informationen bekommen kann.  
Ich habe keine Wahl, ich muss etwas aushalten.  
Ich muss etwas tun, obwohl ich es nicht tun will.



## **Eine Kundin erklärt Gewalt durch Regeln so:**

Bestimmte Gebäude sind Institutionen.

Zum Beispiel eine Tagesstruktur oder eine Schule.

Bestimmte Abläufe gehören auch zu Institutioneller Gewalt, weil man sie ändern möchte, aber man kann sie nicht ändern.

Zum Beispiel: Ich kann in meiner Arbeit nicht Teil-Zeit arbeiten.

Weil wir ab 1 Uhr kein Personal haben.

Es muss nicht immer körperliche Gewalt sein,

Institutionelle Gewalt geschieht am häufigsten.

Bevor ich die Agentur Sonnenklar kennengelernt habe, habe ich das Wort Institutionelle Gewalt nicht gekannt.

Ich hätte es einfach angenommen,

zum Beispiel, wenn mir jemand sagt,

du musst länger bleiben, du kannst nicht heim.

Ich hätte es einfach angenommen.

Jetzt hinterfrage ich es.

## **Warum gibt es Gewalt durch Regeln?**

Regeln können Menschen einschränken und Nachteile bringen.

Regeln können Menschen in ihrem Alltag behindern.

Das passiert meistens nicht absichtlich.

Manchmal sind Regeln nicht klar genug

und werden nicht verstanden.

Es kommt zum Streit, weil man die Regeln nicht versteht.

Oder Regeln passen nicht mehr, sie brauchen eine Veränderung.

Manche Regeln können die Einrichtungen selbst machen.

Das heißt: Die Kund\*innen, Mitarbeiter\*innen und Leiter\*innen.

Manche Regeln macht in Wien der FSW.

Manche Regeln gelten nur für Kund\*innen.

Manche Regeln gelten nur für Mitarbeiter\*innen.

Und manche Regeln gelten für alle Menschen in Einrichtungen.

Das macht den Alltag oft ganz schön schwierig.

Dann entsteht Gewalt oder Streit.

Die Mitarbeiter\*innen der Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung haben viele Menschen in Einrichtungen besucht und gefragt:

Wo erleben Sie Gewalt durch Regeln?

Aus ihren Antworten sind die Angebote des Projekts entstanden. Wir haben uns Übungen überlegt und Material gemacht, damit wir uns mit Ihnen zu diesem schweren Thema gut austauschen können.

**Gemeinsam mit allen Teilnehmer\*innen der Workshops haben wir gelernt:**

Für ein gutes und gewaltfreies Miteinander gibt es viele Möglichkeiten.

Es gibt kein Rezept, das für alle gleich ist, weil Menschen in Einrichtungen sehr verschieden sind.

Diese Zutaten sind aber besonders wichtig:

- Mehr Informationen und Gespräche zu Gewalt durch Regeln.
- Neue Möglichkeiten für mehr Mitbestimmung im Alltag.

Einige dieser Zutaten bekommen Sie bei uns.

Wir machen verschiedene Angebote, um über Gewalt durch Regeln zu sprechen, sie im Alltag zu erkennen und zu verhindern.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen unsere Angebote kurz vor.

Sie finden alle unsere Angebote mit genauen Beschreibungen auf unserer Internetseite: [www.agentur-sonnenklar.at](http://www.agentur-sonnenklar.at)



**Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung**

Unsere Adresse: Obere Augartenstraße 12, 1020 Wien

Bei Fragen zu den Workshops

Telefon: 01 - 409 86 18 52

Bei Fragen zur Peer-Streitschlichtung:

Telefon: 0664 - 858 75 54

E-Mail: [streitschlichtung@agentur-sonnenklar.at](mailto:streitschlichtung@agentur-sonnenklar.at)

# Unsere Workshops zum Thema Institutionelle Gewalt

Bei einem Workshop arbeiten Menschen gemeinsam zu wichtigen Themen.  
Unser Thema ist Institutionelle Gewalt.

Es gibt Workshops, in denen Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen gemeinsam arbeiten.

Der Workshop ist ein inklusiver Austausch.

Inklusiv bedeutet: Jede\*r kann gleichberechtigt am Workshop teilhaben.

Menschen aus unterschiedlichen Einrichtungen treffen sich und arbeiten gemeinsam.

Dadurch können alle voneinander und miteinander lernen.

Es gibt Workshops, die nur für Mitarbeiter\*innen sind.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden.

Wir möchten, dass alle Menschen in Einrichtungen gut an den Workshops teilnehmen können.

Für Gewalt durch Regeln gibt es viele Beispiele in Einrichtungen.

Deshalb gibt es auch verschiedene Workshops.

Die Workshops haben verschiedene Schwerpunkte.

Zum Beispiel ist ein Schwerpunkt: Mitsprache stärken.

Das ist in allen Workshops gleich:

Sie erfahren, was Gewalt durch Regeln ist.

Wir reden über Beispiele aus Ihrem Alltag.

Wir reden über Ihre Grenzen und Bedürfnisse.

Wir reden über Ideen, wie man Regeln anders gestalten kann.

Sie erfahren über wichtige Beratungsstellen,

wo Sie Hilfe bekommen können.

Das Ziel der Workshops ist: Gewalt durch Regeln wird weniger.

Die Workshops werden immer von eine\*r Trainer\*in und einem oder einer Peer-Streitschlichter\*in moderiert.

**Die Peer-Streitschlichter\*innen können die Kund\*innen und ihre Erfahrungen besonders gut verstehen.**

Viele Kund\*innen trauen sich deshalb, über Gewalt und ihre Erfahrungen zu sprechen.

Manche Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen rufen die Peer-Streitschlichter\*innen nach einem Workshop für eine Streitschlichtung an.

Die Workshops werden durch die Erfahrungen und Vorschläge für Lösungen von den Teilnehmer\*innen selbst immer weiterentwickelt.

Das heißt:

- Es gibt zum Beispiel immer wieder neue Schwerpunkte.
- Es gibt immer wieder neue Übungen.

## **Erfahrungen von Workshop-Teilnehmer\*innen**

**So wirken unsere Workshops:**

**Leiter\*innen haben erzählt:**

Grundsätzlich ist bei uns Mitbestimmung und Mitreden sehr wichtig und wird sehr aktiv gemacht. Aber es stellt sich dann heraus, dass es dann doch immer wieder Punkte gibt, wo man sehr wohl noch die Klient\*innen mehr mit einbinden kann. Es hat sich auch gezeigt, dass Klient\*innen, Mitarbeiter\*innen und auch ich als Leitung bestimmte Themen einfach gemeinsam als schwierig erachten.



### **Mitarbeiter\*innen haben erzählt:**

Weil es eigentlich total was Wichtiges ist und etwas ist, wo sich die Leute jetzt wirklich auch, wenn was passiert, sich auch zur Wehr setzen können und auch ihnen das Selbstvertrauen zu geben, dass sie wirklich etwas machen können.



### **Kund\*innen haben erzählt:**

Das Spannendste war für mich das Mitspracherecht. Was kann ich für Mitspracherecht von mir selber aus meiner Person jetzt da reinbringen und wie kann ich schauen, dass ich da selbst die Worte finde, für das, was ich sage.



Unser Projekt wurde vom Forschungs-Team von Queraum begleitet.

In Ihrem Bericht in einfacher Sprache können Sie noch mehr über Erfahrungen von Menschen in unseren Workshops lesen.



### **So erleben Peer-Streitschlichter\*innen ihre Arbeit in den Workshops:**

Die Workshops sind für mich eine interessante Möglichkeit zum Austausch mit anderen Klient\*innen. Ich erlebe als Moderator in den Workshops sehr viel Interesse an unseren Angeboten, sowohl an den Workshops als auch an den Streitschlichtungen. Ich finde, dass unsere Workshops den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit bieten, jeweils die andere Sichtweise besser kennenzulernen. Ich finde es auch sehr wichtig, dass es die Möglichkeit gibt, zu uns an den Standort für einen Workshop zu kommen. Denn so kommt man raus, man hat die Möglichkeit an einem neutralen Ort sich besser untereinander auszutauschen und man hat keinen Arbeitsdruck und Arbeitsstress auf allen Ebenen.



Die Workshops sind immer individuell auf die Anzahl der Personen angepasst. Wir bekommen schon vorher Informationen, wie groß die Gruppe ist, aber wir sind auch sehr flexibel, wenn wir das vorher nicht genau wissen.





Die Kund\*innen sind natürlich auch in den meisten Fällen immer sehr neugierig, was da kommt, was Neues auf sie zukommt, welche Leute sie da erleben, wie die sprechen. Und mit den verschiedenen Arten der Kommunikation, wo wir Gegenstände zum Angreifen und die verschiedenen Sinne auch miteinbauen, reagieren sie auch sehr positiv. Wir erreichen dann auch Leute, die sich schwer tun, verbal zu kommunizieren. Man kann auch erleben, dass die Teilnehmer\*innen noch nervös sind, weil sie auch noch nicht wissen, was ein Workshop ist, es ist ein Neuland für sie. Und wenn sie merken, wie ruhig wir dann damit umgehen, dann verlagert sich das und sie kommen dann immer mehr rein und trauen sich dann immer mehr zu reden.

## **Das Angebot der Peer-Streitschlichtung**

Wenn Menschen zusammen arbeiten oder wohnen, kann es manchmal Streit geben.

Auch in Tagesstrukturen oder Wohneinrichtungen, kann es Streit geben.

Das ist ganz normal.

Aber manchmal ist der Streit schwer zu lösen.

Dann kann man Hilfe von außen bekommen.

Die Hilfe heißt Peer-Streitschlichtung.

Sie helfen gratis.

Es gibt 9 Personen die eine Ausbildung gemacht haben.

Sie sind Peer-Streitschlichter\*innen.

Sie helfen anderen Menschen mit Behinderungen bei Streit.

Sie helfen auch Unterstützer\*innen von Menschen mit Behinderungen.

Die Peer-Streitschlichter\*innen sind unabhängig und neutral.

Neutral bedeutet:

Sie behandeln alle gleich.

## Wo kann Peer-Streitschlichtung passieren?

Peer-Streitschlichtung kann an vielen Orten sein, zum Beispiel:

- Bei Ihnen in der Tagesstruktur.
- Bei Ihnen in der Wohneinrichtung.
- Im Büro der Peer-Streitschlichter\*innen im zweiten Bezirk.

## Erfahrungen von Peer-Streitschlichter\*innen und Teilnehmer\*innen

### Das sagt ein\*e Peer-Streitschlichter\*innen über ihre Arbeit:

Ich will damit bezwecken, in den Einrichtungen, dass jeder Mensch das Recht hat, zu reden. Ist egal wie, eben auf seine Art und Weise, dass er auch die Meinungen äußern kann, dass man keine Scheu hat, sich Hilfe auch zu holen und die Probleme anzugehen. Das ist ganz, ganz wichtig.



### Das sagen Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen über das Angebot der Peer-Streitschlichtung:

Es ist gut, dass das auch Menschen mit Behinderung sind. Ich glaube, die verstehen einen. Es braucht wen von außen. Wir wenden uns dann an unsere Trainer, aber die sind ja auch von uns. Die hier sind besser, die sind wie wir.



Man hat jetzt einfach noch eine Anlaufstelle, wo man extern jemanden dazu holen kann. Also das ist auf jeden Fall nützlich.

Weil das ist halt schon auch ein wichtiger Punkt für uns, dass wir da außerhalb jemanden haben. Oder auch, dass wir da jemanden haben, wo die Teilnehmer quasi selber anrufen können und sagen können: Hey, ich würde das gerne klären.

# Überblick:

## Das finden Sie in diesem Buch

Dieses Buch hat 3 Teile.

### **Der erste Teil heißt:**

#### **Wissen und Erfahrungen zu Gewalt.**

Es gibt Informationen zu Gewalt.

Sie erfahren noch genauer, was Gewalt durch Regeln ist.

Sie lesen Beispiele von Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen, wie sie Gewalt durch Regeln im Alltag erleben.

Es gibt verschiedene Info-Karten mit diesen Überschriften:

- Wissen zu Gewalt
- Grenz-Verletzungen
- Gewalt-Schutz durch ein gutes Miteinander

### **Der zweite Teil heißt:**

#### **Für ein gutes Miteinander – Was können wir gemeinsam tun?**

Wir stellen Ihnen Übungen aus den Workshops vor.

Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen erzählen von ihren Aufgaben und Ideen für ein gutes Miteinander in Einrichtungen.

### **Der dritte Teil heißt:**

#### **Unterstützung finden.**

Es gibt Informationen und Beispiele,

wie man Unterstützung in der eigenen Einrichtung finden kann.

Sie erfahren, warum Unterstützung durch eine Beratungsstelle gut sein kann und wo Sie Informationen dazu finden.

Wir stellen Ihnen vor, wo Sie noch mehr Internetseiten und Texte zum Thema Mitsprache und Schutz vor Gewalt finden können.

# Teil 1: Wissen und Erfahrungen zu Gewalt



Wissen zum Thema Gewalt ist notwendig.  
Je mehr Sie über Gewalt wissen,  
desto besser können Sie sich  
und andere vor Gewalt schützen.

In diesem Teil finden Sie Informations-Karten  
mit diesen Überschriften:

- **Wissen zu Gewalt**
- **Grenz-Verletzungen**
- **Gewalt-Schutz**

Die Karten geben Ihnen wichtige Informationen.  
Es gibt Fragen zu den Karten und Sie können überlegen:

- Was bedeutet dieses Thema für mich?
- Sie können Antworten aufschreiben.
- Sie können mit jemandem darüber reden.

Viele Informationen auf diesen Karten  
haben die Mitarbeiter\*innen von Sonnenklar geschrieben.

Viele Informationen kommen aber auch von den Kund\*innen,  
Mitarbeiter\*innen und Leiter\*innen von Einrichtungen.  
Ihre Erfahrungen und ihr Wissen  
haben sie in den Workshops erzählt.

Dieses Wissen ist besonders wichtig.  
Sie erkennen diese Informationen an der Sprechblase.



Noch mehr Informations-Karten gibt es  
auf unserer Internetseite.



# Gewalt durch Regeln

## Regeln im Alltag

Damit das Leben und Arbeiten für viele Menschen gut klappt, gibt es im Alltag Regeln.

Regeln sind Vereinbarungen und Vorschriften, die aufgeschrieben sind.

Zum Beispiel:

- Verkehrsregeln
- die Betreuungs-Vereinbarung

Es gibt auch Regeln, die nicht aufgeschrieben sind. Und an die sich Menschen trotzdem halten.

Oft sind das Gewohnheiten.

Man macht etwas, weil man es immer schon so gemacht hat.

Zum Beispiel:

Man stellt sich im Supermarkt an der Kassa an.

Die Menschen bilden eine Schlange.

Sie drängeln sich nicht vor, sondern stellen sich hinten an.

**Überlegen Sie:**



Denken Sie an Ihre Einrichtungen.

Welche Regeln kennen Sie?

Wo können Sie Regeln nachschauen?

Welche Regeln sind Ihnen wichtig? Warum?

Bei welchen Regeln haben Sie das Gefühl:

Darüber sprechen wir zu wenig?

Darüber kann ich mit niemandem sprechen?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Ursache von Gewalt

### Regeln in meiner Einrichtung

Manchmal führen Strukturen  
in einer Einrichtung zu Gewalt.

Zum Beispiel:

Wie ein Ort gebaut ist, kann zu Gewalt und Streit führen.

Wenn Räume für viele Menschen zu eng sind.

Von Regeln und Strukturen  
kann aber auch Gewalt ausgehen.

Diese Form von Gewalt heißt in Alltags-Sprache:

**Institutionelle Gewalt.**

Regeln können Menschen einschränken  
und Nachteile bringen.

Regeln können Menschen in ihrem Alltag behindern.

Manchmal sind Regeln nicht klar genug  
und werden nicht verstanden.

Eine Kundin erzählt ein Beispiel für Gewalt durch Regeln:

Ich bekomme 60 Euro Leistungsanerkennung im Monat.

Ich weiß nicht, warum ich 60 Euro bekomme  
und nicht mehr oder weniger Geld.





Ich weiß nicht, wer die Regel gemacht hat.  
Letzten Monat hatte ich 5 Fehltage.  
Dann habe ich weniger Geld bekommen.  
Das hat mich geärgert.

**Überlegen Sie:**

Denken Sie an Ihre Einrichtung:

Welche Regeln sind für Sie sinnvoll?

Das bedeutet: Diese Regeln machen  
das gemeinsame Miteinander leichter.

Welche Regeln sind für Sie nicht sinnvoll?

Das bedeutet: Diese Regeln machen  
das gemeinsame Miteinander schwerer.

Welche Regeln möchten Sie gerne ändern? Warum?



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Ursache von Gewalt Streit und Konflikt

Wenn Menschen zusammen leben und arbeiten,  
kann es zu Konflikten kommen.

Konflikt heißt:

Es gibt ein Problem zwischen 2 oder mehreren Menschen.

Menschen sind nicht immer einer Meinung.

Menschen haben verschiedene Bedürfnisse und Wünsche.

Streit und Konflikt gehören zum Alltag dazu.

Das ist normal.

Manchmal kommt es durch einen Streit zu Gewalt.

**Das ist wichtig:**

Streit und Konflikte müssen ohne Gewalt gelöst werden.

Es ist wichtig, den Grund für den Streit  
oder den Konflikt zu kennen.

Dann kann eine Lösung gefunden werden.

Für die Lösungen müssen alle Beteiligten  
zusammenhelfen.



**Überlegen Sie:**

Denken Sie an Ihren letzten Streit.

Wie ist es Ihnen dabei gegangen?

Wie haben Sie den Streit gelöst?

Haben Sie sich Unterstützung gesucht?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Gewalt und Macht

Macht ist ein großes Wort.

Alle kennen es.

Alle denken dabei an etwas anderes.

Macht bedeutet etwas für sich selbst  
oder für andere Menschen entscheiden zu können.

Manche Menschen nutzen Gewalt,  
um ihre Macht zu erhalten.

Sie wollen ihren Willen durchsetzen.

Deshalb achten Sie nicht darauf,  
was andere wollen.

Deshalb achten Sie nicht darauf,  
welche Regeln für alle gelten.

Manche Menschen nutzen Gewalt auch,  
um sich gegen Macht und Fremd-Bestimmung zu wehren.  
Sie wollen weniger abhängig sein.

**Überlegen Sie:**



Denken Sie an Ihr eigenes Leben.

Wie fühlt sich Macht an?

Wann erleben Sie sich mächtig?

Wie setzen Sie diese Macht ein?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich nicht mächtig fühlen?

Wie erleben Sie Macht bei anderen Menschen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Macht-Verhältnisse

Macht entsteht in Beziehungen zwischen Menschen.  
Ein anderes Wort für Beziehung ist Verhältnis.  
Macht wird einem Menschen durch andere Menschen gegeben.

Zum Beispiel:

Politiker\*innen haben viel Verantwortung.  
Sie bekommen die Macht,  
für eine bestimmte Zeit viele Entscheidungen zu treffen.  
Sie bekommen die Macht  
von den Wähler\*innen.

Menschen mit Macht können viel entscheiden.  
Dann kann er oder sie das Leben  
von anderen Menschen beeinflussen.  
Das nennt man **Macht-Verhältnisse**.

**Überlegen Sie:**



Denken Sie an Ihr eigenes Leben.

Wann erleben Sie sich mächtig?

Wie setzen Sie diese Macht für andere Menschen ein?

Welche Macht-Verhältnisse erleben Sie in Ihrem Alltag?

Zum Beispiel:

- In der Tagesstruktur.
- In der Wohneinrichtung.

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Gewalt und Abhängigkeit

Menschen haben Einfluss auf das Leben von anderen Menschen.

Es entsteht **Abhängigkeit**.

Vieles wird für andere Menschen erledigt. Das ist gut.

Vieles wird für andere Menschen bestimmt.

Das ist nicht immer gut.

Viele Menschen brauchen im Alltag Unterstützung durch andere Menschen.

Manche Menschen sind von dieser Unterstützung abhängig.

Das heißt:

Sie können ohne Unterstützung ihren Alltag nicht oder nur sehr schwer schaffen.

Abhängigkeit und Gewalt können zusammenhängen.

Menschen die Gewalt erleben tun sich oft schwer darüber zu sprechen.

Wenn sie abhängig von anderen Menschen sind, haben sie auch oft Angst, etwas zu sagen.



**Das ist wichtig:**

Sie müssen keine Gewalt aushalten,  
weil sie Unterstützung durch andere Menschen brauchen.  
Sie können über Ihre Erfahrungen sprechen.  
Und sich Hilfe holen.  
Sie haben das Recht auf Unterstützung,  
die Ihre Grenzen nicht überschreitet.



**Überlegen Sie:**

Denken Sie an Ihre Einrichtung.  
Wann sind Sie von anderen Menschen abhängig?  
Wie spüren Sie diese Abhängigkeit?  
Wie gehen Sie selbst damit um?  
Wird in der Einrichtung darüber gesprochen?  
Fühlen Sie sich frei, darüber zu sprechen?



---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Gewalt durch Regeln Erlebnisse im Alltag

Diese Erfahrung erzählen Teilnehmer\*innen der Workshops:

Einige Regeln gibt es schon lange, alle haben sich daran gewöhnt.

Niemand redet darüber.

Eine Veränderung scheint nicht möglich.



Personen, die sich an eine Regel halten müssen, haben nicht über die Regel mitbestimmt.

Sie passt nicht für sie, aber sie müssen sie einhalten.

Sie wissen aber nicht, warum es diese Regel gibt.

Sie verstehen die Regel nicht,

sie haben zu wenig Informationen.



Wenn Personen eine Regel nicht einhalten, hat das Folgen.

Nicht alle Personen kennen diese Folgen vorher.

Alle erleben Gewalt durch Regeln unterschiedlich.

Sie sind von den Folgen überrascht.

Sie finden die Folgen nicht gerecht.



**Überlegen Sie:**

Fällt Ihnen ein Beispiel für eine Regel ein,  
an die sich alle in Ihrer Einrichtung gewöhnt haben?



Wissen Sie, wo Sie Regeln Ihrer Einrichtungen  
nachschaun können? Oder wen Sie fragen können?

Wenn Sie eine Regel in Ihrer Einrichtung nicht einhalten,  
was passiert dann?

Kennen Sie die Folgen?

Wen können Sie fragen, wenn Sie sich nicht auskennen?

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

# Gewalt durch Regeln Mitbestimmung im Alltag

Teilnehmer\*innen der Workshops sagen:  
Mitbestimmung ist uns sehr wichtig.  
Es braucht gute Regeln,  
damit viele Menschen im Alltag mitbestimmen können.

**Mehr Mitbestimmung heißt  
weniger Gewalt durch Regeln.**

**Diese Beispiele erzählen Teilnehmer\*innen:**

Menschen in Einrichtungen haben  
verschiedene Rollen und Aufgaben.  
Deswegen werden Sie auch verschieden genannt.  
Sie fühlen sich nicht mit allen Namen wohl.  
Sie wollen mitbestimmen,  
wie sie in der Einrichtung angesprochen werden.



Das Essen in der Tagesstruktur ist sehr wichtig.  
Nicht alle Teilnehmer\*innen können mitbestimmen,  
was sie in der Tagesstruktur essen.



Die Pausen-Regel in Einrichtungen ist sehr verschieden.  
Manche Menschen können sich ihre Pausen selbst einteilen.



Einige Kund\*innen erzählen,  
dass von Betreuer\*innen bestimmt wird,  
wann sie ihre Pausen machen können.

Manche Kund\*innen wünschen sich mehr Pausen.

### Überlegen Sie:

Wann können Sie in Ihrer Einrichtung mitbestimmen?

Bei welchen Regeln in Ihrer Einrichtung haben Sie mitbestimmt?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie mitbestimmen können?

Wo möchten Sie mehr mitbestimmen?

Wer kann Sie dabei unterstützen,  
dass Sie mehr mitbestimmen können?



---

---

---



---

---

---

---

---

### Folgen von Gewalt

**Gewalt verändert das Leben von Menschen.  
Für Personen, die selbst Gewalt erleben.  
Für Personen, die selbst Gewalt ausüben.  
Und auch für Personen, die Gewalt beobachten.**

Die Folgen von Gewalt sind sehr verschieden.  
Manche Folgen kann man sofort sehen.  
Zum Beispiel eine Verletzung am Arm.  
Manche Folgen kann man nicht sofort sehen.

Zum Beispiel:  
Keine Freude mehr an Sachen haben,  
die man früher gerne gemacht hat.

Die Erinnerungen an erlebte Gewalt  
können immer wieder kommen.  
Gewalt hat oft lange Folgen für den Körper.

Zum Beispiel:  
Manche Menschen haben ständig Bauchschmerzen.  
Manche Menschen können nicht mehr gut schlafen.

Viele Menschen schämen sich für die Gewalt,  
die sie erleben.

Sie haben das Gefühl, sie sind die einzigen,  
die das Problem haben.

Sie fühlen sich alleine und denken,  
dass sie niemand versteht.

**Das ist wichtig:**

Trauen Sie sich, über Ihre Erfahrungen zu sprechen.

Suchen Sie sich Hilfe.

Sie müssen sich nicht für Ihre Erfahrungen schämen.



**Überlegen Sie:**

Sie brauchen Unterstützung.

Sie brauchen jemanden, mit dem Sie über Ihre  
Erfahrungen sprechen können.

An wen denken Sie?

Wohin wenden Sie sich in Ihrer Einrichtung?

Kennen Sie eine Beratungsstelle,  
in der Sie Hilfe bekommen können?



---

---

---

---

---

---

---

## Grenzen und Grenz-Verletzungen

Menschen erleben Gewalt,  
wenn Grenzen nicht eingehalten werden.  
Grenzen kann man nicht sehen.  
Aber Grenzen kann man spüren.

Sie können Grenzen zum Beispiel  
in diesen Momenten spüren:  
Wie nahe ein Mensch Ihnen kommen darf.  
Was Sie anderen Menschen erzählen möchten.  
Wie selbstbestimmt Sie in ihrem Alltag leben.

Wenn Grenzen übertreten werden,  
heißt das **Grenz-Verletzung**.  
Es ist nicht immer Absicht,  
wenn jemand eine Grenze verletzt.

Zum Beispiel:  
Ein Mensch stellt sich im Bus sehr nah zu Ihnen.  
Es ist aber genug Platz.  
Es ist Ihnen unangenehm.  
Der Mensch ist Ihnen zu nah.



Sie sagen:

Das ist mir zu nahe.

Bitte halten Sie Abstand.

**Überlegen Sie:**

Denken Sie an Ihre Einrichtung:

Wo erleben Sie, dass Ihre Grenzen verletzt werden?

Welche Gefühle haben Sie dabei?



Was fällt Ihnen ein:

Wie können Sie zeigen,

wo Ihre Grenzen sind?

Was sagen Sie?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

## Übergriffe

Manchmal verletzen Menschen Grenzen mit Absicht.

Das sind sehr starke Grenz-Verletzungen.

Sie heißen Übergriffe.

Es passiert etwas, was Ihnen nicht gut tut.

Es passiert etwas, was Sie nicht wollen.

Zum Beispiel:

Jemand tut etwas und weiß genau,

es ist für Sie unangenehm.

Jemand schadet Ihnen mit Absicht.

Jemand hat die Möglichkeit Ihnen zu schaden  
und macht das auch.

**Das ist wichtig:**

**Übergriffe sind nie in Ordnung.**

**Niemand darf das tun.**



**Überlegen Sie:**

Jemand tut etwas mit Absicht,  
Sie wollen das aber nicht.



**Denken Sie an Ihr Leben:**

Haben Sie Übergriffe erlebt?

Mit wem konnten Sie darüber sprechen?

Was tun Sie, um Übergriffe zu verhindern?

An wen können Sie sich in der Einrichtung wenden?

Kennen Sie eine Beratungsstelle,  
die Sie unterstützen kann?

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

# Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen

Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse.

Jeder Mensch hat andere Grenzen.

Das ist normal.

**Sie entscheiden selbst, wo ihre Grenzen sind.**

Sie setzen die Grenzen.

**Nehmen Sie die Grenzen von anderen Menschen ernst.**

### **Eine Kundin erzählt:**

Andere Menschen entscheiden oft für mich,  
was ich möchte und brauche.

Sie entscheiden, was man mir zutrauen kann.

Das stimmt für mich oft gar nicht.

Ich werde nicht gefragt.

Das macht mich traurig und zornig.

Ich möchte ernst genommen werden.



### **Das ist wichtig:**

Sie können für andere Menschen da sein,  
wenn Grenzen verletzt werden.

Zum Beispiel: Sie erzählen jemandem davon.

Sie reden darüber, auch wenn es unangenehm ist.

**Für betroffene Menschen macht es einen Unterschied.**



**Überlegen Sie:**



Denken Sie an den Alltag in Ihrer Einrichtung.

Fühlen Sie sich ernst genommen?

Woran merken Sie das?

Wie gehen Sie mit Grenzen von anderen Menschen um?

Sprechen Sie darüber?

Was stärkt Sie dabei,

mit anderen über ihre Bedürfnisse zu sprechen?

Mit wem können Sie im Vertrauen reden?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### **Macht-Verhältnisse können sich verändern**

Menschen haben manchmal mehr,  
manchmal weniger Macht.

Macht ist abhängig von Beziehungen  
und Lebens-Situationen.

Jeder Mensch kann mächtig sein und mächtig handeln.  
Jeder Mensch kann sich klein und ohn-mächtig fühlen.

Wer Macht hat, hat auch immer Verantwortung.  
Verantwortung für sich selbst.

Oder Verantwortung für andere.

Menschen verwenden ihre Macht unterschiedlich.

Das ist normal und kann gute  
und schlechte Folgen haben.

#### **Ein Kunde erzählt:**

Wenn ich mächtig bin, muss ich überlegen, was das heißt.

Überlegen ist wie ein Rhythmus, der immer da sein muss.

Wenn ich mächtig bin, muss ich wissen, was ich sage.

Was ich möchte und was ich will.

Das muss ich auch den Mitmenschen zeigen können.

Ich muss überlegen, was andere Menschen wollen.



Ich muss überlegen, was meine Handlungen für andere Menschen heißen.

So wie ich mit anderen umgehe, gehen sie auch mit mir um.

Rhythmus ist ein Wort aus der Musik.

Es bedeutet: Töne können langsam oder schnell sein.

Sie passen gut zueinander. Sie klingen gut zusammen.

### Überlegen Sie:

Welche Erfahrungen haben Sie selbst damit?

Wie ist es, wenn Sie selbst mit jemanden gut umgehen?

Wie ist es, wenn Sie selbst mit jemanden schlecht umgehen?



Ein Beispiel:

Sie haben viel zu tun.

Eine Kollegin fragt Sie etwas.

Sie tun so, als ob Sie es nicht hören, weil Sie keine Zeit haben.

Was wird passieren?



---

---

---

---

---

---

# Mehr Selbstbestimmung durch gute Unterstützung

### Selbstbestimmung heißt:

Sie haben Einfluss auf Ihr Leben.

Sie machen etwas selbst. Sie bestimmen selbst.

Manchmal mit Unterstützung.

Sie haben selbst die Verantwortung.

Im Alltag erleben Sie Selbstbestimmung.

Zum Beispiel:

Sie entscheiden selbst, wann Sie Pause machen.

Sie suchen sich aus, was Sie essen möchten.

Selbstbestimmung und gute Unterstützung hängen zusammen.

Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen in Einrichtungen können Sie unterstützen.

Zwei Beispiele:

Sie müssen etwas Wichtiges entscheiden.

Die Informationen sind schwer. Eine Betreuerin erklärt es Ihnen in einfacher Sprache. Sie können die Entscheidung jetzt besser für sich selbst treffen.



Sie möchten etwas Wichtiges mit ihrem Betreuer besprechen. Sie sind sich unsicher, wie sie das Thema ansprechen können. Sie sprechen zuerst mit der Kund\*innenvertretung in Ihrer Einrichtung. Sie fühlen sich sicherer und können das Gespräch mit ihrem Betreuer jetzt besser führen.

**Überlegen Sie:**



Welche Beispiele für Selbstbestimmung in Ihrer Einrichtung fallen Ihnen ein?

Wie geht es Ihnen damit?

Wer unterstützt Sie im Alltag, damit Sie wichtige Entscheidungen gut für sich selbst treffen können?

Welche Unterstützung brauchen Sie, damit Sie Entscheidungen gut treffen können?

Wo denken Sie: Das wird für mich bestimmt, aber ich könnte es selbst bestimmen?

---

---



---

---

---

---

---

# Mehr Mitsprache durch unterstützte Kommunikation

Jeder Mensch hat das Recht auf Mitsprache.  
Gute Kommunikation ist wichtig.  
Kommunikation bedeutet,  
wie Menschen miteinander Informationen austauschen.

Viele Kund\*innen brauchen Unterstützung  
in der Kommunikation.  
Das nennt man unterstützte Kommunikation.  
Wenn Kund\*innen diese Unterstützung nicht haben,  
können sie weniger Mitsprechen.

### **Eine Kundin erzählt:**

Ich kann hören und Alltags-Sprache verstehen,  
aber nicht selbst sprechen.

Lange haben Menschen über mich gesagt:  
Die kommuniziert nicht. Sie versteht uns nicht.  
Sie kann nicht Mitsprechen.

Das hat mich sehr traurig gemacht.  
Heute unterstützen mich meine Betreuer\*innen  
in der Kommunikation.



Wenn ich mit dem Körper ein bestimmtes Zeichen mache,  
wissen sie, was ich sagen will.

Die Betreuer\*innen lesen vor,  
wenn ich etwas aufschreibe.

Ich kann auf Bilder zeigen und Mitsprechen.

Ich fühle mich ernst genommen.

### Überlegen Sie:

Wie tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus?

Was unterstützt Sie im Austausch mit anderen Menschen?



Wie geht es Ihnen, wenn Sie mitsprechen können?

Wie geht es Ihnen,

wenn andere Menschen für Sie sprechen?

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Sich trauen, etwas zu sagen

Jeder Mensch hat Grenzen.

Die Grenzen sind verschieden.

Alle entscheiden selbst, wo ihre Grenzen sind.

Grenzen kann man oft nicht sehen, sondern nur spüren.

Manchmal werden Grenzen verletzt.

Viele Menschen trauen sich nicht zu sagen,  
wenn ihre Grenzen verletzt werden.

#### **Ein Kunde erzählt von seinen Sorgen:**

Ich habe Angst, dass mich die anderen lästig finden.

Ich bin von guter Unterstützung abhängig,  
ich kann nichts sagen.



#### **Eine Mitarbeiterin berichtet:**

Ich bin mit meiner Erfahrung alleine,  
niemand sagt etwas.

Andere Menschen sind  
von meiner Unterstützung abhängig.  
Ich muss über meine Grenzen gehen,  
wenn ich alles schaffen will.



**Das ist wichtig:**

Trauen Sie sich, über Ihre Erfahrungen zu sprechen.  
Suchen Sie sich Hilfe.  
Sie müssen sich nicht für Ihre Erfahrungen schämen.



**Überlegen Sie:**

In welchen Situationen haben Sie sich nicht getraut,  
etwas zu sagen?

Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Wer kann Sie dabei unterstützen,  
dass Sie sich öfter trauen?



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Auf Augenhöhe sein

Im Alltag treffen Sie viele verschiedene Menschen.  
Sie haben verschiedene Aufgaben,  
Rollen und Bedürfnisse.

**Sie haben etwas gemeinsam:**

Sie wollen als Erwachsene ernst genommen werden.  
Sie wollen gleichberechtigt sein.  
Sie wollen auf Augenhöhe sein.

**Das ist wichtig:**

Sie nehmen die Wünsche und Bedürfnisse  
von anderen Menschen ernst.  
Sie finden gemeinsam Lösungen für Probleme.  
So können Sie auf Augenhöhe  
mit anderen Menschen sein.



**Überlegen Sie:**



Fühlen Sie sich im Alltag ernst genommen?

Wie nehmen Sie andere Menschen ernst?

Was tun Sie dafür?

Werden Ihre Wünsche und Interessen gehört?

Wie fühlt es sich an,

wenn Sie mit jemandem auf Augenhöhe sind?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

### Unterstützung finden

Sie erleben etwas in Ihrer Einrichtung,  
was nicht gut für Sie ist.

Zum Beispiel:

Jemand verletzt Ihre Grenzen.

Sie haben Streit mit einer Kollegin.

Eine Regel schränkt Sie sehr ein  
und ist zu Ihrem Nachteil.

Sie möchten vielleicht mit jemandem darüber reden.

Sie können einen Streit oder ein Problem  
nicht alleine lösen.

Sie möchten etwas verändern.

Dann ist es gut zu wissen, bei wem Sie  
in der Einrichtung Unterstützung finden können.

Jeder Mensch kann zu einem Unterstützer  
oder einer Unterstützerin werden.

Jeder Mensch kann etwas verändern  
und etwas beitragen.

**Das ist wichtig:**

**Sie dürfen sich Hilfe holen.**

**Sie dürfen darüber sprechen.**

**Sie müssen sich nicht schämen.**





**Überlegen Sie:**



Wer unterstützt Sie in Ihrer Einrichtung?

Mit wem können Sie über Ihre Fragen  
oder Probleme sprechen?

Wer ist in schwierigen Situationen für Sie da?

Wie unterstützen Sie andere Menschen  
in Ihrer Einrichtung?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

## Teil 2:

# Im Alltag – Was können wir gemeinsam tun?



## Gemeinsam Gewalt erkennen und verhindern

Es ist wichtig, Gewalt im Alltag zu erkennen  
und über Gewalt durch Regeln zu sprechen.

Es ist wichtig, neue Handlungs-Möglichkeiten zu finden.  
Das braucht Pausen im Alltag und im Denken.  
Diese Pausen müssen gar nicht lange sein.

Es braucht die Entscheidung von allen,  
Gewohntes hinterfragen zu wollen.  
Es braucht den Mut, Neues ausprobieren zu wollen.

### **Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen Übungen vor.**

Diese Übungen kommen aus unseren Workshops.  
Die Übungen können Sie dabei unterstützen,  
Gewalt zu erkennen und zu verhindern.  
Sie erkennen Ihre eigenen Grenzen  
und die Grenzen von anderen.  
Sie erkennen Ihre eigenen Bedürfnisse  
und die Bedürfnisse von anderen.

### **Auf den nächsten Seiten können Sie auch Beispiele lesen:**

Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen erzählen  
von ihren Aufgaben und Ideen  
für ein gutes Miteinander in Einrichtungen.

# Gewohntes im Alltag hinterfragen

## Übung 1:

### Wo kommt Streit im Alltag vor?

#### Material:

Zettel oder Plakat mit Umriss eines Hauses und einzelner Zimmer.  
Klebefunkte oder Stift zum Zeichnen.

#### 2 Möglichkeiten:

Gemeinsam ein Plakat gestalten, auf das alle schauen.  
Alle machen die Übung für sich und zeigen sich die Ergebnisse.

#### Ziele:

Sie setzen sich mit Streit in Ihrer Einrichtung auseinander.  
Sie hinterfragen, an welchen Orten Streit besonders oft stattfindet  
und warum. Sie überlegen gemeinsam Ideen,  
wie Streit verhindert werden kann.



Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.

## **Ablauf:**

Denken Sie an einen Streit, den Sie vor kurzem hatten.  
Es kann ein großer oder kleiner Streit gewesen sein.  
Wo war der Streit in Ihrer Einrichtung?

## **Möglichkeit 1:**

Schauen Sie sich das Plakat und das gezeichnete Haus an.  
Kleben Sie einen oder mehrere Klebepunkte auf das Plakat.  
Warten Sie, bis alle Personen ihre Punkte aufgeklebt haben.  
Schauen Sie sich das Plakat am Ende nochmals an.

Tauschen Sie sich aus:

- Wo findet Streit in der Einrichtung statt?
- Wo findet besonders oft Streit statt?
- Hat das etwas mit Regeln an diesem Ort zu tun?
- Was müsste passieren, dass es weniger Streit gibt?

## **Möglichkeit 2:**

Schauen Sie sich den Zettel mit dem gezeichneten Haus vor sich an.  
Zeichnen Sie einen oder mehrere Punkte,  
wo Sie Streit in der Einrichtung erleben.  
Zeigen Sie sich gegenseitig Ihre Zeichnungen.  
Tauschen Sie sich aus.

# Gewohntes im Alltag hinterfragen

## Übung 2:

### Dasselbe sagen – Etwas anderes meinen

#### Material:

Bausteine. Zettel und Stifte.

#### Ziele:

Oft sprechen Sie im Alltag mit jemandem über etwas.  
Und Sie denken, Sie meinen dasselbe.

Sie fragen nicht immer nach, ob Sie wirklich dasselbe meinen.  
In der Übung erleben Sie das auch.

Sie können sehen, wie eine Information bei anderen ankommt.  
Sie kommt vielleicht nicht immer so an, wie Sie es gemeint haben.  
So können Missverständnisse entstehen.  
Sie können üben, Missverständnisse zu vermeiden.



Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.

## **Ablauf:**

Für diese Übung braucht es mindestens 2 Personen.  
Gehen Sie in einen ruhigen Raum.  
Setzen Sie sich so hin, dass Sie sich nicht anschauen.

Eine Person sieht ein Bild.  
Sie muss der anderen Personen beschreiben, was sie sieht.

Die andere Person muss das Bild mit den Bausteinen nachbauen.  
Oder auf einem Blatt Papier nachzeichnen.  
Das neue Bild soll gleich aussehen wie die Vorlage.

Die Person, die baut oder zeichnet,  
darf zuerst keine Fragen stellen.  
Wenn die Beschreibungen fertig sind,  
darf die Person noch Fragen stellen.

Schauen Sie sich gemeinsam das Ergebnis an.  
Vergleichen Sie die Vorlage und das gebaute oder gezeichnete Bild.

- Wo sind die Vorlage und das neue Bild gleich?
- Wo sind Unterschiede?

Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus:

- Wie war es, die Vorlage zu beschreiben?
- Wie war es, das Bild zu machen und keine Fragen stellen zu dürfen?

# Überlegen und Spüren

## Übung 3:

### Meine Grenzen – Stopp sagen üben

#### Material:

Bilder zur Unterstützten Kommunikation.

#### Ziele:

Sie erkennen, wie viel Nähe zu anderen Menschen gut für Sie ist.

Sie spüren Ihre Grenzen.

Sie üben, Ihre Gefühle ernst zu nehmen und Stopp zu sagen.

Sie sehen die Grenzen von anderen Menschen.

Sie erkennen, dass Grenzen verschieden sind.





## **Ablauf:**

Diese Übung ist ab mindestens zwei Personen möglich.

Gehen Sie gemeinsam in einen Raum,

in dem Sie Ruhe haben.

Oder in den Garten.

Stellen Sie sich gegenüber voneinander auf.

Wählen Sie einen Abstand, der für Sie gut passt.

Eine Person bleibt stehen. Die andere Person bewegt sich.

Sie kommt immer näher auf die stehende Person zu.

Die stehende Person spürt:

Wie viel Nähe tut mir gut?

Sie sagen laut: Stopp!

Und strecken den Arm vor sich aus.

Wenn die andere Person nah genug ist.

Sie muss sofort stehen bleiben.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal.

Gehen Sie einmal langsamer, einmal schneller aufeinander zu.

Wechseln Sie die Rollen.

Und überlegen Sie:

Wie fühlt es sich an, Stopp zu sagen?

Wie viel Abstand zu anderen Menschen ist mir wichtig?

# Überlegen und Spüren

## Übung 4:

### Wo spüre ich Streit?

#### Material:

Zettel oder Plakat mit Umriss eines Körpers.  
Klebspunkte oder Stift zum Zeichnen.

#### 2 Möglichkeiten:

Gestaltung eines gemeinsamen Plakates, auf das alle schauen.  
Alle machen die Übung auf einem Zettel für sich  
und zeigen sich die Ergebnisse.

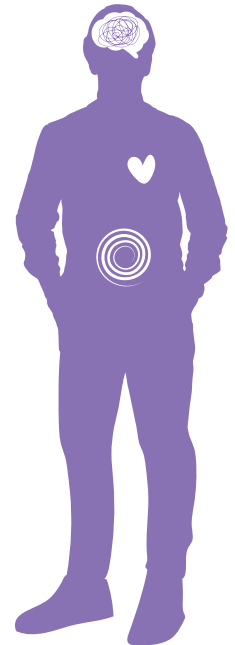
#### Ziele:

Sie denken über Ihre Gefühle nach, die Sie bei einem Streit erleben.  
Sie erfahren etwas über die Gefühle und Empfindungen  
anderer Personen.

Sie erkennen, dass sich Streit unterschiedlich anfühlt.  
Sie merken, dass sich Streit für alle nicht gut anfühlt  
und unangenehm ist.

Sie tauschen sich über Möglichkeiten aus,  
wie es Ihnen wieder besser gehen kann.

Sie überlegen: Wie können Sie Streit verhindern?



Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.

## **Ablauf:**

Denken Sie an einen Streit, den Sie vor kurzem hatten.  
Es kann ein großer oder kleiner Streit gewesen sein.  
Wo haben Sie den Streit körperlich gespürt?

## **Möglichkeit 1:**

Schauen Sie sich das Plakat und den gezeichneten Körper an.  
Kleben Sie einen oder mehrere Klebepunkte auf das Plakat.  
Warten Sie, bis alle ihre Punkte aufgeklebt haben.  
Schauen Sie sich das Plakat am Ende nochmals an.

Tauschen Sie sich aus:

- Wie fühlt sich Streit an, zum Beispiel im Bauch?
- Was tun Sie, damit es Ihnen wieder besser geht?

## **Möglichkeit 2:**

Schauen Sie sich den Zettel mit dem gezeichneten Körper an.  
Zeichnen Sie einen oder mehrere Punkte, wo Sie Streit spüren.  
Zeigen Sie sich gegenseitig ihre Zeichnungen.

Tauschen Sie sich aus:

- Wie fühlt sich Streit an, zum Beispiel im Kopf?
- Was tun Sie, damit es Ihnen wieder besser geht?

# Überlegen und Spüren

## Übung 5:

### Ein Fächer voller Regeln

#### Material:

Kopiervorlage Fächer. Stifte in verschiedenen Farben.

#### Ziele:

Sie denken über Regeln in Ihrer Einrichtung nach.  
Sie überlegen für sich, welche Regeln Sie kennen.  
Welche Regeln gut für Sie sind  
und welche Regeln nicht gut für Sie sind.  
Sie überlegen, wer diese Regeln bestimmt hat.  
Und mit wem Sie über Ihre Erfahrungen sprechen können.



Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.

## Ablauf:

Nehmen Sie sich Zeit, die Informationen auf den nächsten zwei Seiten zu lesen.  
Lesen Sie den Text alleine für sich oder mit anderen gemeinsam.  
Gewalt durch Regeln kommt in Institutionen häufig vor, weil es viele Regeln in Einrichtungen gibt.  
Stellen Sie sich einen Fächer vor:



Sie machen den Fächer auf.  
Er ist sehr groß und breit.  
Der Fächer hat viele Farben.

Stellen Sie sich vor, jede Farbe des Fächers ist eine Regel in der Einrichtung.  
Eine Einrichtung hat also viele Regeln.  
Manche Regeln gelten nur für bestimmte Menschen in Ihrer Einrichtung.  
Zum Beispiel: Für Betreuer\*innen.

Manche Regeln kennen Sie gut, einige kennen Sie nicht.  
Bei manchen Regeln haben Sie mitbestimmt.  
Einige Regeln verändern sich immer wieder.  
Neue Regeln kommen dazu.  
Der Fächer wird größer.  
Manche Regeln führen zu Gewalt durch Regeln.  
Menschen können diese Regeln verändern.

Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen in Einrichtungen  
können sich überlegen:  
Diese Regel tut uns nicht mehr gut.  
Wir brauchen sie nicht mehr.

Der Fächer wird kleiner.  
Wir wollen gemeinsam eine bessere Regel finden.  
Der Fächer hat eine neue Farbe mehr.  
Das geht aber nicht immer.

Nicht alle Regeln kann man so einfach verändern.  
Sie können sich bestimmte Regeln nicht aussuchen.  
Ob eine Regel verändert werden kann,  
ist manchmal von Entscheidungen vieler anderer Menschen  
abhängig.

Zum Beispiel:  
Von Entscheidungen des FSW.  
Von Entscheidungen der Geschäftsführer\*innen der Einrichtungen.  
Einige Veränderungen brauchen Zeit.  
Trotzdem ist es wichtig, über diese Veränderungen zu sprechen.

## **Überlegen Sie zuerst:**

Welche Regeln in meiner Einrichtung kenne ich?

Schreiben Sie die Regeln in den Fächer.

Oder machen Sie eine Zeichnung, die für eine Regel steht.

## **Denken Sie weiter:**

Welche Regeln tun mir gut?

Machen Sie ein Kreuz neben die Regel.

Sind mir die Regeln erklärt worden?

Machen Sie ein Kreuz neben die Regel in einer anderen Farbe.

Habe ich bei Regeln mitbestimmt?

Machen Sie ein Kreuz neben die Regel in einer anderen Farbe.

Schauen Sie sich den Fächer an:

Wer hat die Regeln gemacht, die für Sie wichtig sind?

Welche Regeln tun Ihnen nicht gut?

Mit wem können Sie über diese Erfahrungen sprechen?

## Übung 6:

### Regeln in meiner Einrichtung

#### Material:

Übersicht mit Beispielen für Aussagen.

#### 2 Möglichkeiten:

Als Bewegungs-Übung im Raum, als Übung mit Zettel und Stift.

Es werden verschiedene Aussagen vorgelesen.

Diese Aussagen haben mit Regeln im Alltag zu tun.

#### Ziele:

Sie denken über Regeln in Ihrer Einrichtung nach.

Sie überlegen zum Beispiel für sich:

Kenne ich die Regeln in meiner Einrichtung?

Sind mir die Regeln erklärt worden?

Habe ich bei Regeln mitbestimmt?

Sie erfahren, wie es anderen Menschen mit Regeln in Ihrer Einrichtung geht.

Sie erkennen vielleicht etwas Gemeinsames.

Sie erkennen vielleicht Unterschiede.

Sie können besser verstehen, wie es zu Streit kommt.



Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.



## **Ablauf:**

### **Möglichkeit 1:**

Wenn Sie eine Aussage mit JA beantworten möchten, bewegen Sie sich im Raum nach vorne.

Wenn Sie eine Aussage mit NEIN beantworten möchten, bleiben Sie stehen.

Schauen Sie sich nach der letzten Aussage im Raum um:

Wo stehen Sie?

Wo stehen die anderen Personen, die mit Ihnen die Übung machen?

Wie geht es Ihnen auf Ihrem Platz?

Gibt es etwas, dass Sie überrascht?

Worüber Sie weiterreden wollen?

### **Möglichkeit 2:**

Wenn Sie eine Aussage mit JA beantworten möchten, machen Sie ein Kreuz auf einem Zettel.

Wenn Sie eine Aussage mit NEIN beantworten möchten, machen Sie nichts.

Zählen Sie nach der letzten Aussage, wie viele Kreuze Sie haben.

Vergleichen Sie Ihr Ergebnis:

Wie viele Kreuze haben andere Personen?

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Anzahl an Kreuzen?

Gibt es etwas, dass Sie überrascht?

Worüber wollen Sie noch reden?

## Übung 7:

### Gemeinsam eine neue Regel finden

#### Material:

Flipchart, Papier und Stifte.

#### Ziele:

Sie probieren gemeinsam aus,  
eine neue Regel für Ihre Einrichtung zu finden.

Wichtig ist: Die Regel muss für alle passen.

Alle können mitentscheiden, jede Stimme ist gleich viel wert.

Sie erkennen, dass Menschen in Ihrer Einrichtung  
verschiedene Bedürfnisse haben.

Sie erkennen, dass Menschen in Ihrer Einrichtung  
verschiedene Ziele und Aufgaben haben.

Eine Regel für alle zu finden, ist gar nicht leicht.

Eine gute Regel für alle zu finden,  
ist vielleicht nicht immer möglich.

Es ist wichtig, dass alle die Regel gut kennen.

Es ist wichtig, dass alle verstehen, warum es diese Regel gibt.

Und was passiert, wenn sich jemand nicht an diese Regel hält.

## **Ablauf:**

In Ihrer Einrichtung gibt es einen neuen Raum.

Der Raum ist zum Beispiel für Pausen  
oder wenn Sie Zeit mit Besucher\*innen verbringen wollen.  
Der Raum ist nicht groß,  
es können nicht viele Personen gleichzeitig im Raum sein.  
Der Raum soll von Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen  
genutzt werden.  
Sie möchten eine Regel finden,  
wer zu welcher Zeit den Raum nutzen kann.  
Sie möchten eine Regel finden, die für alle gut passt.

## **Tauschen Sie sich aus:**

Wofür braucht es eine Regel für den Raum?  
Was passiert, wenn es keine Regel gibt?  
Wer möchte den Raum nutzen?  
Wofür soll der Raum genutzt werden?  
Wo können Sie nachschauen,  
ob der Raum frei ist oder gerade gebraucht wird?  
Ist die Regel immer gleich oder kann es Ausnahmen geben?

Schreiben Sie alle Antworten auf ein Plakat.  
Schreiben Sie dann die Regel auf ein Plakat.  
Alle müssen die Regel gut verstehen können.

Überlegen Sie zum Schluss:  
Sind Sie mit der Regel zufrieden?  
Wie war es, eine Regel mitbestimmen zu können?

## Perspektiven wechseln

Die Arbeit von Selbstvertreter\*innen stärkt, dass die Perspektive von Kund\*innen durch Mitarbeiter\*innen gehört wird.

### **Stefanie Hummel ist Selbstvertreterin bei HABIT und beschreibt ihre Arbeit so:**

Man spricht für die Kund\*innen.

Man ist Sprachrohr zwischen Kund\*innen und Betreuer\*innen zwecks Urlaub, Ideen, Beschwerden.

Sowohl über Arbeit, Wohnen, Freizeit und sonstige Angelegenheiten.

Die Arbeit als Selbstvertreterin bedeutet, die Kommunikation zwischen Kund\*innen und Betreuer\*innen zu verbessern.

Man wird gehört. Positive Problemlösung findet eventuell statt.



Perspektiven wechseln heißt, voneinander zu lernen.

### **Eine Mitarbeiterin von HABIT erzählt über die Zusammenarbeit mit Stefanie Hummel:**

Die Steffi hat auch schon einmal gefordert:

Wenn wir etwas für die Kund\*innen bestimmen, zum Beispiel Regeln bei in der Corona Pandemie Zeit.

Dann müssen wir die Kund\*innen einladen, sie müssen mitreden können.

Wenn es um wichtige Anliegen oder Besprechungen geht, die Kund\*innen betreffen.

Da sind wir bei den Anfängen.

Aber die Stefanie ist eine, die gesagt hat, ich wäre da gern dabei .



Voneinander lernen fühlt sich für alle gut an, wenn Menschen sich auf Augenhöhe treffen.



**Die Bereichsleiterin Gerda Höller von Lebensart Sozialtherapie erzählt, wie eine inklusive Klausur dabei hilft:**

Am 16. Oktober 2021 fand an einem schönen Herbsttag unsere erste Klausur mit fast 50 Teilnehmer\*innen statt.

Alle Menschen aus dem Verein waren eingeladen: die Nutzer\*innen der Tagesstrukturen, die Bewohner\*innen der Wohngruppen, die Mitarbeiter\*innen, das Leitungsteam und die Mitglieder des Vorstands.

Vorher hat sich eine Gruppe mit Vertreter\*innen aus allen Bereichen mit der Vorbereitung der Klausur befasst.

Für den einen Vortrag zum Thema Inklusion kam Toni Schmalhofer vom Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen.

In Arbeitsgruppen arbeiteten wir am Thema weiter und schauten nach dem Mittagessen gemeinsam auf unsere Ergebnisse.

Die Teilnehmer\*innen waren begeistert und das Selbstbewusstsein war gestärkt durch das gemeinsame Arbeiten. Alle wünschten sich wieder eine gemeinsame Klausur im nächsten Jahr.

Im Herbst 2022 arbeiteten wir zu den Strukturen des Vereins und Möglichkeiten zur Mitsprache. In diesem Jahr hatten wir als Vortragende Mitarbeiter\*innen der Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung eingeladen.

In Arbeitsgruppen wurde überlegt, wie Mitsprache ermöglicht werden kann – ein konkretes Ergebnis daraus war zum Beispiel, dass unser „Sprachrohr“, die Gruppe in der sich Selbstvertreter\*innen treffen, in die Sitzungen von anderen Organen regelmäßig eingeladen wird zur Mitarbeit.

Der Klausurtag einmal im Jahr gehört jetzt schon zu uns dazu.

Es gibt noch viele spannende Themen, die sich lohnen gemeinsam bewegt zu werden.

## Übung 8:

### Mein Platz in der Pyramide – Da bin ich, da möchte ich sein

#### Material:

Beschreibung der Pyramide und ihrer Stufen.

Kopiervorlage der Pyramide.

Stifte oder Klebpunkte in verschiedenen Farben.

#### Ziele:

Sie erfahren, was Mitsprechen und Mitentscheiden bedeutet.

Sie erfahren, was es alles braucht,

damit Menschen Entscheidungen treffen können.

Sie überlegen für sich,

wo Sie im Alltag schon mitentscheiden können.

Sie überlegen für sich,

wo Sie im Alltag noch mehr mitentscheiden möchten.

Sie hören von anderen Menschen,

wo Sie mitentscheiden können und möchten.

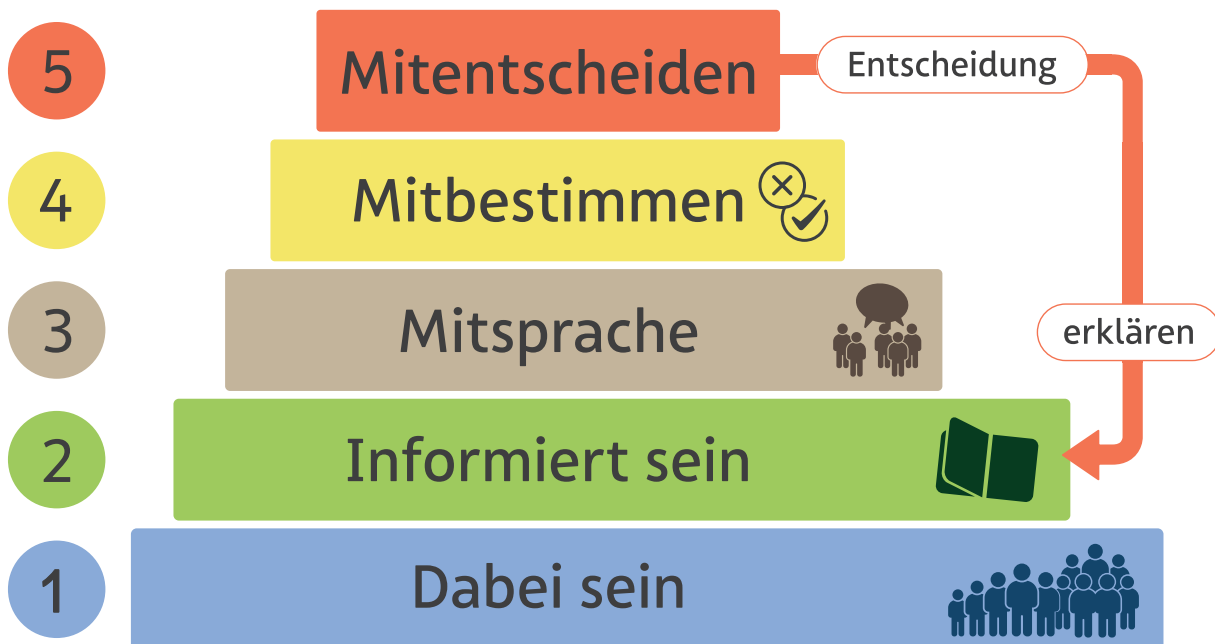


Die Kopiervorlage finden Sie im Anhang.

## Ablauf:

Nehmen Sie sich Zeit,  
die Informationen auf den nächsten Seiten zu lesen.  
Lesen Sie den Text alleine für sich oder mit anderen gemeinsam.

Auf den nächsten zwei Seiten stellen wir Ihnen eine Pyramide vor.  
Die Pyramide hat mehrere Stufen.  
Die Pyramide zeigt:  
Das braucht es alles, um mitentscheiden zu können.



1

## Dabei sein



Die erste Stufe ist **Dabei sein**.

Um dabei sein zu können, müssen Sie eingeladen werden. Sie brauchen die Möglichkeit teilzunehmen und Sie brauchen einen barrierefreien Zugang. Zum Beispiel der Ort muss barrierefrei sein oder die Unterlagen in einfacher Sprache.

2

## Informiert sein



Die zweite Stufe ist **Informiert sein**.

Informiert sein heißt, dass Sie wissen was das Thema ist. Wenn Sie wissen was das Thema ist, können Sie gute Entscheidungen treffen.

3

## Mitsprache



Die dritte Stufe ist **Mitsprache**.

Mitsprache heißt:

Es gibt Zeit und Platz, ihre Meinung und Ideen zu sagen.

Sie werden gehört. Wenn Sie dabei sind und

die Informationen haben die Sie brauchen, können Sie mitsprechen.

4

## Mitbestimmen



Die vierte Stufe ist **Mitbestimmen**.

Mitbestimmen heißt:

Sie haben die Wahl.

Sie können „Ja“ oder „Nein“ sagen.

Sie können selbst Ihre Kund\*innenvertretung wählen.

Niemand spricht für Sie.



Die fünfte Stufe ist **Mitentscheiden**.

Mitentscheiden heißt:

Wenn ich mitentscheide, trage ich auch Verantwortung.

Sie entscheiden selbst was Ihnen gut tut  
und wo Sie sich sicher fühlen.

### **Möglichkeit 1:**

Denken Sie an ihre Einrichtung und an Ihren Alltag.

Überlegen Sie jetzt für sich:

Auf welcher Stufe der Pyramide bin ich im Moment?

Schauen Sie auf die Pyramide vor sich.

Dann machen Sie ein Kreuz

oder kleben einen Punkt auf die Pyramide.

Tauschen Sie sich mit anderen aus:

Wie geht es Ihnen damit?

Auf welcher Stufe möchten Sie sein?

### **Möglichkeit 2:**

Denken Sie an Ihre Einrichtung und an Ihren Alltag.

Überlegen Sie zuerst für sich:

Auf welcher Stufe der Pyramide bin ich im Moment?

Schauen Sie auf die Pyramide die vor Ihnen allen liegt.

Dann machen Sie ein Kreuz

oder kleben einen Punkt auf die Pyramide.

Warten Sie, bis alle ein Kreuz gemacht oder einen Punkt geklebt

haben. Dann schauen Sie gemeinsam auf die Pyramide.

Welche Unterschiede sehen Sie?

Wer kann mitreden und wer kann mitbestimmen?

Tauschen Sie sich aus:

Warum gibt es Unterschiede,

wer mitbestimmen und mitentscheiden kann?

Wie geht es Ihnen damit?

Was möchten und können Sie ändern?

## Mitsprache stärken

Selbstvertreter\*innen stärken die Mitsprache von Kund\*innen in Einrichtungen.

**Selina ist Selbstvertreterin im Mitsprache Team der Lebenshilfe Wien.**

**Ihr ist es wichtig,**

**Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf einzubinden:**

Ich würde mir wünschen, dass man auch auf ihre Bedürfnisse eingeht, auch wenn sie nicht reden.

Dass man auch vor Ort gute Unterstützung hat, dass nicht die Betreuer\*innen entscheiden. Und dann sagen: Der kann das nicht. Sondern einfach schon: Was kann der wirklich.

Das ist mir sehr wichtig, dass man Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf einbezieht.



**Volkan Aslan und Selina sind Kolleg\*innen im Mitsprache Team. Er sieht diese Vorteile, wenn die Selbstvertretung stark ist:**

Alle können entscheiden und selbst sagen:

Ja ich habe jetzt ein Stimmrecht, kann selber entscheiden und fühl mich wohl mit den gehörten Worten.

Ich darf selber entscheiden und ich kann selber überlegen.

Alle Menschen werden wahrgenommen.





**Eine Unterstützerin des Mitsprache Teams bemerkt diese Veränderung, wenn Kund\*innen mehr mitbestimmen:**

Das merkt man auf jeden Fall,  
wie sich die Kund\*innen weiterentwickeln.  
Und an Selbstbewusstsein gewinnen.  
Sich mehr trauen, die Meinung zu sagen und sich einzubringen.  
Und wenn man die Rückmeldung kriegt, oder sieht,  
es verändert sich dadurch auch etwas.

Selbstvertreter\*innen nehmen Wünsche und Beschwerden anderer Kund\*innen ernst und versuchen Lösungen zu finden.



**Stefanie Kratzer ist Selbstvertreterin bei HABIT und erzählt:**

Ich treffe mich etwa viermal im Jahr mit anderen Kund\*innen,  
die bei Habit, in WGs oder in Garconniereverbänden wohnen.  
Wenn ich Wünsche oder Beschwerden habe, kann ich mich mit den  
anderen Kund\*innen austauschen.  
Unsere Vertrauensperson hört uns zu  
und wir versuchen dann gemeinsam Lösungen zu finden.  
Beim Selbstvertreter\*innen Treffen kann ich auch über meine  
Arbeit als FSW Kundinnenrätin berichten und erklären,  
was der FSW Kund\*innenrat macht.  
Außerdem haben wir natürlich Spaß und essen auch gemeinsam.  
Ich habe das Gefühl, dass ich aktiv an der Verbesserung meiner  
Lebensqualitäten mitarbeiten kann.



**Julius Szebeni beschreibt seine Arbeit  
im Mitsprache Team der Lebenshilfe Wien so:**

Meine Aufgabe ist, Kund\*innen hier in der Lebenshilfe zu unterstützen. Ihre Meinungen einzuholen und zu sammeln und was sie sich wünschen, wo es Probleme gibt, wo es Beschwerden gibt. Das zu sammeln und dann schauen wir mal, wo es hinkommt, also zu welcher Stelle. Wenn es mit der Organisation zu tun hat, dann direkt an die Leitung, hier zum Beispiel an die fachliche Leitung. In einer Gemeinschaft erreicht man mehr Ziele als wenn ich mich alleine für mich einsetzen muss.

Wenn sich Selbstvertreter\*innen aus verschiedenen Einrichtungen treffen, können sie voneinander lernen. Gemeinsam sind sie noch stärker.



**Michael Thür ist Selbstvertreter bei Lebensart Sozialtherapie.  
Er und seine Kolleg\*innen arbeiten gemeinsam im Sprachrohr:**

Das Sprachrohr Lebensart hat sich in 20 Jahren sehr verändert. Beim Sprachrohr Lebensart treffen sich die betreuten Mitarbeiter\*innen aus den Werkstätten, die den Verein Lebensart mitgestalten möchten. Wir sind eine Schnittstelle zwischen den einzelnen Werkstattgruppen, dem Betreuungsteam und dem Leitungsteam. Wir treffen uns alle 2 Monate und werden von 3 Betreuern begleitet. Wir sprechen darüber, was die anderen Kolleginnen und Kollegen sich wünschen oder wie es besser gemacht werden kann. Und laden öfter fremde Leute ein, die dann von ihrer Arbeit erzählen, zum Beispiel die Polizei.



**Martin Schwerter ist Selbstvertreter  
im Mitsprache Team der Lebenshilfe Wien und erzählt:**

Das Mitsprache Team hat es früher nicht gegeben,  
da waren wir alle nur einzelne Selbstvertreter\*innen.  
Dann haben sich neun Personen gemeldet, die gesagt haben,  
sie wollen das hauptberuflich arbeiten.  
Vorher war das alles nur am Nachmittag.  
Ich finde das jetzt angenehmer.  
Weil dann erreichen wir auch die Leute,  
die etwas mehr Unterstützung brauchen.  
Vorher waren immer die gleichen Leute  
und es haben nicht alle mitmachen können, darum geht es auch.

Damit alle mitsprechen können, braucht es gute Unterstützung.  
Diese Unterstützung kann von Mitarbeiter\*innen und  
Kund\*innen sein.  
Es braucht gute Regeln und Strukturen.



**Natalie Hajek ist Selbstvertreterin im Mitsprache Team  
der Lebenshilfe Wien und schreibt Protokolle  
von den Treffen der Selbstvertreter\*innen.**

Ich tippe die Selbstvertreter\*innen Treffen ab.  
Wenn ich fertig bin mit dem Abtippen füge ich Bilder ein,  
dabei brauche ich Unterstützung.  
Bilder von unseren Besprechungen.  
Dass die Leute besser verstehen um was es geht.  
Dass sie verstehen über was wir geredet haben,  
was die Themen sind.



**Diese Strukturen findet eine Unterstützerin des Mitsprache Teams besonders wichtig:**

Ich glaube, das tolle am Mitsprache Team ist, dass ich wirklich fünf Tage die Woche an einem Thema arbeiten kann. Und man wirklich freigestellt ist, um am Thema Mitsprache zu arbeiten.

Sie brauchen einen Ort, wo sie zusammenkommen können. Das ist schon wichtig, dass Selbstvertreter\*innen sich in einem Raum finden und ihre Meinung sagen zu unterschiedlichen Themen. Das ist ganz wichtig, dass da auch Unterstützer\*innen dabei sind, die das sammeln und formulieren helfen.



**Eine Mitarbeiterin von HABIT erzählt, wie Sie von Erfahrungen mit guter Unterstützung und guten Strukturen für Selbstvertreter\*innen lernen:**

Im September, wenn das Treffen im Wohnen stattfindet, möchte ich mit einer Kollegin dabei sein.

Ich möchte für nächstes Jahr wissen:

Was können wir von den Erfahrungen der Selbstvertreter\*innen aus dem Wohnen für die Tagesstrukturen lernen?

Ich möchte durch die Erfahrungen der Selbstvertreter\*innen im Wohnen gute Entscheidungen treffen:

Wie oft machen wir Treffen der Selbstvertreter\*innen in der Tagesstruktur?

Wo treffen wir uns?

Was können Themen sein?



**So beschreibt Bernadette Schrenk, eine Mitarbeiterin bei HABIT, ihre Unterstützung der Selbstvertreter\*innen:**

Jede Betriebsstelle bei HABIT hat einen Selbstvertreter oder eine Selbstvertreterin. Alle paar Wochen gibt es ein Gruppentreffen aller Selbstvertreter\*innen.

Wenn der oder die Kund\*in zum Treffen fahren will, dann organisieren die Mitarbeiter\*innen, die davor im Dienst sind, die Fahrtendienste. Sie informieren die Arbeitsstellen, dass die Personen nicht kommen an diesem Tag. Wir sorgen dafür, dass sich die jeweilige Person auf das Treffen vorbereiten kann. Es gibt bei jedem Treffen ein anderes Thema. Jede\*r Selbstvertreter\*in kann selber Themen mitbringen. Das Thema sollte so vorbereitet sein, dass es für möglichst alle gut verständlich ist. Dafür verwenden wir auch Hilfsmittel wie Fotos oder wir besprechen mit den Kund\*innen Audio-Taster („Buttons“) mit ihren Themen.

Ich unterstütze beim Treffen nur so viel wie unbedingt nötig, bei der Mobilität, beim Essen und Trinken, dem WC-Gang oder der Kommunikation.

Die Kommunikationsform ist bei jedem unserer Kund\*innen individuell und einzigartig – wie ein eigenes Land, dessen Sprache man erst lernen muss. Oft fällt Sprechen schwer und es wird daher mehr über den Körper kommuniziert. Es ist eine Herausforderung für uns Begleiter\*innen, dass man die Selbstvertreter\*innen richtig versteht und seine eigene Meinung und das eigene Wissen nicht darüberstülpt. Wir müssen unsere Kund\*innen gut kennen, damit das Übersetzen in alle Richtungen klappt, dürfen uns aber bei den Themen in der Gruppe nicht einmischen. Zeit ist der größte Faktor. Zeit und Geduld, um das wirklich so auszuarbeiten, so auf die Kommunikation von allen Anwesenden einzugehen, dass jede\*r die Themen und Meinungen einbringen kann.

# Teil 3: Unterstützung finden





## Unterstützung in der eigenen Einrichtung

Sie erleben etwas in Ihrer Einrichtung, was nicht gut für Sie ist.  
Sie möchten mit jemandem darüber reden.

Gute Unterstützer\*innen in Einrichtungen sind sehr wichtig.

Zwei Beispiele von Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen  
aus ihrem Alltag:

Bei Lebensart Sozialtherapie gibt es eine **Vertrauensstelle**.

### **Die Bereichsleiterin Gerda Höller erzählt:**

Überall dort, wo Menschen zusammen leben und arbeiten, kommt es auch zu Konflikten und Gewalt. Gewalt zeigt oft an, dass ein früheres Ereignis nicht geklärt wurde. Um Betroffenen eine Anlaufstelle zu bieten und bei allen Beteiligten das Bewusstsein für Übergriffe und Gewalt zu schärfen, wurde bei uns im Jahr 2018 eine interne Vertrauensstelle eingerichtet.

Diese Stelle unterstützt alle Menschen mit Unterstützungsbedarf, deren Angehörige und das Unterstützungspersonal im Falle eines Verdachts von Gewalt oder eines Übergriffs.

Können Grenzverletzungen nicht untereinander geklärt werden, sollen sie an die Vertrauensstelle gemeldet werden.

Nach Eingang einer Meldung werden Wege zur Klärung und zur Veränderung der Situation gesucht.

Die Vertrauensstelle steht dabei beratend und unterstützend zur Seite und führt klärende Gespräche mit allen Personen.

Die Vertrauensperson besucht auch regelmäßig alle unsere Standorte.



**Im Anhang finden Sie ein Bild  
vom Poster der Vertrauensstelle in einfacher Sprache.**

Im Verein LOK gibt es eine **Ombudsstelle**.

**Stefan Prochazka arbeitet in der Ombudsstelle und erzählt:**

Die Ombudsstelle ist für alle Kund\*innen des Vereins bei Wünschen, Beschwerden und Anliegen da, die ihre Betreuung betreffen.

Sie wurde geschaffen, damit Kund\*innen ihre Rechte besser in Anspruch nehmen können. Damals gab es kaum Beschwerden von Kund\*innen. Das klingt komisch. Wenn es kaum Beschwerden gab, wozu gründet man dann eine Ombudsstelle? Bei verschiedenen Gelegenheiten wurde über Wünsche und Probleme gesprochen, aber es war nicht klar, woher sie genau kommen. Deshalb entstand die Idee, eine eigene Stelle zu gründen.

Bis 2022 habe ich diese Aufgabe alleine gemacht. Seitdem habe ich eine Kollegin. Das war wichtig, damit es auch eine weibliche Ansprechperson gibt. Es ist eine bezahlte Arbeit, wir sind Mitarbeiter\*innen vom Verein. Wir besuchen regelmäßig alle Standorte des Vereins. Dabei können uns die Kund\*innen kennen lernen. Wir haben auch Telefonnummern und E-Mailadressen, unter denen wir erreichbar sind. Es ist aber für viele einfacher, mit uns persönlich zu sprechen.

Bei den Besuchen können wir auch sehen, wie in den Einrichtungen gearbeitet wird. Alle Gespräche, die wir führen, sind vertraulich. Was mit den Wünschen und Beschwerden passiert, bestimmen die Kund\*innen. Die Mitarbeiter\*innen der Ombudsstelle haben eigene Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen.

Sie müssen eine sogenannte Peer-Ausbildung haben. Peer bedeutet gleichrangig, der gleichen Gruppe zugehörend. Die Stelle wird gut angenommen. Zum Beispiel unterstützten wir die Kund\*innen bei Gesprächen mit Leiter\*innen, wenn sie unzufrieden waren mit ihrer Betreuung. Es kommt auch vor, dass Kund\*innen ein Gespräch mit uns führen und dann ihr Anliegen selber lösen.



Gute Unterstützer\*innen brauchen gute Regeln.  
Diese Regeln schaffen Sicherheit im Alltag.  
Sie können Menschen schützen und unterstützen.  
Bei Gewalt sind diese Regeln besonders wichtig.  
Diese Regeln stehen zum Beispiel in Leitfäden.  
Ein Leitfaden ist eine Sammlung von Regeln.

## **Wichtige Leitfäden vom FSW und vom Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen**

Im Dachverband arbeiten Vertreter\*innen aus verschiedenen Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen zusammen.  
Wichtige Leitfäden werden vom Dachverband der Wiener Sozialeinrichtungen gemeinsam mit den Organisationen der Behindertenhilfe und dem FSW gemacht.

## **Qualitäts-Standards für Organisationen der Behindertenhilfe**

Ein Standard ist eine Vorgabe.  
Wenn diese Vorgabe eingehalten wird, ist die Qualität gut.  
Etwas ist dann gut für alle geregelt.  
In diesem Leitfaden stehen alle Vorgaben und Regeln, damit Menschen mit Behinderungen gute Unterstützung bekommen.  
Leiter\*innen und Mitarbeiter\*innen müssen sich an diese Vorgaben halten.  
Der FSW überprüft die Einhaltung der Vorgaben mindestens alle 5 Jahre.

## **Qualitäts-Standard**

### **Umgang mit Gewalt in Einrichtungen der Behindertenarbeit**

Dort steht zum Beispiel: In Einrichtungen gibt es Regeln und Abläufe, wie Gewalt verhindert werden kann und was bei Gewalt zu tun ist. Diese Abläufe heißen Gewalt-Schutz-Konzepte.  
Alle Menschen in Einrichtungen sollen diese Abläufe kennen.  
Um Gewalt zu verhindern, braucht man Wissen über Gewalt und Gewalt-Schutz.

Folgen Sie diesem QR Code zur Internetseite des Dachverbands.



Es gibt auch eine Regel vom FSW für die Tagesstruktur und Wohneinrichtungen.

**Es gibt Formen von Gewalt, die Einrichtungen dem FSW melden müssen.**

Die Regel vom FSW heißt:

Ergänzende spezifische Richtlinie.

Meldepflicht bei Vorfällen mit Gewalt in der Wiener Behindertenhilfe.

In der Regel steht, wann Gewalt in Einrichtungen dem FSW gemeldet werden muss.

Folgen Sie dem QR Code.

Sie sehen ein Infoblatt in Leichter Sprache zu dieser Regel.



## Angebote in Beratungsstellen

Es gibt verschiedene Beratungsstellen für Menschen mit Behinderung. Einige dieser Stellen machen auch Schulungen für Menschen mit Behinderung oder für Mitarbeiter\*innen von Einrichtungen.

Die Angebote von Beratungsstellen können Sie gut unterstützen:

- Beratungsstellen haben keine Verbindung zu Ihrer Institution. Das heißt, sie sind unabhängig und können neue Ideen einbringen.
- Beratungsstellen haben viel Fachwissen. Sie haben Erfahrung und Wissen, wie man bestimmte Probleme löst.
- Beratungsstellen sind oft verpflichtet, über alles, was Sie besprechen wollen, Stillschweigen zu bewahren. Das heißt: Sie können vertrauliche Themen offen ansprechen.

Sie können persönlich oder am Telefon mit den Berater\*innen Termine haben.

Sie können oft auch eine E-Mail schreiben, wenn Sie eine Frage oder ein Problem haben.

Manchmal ist es schwer, sich Hilfe zu holen.

Aber:

**Sie dürfen sich Hilfe holen.**

**Sie dürfen darüber sprechen.**

Folgen Sie diesem QR Code zu unserer Internetseite. Dort können Sie über wichtige Beratungsstellen lesen.



## **Beratung durch den FSW**

Wenn Sie als Kunde oder Kundin in einer Einrichtung, die vom FSW gefördert ist, wohnen oder tätig sind, können Sie dem FSW Rückmeldungen geben.

Zum Beispiel:

Wenn Sie nicht die Unterstützung bekommen, die Sie brauchen.

### **Das Beratungszentrum Behindertenhilfe:**

Dort gibt es eine\*n Berater\*in, der oder die für Sie zuständig ist. Sie können dort anrufen oder eine E-Mail mit Ihrer Rückmeldung schreiben.

Sie können auch einen persönlichen Termin ausmachen.

### **Kontakt:**

Guglgasse 7-9, 1030 Wien

Telefon: 01 - 24 5 24

E-Mail: post-bzbh@fsw.at

## Die Ombudsstelle:

Wenn das Beratungszentrum keine Lösung für Ihr Problem oder Ihre Beschwerde finden kann, dann können Sie sich bei der Ombudsstelle melden.

## Kontakt:

Telefon: 01 - 24 5 24

E-Mail: ombudsstelle@fsw.at

Internet: www.fsw.at/p/ombudsstelle



## Beispiel:

Sie sind nicht zufrieden mit der Unterstützung in Ihrer Wohneinrichtung.

Sie brauchen eine andere Unterstützung.

Sie sprechen mit den Betreuer\*innen in Ihrer Wohneinrichtung.

Oder mit der Leitung Ihrer Einrichtung.

Es gibt keine gute Lösung für Sie?

Dann rufen Sie im Beratungszentrum Behindertenhilfe an.

Sie machen sich einen Termin mit Ihrer Beraterin aus.

Die Beraterin kann Ihnen nicht helfen?

Dann können Sie in der Ombudsstelle anrufen.

Es wird versucht, eine Lösung für Sie zu finden.

## Wichtige Texte und Internetseiten

Auf unserer Internetseite gibt es noch viel mehr Informationen zu Beratungsstellen.

Sie finden auch Informationen über die Barrierefreiheit der Beratungsstellen.

Ein Bereich auf unserer Internetseite heißt: **Noch mehr Erfahren.**

Dort finden Sie wichtige Texte, Videos und Hör-Texte zu wichtigen Themen aus dem Alltag von Menschen mit Behinderungen.

Folgen Sie diesem QR Code zu unserer Internet-Seite.



## Der FSW macht eine **Internetseite für Selbstvertreter\*innen in Wien**.

Auf der Seite gibt es Informationen zu verschiedenen Selbstvertretungsgruppen in Einrichtungen.

Es gibt auch eine Info-Ecke:

In diesem Abschnitt gibt es Material, Informationen und Internetseiten zum Thema Selbstvertretung.

Diese Informationen sind für Selbstvertreter\*innen und Unterstützer\*innen von Selbstvertreter\*innen.

Folgen Sie diesem QR Code zur Internetseite der Selbstvertretung-Wien.



Ein wichtiges Buch zum Thema Gewalt und Gewalt-Schutz ist der **Kraft-Rucksack**.

Das Kraft-Rucksack-Buch hat der Verein Ninlil gemeinsam mit dem Verein Leicht Lesen – Texte besser verstehen gemacht. In diesem Buch finden Frauen\*, die Gewalt erlebt haben, wichtige Informationen und Übungen.

Alle Informationen und Übungen aus dem Buch finden Sie auch im Internet.

Dort können Sie das Buch kostenlos herunterladen oder bestellen.

Außerdem können Sie dort alle Texte aus dem Buch auch als ÖGS-Video anschauen.



Folgen Sie diesem QR Code zur Internetseite vom Kraft-Rucksack.



# Anhang





# Kopiervorlagen für Übungen

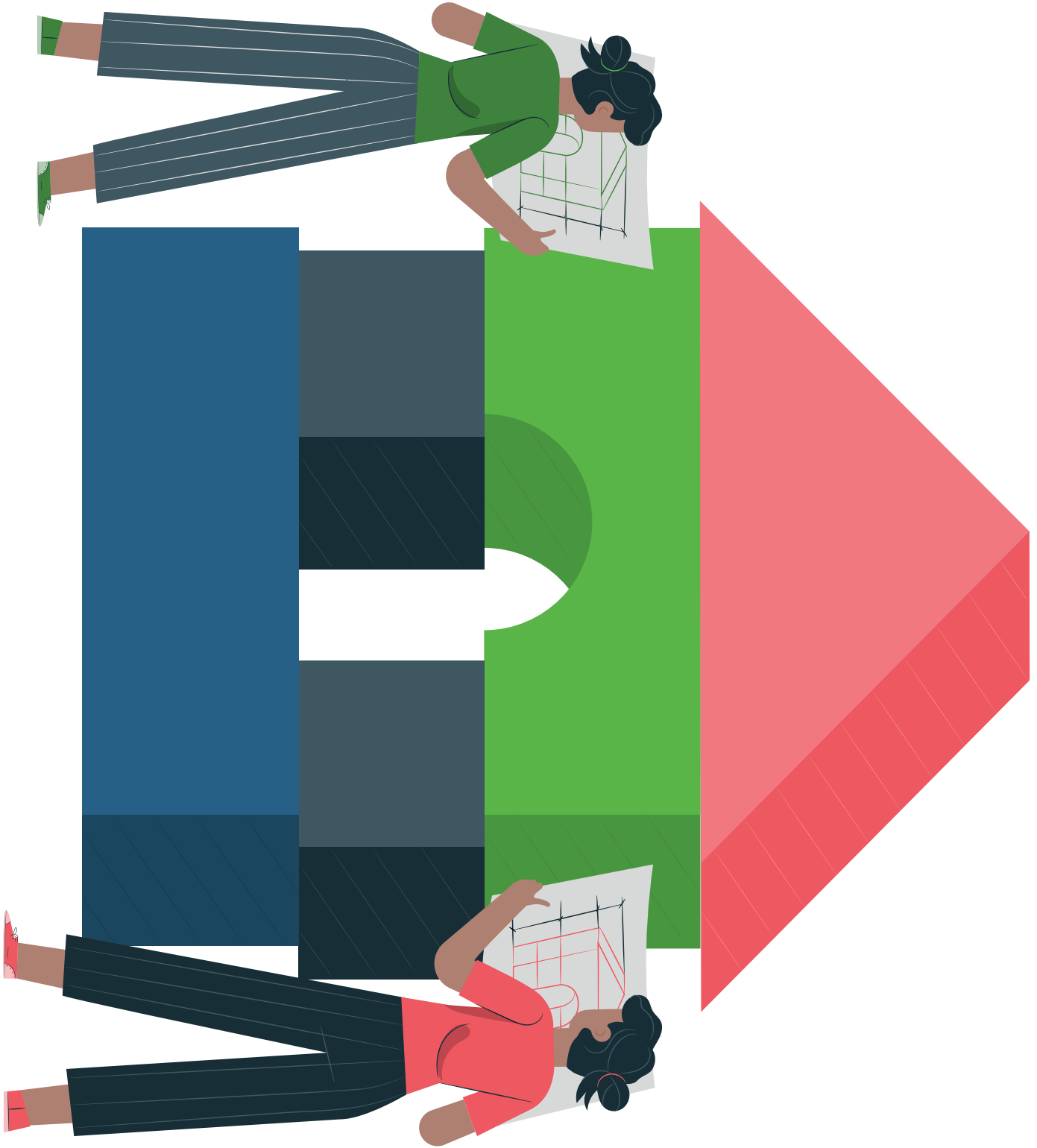
## Übung 1:

### Wo kommt Streit im Alltag vor?



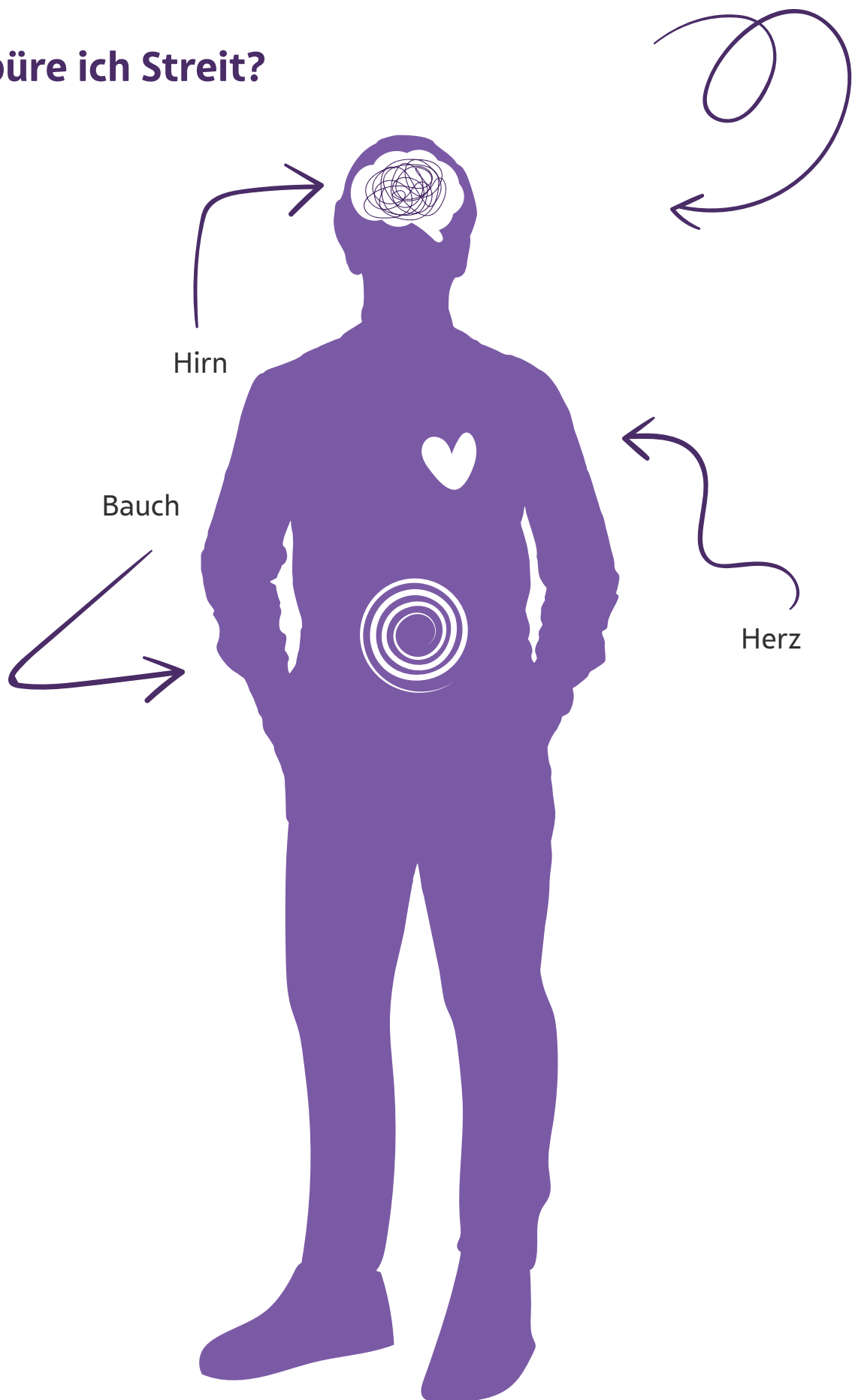
## Übung 2:

### Dasselbe sagen – Etwas anderes meinen



## Übung 4:

### Wo spüre ich Streit?



## Übung 5:

### Ein Fächer voller Regeln



## Übung 6:

### Regeln in meiner Einrichtung

Mögliche Ideen für Aussagen:

Ich kenne die Regeln, die in meiner Einrichtung wichtig sind.

Mir wurden die Regeln, die in meiner Einrichtung wichtig sind, erklärt.

Ich verstehe, warum die Regeln in meiner Einrichtung wichtig sind.

Ich habe die Regeln, die in meiner Einrichtung wichtig sind, mitgestaltet.

Ich weiß, wo ich die Regeln nachschauen kann.

Ich weiß, mit wem ich sprechen kann, wenn ich Fragen zu einer Regel habe.

Ich weiß, mit wem ich sprechen kann, wenn eine Regel nicht eingehalten wird.

Ich weiß, welche Folgen es hat, wenn ich mich nicht an eine Regel halte.

Ich habe das Gefühl, es gibt für viele Regeln Ausnahmen.

Ich habe das Gefühl, es müssen sich nicht alle an die Regeln halten.

Ich habe das Gefühl, die Regeln gelten nicht für alle Menschen in der Einrichtung gleich.

## Übung 8:

Mein Platz in der Pyramide –  
Da bin ich, da möchte ich sein



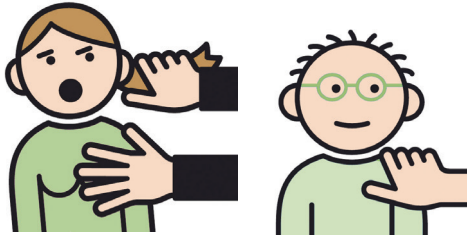
# Teil 3: Unterstützung finden

## Die Vertrauensstelle bei Lebensart

### WIR ALLE WOLLEN GUT BEHANDELT WERDEN!



Ich bin aufmerksam  
Ich achte auf mich  
und andere



Ich möchte nur berührt  
werden wenn ich das will



Ich brauche  
Schutz und Raum



Ich mag keine Gewalt



Sei nett zu mir.



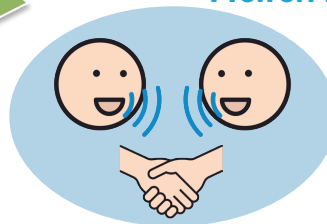
Ich darf meine  
Meinung sagen.



Wenn ich Hilfe brauche,  
wende ich mich an die  
Vertrauensstelle!

agnes.wenninger@sozialtherapie.at  
Tel: 0660 793 78 95

Vertrauensstelle  
Helfen im Vertrauen



lebensart  
sozialtherapie

METACOM Symbole © Annette Kitzinger

# Impressum:

## Wer hat das Buch gemacht?

Agentur Sonnenklar  
Drehscheibe Peer-Streitschlichtung  
Obere Augartenstraße 12  
1020 Wien



Die Agentur Sonnenklar und Drehscheibe Peer-Streitschlichtung  
ist ein Projekt von der:  
equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH  
Obere Augartenstraße 20  
1020 Wien



Mit Unterstützung des Fonds Soziales Wien.



Das Buch haben diese Personen geschrieben:  
Nicole Osimk (Projektleiterin)  
Christian Prenner (Projektmitarbeiter)  
mit Unterstützung durch das gesamte Team.

Gefördert vom Fonds Soziales Wien,  
aus Mitteln der Stadt Wien

Viele andere Menschen haben ihre Erfahrungen aufgeschrieben.  
Zum Beispiel:  
Die Peer-Streitschlichter\*innen.  
Kund\*innen und Mitarbeiter\*innen aus Einrichtungen von LOK,  
der Lebenshilfe Wien, Lebensart Sozialtherapie und HABIT.  
Wir bedanken uns für ihre Beiträge!

Bilder: equalizent, Lebensart Sozialtherapie, Ninlil  
Foto Susanne Winkler: ©Zinner  
Foto Marietta Adlbrecht: ©Christine Miess  
Gestaltung: Laura Körnig  
Druck: druck.at



# Übersicht:

## Informationskarten und Übungen

### Informationskarten

Gewalt durch Regeln – Regeln im Alltag .....	22
Ursache von Gewalt – Regeln in meiner Einrichtung.....	24
Ursache von Gewalt – Streit und Konflikt .....	26
Gewalt und Macht .....	28
Macht-Verhältnisse .....	30
Gewalt und Abhängigkeit .....	32
Gewalt durch Regeln – Erlebnisse im Alltag.....	34
Gewalt durch Regeln – Mitbestimmung im Alltag .....	36
Folgen von Gewalt.....	38
Grenzen und Grenz-Verletzungen .....	40
Übergriffe.....	42
Bedürfnisse und Grenzen ernst nehmen .....	44
Macht-Verhältnisse können sich verändern.....	46
Mehr Selbstbestimmung, weniger Fremdbestimmung.....	48
Mehr Mitsprache durch unterstützte Kommunikation.....	50
Sich trauen, etwas zu sagen .....	52
Auf Augen-Höhe sein .....	54
Unterstützung finden.....	56

### Übungen

Wo kommt Streit im Alltag vor? .....	60
Dasselbe sagen – Etwas anderes meinen.....	62
Meine Grenzen – Stopp sagen üben.....	64
Wo spüre ich Streit? .....	66
Ein Fächer voller Regeln .....	68
Regeln in meiner Einrichtung .....	72
Gemeinsam eine neue Regel finden .....	74
Mein Platz in der Pyramide – Da bin ich, da möchte ich sein .....	78

“

„Über Gewalt und Konflikte  
in Einrichtungen zu reden,  
muss **sonnenklar** sein“

“

Iris Kopera, Wiener Wege zur Inklusion