



**BEGLEITEN.
VERSTEHEN.
UNTERSTÜTZEN.**

Das Workbook für Angehörige von Menschen mit Beeinträchtigung, mit Fragen, die wirklich helfen.

Mobile Sexualpädagogik · Begleitung mit Haltung, Würde & Respekt

Dieses Workbook gehört dir. Es gibt keine falschen Antworten.

Hallo, schön, dass du da bist.



Dieses Workbook gehört dir.

Du kannst darin lesen, nachdenken und schreiben. Es gibt keine falschen Antworten. Es gibt nur deine Antworten.

Dieses Workbook handelt davon, wie du einer Person mit Beeinträchtigung gut begleiten kannst, in Fragen rund um:

- Körper,
- Gefühle,
- Beziehungen und
- Rechte.

Sexualität ist ein Teil des Lebens. Für alle Menschen. Auch für die Person, die du begleitest.

Manchmal wird darüber nicht gesprochen. Manchmal fühlt es sich komisch an, darüber nachzudenken. Das ist normal.





Ich bin Jan Schirmer.

Sozialpädagoge FH und Gründer von MenschenNah – der mobilen Sexualpädagogik für Menschen mit Beeinträchtigung.

Ich komme zu dir, zu der Person mit Beeinträchtigung, zu euch – z.B. in deine/ eure Wohnung, in eine Einrichtung, in euren Alltag. Nicht du zu mir. Echte Begleitung passiert dort, wo du dich sicher und wohl fühlst.

Ich freue mich, dass du dieses Workbook in den Händen hältst.



Was dich in diesem Workbook erwartet

Du hast dieses Workbook in den Händen – und das ist kein Zufall.

In diesem Workbook geht es darum, wie du die Person, die du begleitest, in einem sensiblen Lebensbereich wirklich unterstützen kannst. Nicht durch Kontrolle – sondern durch Verständnis.

Du wirst Fragen begegnen, über die vielleicht noch nie jemand mit dir gesprochen hat. Das ist normal. Du musst nichts erklären.

Das Ziel?

Dass du am Ende weißt: Ich kann begleiten, ohne zu übernehmen. Ich kann schützen, ohne einzuschränken. Ich darf auch selbst Fragen haben.

Kein zusätzlicher Druck. Keine Hausaufgaben. Kein Richtig oder Falsch.



Nur ein kleiner Raum – für dich, für deine Gedanken, für deine Erfahrungen.



Gute Begleitung beginnt damit, dass du dir selbst ehrliche Fragen stellst.

Dieses Workbook ist ein erster Schritt – auf Augenhöhe.

So kannst du das Workbook nutzen:

- ✓ Lies es alleine – oder zusammen mit jemandem, dem du vertraust.
- ✓ Du musst nicht alles auf einmal lesen.
- ✓ Füll die Felder aus – oder lass sie leer. Du entscheidest.
- ✓ Es gibt kein Richtig oder Falsch.



Der Körper der betroffenen Person, ihre Gefühle und ihre Rechte. Das alles gehört zu ihr – heute, morgen, für immer.



KÖRPER & BERÜHRUNG

Ihr Körper gehört ihr.

Nicht dir. Nicht der Einrichtung. Nicht der Pflegeperson. Nicht den Eltern. Ihr.

Als angehörige Person möchtest du schützen, helfen und für die betroffene Person da sein. Das ist wertvoll. Und trotzdem – oder gerade deshalb – braucht es klare Grenzen.

Körperautonomie bedeutet: Jeder Mensch entscheidet so selbstbestimmt wie möglich, was mit seinem Körper passiert. Auch Menschen mit Beeinträchtigung. Auch dann, wenn Pflege nötig ist.

Das ist kein Angriff auf deine Fürsorge. Es ist ein Grundrecht.

Die begleitete Person darf Nein sagen.

Auch bei Pflege. Auch zu dir.

Sie darf Grenzen setzen.

Dein Job: diese Grenzen hören und respektieren.

Sie darf fragen: Was passiert hier? Warum? Wer darf das?

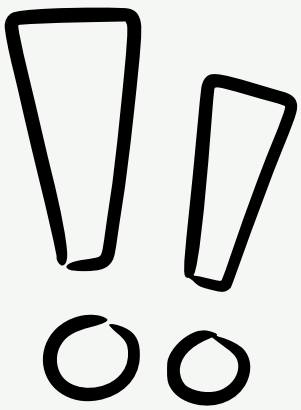


KÖRPER & BERÜHRUNG

Ihr Körper gehört ihr.

**Nicht dir. Nicht der Einrichtung. Nicht der
Pflegerperson. Nicht den Eltern. Ihr.**

Auch wenn Pflege nötig ist – sie hat das Recht, dabei gehört zu werden.



Grenzen in der Begleitung

Jeder Mensch hat Körpergrenzen. Manchmal können sie diese klar ausdrücken – manchmal zeigen sie es nur durch ihr Verhalten. Beides zählt.

Die Grenzen der betroffenen Person

JEDER MENSCH HAT GRENZEN. MANCHMAL SIND SIE KÖRPERLICH, MANCHMAL INNERLICH.

Gibt es Situationen, in denen die Person, die du begleitest, körperliche Grenzen zeigt?

→ Denke an Reaktionen, Rückzug, Ablehnung – wie nimmst du das wahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie gehst du damit um, wenn sie Nein sagt – auch wenn du es für ihr Bestes hältst?

→ Es gibt keine falsche Antwort. Schreibe auf, was dir durch den Kopf geht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GEFÜHLE & INTIMITÄT

Ihre Gefühle sind echt.

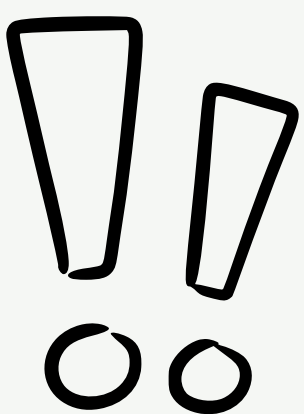
Verliebtheit. Sehnsucht. Wärme. Der Wunsch nach Nähe. Das alles gehört zu dir – ganz egal, welche Beeinträchtigung die Person hast.

Manchmal ist es für Angehörige schwierig, das anzuerkennen. Man möchte schützen. Man macht sich Sorgen. Man denkt: «Ist das wirklich gut für sie?»

Diese Sorge ist verständlich. Jedoch ist Sexualität kein Privileg, das man verdienen muss. Sie ist ein Teil des Menschseins – auch für die Person, die du begleitest.

Sexualität ist mehr als Sex. Sie bedeutet auch:

- ✓ Zärtlichkeit und Nähe spüren
- ✓ Sich verlieben - Schmetterlinge im Bauch haben
- ✓ Den eigenen Körper kennenlernen
- ✓ Wissen, was einem guttut - und was nicht
- ✓ Beziehungen haben, die sich sicher anfühlen



Sexualität ist kein Privileg. Sie ist ein Teil des Menschseins. Auch ihres.



Sexualität der betroffenen Person.

Wie fühlt es sich für dich an, wenn die Person, die du begleitest, Gefühle oder Intimwünsche zeigt?

→ Schreibe auf, was in dir vorgeht – auch wenn es gemischt ist.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es etwas, das du schon immer fragen wolltest – aber nie konntest?

→ Du musst die Antwort hier nicht aufschreiben. Aber du kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BEZIEHUNGEN

Sie darf Nähe wollen.

Freundschaft. Verliebtheit. Liebe. Das sind keine Dinge, die nur anderen zustehen.

Menschen mit Beeinträchtigung haben dasselbe Recht auf Beziehungen wie alle anderen. Das steht sogar in der UN-Behindertenrechtskonvention.

Als angehörige Person ist deine Rolle nicht, Beziehungen zu verhindern oder zu kontrollieren – sondern zu begleiten, zu schützen und Vertrauen zu schaffen.

Was ist eine gute Beziehung für die Person, die du begleitest?

Eine gute Beziehung tut gut. Sie macht keine Angst.

- ✓ Sie darf Nein sagen – und das wird akzeptiert.
- ✓ Sie wird nicht unter Druck gesetzt.
- ✓ Sie darf so sein, wie sie ist.
- ✓ Sie fühle sich sicher.



Sexualität ist kein Privileg. Sie ist ein Teil des Menschseins. Auch deines.



Was Beziehung für die betroffene Person bedeutet.

Wer sind die wichtigen Bezugspersonen im Leben der Person, die du begleitest?

→ Schreibe Namen oder Beziehungen auf. Was bedeuten diese Beziehungen für sie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es Beziehungen oder Kontakte, bei denen du dir Sorgen machst? Was beobachtest du?

→ Du musst das nicht teilen – aber du kannst es aufschreiben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was Beziehung für die betroffene Person bedeutet.

Wie kannst du Beziehungswünsche begleiten, ohne sie zu steuern?

→ Was wäre ein erster Schritt für dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ihre RECHTE

Sie hat Rechte – immer.

In der Schweiz und auf der ganzen Welt gibt es Regeln, die jeden Menschen schützen. Diese Regeln gelten auch für die betroffene Person, die du begleitest.

Selbstbestimmung ist kein Privileg. Es ist ein Menschenrecht.

Das Recht auf Privatsphäre:

Sie darf private Dinge für sich behalten. Nicht alles muss jeder wissen – auch du musst nicht alles wissen.

Das Recht auf Selbstbestimmung:

Sie darf selbst entscheiden, was mit ihrem Körper passiert.

Das Recht auf Beziehungen:

Sie darf sich verlieben. Sie darf Freundschaften haben.

Das Recht auf Information:

Sie darf Fragen stellen. Sie darf Antworten bekommen – auch ohne deine Zustimmung.

Das Recht auf Schutz:

Sie darf Hilfe holen, wenn ihr jemand schadet.

Diese Rechte kommen aus der UN-Behindertenrechtskonvention. Die Schweiz hat diese Konvention unterschrieben.



Was bedeuten die Rechte für betroffene Person bedeuten.

**Ein Nein ist kein Problem.
Ein Nein ist ein Recht. Ihr Recht.**

Welches dieser Rechte fällt dir am schwersten zu respektieren – und aus welchem Grund?

→ Es gibt keine falsche Antwort. Ehrlichkeit hilft dir mehr als eine «richtige» Antwort.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es ein Recht, das in deinem Alltag mit der Person nicht immer eingehalten wird?

→ Es gibt keine falsche Antwort. Ehrlichkeit hilft dir mehr als eine «richtige» Antwort.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WARNSIGNALE ERKENNEN

Du musst das nicht alleine tragen.

Manchmal passiert etwas, das sich falsch anfühlt. Eine Situation. Ein Verhalten. Ein Gefühl, das du nicht ganz benennen kannst.

Höre auf deinen Bauch. Dein Gefühl ist wichtig.

Du brauchst nicht sicher zu sein, ob etwas «schlimm genug» war. Dein Gefühl zählt. Und wenn du unsicher bist – sprich mit jemandem darüber.

Mögliche Zeichen, dass etwas nicht stimmt:

- ✓ Die begleitete Person wirkt ängstlich, zurückgezogen oder verändert.
- ✓ Sie möchte keine Hilfe mehr bei bestimmten Personen annehmen.
- ✓ Sie erzählt von Situationen, in denen sie sich nicht wohl gefühlt hat.
- ✓ Jemand versucht, den Kontakt zwischen dir und ihr zu einzuschränken.
- ✓ Du hast das Gefühl, dass etwas nicht stimmt – auch wenn du es nicht genau benennen kannst.



Was wenn sich für die betroffene Person was sich nicht richtig anfühlt.

Gibt es eine Situation, bei der du ein ungutes Gefühl hattest – in der Begleitung oder rund herum?

→ Du musst nicht alles aufschreiben. Aber du kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann ich tun?

✓ **Sag es jemandem.**

Einer Person, der du vertraust – oder einer Fachperson.

✓ **Hol dir Unterstützung.**

Bei einer Beratungsstelle, einer Fachperson – oder direkt

✓ bei mir.

Meld dich bei mir.

Eine kurze Nachricht reicht. Kein Aufwand. Kein Formular.

Dargebotene Hand: 143 (rund um die Uhr erreichbar)

Opferhilfe Schweiz: opferhilfe.ch

Polizei: 117



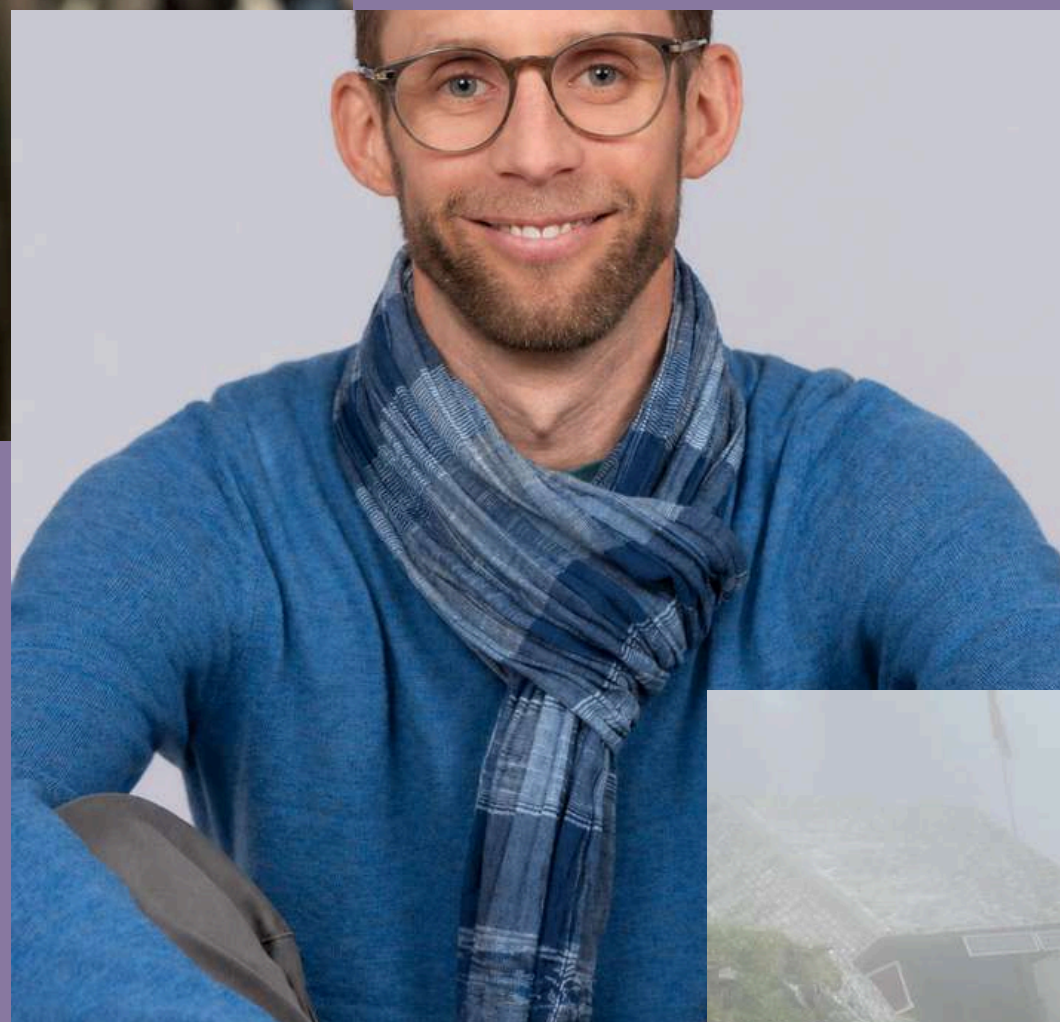
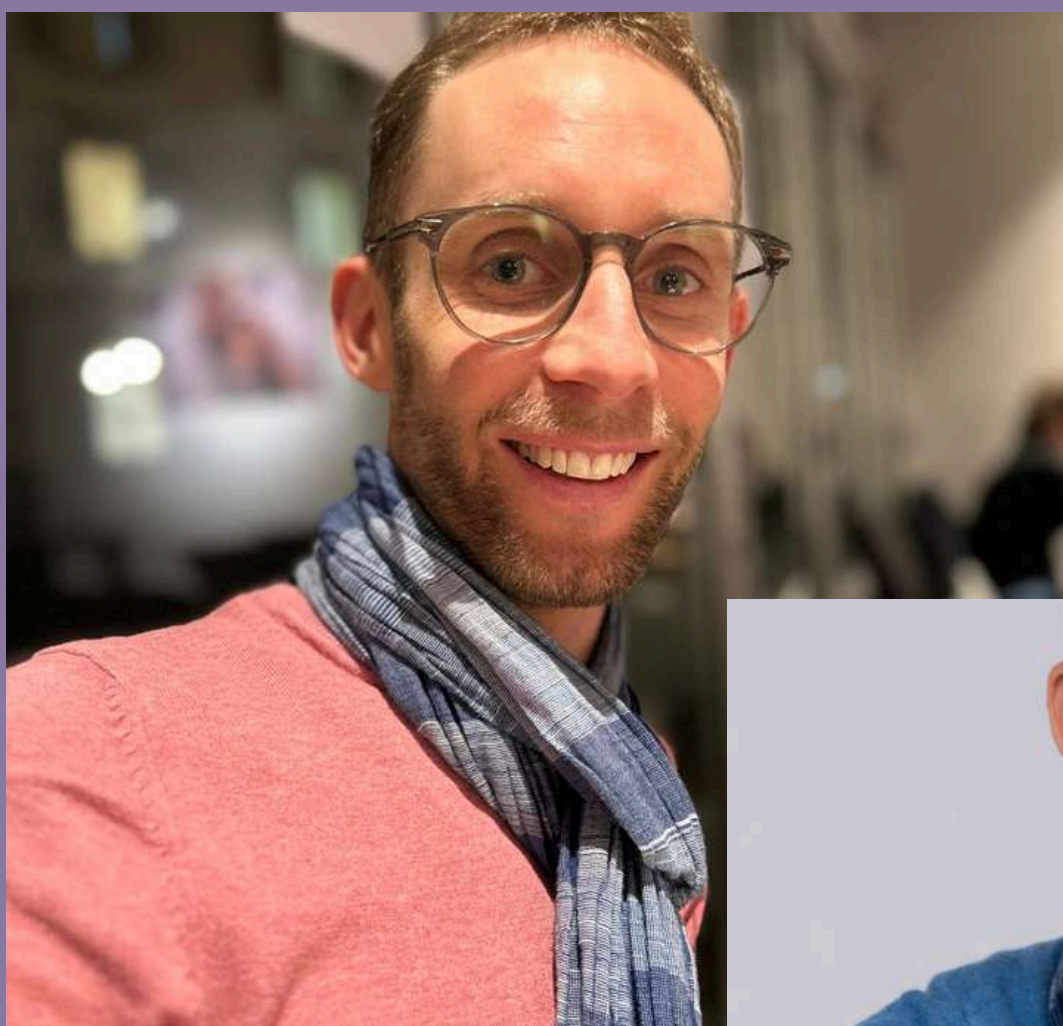
Fast geschafft.

Du hast dieses Workbook gelesen – oder Teile davon. Das ist mutig.

Sexualität ist ein Thema, das viele Angehörige mit sich tragen. Meistens still. Manchmal mit Fragen, die niemand gehört hat.

Du verdienst Antworten. Du verdienst Unterstützung. Du verdienst jemanden, der auf Augenhöhe mit dir spricht.

Genau dafür bin ich da.



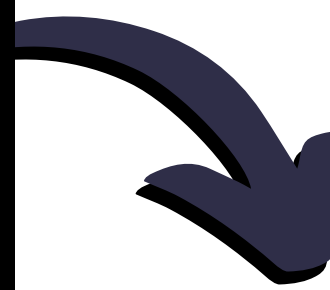
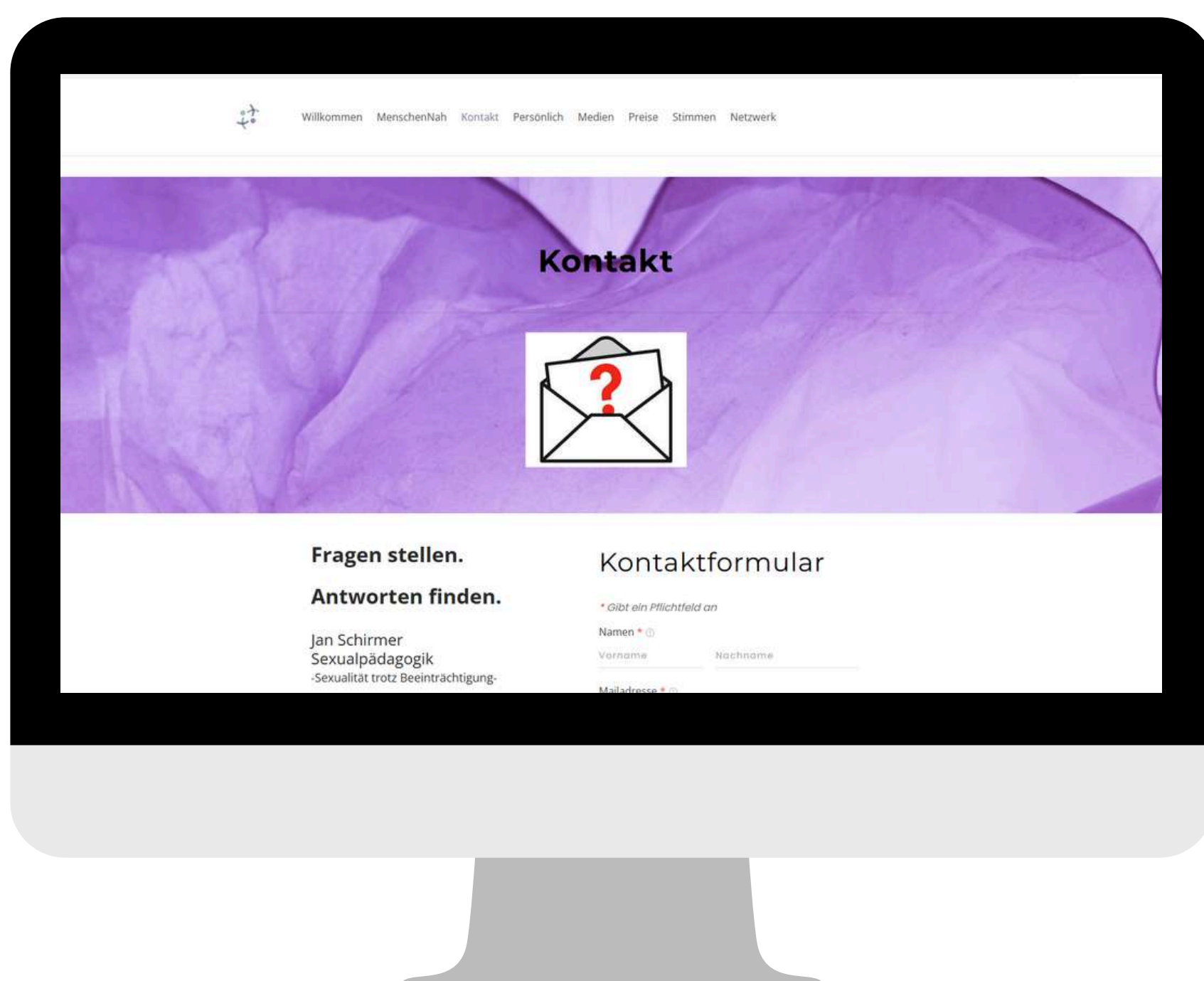
Buch dir einen kostenlosen Termin mit mir:

Mein erstes Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Ich komme zu dir – nach Hause, in die Einrichtung, euren Alltag.

Eine kurze Nachricht reicht. Kein Aufwand. Kein Formular.

Buch dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch



[Klicke hier](#)





Jetzt ist der richtige Moment

Wenn du bis hier gelesen hast, dann weißt du:
Du bist bereit.

Bereit, die Wert der betroffenen Person zu vertreten.

Bereit, für die neue Selbstbestimmung der betroffenen Person

Bereit, das Nein der betroffenen Person zu akzeptieren.

→ [Jetzt Erstgespräch buchen](#)



Schlusswort

Ein letztes Wort von mir.

Du hast dieses Workbook gelesen – oder Teile davon. Das ist nicht selbstverständlich.

Denn dieses Thema ist nicht einfach. Es berührt Grenzen – die Grenzen der Menschen, die du begleitest, aber auch deine eigenen.

Es wirft Fragen auf, für die es selten Raum gibt.

Du musst nicht alle Antworten haben. Aber du darfst hinschauen. Du darfst fragen. Du darfst Unterstützung holen.

Genau dafür bin ich da.

Mein erstes Gespräch ist kostenlos und unverbindlich. Ich komme zu dir – in die Einrichtung, eure Alltag.

Eine Nachricht reicht.

Ich freue mich auf dich.



Zum Abschluss

LASS UNS VERNETZEN



www.linkedin.com/in/jan-schirmer



www.instagram.com/js_sexualpaedagogik/



<https://www.youtube.com/@SexutroztBeeintr%C3%A4chtigung>



https://www.tiktok.com/@js_sexualpaedagogik



KONTAKT@JANSCHIRMER.CH

079 407 20 00

JANSCHIRMER.CH



Weidenstrasse 42, 8645 Jona
(Postadresse)

[Linkedin-Profil](#)

Veröffentlichung: 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Dieses Werk, auch keine Teile davon, dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors oder dessen Vertreter in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Copyright © 2026 Jan Schirmer Sexualpädagogik
-Sexualität trotz Beeinträchtigung-