

## Gewalt durch Regeln Mitbestimmung im Alltag

Teilnehmer\*innen der Workshops sagen:  
Mitbestimmung ist uns sehr wichtig.  
Es braucht gute Regeln,  
damit viele Menschen im Alltag mitbestimmen können.

**Mehr Mitbestimmung heißt  
weniger Gewalt durch Regeln.**

**Diese Beispiele erzählen Teilnehmer\*innen:**

Menschen in Einrichtungen haben  
verschiedene Rollen und Aufgaben.  
Deswegen werden Sie auch verschieden genannt.  
Sie fühlen sich nicht mit allen Namen wohl.  
Sie wollen mitbestimmen,  
wie sie in der Einrichtung angesprochen werden.



Das Essen in der Tagesstruktur ist sehr wichtig.  
Nicht alle Teilnehmer\*innen können mitbestimmen,  
was sie in der Tagesstruktur essen.



Die Pausen-Regel in Einrichtungen ist sehr verschieden.  
Manche Menschen können sich ihre Pausen selbst einteilen.

Einige Kund\*innen erzählen, dass von Betreuer\*innen bestimmt wird, wann sie ihre Pausen machen können.

Manche Kund\*innen wünschen sich mehr Pausen.



### Überlegen Sie:

Wann können Sie in Ihrer Einrichtung mitbestimmen?

Bei welchen Regeln in Ihrer Einrichtung haben Sie mitbestimmt?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie mitbestimmen können?

Wo möchten Sie mehr mitbestimmen?

Wer kann Sie dabei unterstützen, dass Sie mehr mitbestimmen können?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

