

Selbstbestimmung

Selbstbestimmung bedeutet: Ich weiß was ich will

Also kann ich Dinge für mich selbst entscheiden.

Selbstbestimmung ist nicht immer einfach.

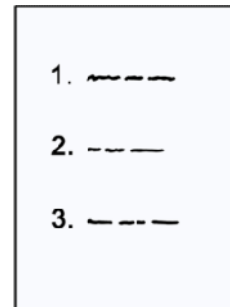
Es lohnt sich dafür zu kämpfen.

Viele behinderte Menschen haben für Selbstbestimmung gekämpft.

Das erklären wir in diesem Text.

Das steht im Text:

1. Was ist Selbstbestimmung?
2. Wie ist die Idee der Selbstbestimmung entstanden?
3. Was ist wichtig um selbstbestimmt leben zu können?
4. Selbstbestimmung ist nicht immer einfach.
5. Wen kann ich fragen, wenn ich selbstbestimmter leben will und behindert bin?



1. Was ist Selbstbestimmung?

Selbstbestimmung heißt,
ich darf selbst entscheiden, wie ich leben will.

- Ich darf zum Beispiel mein Essen aussuchen.
- Oder Ich darf entscheiden wie ich wohne.



Jeder Mensch hat das Recht auf Selbstbestimmung.

Im Grundgesetz steht in Artikel 2 Absatz 2:
Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner
Persönlichkeit

Jeder kann lernen selbstbestimmt zu leben.

Jeder darf alleine Entscheidungen treffen.

Jeder kann lernen, Entscheidungen zu treffen.

Jeder darf seine Vorlieben zeigen.

Jeder kann seine Vorlieben kennenlernen.

Selbstbestimmung ist also ein Prozess.

Dieser Prozess dauert ein ganzes Leben lang.



Selbstbestimmung hat auch Grenzen.

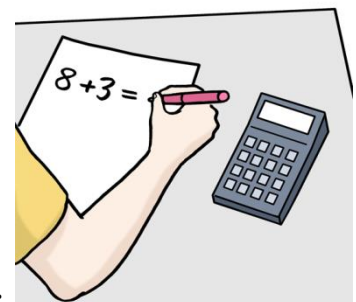
Keiner darf die Freiheit und Selbstbestimmung
anderer Menschen verletzen.

Auch die anderen Menschen dürfen selbst
bestimmen, was sie wollen und was nicht.

Alle Menschen müssen sich an das Gesetz halten.

Und Selbstbestimmung hat auch damit zu
tun, ob jemand gut Bescheid weiß.

- Ob jemand Regeln und Gesetze kennt.
- Ob jemand gut lesen oder rechnen kann.
- Oder ob sich jemand gut mit dem Computer auskennt.



Wer viel gelernt hat oder sich gut Informationen suchen kann,
kann auch leichter selbst bestimmtn.

Deshalb ist Bildung für Selbstbestimmung wichtig.

2. Geschichte

Die Idee der Selbstbestimmung ist schon alt. .
Zwischen 1960 und 1970 ist die Idee entstanden.
Körperbehinderte Menschen in den USA
hatten zuerst die Idee der Selbstbestimmung
für behinderte Menschen.



Sie wollten selbst über ihr Leben bestimmen.
Betreuer und Ärzte sollten nicht
mehr so viel bestimmen.
Darum haben sie sich zusammengeschlossen.

Sie haben die
“Independent-Living- Bewegung“ gegründet.
Das ist Englisch und heißt übersetzt
„unabhängig leben“.
Auf Deutsch sagt man auch:
Selbstbestimmt leben.



Behinderte Männer und Frauen wollten zusammen ihre Freizeit gestalten.

Sie wollten selbst bestimmen was sie machen.

In der gleichen Zeit

sind auch andere Gruppen entstanden.

In vielen Gruppen haben sich nur behinderte Menschen getroffen.

Menschen ohne eine Behinderung

durften nicht in diesen Gruppen.

Später kam die Independent Living Bewegung auch nach Deutschland.

1986 wurde in Bremen ein Zentrum gegründet.

Es heißt „Zentrum für selbstbestimmtes Leben“.

1990 wurde der Verein

“Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben”

in Deutschland gegründet.

Er arbeitet in Kassel.



3. Was ist für ein selbstbestimmtes Leben wichtig?

Wichtig ist, dass ich meine Entscheidungen selbst treffe.

Dabei darf mir jemand Unterstützung anbieten.

- Die Unterstützung muss aber meine Wünsche und Vorstellungen berücksichtigen.
- Ich darf mir auch diese Unterstützung aussuchen.
- Die Unterstützung soll zu mir passen.
- Entscheidungsmöglichkeiten sind wichtig. Das bedeutet, ich kann mir zwischen mehreren Möglichkeiten was aussuchen.

So kann ich über meinen Alltag entscheiden und ihn selbst gestalten.



Wichtig ist, dass behinderte Menschen und ihre Assistenzen miteinander reden.

Nur so wissen alle über meine Wünsche Bescheid.

Es gehört auch dazu meine Probleme selber zu lösen.

Probleme lösen kann man üben.

Selbstbestimmung kann man auch üben.

Dafür gibt es Bildungsangebote und Vereine.

Die können mir dabei helfen dabei.



4. Selbstbestimmung ist nicht immer einfach:

- Um selbstbestimmt leben zu können braucht man Informationen und Erfahrungen.

Sich Informationen zu suchen und Erfahrungen zu sammeln ist manchmal anstrengend.

manche Menschen finden es auch zu schwer, sich Informationen selbst zu suchen.

Sie brauchen dann gute Assistenten, Freunde oder eine Familie, die ihnen hilft.

Sonst wissen sie nicht, welche Möglichkeiten es gibt.



- Manche Menschen brauchen viel Hilfe in ihrem Leben.

Sie brauchen zum Beispiel Unterstützung beim Lesen, in der Pflege oder beim Essen. Für sie ist es oft schwerer selbst zu bestimmen. Trotzdem haben auch sie ein Recht auf Selbstbestimmung.

Das Recht auf Selbstbestimmung hat nichts mit Selbstständigkeit zu tun.

- Manche behinderten Menschen können nicht gut sprechen.

Sie können dann nicht gut sagen, was sie wollen.

Menschen in ihrer Umgebung verstehen sie dann manchmal schlecht oder gar nicht.

Dann brauchen sie eine Person die die Wünsche versteht, oder jemanden, der unterschiedliche Dinge ausprobiert.

Aber manchmal werden Menschen mit Beeinträchtigung auch falsch verstanden.

Trotzdem haben auch Menschen, die nicht sprechen können ein Recht auf Selbstbestimmung.



- Manche behinderten Menschen trauen sich auch nicht, sel

Sie haben vielleicht ein geringes Selbstvertrauen.

Vielleicht haben sie in ihrem Leben gelernt, dass immer andere für sie entscheiden.

Oder die haben oft gesagt bekommen:

„Das kannst du nicht“

Trotzdem haben sie ein Recht auf Selbstbestimmung.



5. Wen kann ich fragen, wenn ich selbstbestimmter leben will und behindert bin?

Ich kann mich an den Verein "Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. wenden.

In der Abkürzung heißt dieser Verein "ISL".

Dieser Verein ist eine menschenrechtsorientierter Selbstorganisation und gehört zu vielen Organisationen in Deutschland.

Im Jahr 1990 wurde der Verein von Frauen und Männern mit Behinderung gegründet.

"Menschenrechtsorientierte Selbstorganisation" bedeutet:

Menschen mit Behinderung leiten den Verein und konzentrieren sich auf Menschenrechte.

Das ist die Internetseite von ISL e.V. www.isl-ev.de

Dann gibt es noch den Verein "Mensch zuerst" der 2001 gegründet wurde.

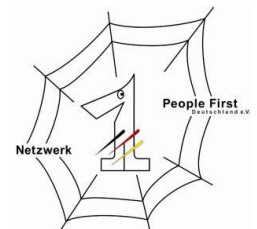
Der Verein möchte Menschen mit Lernschwierigkeiten helfen und stärken.

Dabei verwendet der Verein die leichte Sprache.

So können Menschen mit Lernschwierigkeiten alles verstehen und auch mitreden.

Das ist die Internetseite von Mensch zuerst e.V.:

<http://www.menschzuerst.de/>



In Hannover gibt es auch einen Verein der “Selbstbestimmt Leben Hannover e.V.” heißt.

Dort können Angehörige und Menschen mit Behinderung alle Fragen zum Thema Teilhabe klären.

Hier ist die Webseite: <https://www.slh-ev.de/>



Zusätzlich kann ich mich an den “Beauftragten der Bundesregierung für Belange von Menschen mit Behinderung” wenden.

www.behindertenbeauftragter.de

Auch in jedem Bundesland gibt es Beauftragte, die sich für die Rechte von behinderten Menschen einsetzen.

Das ist die Internetseite in Niedersachsen

<https://www.behindertenbeauftragter-niedersachsen.de>



Bilder für den Text in leichter Sprache

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