

# Regeln für die Altra

In diesem Heft stehen unsere **Regeln** für die Arbeit und das Wohnen.

Diese Regeln sagen, was **verboten** ist.

Diese Regeln sagen auch, was **erlaubt** ist.

Dieses Heft hat **3 Teile**:

- **Teil 1:** Die Regeln gelten für alle
- **Teil 2:** Gewalt ist verboten
- **Teil 3:** So gehen wir miteinander um

# 1 Die Regeln gelten für alle

## Diese Regeln sagen:

- So gehen wir miteinander um.
- Gewalt ist verboten.

An diese Regeln müssen sich **alle** halten.

Auch die **Betreuer und Betreuerinnen** und die **Chefs und Chefinnen**.

Wenn sich jemand **nicht** an diese Regeln hält, dann gibt es eine **Strafe**.

Je nachdem bekommt man eine **kleine** oder eine **grosse Strafe**.

Die **grösste** Strafe ist die **Kündigung**.

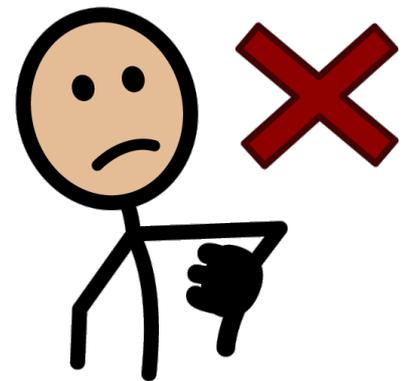
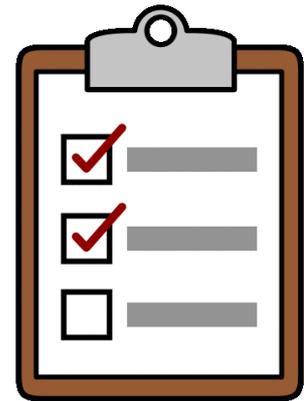
Wenn jemand die Regeln **verletzt**, sagen Sie es **dieser Person**.

Wenn diese Person **weiter** die Regeln **verletzt**, sagen Sie es einer **Bezugs-Person**.

Oder sagen Sie es der **Melde-Stelle**.

Sie müssen **keine Angst** haben.

Es passiert Ihnen **nichts**, wenn Sie es uns sagen.



## 2 Gewalt ist verboten

Gewalt gibt es an vielen Orten.

### Zum Beispiel:

- In der Familie
- Im Wohn-Heim
- Bei der Arbeit
- Unter Freunden



Gewalt kann von allen Menschen kommen.

### Zum Beispiel:

- Vom Betreuer oder von der Betreuerin
- Von den Eltern
- Von Freunden oder Freundinnen
- Von Ihnen selber

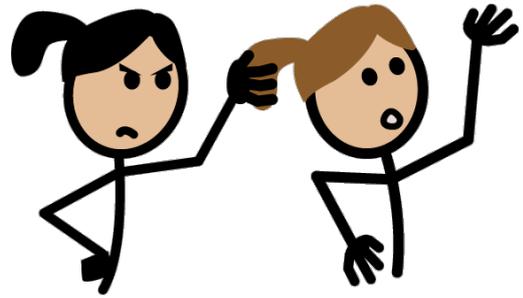
Es gibt verschiedene Arten von Gewalt:

**Jede Art von Gewalt ist bei uns verboten!**

**Das ist verboten:**

**Jemand tut Ihnen weh.**

**Oder Sie tun jemandem weh.**

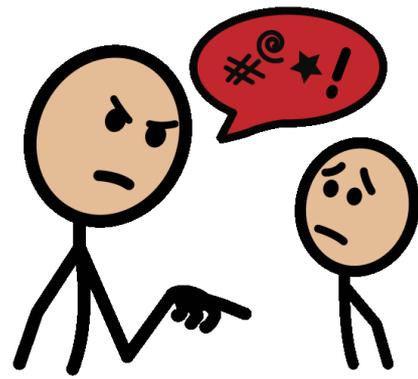
**Zum Beispiel:**

- Ihr Vater schlägt Sie.
- Oder Sie schlagen Ihren Betreuer.

**Das ist verboten:**

**Jemand nutzt seine Macht aus.**

**Oder Sie nutzen Ihre Macht aus.**

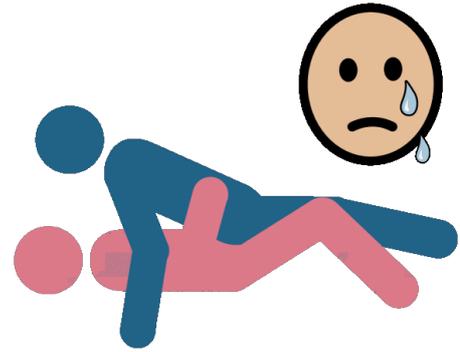
**Zum Beispiel:**

- Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin hilft Ihnen **nicht** beim Duschen, weil er oder sie wütend ist auf Sie.
- Oder Sie rufen **immer wieder** Ihren Betreuer oder Ihre Betreuerin. Aber Sie brauchen gar nichts.

## Das ist verboten:

**Jemand belästigt Sie sexuell.**

**Oder Sie belästigen jemanden sexuell.**



## Zum Beispiel:

- Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin möchte Ihnen immer zuschauen beim Duschen.
- Oder jemand sagt Ihnen:  
„Ich will Sex mit dir.“
- Oder jemand fasst Sie an.

**Aber Sie möchten das nicht.**

## Aber auch:

- Sie sagen jemandem sexuelle Wörter.
- Oder Sie fassen jemanden an.

**Aber der oder die andere möchte das nicht.**



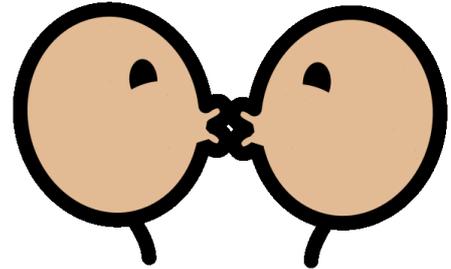
## Aber auch:

- Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin sagt Ihnen, dass Sex für Sie **verboten** ist.

**Aber Sie möchten gerne Sex haben.**

## Das ist erlaubt

- **Küssen** Sie Ihren Freund oder Ihre Freundin im **Wohn-Heim** oder **zu Hause**.
- **Küssen** Sie Ihren Freund oder Ihre Freundin **nicht** bei der **Arbeit**.



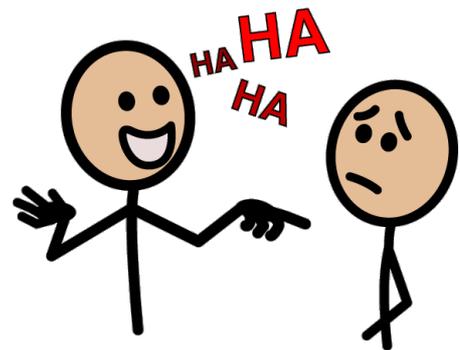
## Das ist verboten:

**Jemand sagt gemeine Dinge zu Ihnen.**

**Oder Sie sagen gemeine Dinge zu jemandem.**

## Zum Beispiel:

- Jemand sagt Ihnen:  
„Du bist dumm.“
- Oder Sie lachen jemanden aus.

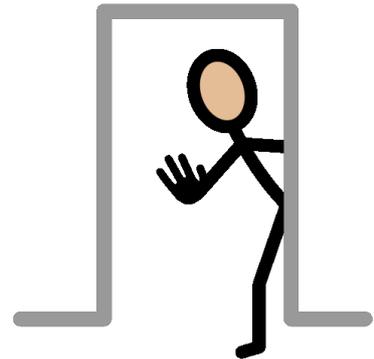


## Das ist verboten:

**Sie haben nicht Ihren eigenen Raum.**

### Zum Beispiel:

- Jemand kommt in Ihr Zimmer.  
Aber er klopft **nicht** an.
- Oder sie wollen allein sein.  
Aber man lässt Sie **nicht**.



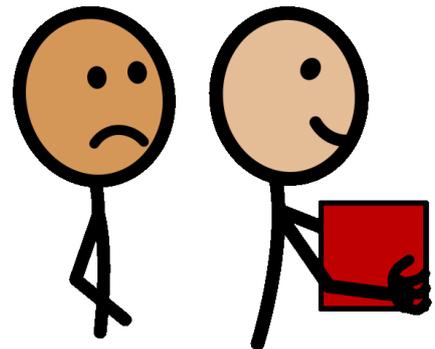
## Das ist verboten:

**Jemand nimmt Ihnen Ihre Dinge weg.**

**Oder Sie nehmen jemandem seine Dinge weg.**

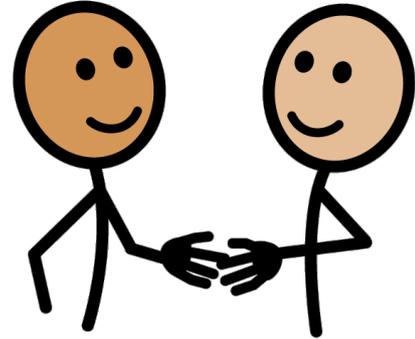
### Zum Beispiel:

- Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin  
nimmt Ihnen Ihr Telefon weg.
- Oder Sie nehmen einem Freund  
den Schlüssel für sein Zimmer weg.



### 3 So gehen wir miteinander um

Wenn wir uns Hallo sagen,  
dann geben wir einander die **Hand**.



#### **Sie entscheiden:**

- Ob wir Sie mit dem **Vornamen** ansprechen.
- Ob wir Sie mit dem **Nachnamen** ansprechen.

Manchmal **fassen wir Sie an**.

Zum Beispiel:

Wenn wir Ihnen **helfen**.

Sonst fassen wir Sie **nicht** an.

Manchmal **reden** wir mit Ihnen unter 4  
Augen.

Dann gehen wir in ein **anderes Zimmer**.

Das Zimmer hat wenn möglich Fenster.

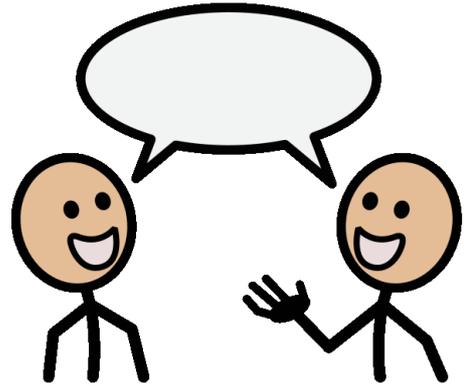
So kann man von aussen sehen,  
was wir machen.



Die Türen sind nicht abgeschlossen.

Wenn Sie sich nicht wohl fühlen,  
sagen Sie es uns.

Wir sprechen **anständig** miteinander.  
Wir sind freundlich.



## Im Wohnbereich

Wenn Sie **nicht** alleine **duschen** können,  
dann sagen Sie es uns.

Wir helfen Ihnen.

Sie entscheiden, ob wir Sie **anfassen**.



Wenn Sie eine **Frau** sind, dann hilft Ihnen  
eine Frau beim Duschen.

Und wenn Sie ein **Mann** sind, dann hilft Ihnen  
ein Mann beim Duschen.

Das ist aber **nicht immer möglich**:

Dann entscheiden Sie, **welche Person** Ihnen helfen soll.

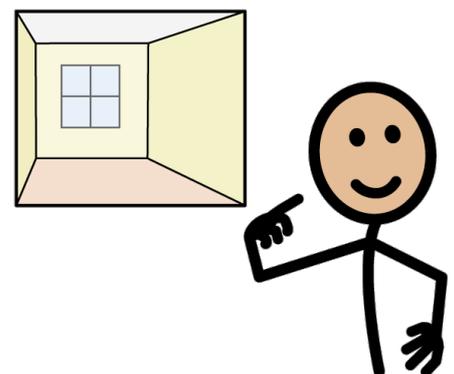
Die **Zimmer-Türe** machen wir zu.

Aber wir schliessen **nicht** mit dem Schlüssel ab.

In Ihrem **Zimmer** oder in Ihrer **Wohnung**  
sind Sie der **Chef** oder die **Chefin**.

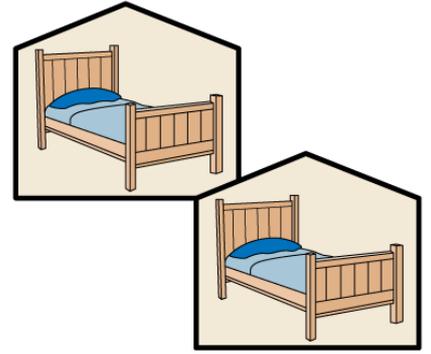
Wir kommen **nur dann** in Ihr Zimmer,  
wenn Sie damit **einverstanden** sind.

Oder wenn Sie die **Regeln verletzen**.



Manchmal gehen wir zusammen in die **Ferien**.

Dann haben Sie ein **anderes Schlaf-Zimmer**  
als Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin.



Oder wir machen zusammen **Sport**.

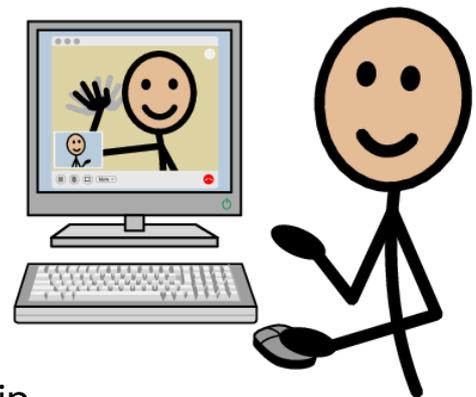
Dann haben Sie eine andere **Dusche**  
als Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin.

## Gruppenleiter/Betreuer sind keine privaten Freunde

Sie treffen Ihren Betreuer oder Ihre Betreuerin

**nur bei der Arbeit.**

In Ihrer **freien Zeit** treffen Sie sich **nicht** mit Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin.



### Das ist verboten:

Wenn Sie auf einer **Internet-Seite**

mit Ihrem Betreuer oder mit Ihrer Betreuerin

**befreundet** sind,

dann **löschen** Sie die Freundschaft.

### Zum Beispiel:

Wenn Sie auf **Facebook** mit Ihrem Betreuer oder mit Ihrer Betreuerin befreundet sind.

Wenn Sie Ihren Betreuer oder Ihre Betreuerin

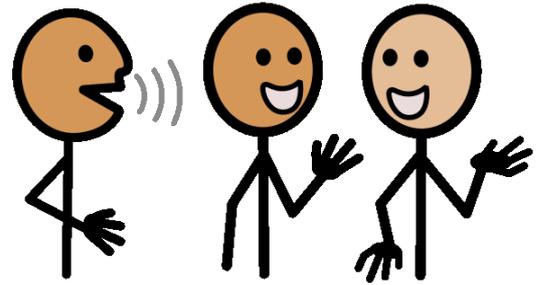
**schon lange kennen** oder wenn sie **verwandt sind:**

Dann **sagen** Sie es uns.

## Das ist erlaubt:

Manchmal machen Sie mit der Gruppe einen **Ausflug**.

Und Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin kommt mit.



Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin **sagt** den anderen Betreuern und den Chefs:

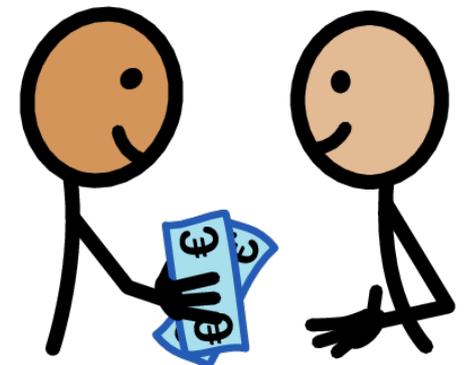
- **Wo** Sie hingehen.
- **Wann** Sie wieder zurückkommen.

## Das ist erlaubt:

Sie **schenken** Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin ein kleines Geschenk zum **Geburtstag**.



Oder die Gruppe schenkt Ihnen etwas Kleines.



## Das ist verboten:

Ihr Betreuer oder Ihre Betreuerin gibt Ihnen **Privat-Geld**.

**Privat-Geld** heisst, dass dieses Geld Ihrem Betreuer oder Ihrer Betreuerin gehört und **nicht** der Altra.

Es ist ebenfalls **verboten am Arbeitsplatz** von Arbeitskolleginnen oder Kollegen **Geld auszuleihen**.

## Kleider

Ihre Kleider sind **anständig**.



### Anständig heisst:

- Ihre Kleider sind **genug lang**.
- Ihre Kleider zeigen **nicht zu viel Haut**.
- Ihre Kleider haben **keine Bilder**,  
die andere Menschen beleidigen.
- Ihre Kleider haben **keine Schrift**,  
die andere Menschen beleidigt.

Wenn wir finden, dass Ihre Kleider **nicht anständig** sind,  
dann sagen wir es Ihnen.

