



**BEGLEITEN.  
SCHÜTZEN.  
BEFÄHIGEN.**

Ein Workbook für Betreuungspersonal von Menschen mit Beeinträchtigung mit Fragen, die deine Arbeit wirklich angehen.

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 beschäftigt sich mit Themen deiner Arbeit wie:

- Körper und Berührung,
- Gefühlen und Intimsphäre, Beziehungen,
- Rechten und dem
- Erkennen von problematischen Situationen.

Sexualität ist ein Teil des Lebens – für alle Menschen. Auch für die Menschen, die du betreust.

Als Betreuungsperson bist du mittendrin: Du begleitest, beobachtest, schützt.

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 – in eure Einrichtung, in euren Alltag. Nicht ihr zu mir. Echte Begleitung passiert dort, wo sich alle sicher fühlen.

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 Menschen mit Beeinträchtigung in einem sensiblen Lebensbereich gut begleiten kannst – mit Wissen, Haltung und klaren Grenzen.

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 professionell 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, deine Gedanken, deine Erfahrungen aus dem Alltag.



## **Gute Begleitung beginnt mit ehrlicher Selbstreflexion.**

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.

**Ihr Körper, ihre Gefühle, ihre Rechte. Das alles gehört zu der Person, die du betreust – heute, morgen, für immer.**



# KÖRPER & BERÜHRUNG

## *Ihr Körper gehört ihr.*

**Nicht der Einrichtung. Nicht dem Pfllegeteam. Nicht dir. Ihr.**

Im Betreuungsalltag berührst du Menschen. Du hilfst beim Waschen, Anziehen, bei der Körperpflege. Das ist deine Arbeit – und gleichzeitig ein tiefer Eingriff in die Intimsphäre der zu betreuenden Person.

Körperautonomie bedeutet: Jeder Mensch entscheidet so selbstbestimmt wie möglich, was mit seinem Körper passiert. Das gilt auch dann, wenn Unterstützung nötig ist. Auch dann, wenn jemand seinen Willen nicht klar ausdrücken kann.

Deine Aufgabe: Berührungen ankündigen. Zustimmung einholen. Grenzsignale wahrnehmen und ernst nehmen.

### **Die betreute Person darf Nein sagen.**

Auch bei Pflege. Auch zu dir. Auch dann, wenn du es gut meinst.

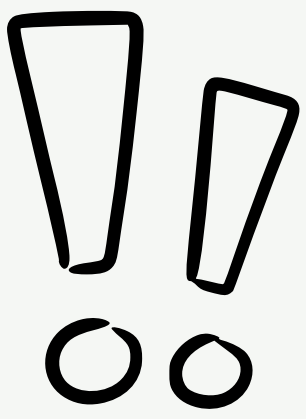
Sie darf Grenzen setzen – verbal oder nonverbal.

Dein Job: diese Grenzen hören, sehen und respektieren.



# KÖRPER & BERÜHRUNG

*Ihr Körper gehört ihr.*



**Pflege braucht Vertrauen. Vertrauen braucht Respekt. Respekt beginnt damit, dass du fragst.**

## Grenzsignale erkennen

Menschen mit Beeinträchtigung können Grenzen unterschiedlich zeigen – nicht immer mit Worten. Achte auf:

- ✓ Zurückziehen, Versteifen, Abwehrbewegungen
- ✓ Verändertes Gesichtsausdruck, Anspannung, Weinen
- ✓ Verbale Äusserungen wie «Nein», «Stop», «Nicht»
- ✓ Schweigen, wo früher Kooperation war



# Die Grenzen der betreuten Person

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

**Wie kündigst du Körperberührungen in deiner Arbeit an?**

→ Denke an eine konkrete Pflegesituation. Was sagst du? Was tust du?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gab es eine Situation, in der du ein Grenzsignal bemerkt hast? Wie hast du reagiert?**

→ Du musst das nicht genau erklären. Ein Satz reicht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **GEFÜHLE, INTIMITÄT & SEXUALITÄT** *Gefühle gehören dazu.*

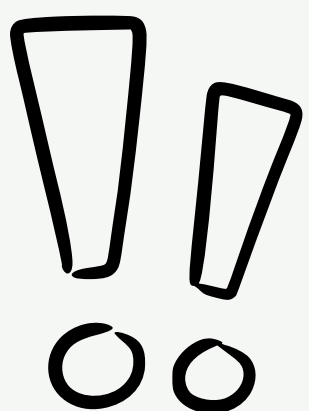
**Verliebtheit. Sehnsucht. Wärme. Der Wunsch nach Nähe. Das alles gehört zu jedem Menschen – auch zu denen, die du betreust.**

Als Betreuungsperson bist du nah. Du kennst die Menschen, die du betreust, gut. Das kann dazu führen, dass sie Gefühle für dich entwickeln – oder dass du Situationen erlebst, die dich unsicher machen.

Das ist kein Versagen. Es ist Teil der Arbeit. Und es braucht Klarheit: über Rollen, Grenzen und deine eigene Haltung. Gleichzeitig: Deine eigenen Reaktionen zählen auch. Unbehagen, Überraschung, Unsicherheit – all das darf sein.

### **Sexualität ist mehr als Sex. Sie bedeutet auch:**

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



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



## **GEFÜHLE, INTIMITÄT & SEXUALITÄT** *Gefühle gehören dazu.*



**Sexualität ist kein Privileg. Sie ist ein Teil des Menschseins. Auch für die Menschen, die du betreust.**

Deine Aufgabe ist nicht, das zu verhindern – sondern einen sicheren Rahmen dafür zu schaffen.

### **Deine eigene Haltung**

Wie du über Sexualität denkst, beeinflusst deinen Umgang damit. Es lohnt sich, das zu reflektieren.



# Sexualität im Betreuungsalltag

**Wie reagierst du innerlich, wenn eine betreute Person Gefühle oder Intimwünsche zeigt?**

→ Schreibe ehrlich auf, was in dir vorgeht – es gibt keine falsche Antwort.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Was bedeutet Nähe für dich in deiner Betreuungsrolle?**

→ Wo ziehst du die Grenze zwischen professioneller Nähe und Überschreitung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **BEZIEHUNGEN BEGLEITEN**

### ***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 in der UN-Behindertenrechtskonvention. Deine Aufgabe als Betreuungsperson: nicht verhindern, sondern begleiten.

Das bedeutet: Beziehungswünsche ernst nehmen. Chancen und Risiken gemeinsam besprechen. Und Grenzen setzen, wo es notwendig ist – ohne zu bevormunden.

#### **Was ist eine gute Beziehung? Woran erkennst du sie?**

Eine gute Beziehung tut gut. Sie macht keine Angst.

- ✓ Beide Personen können Nein sagen – und das wird akzeptiert.
- ✓ Keine Person wird unter Druck gesetzt.
- ✓ Beide dürfen so sein, wie sie sind.
- ✓ Beide fühlen sich sicher.



# Beziehung im Arbeitskontext

**Gibt es in deiner Einrichtung Beziehungen oder Freundschaften, die du beobachtest?**

→ Was fällt dir auf? Was macht dir Sorgen – was stimmt dich positiv?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Wie gehst du vor, wenn eine betreute Person eine romantische Beziehung eingehen möchte?**

→ Was ist deine Rolle dabei? Was sind die Grenzen deiner Zuständigkeit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## RECHTE & DEINE ROLLE

### *Sie hat Rechte – du auch.*

In der Schweiz und weltweit gibt es Regeln, die Menschen mit Beeinträchtigung schützen. Diese Regeln gestalten auch deine Arbeit.

Selbstbestimmung ist kein Privileg. Es ist ein Menschenrecht.

#### **Das Recht auf Privatsphäre:**

Die betreute Person darf private Dinge für sich behalten. Nicht alles gehört ins Protokoll oder in die Teambesprechung.

#### **Das Recht auf Selbstbestimmung:**

Sie darf selbst entscheiden, was mit ihrem Körper passiert – auch in der Pflege.

#### **Das Recht auf Beziehungen:**

Sie darf sich verlieben. Sie darf Freundschaften haben. Das ist kein Problem – das ist ein Recht.

#### **Das Recht auf Information:**

Sie darf Fragen über Sexualität stellen und Antworten bekommen – auch von dir.

#### **Das Recht auf Schutz:**

Sie darf Hilfe holen, wenn ihr jemand schadet – auch innerhalb der Einrichtung.

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



## **RECHTE & DEINE ROLLE**

### ***Sie hat Rechte – du auch.***

#### **Und deine Rechte?**

Auch du hast Rechte – und Verantwortlichkeiten. Du darfst Grenzen setzen. Du darfst Situationen melden. Du darfst Unterstützung fordern, wenn du unsicher bist.

- ✓ Du darfst in Teambesprechungen über schwierige Situationen sprechen.
- ✓ Du darfst Supervision oder Weiterbildung einfordern.
- ✓ Du darfst Nein sagen, wenn dir etwas falsch vorkommt.



# Was die Rechte für mich als Betreuungsperson bedeuten?

**Ein Nein ist kein Problem.  
Weder ihres. Noch deines.**

**Welches Recht der betreuten Person findest du in deinem Alltag am schwierigsten zu gewährleisten?**

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gibt es institutionelle Regeln in deiner Einrichtung, die du hinterfragen würdest?**

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **WARNSIGNALE ERKENNEN & HANDELN**

***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.

### **Mögliche Warnsignale bei betreuten Personen:**

- ✓ Plötzliche Veränderungen im Verhalten: Rückzug, Aggression, Weinen ohne erkennbaren Grund.
- ✓ Äusserungen über unangenehme Berührungen oder Situationen.
- ✓ Körperliche Anzeichen: Verletzungen, Anspannung, verändertes Schlaf- oder Essverhalten.
- ✓ Jemand versucht, die betreute Person zu isolieren oder vom Team fernzuhalten.



## **WARNSIGNALE ERKENNEN & HANDELN**

***Du musst das nicht alleine tragen.***

### **Mögliche Warnsignale bei dir selbst:**

- ✓ Du fühlst dich unwohl in einer Situation, kannst sie aber nicht genau benennen.
- ✓ Du merkst, dass eine betreute Person dir gegenüber Grenzen überschreitet.
- ✓ Jemand aus dem Team verhält sich gegenüber einer betreuten Person unangemessen.
- ✓ Du hast das Gefühl, dass Meldungen in deiner Einrichtung nicht ernst genommen werden.



# Was wenn sich für dich was nicht richtig anfühlt?

**Gab es eine Situation in deiner Arbeit, bei der du ein ungutes Gefühl hattest?**

→ Du musst nicht alles aufschreiben. Aber du kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was kann ich tun?

- ✓ **Sag es jemandem.** Einer Kollegin, deiner Vorgesetzten – oder einer Fachperson ausserhalb der Einrichtung.
- ✓ **Halte es fest.** Schreibe auf, was du beobachtet hast – sachlich, mit Datum. Das hilft später.
- ✓ **Hol dir Unterstützung.** Bei einer Beratungsstelle, in der Supervision – 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](https://www.opferhilfe.ch)

Polizei: 117



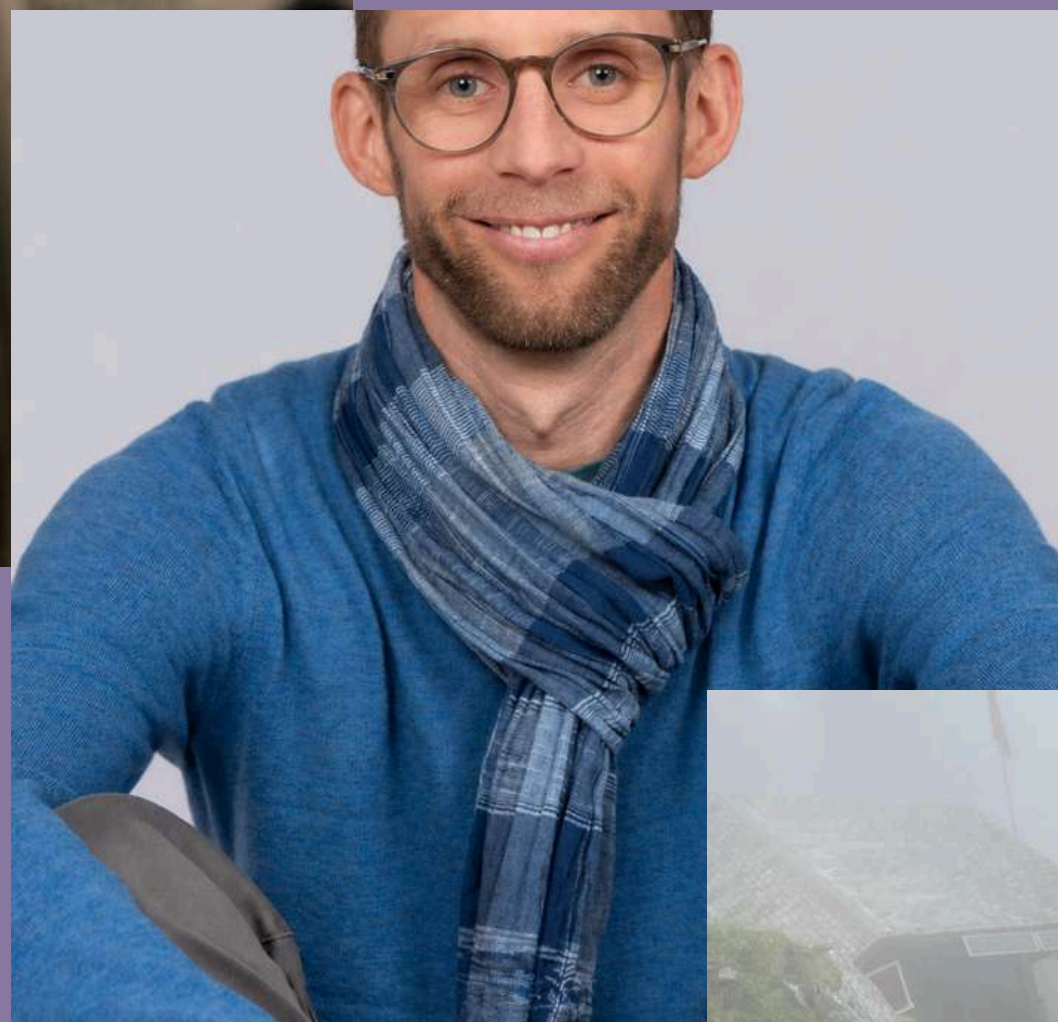
# Fast geschafft.

**Du hast dieses Workbook gelesen – oder Teile davon.**

Sexualität ist ein Thema, das viele Betreuungspersonen mit sich tragen. Meistens still. Manchmal mit Fragen, die in keiner Weiterbildung vorkommen.

Du verdienst Antworten. Du verdienst Unterstützung. Du verdienst jemanden, der auf Augenhöhe mit dir spricht – über alles, was in deiner Arbeit auftaucht.

**Genau dafür bin ich da.**



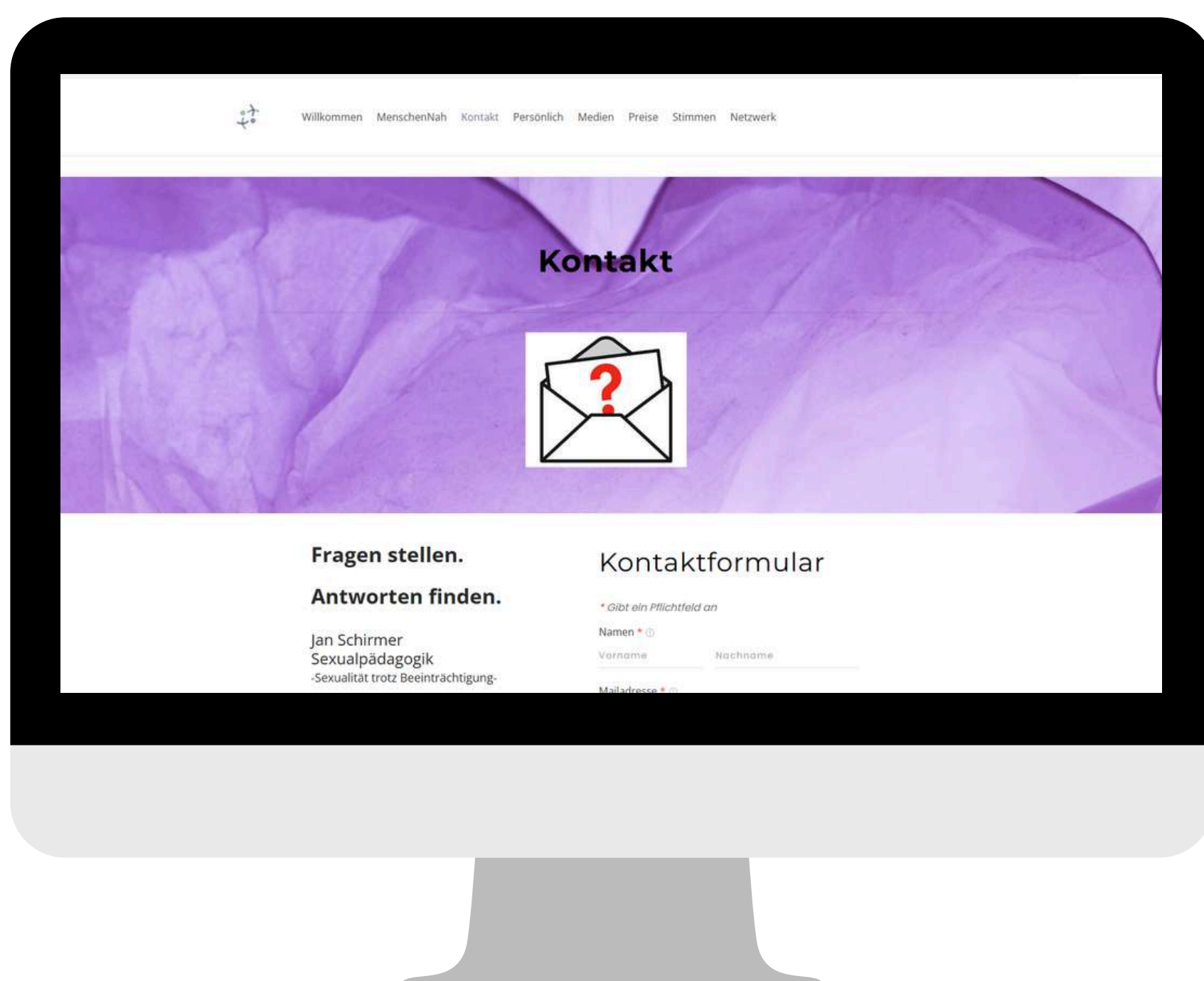
# Bereit für ein erstes Gespräch?

Mein erstes Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Ich komme zu euch – in eure 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, deinen Wert zu vertreten.

Bereit, für die neue Selbstbestimmung.

Bereit, die Sexualität er betreuten einzustehen.

[!\[\]\(825a36b09fc56e9eaf2c1cd6e83cbde6\_img.jpg\) 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 deine Einrichtung, dein Team, deinen Alltag. Eine Nachricht reicht.

Ich freue mich auf dich.



# Zum Abschluss

## LASS UNS VERNETZEN



[www.linkedin.com/in/jan-schirmer](http://www.linkedin.com/in/jan-schirmer)



[www.instagram.com/js\\_sexualpaedagogik/](https://www.instagram.com/js_sexualpaedagogik/)



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



[https://www.tiktok.com/@js\\_sexualpaedagogik](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-