

# Goldene Regeln



**Darum geht es in diesem Heft:**

**Unser Projekt  
Gesundheit-  
leicht gemacht.**

**Was ist Menschen mit  
Lernschwierigkeiten  
bei Gesundheit  
wichtig?**

**Tipps für Menschen  
mit  
Lernschwierigkeiten**

**Tipps für Ärztinnen,  
Ärzte, Krankenkassen**

Mensch zuerst hat das Projekt  
**„Gesundheit - leicht gemacht“.**

Wir haben viel in dem Projekt  
gemacht.

Zum Beispiel:

- Einen Frage-Bogen zum  
Thema Gesundheit
- Schulungen für Menschen mit  
Lernschwierigkeiten
- Schulungen für Ärztinnen und  
Ärzte.

In diesem Heft wollen wir Ihnen  
unsere Ergebnisse vorstellen.

Das Projekt  
„Gesundheit - leicht gemacht“  
bekommt Geld vom  
Bundes-Ministerium für Gesundheit.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Dieses Heft wurde herausgegeben von:**

**Projekt „Gesundheit - leicht gemacht“  
Kassel 2011**



Mensch zuerst  
Samuel-Beckett-Anlage 6  
34119 Kassel



Telefon: 0561 - 72 88 5 320  
Fax: 0561 - 72 88 5 2 320  
E-Mail: [info@menschzuerst.de](mailto:info@menschzuerst.de)  
Internet: [www.menschzuerst.de](http://www.menschzuerst.de)

Dieses Heft ist in Leichter Sprache.

Das Projekt „**Gesundheit - leicht gemacht**“  
bekommt Geld vom  
Bundes-Ministerium für Gesundheit.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Vorwort

Auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten ist Gesundheit sehr wichtig.



Menschen mit Lernschwierigkeiten erleben aber noch oft, dass sie wie Kinder bei Ärztinnen und Ärzten behandelt werden.

Man spricht gar nicht mit ihnen, sondern über sie.

Zum Beispiel mit den Betreuungs-Personen.

Das finden wir von Mensch zuerst nicht gut.



Auch Menschen mit Lernschwierigkeiten wollen gut über ihre Gesundheit Bescheid wissen.

Wir wollen behandelt werden, wie alle anderen auch.

Zuerst bin ich ein Mensch.

Und dann kommt erst die Behinderung.



Mit dem Projekt „**Gesundheit - leicht gemacht**“ will

Mensch zuerst helfen, dass Menschen

mit Lernschwierigkeiten mehr über Gesundheit wissen.

Und selbstbestimmter leben können.

## Unser Projekt „Gesundheit - leicht gemacht“



Wir von Mensch zuerst –

Netzwerk People First Deutschland e. V.

haben das Projekt „**Gesundheit - leicht gemacht**“.

Das Projekt gibt es seit dem 1. Januar 2011.

## Was haben wir in dem Projekt gemacht?

Wir haben einen Frage-Bogen für Menschen mit Lernschwierigkeiten gemacht.



Mit den Antworten haben wir Ärzte und Ärztinnen geschult. Und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Kranken-Kassen.

Damit sie wissen, was Menschen mit Lernschwierigkeiten bei dem Thema "Gesundheit" wichtig ist.



Wir haben auch **Schulungen**  
für Menschen mit  
Lernschwierigkeiten gemacht.



Wir haben über diese Dinge gesprochen:

- Welche Erfahrungen haben Menschen mit Lernschwierigkeiten bei Ärzten und Ärztinnen gemacht?
- Was für Unterstützung brauchen Menschen mit Lernschwierigkeiten beim Thema Gesundheit?

Bei den Schulungen haben wir zusammen  
viele Forderungen gesammelt.



Damit Menschen mit Lernschwierigkeiten gesund und  
selbstbestimmt leben können.

**In diesem Heft können Sie die Forderungen  
von Menschen mit Lernschwierigkeiten  
zum Thema Gesundheit lesen.**



## Was können Wohnheime und Werkstätten für Menschen mit Lernschwierigkeiten machen?

- Ich bestimme:
  - Zum welchem Arzt oder Ärztin möchte ich gehen?
  - Wer kommt mit zum Arzt oder Ärztin?
  - Ich möchte zu dem Arzt oder Ärztin gehen, wenn ich ihn oder sie brauche.



- Ich habe meine Krankenkasse-Karte.
- Wohnheim und Werkstätten unterstützen:
  - Wo gibt es Ärzte?
  - Infos über Vorsorge-Untersuchungen



- Wohnheime und Werkstätten sollen mich ernst nehmen.



- Wenn ich krank bin, möchte ich Zuhause bleiben. Und die Pflege bekommen, die ich brauche.

- Ich möchte gesundes Essen bekommen.
- Koch-Kurse: Wie koche ich gesund?
- Viele Sport- und Freizeit-Möglichkeiten.



## Was können Unterstützerinnen und Unterstützer für Menschen mit Lernschwierigkeiten machen?

- Ich möchte den Unterstützer und Unterstützerinnen vertrauen können. Dass sie nichts weitererzählen.
- Informationen über Krankheiten, Medikamente und Untersuchungen müssen mir gut erklärt werden.
- Sie sollen mich ernst nehmen.
- Nicht über meinen Kopf hinweg entscheiden. Zum Beispiel Arzt-Termine ausmachen.
- Beim Arzt-Gespräch mich unterstützen, dass der Arzt mit mir spricht. Dass der Arzt oder Ärztin gut erklärt und Leichte Sprache benutzt.
- Menschen mit Lernschwierigkeiten sind auch Männer und Frauen. Manche Themen besprechen Frauen vielleicht lieber mit Frauen und Männer mit Männern.



## Wie können Ärztinnen und Ärzte mit Menschen mit Lernschwierigkeiten umgehen?



- Arzt und Ärztin sollen mich ernst nehmen.
- Arzt und Ärztin sollen in Leichter Sprache reden.
- Vertrauen zwischen Arzt oder Ärztin und Menschen mit Lernschwierigkeiten aufbauen.
- Arzt und Ärztin sollen sich Zeit für mich nehmen.
- Arzt und Ärztin sollen auf mich eingehen.
- Arzt und Ärztin soll mich akzeptieren, so wie ich bin.



Alle Menschen sind gleich.

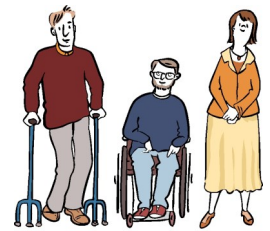
- mehr Zeit für Gespräche und Behandlung.
- Mehr Ärzte unter einem Dach.
- Praxis muss barriere-frei sein, auch Kranken-Häuser.
- Gut unterstützen bei Formularen.
- Nachfragen: Haben Sie alles verstanden?





## Was können Kranken-Kassen für Menschen mit Lernschwierigkeiten machen?

- Kranken-Kassen sollen mich ernst nehmen.
- Ich möchte die Hilfs-Mittel bekommen, die ich brauche.
- Gute Beratung bei Kranken-Kassen.



Zum Beispiel auch:

Behinderte beraten

Behinderte (Peer Counseling).



## Was brauchen Menschen mit Lernschwierigkeiten im Krankenhaus?

- sich Zeit nehmen.
- Unterstützung und Assistenz bekommen, die ich brauche.
- Leichte Sprache bei Frage-Bögen.
- Patienten Verfügung in Leichter-Sprache.
- Gute Beratung.



Zum Beispiel auch:

Behinderte beraten Behinderte (Peer Counseling).



## Was ist Frauen bei Gesundheit wichtig?

- Wir wollen als Frauen behandelt und ernst genommen werden.

Dazu gehört auch:

Wenn wir Pflege brauchen, wollen wir aussuchen:

Ob ein Mann oder eine Frau die Pflege macht.



- Wir haben ein Recht auf Sex und Liebe.

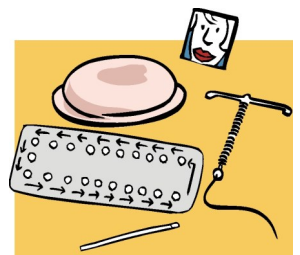
Wir wollen Kinder bekommen, wie alle anderen auch.

- Wohn-Angebote und Unterstützung für Familien.

Damit wir die Kinder behalten können.



- Wir wollen gute Aufklärung und Beratung:  
Welche Verhütung ist die richtige für mich?



- Bei der Frauen-Ärztin oder beim Frauen-Arzt:

Mit mir reden und nicht mit der Betreuerin.

Sachen gut erklären, Zeit nehmen



- Auf unsere Gefühle achten.
- Barriere-Freiheit in Arzt-Praxen  
Vorsorge-Untersuchungen: kostenlos und gute Infos



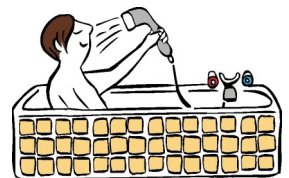
- Unter Frauen reden.  
Sich austauschen, ohne Männer.  
Wir brauchen Ansprech-Personen für unsere Probleme.

### **Was können Menschen mit Lernschwierigkeiten selber machen, damit sie gesund leben?**

- Überlegen: Was tut mir gut?
- Auf gesunde Ernährung achten.
- Sport machen.
- Zu Vorsorge-Untersuchungen gehen.



- Rechte kennen und einfordern.
- Auf Körper-Hygiene achten.  
Zum Beispiel Zähne putzen.



- Auf sich und seinen Körper achten.  
Zum Beispiel nicht so viel Stress an der Arbeit.
- Mir Zeit für Erholung nehmen.



## Wir bedanken uns:

- Beim Bundes-Ministerium für Gesundheit.  
Für das Projekt haben wir Geld vom Bundes-Ministerium bekommen.  
Ohne das Geld können wir das Projekt nicht machen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- Bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schulungen.  
Alle haben sehr gut mitgearbeitet.  
Wir haben dort viele Ideen gesammelt.



- Bei allen Menschen mit Lernschwierigkeiten,  
die den Frage-Bogen ausgefüllt haben.  
Und an uns zurück geschickt haben.  
Die Antworten haben uns sehr geholfen.



- Bei allen,  
die das Projekt „**Gesundheit-leicht gemacht**“  
unterstützt haben.

