

# Regeln für UnterstützerInnen



## Was tut eine Unterstützungs-Person?

- Sie hört genau zu.
- Sie lernt uns gut kennen.
- Sie fragt vorher nach, wenn Sie für uns spricht.
- Sie ermutigt uns, so oft wie möglich, für uns selbst zu sprechen.
- Sie zeigt uns, welche Möglichkeiten wir haben.
- Sie achtet unser Privat-Leben.

## Was tut eine Unterstützungs-Person nie?

- Sie beeinflusst nie unsere Entscheidungen.
- Sie spricht nie für uns ohne unsere Erlaubnis.
- Sie macht uns nicht schlecht oder erlaubt das anderen.
- Sie missbraucht nicht unser Vertrauen.

## Wichtige Regeln für Unterstützung

- Betrachte meine Behinderung nicht als Problem, es ist eine Zuschreibung.
- Versuch nicht mich zu ändern, du hast kein Recht dazu.
- Hilf mir das zu lernen, was ich will.

- Sei mit mir und wenn wir Schwierigkeiten haben, dann lass uns gemeinsam darüber nach-denken warum.
- Versuch nicht mich zu kontrollieren.
- Was du als Unfolgsamkeit betrachtest, kann womöglich der einzige Weg sein, wie ich ein Stück Kontrolle über mein Leben behalte.

### **Die Rolle von Unterstützung**

- Sei mein Verbündeter/meine Verbündete für mehr Gleichberechtigung in meinem Leben.
- Schaff mir nichts an, korrigiere oder leite mich nicht.
- Frag mich ob ich Hilfe brauche. Und lass mich dir zeigen wie man mich am besten unterstützen kann.
- Respektiere mich, denn Respekt schafft Gleichheit.