

# MEIN ERFAHRUNGS- & WISSENSCHATZ

Ich verunglückte 2005 mit den Folgen einer kompletten Querschnittlähmung und weiteren zusätzlichen Komplikationen.

Auf meinem Weg, wieder zu einem aktiven, lebensfrohen und das Leben bejahenden Menschen zu werden, durfte bzw. musste ich sehr viele Erfahrungen & Gefühlswelten eines Betroffenen er- & auch durchleben.

Meine Gesundung reicht vom künstlichen Tiefschlaf, der körperlichen & psychischen Rehabilitation, begleitet von einigen Rückschlägen, bis zu meiner erfolgreichen gesellschaftlichen Wiedereingliederung. Mit ein paar kleinen Einschränkungen lebe ich wieder mein Leben und sehe es als eine meiner Aufgaben, aus meiner Krise eine Chance für akut Querschnittbetroffene zu machen.

Von 2009 - 2012 begleite und unterstütze ich Betroffene und ihre Angehörigen im von mir mit gegründetem, 1. Österreichischen Kompetenzzentrum Querschnitt in Salzburg.

Mit Juli 2012 stelle ich nun auch in Linz mit dem „*Netzwerk Quer-schnitt*“ ein 2. Österreichisches Kompetenz-Zentrum für Personen mit einer Querschnittlähmung oder -Symptomatik, deren Partner/Partnerinnen und pflegende Angehörige!

*Erfahrungen in der Trauma-Arbeit* sammelt ich in meiner 15 jährigen Tätigkeit in der Psychiatrie, Psychosomatik und Trauma-Arbeit in der Landesnervenklinik Wagner Jauregg Linz, der Psychiatrischen Klinik Wels und der Universitätsklinik Christian Doppler in Salzburg!

Außerdem durfte ich maßgeblich beim Aufbau des KIT-(KrisenIntervenTeam) des OÖ Roten Kreuz in Linz-Stadt mitwirken!

*- NEU -*

*Muster-START-Wohnung* für Rollstuhlfahrer!



**DGKP RICHARD SCHAEFER**  
geboren 1961

- Dipl. Gesundheits- & Krankenpfleger (für Neurologie/Psychiatrie)
- Fachpfleger für Psychosomatik
- Krisenintervention & Trauma-Begleitung
- Psychosozialer Krisenmanager
- Gründer & langjähriger Leiter des Psychologischen Notfallteams im Roten Kreuz Linz/Stadt
- Stress- & Ressourcen-Moderator
- Dipl. Sexualberater & -Pädagoge
- Notfallseelsorger

### MEIN TIPP

Registrieren Sie sich KOSTENLOS in meinem Netzwerk für -Querschnittbetroffene [www.quer-schnitt.net](http://www.quer-schnitt.net).  
Treffen Sie Menschen in ähnlichen Situationen und holen Sie sich viele Tipps aus meinem Erfahrungsschatz.



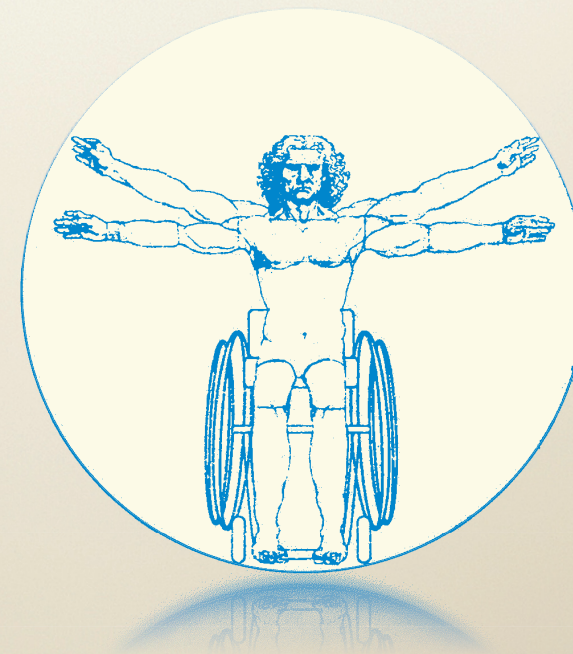
design by [www.abs-design.at](http://www.abs-design.at)

### **NETZWERK QUER-Schnitt**

Scharitzerstrasse 2-4/4/20  
A-4020 Linz/Donau  
HOTLINE +43 676 9356144  
E-Mail: [netzwerk.quer-schnitt@liwest.at](mailto:netzwerk.quer-schnitt@liwest.at)

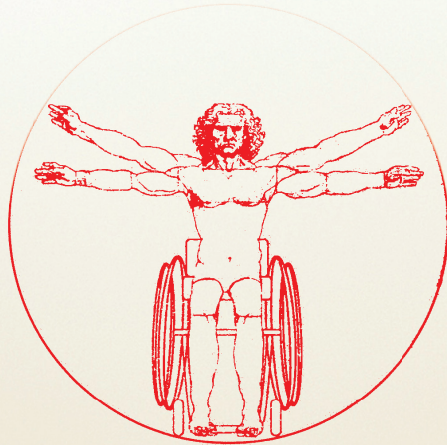
**[www.quer-schnitt.net](http://www.quer-schnitt.net)**

# AKUT BEGLEITUNG & BERATUNG



FÜR  
QUERSCHNITT  
BETROFFENE &  
DEREN ANGEHÖRIGE

**[www.quer-schnitt.net](http://www.quer-schnitt.net)**



## *HILFE für Betroffene*

Ich weiß, wie es ist, plötzlich in seinem Körper eingesperrt zu sein und bin in dieser schwierigen Zeit gerne für Sie da.

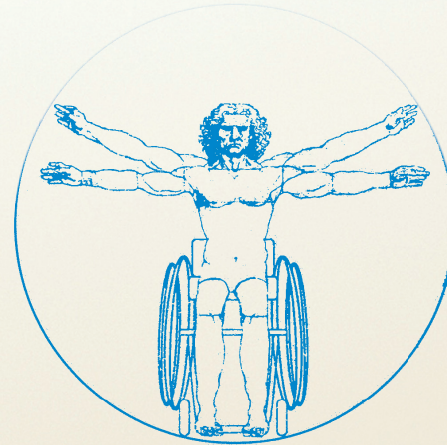
Ich unterstütze so gut ich kann, damit Sie diese Zeit bewältigen und ihre Handlungs- & Kommunikationsfähigkeit in diesem Ausnahmezustand wieder erlangen.

Jeder Querschnittbetroffene stellt sich die Frage:

Was kommt auf mich zu, was erwartet mich?

Ich antworte und teile gerne meine Erfahrungen und mein Wissen über die kritischen Phasen und die Rehabilitation.

An Chancen denkt in dieser Situation niemand und doch bietet sich genau diese. Ich kann Sie unterstützen und bin für Sie da, damit Sie aus Ihren Stärken und Schwächen Ihre Lebensqualität rückgewinnen und mögliche Chancen wahrnehmen können.



## *IHR NUTZEN*

Querschnitt ist nie Durchschnitt.

Ich nehme mir Zeit um individuell auf Sie und ihre Situation einzugehen.

Dieses belastende bzw. ev. gar traumatisierende Ereignis möglichst gut zu verarbeiten.

Unterstützung um sich wieder zu einem handlungsfähigeren Lebensalltag und sozialem Umfeld zurück zu entwickeln.

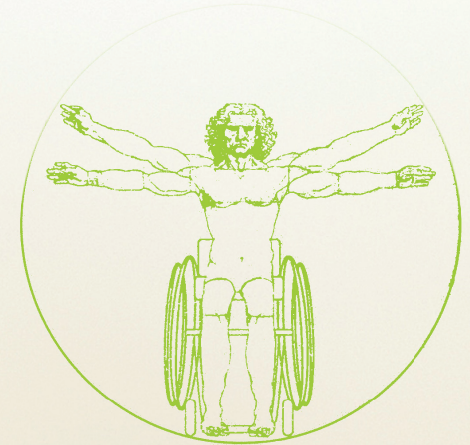
Ressourcen wecken und Lebenskraft & -freude tanken.

Methoden der Krisenbewältigung

Das Leben wieder aktiv leben

Stressbewältigungsstrategien

Zeit und Gesprächsbereitschaft



## *HILFE für Angehörige*

Alle Aufmerksamkeit des Pflegepersonal, der Ärzte ist auf den Querschnittbetroffenen gerichtet. Das ist notwendig. Doch wer stärkt die Angehörigen, damit sie gut für den Betroffenen da sein können? Das Pflegepersonal hat in der Akutphase einfach nicht so viel die Zeit dazu. So sehen sich Angehörige oft mit vielen Fragen konfrontiert, sollen „stark sein“ und suchen dabei Hilfe.

Als ehemalige Diplomfachpflegekraft und selbst Betroffener, kann ich Ihre Fragen leichter beantworten, Fachausdrücke übersetzen und Sie stärken, damit Sie gut für den Betroffenen da sein können.

Kenntnis, Akzeptanz und Integration der nun auftretenden Emotionen (Betroffenheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Sorgen, Wut und viele mehr).

Durch Beratung und Begleitung bzw. Wissensvermittlung über die Phasen der möglichen Rehabilitation können die Ressourcen der Familie und Angehörigen besser gestärkt und ausgebaut werden.