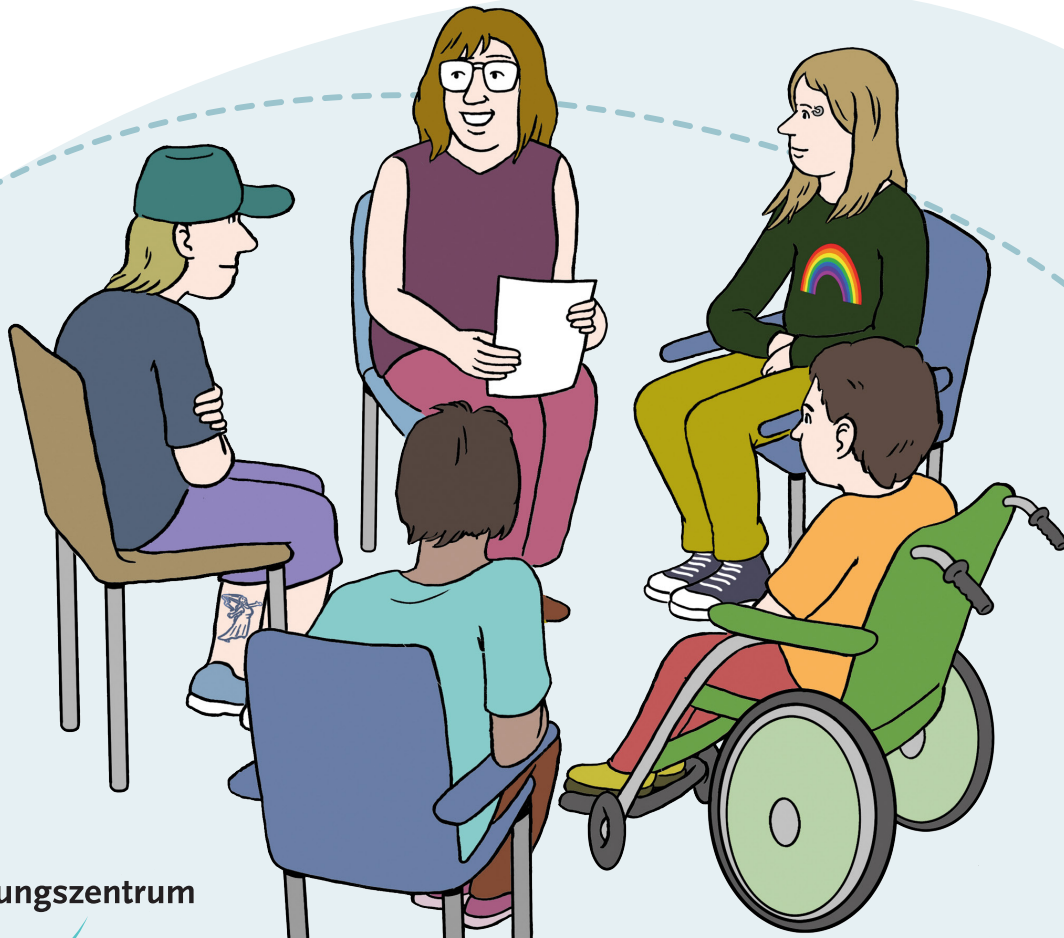


# Liebe, Leben und Sex

Beratung in leichter Sprache  
im Familien-Planungs-Zentrum BALANCE



Familienplanungszentrum

BALANCE

Die Bilder in diesem Heft sind von der Lebens-Hilfe Bremen. Stefan Albers hat die Bilder gemacht.

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

# Inhalts-Verzeichnis

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Worüber reden wir in der Beratung?            | 4  |
| Worüber können Sie in der Beratung reden?     | 5  |
| Wie können Sie neue Menschen kennen-lernen?   | 6  |
| Beratung vor dem Besuch bei der Frauen-Ärztin | 7  |
| Was machen Sie in der Beratung?               | 8  |
| Wer kann zur Beratung kommen?                 | 8  |
| Was ist der Liebes-Führer-Schein?             | 9  |
| Wer macht die Beratung?                       | 10 |
| Was kostet die Beratung?                      | 10 |
| Wie melden Sie sich zur Beratung an?          | 11 |
| Wo findet die Beratung statt?                 | 11 |

# Was bedeutet Beratung?

Eine Beratung ist ein Gespräch mit einer Expertin oder einem Experten.  
Man kann Fragen stellen und man bekommt Antworten.

## Worüber reden wir in der Beratung?

Wir reden über den Körper.

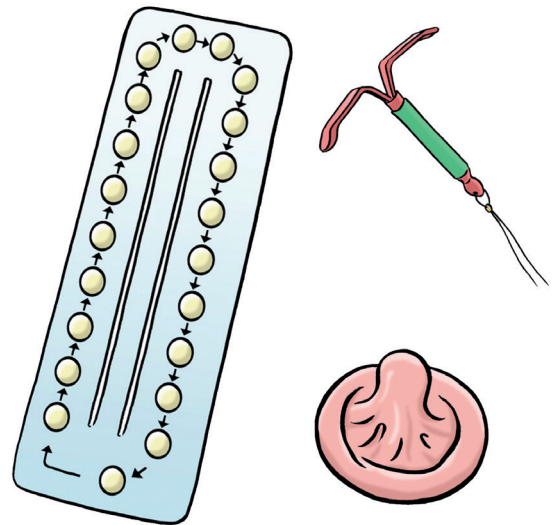
Wir reden über Sexualität.

Wir reden über Lust.

Wir reden über Kinder-Wunsch.

Wir reden über Schwanger-schaft.

Wir reden über Verhütung.



# Worüber können Sie in der Beratung reden?

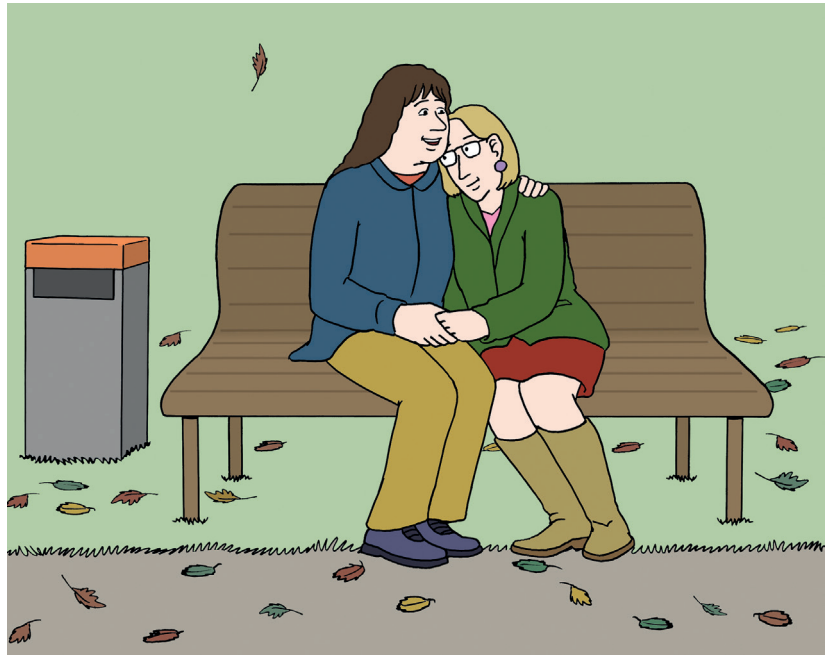
Sie können über Gefühle reden.

Sie können über Freundschaft reden.

Sie können über Liebe reden.

Sie können über Paar-Beziehung reden.

Sie können über Eifersucht und Streit reden.



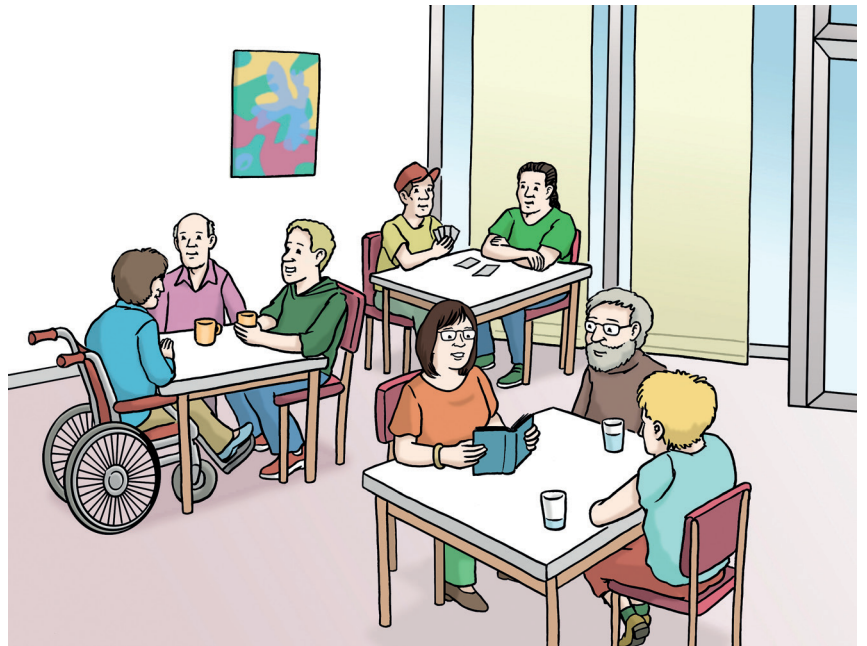
# Wie könne Sie neue Menschen kennen-lernen?

Wir überlegen, wo sich Menschen treffen können.

Wir überlegen wie Sie eine Freundin finden können.

Wir überlegen wie Sie einen Freund finden können.

Wir üben wie Sie andere Menschen ansprechen können.



# Beratung vor dem Besuch bei der Frauen-Ärztin

Sie können über die Untersuchung bei der Frauen-Ärztin reden.

Sie können sich das Sprechzimmer der Frauen-Ärztin ansehen.

Danach können Sie einen Termin bei der Frauen-Ärztin machen.

Sie können eine Beraterin zu dem Termin bei der Frauen-Ärztin mitnehmen.

Sie können eine Freundin zu dem Termin mitnehmen.



# Was machen Sie in der Beratung?

Sie können Fragen stellen.

Sie sehen kurze Filme.

Sie füllen Arbeits-Blätter aus.

Sie können Schau-Bilder  
und Modelle ansehen.



# Wer kann zur Beratung kommen?

Sie können alleine kommen.

Sie können mit der Freundin  
oder dem Freund kommen.

Sie können mit einer Gruppe kommen.





# Was ist der Liebes-Führer-Schein?



Der Liebes-Führer-Schein ist ein Gruppen-Angebot.

Es ist ein Kurs für erwachsene Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

In dem Kurs geht es um Liebe und Beziehungen.

Es geht auch um Körper und Sexualität.

Der Kurs geht über 4 Tage. Je einen Tag pro Woche.  
Also zum Beispiel 4 Mal ein Donnerstag.

Der Kurs ist als Bildungs-Zeit anerkannt.  
Das heißt sie brauchen keinen Urlaub dafür nehmen.

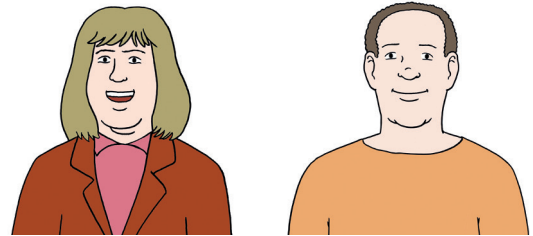
Sie können eine E-Mail schreiben, wenn sie mehr wissen wollen.  
Das ist die E-Mail-Adresse: [balance@fpz-berlin.de](mailto:balance@fpz-berlin.de)

# Wer macht die Beratung?

Es gibt eine Beraterin und einen Berater.

Sie können mit der Beraterin reden. Oder sie können mit dem Berater reden.

Sie können sich aussuchen  
ob Sie mit einer Frau reden.  
Oder ob Sie mit einem Mann reden.



Die Beraterin und der Berater stehen unter Schweige-Pflicht.  
Sie dürfen nichts weiter erzählen.

# Was kostet die Beratung?

Für Menschen, die in einer Werkstatt arbeiten, kostet die Beratung 5 Euro.

Für alle anderen Menschen kostet die Beratung 15 Euro.

Die Beratung dauert 50 Minuten.

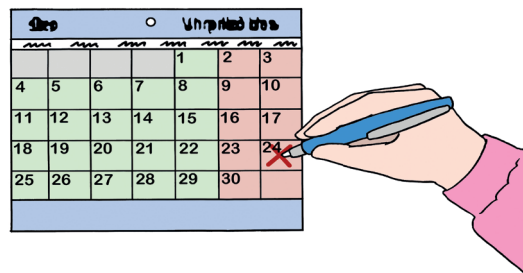
# Wie melden Sie sich zur Beratung an?

Sie brauchen einen Termin zur Beratung.

Sie müssen im Familien-Planungs-Zentrum anrufen.

Am Telefon bekommen sie einen Termin.

Die Telefonnummer ist: 030/236 236 80



# Wo findet die Beratung statt?

Die Beratung findet im Familien-Planungs-Zentrum BALANCE statt.

Wir befinden uns im Bezirk Lichtenberg.

Wir sind im Stadt-Teil Alt-Hohenschönhausen.

Man erreicht uns leicht mit der Straßenbahn.

Bei der Straßenbahn-Linie M5 heißt die Halte-Stelle Obersee-Straße.

Bei der Straßenbahn-Linie M27 und dem Bus 256 und 294

heißt die Halte-Stelle Alt-Hohenschönhausen.

Sie können auch mit dem Roll-Stuhl zur Beratung kommen.

Das ist die Adresse: Konrad-Wolf-Straße 12 A, 13055 Berlin



Familienplanungszentrum BALANCE  
Konrad-Wolf-Straße 12/12a  
13055 Berlin

Telefon: 030/236 236 80

Fax: 030/236 236 880

E-Mail: [balance@fpz-berlin.de](mailto:balance@fpz-berlin.de)

Internet: [www.fpz-berlin.de](http://www.fpz-berlin.de)

Liebe, Sexualität, Beziehung –  
kompetente Hilfe für alle bei BALANCE.

Ihre Spende macht unsere Arbeit möglich.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE77 3702 0500 0003 3144 00

BIC BFSWDE33XXX

**Familienplanungszentrum**

