

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 behahenden Menschen zu werden, durfte bzw. musste ich sehr viele Erfahrungen & Gefühlswelten eines Betroffenen er- & auch durchleben.

Meine Gesundung reicht vom künstlichen Tiefschlaf, der körperlichen u. 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.

Auch für mich war es nach der Akutphase eine Herausforderung, MEINE eigene neue Form von Sexualität mir neu zu erarbeiten, zu finden um wieder lustvoll leben zu können.

Seit 2009 begleite und unterstütze ich Betroffene und ihre Angehörigen im, von mir mit gegründetem, ersten Kompetenzzentrum Querschnitt.

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!

- NEU -

Muster-START-Wohnung für Rollstuhlfahrer!



DGKP RICHARD SCHAEFER
geboren 1961

- Dipl. Sexualberater & -Pädagoge
- 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
- Notfallseelsorger

MEIN TIPP

Registrieren Sie sich **KOSTENLOS** in meinem Netzwerk für Querschnittbetroffene www.quer-schnitt.net.
Treffen Sie Menschen in ähnlichen Situationen und holen Sie sich viele Tipps aus meinem Erfahrungsschatz.



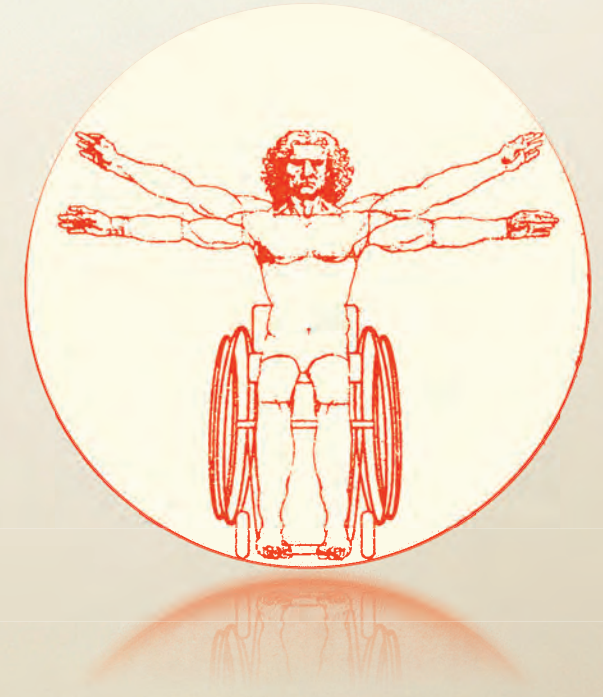
design by www.abs-design.at

NETZWERK QUER-Schnitt

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

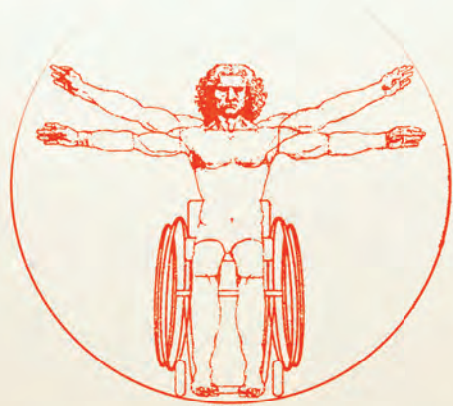
www.quer-schnitt.net

SEXUALITÄT & QUERSCHNITT



CHECKLISTE SEXUALITÄT & PARTNERSCHAFT BEI QUERSCHNITT

www.quer-schnitt.net



PRIMÄRE SEXUALSTÖRUNGEN

Sexuelles Verlangen (Lustlosigkeit)

- Vermindert
- Fehlend

Orgasmusprobleme

- Schwerer zu erreichen
- Wenigerintensiv und angenehm

Erektionsprobleme

- Schwierigkeiten eine zufriedenstellende Erektion zu erreichen
- Schwierigkeiten eine zufriedenstellende Erektion zu erhalten

Erregungsprobleme

- Schwerer Erregungsaufbau
- Fehlender Erregungsaufbau

Vaginale Trockenheit (Lubrikationsstörung)

- Zu wenig vaginale Trockenheit
- Keine vaginale Feuchtigkeit

Veränderte Empfindungen in den Genitalen

- Gefühllosigkeit
- Vermindertes Empfinden
- Unangenehme Überreizung

SEKUNDÄRE SEXUALSTÖRUNGEN

Können Folge der unten stehenden Symptome sein, welche eine Sexualität erschweren, tören oder verhindern können.

Inkontinenz

- Probleme mit Harninkontinenz
- Probleme mit Stuhlinkontinenz
- Probleme mit einem Stoma

Mobilität

- Probleme während der Sexualität den Körper so zu bewegen, wie ich möchte
- Unkontrollierte Krämpfe/Spasmen



TERTIÄRE SEXUALSTÖRUNGEN

Die können aus psychosozialen und kulturellen Entwicklungen und Hintergründen resultieren. Verstärkt werden sie durch die Art der Querschnitt- lähmung und den daraus entstehenden sexuellen Empfindungen und Erlebnissen!

- Ich liebe meinen Körper.
- Ich kann ihn annehmen wie er ist.
- Ich habe das Gefühl, dass ich mich weniger attraktiv finde.
- Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Körper weniger attraktiv finde.
- Ich empfinde mich wegen meiner Behinderung weniger weiblich/männlich.
- Ich befürchte meine Partnerin/meinen Partner sexuell nicht zufrieden stellen zu können.
- Mein sexuelles Selbstvertrauen ist durch meine Behinderung.
 - Gering
 - Gleich
- Ich habe Angst wegen meiner Behinderung von meiner Partnerin/meinem Partner verlassen zu werden.

Ich unterstütze Dich/Sie gerne mit Beratung, Begleitung und Coaching des unterschiedlichen Entwicklungsprozess zum Wiedererlangens einer möglichen neuen Beziehungsharmonie.