

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 Gesundheit 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.



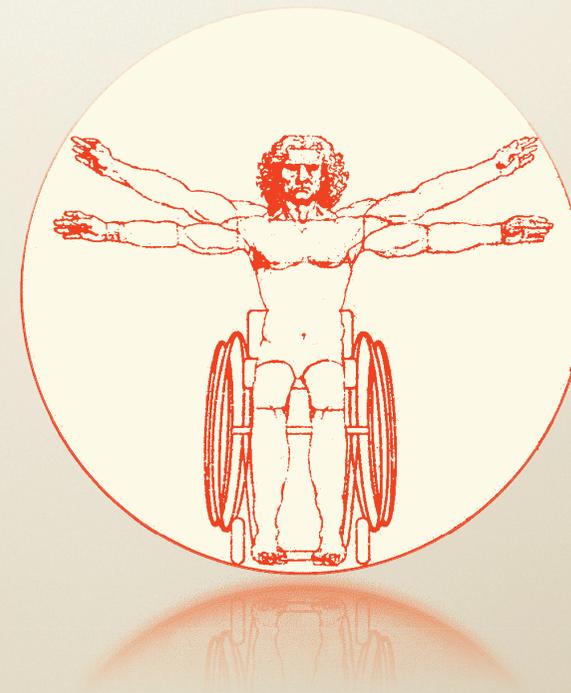
design by www.abs-design.at

NETZWERK QUER-Schnitt

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

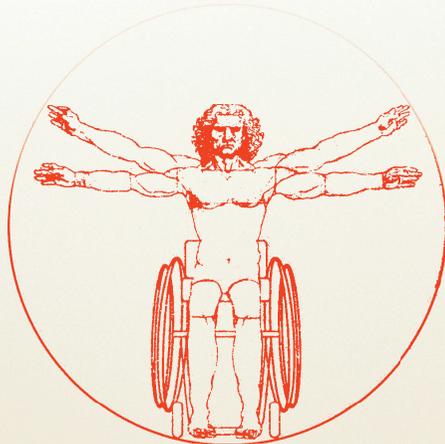
www.quer-schnitt.net

SEXUALITÄT & QUERSCHNITT



**BERATUNG &
COACHING
FÜR LEBENSQUALITÄT
& WOHLBEFINDEN**

www.quer-schnitt.net



SEXUALITÄT & QUERSCHNITT

Mit den körperlich schmerzlichen Erfahrungen lernst Du im Reha-Zentrum mehr oder weniger umzugehen. Den seelischen Schmerz zuzulassen, ist da viel schwieriger.

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit und bezieht sich nicht nur allein auf die Genitalsexualität sondern schließt auch das Bedürfnis nach Liebe und Nähe mit ein.

Das Thema Sexualität ist heute in den Medien alltäglich und weit verbreitet. Wenn es jedoch um Menschen mit besonderen Bedürfnissen geht, gibt es immer noch viele Tabus.

Natürlich, der Mensch besteht nicht alleine aus seinem Körper., und wir wissen alle, dass gerade dieses „Beschränkt“ werden auf das Äußerliche sehr verletzend sein kann.

Durch sein Anderssein spielt Dein Körper in Deinem Leben eine besondere Rolle! Dein Körper ist ein Teil Deiner Vollkommenheit, und ohne ihn wärest Du nicht ein Ganzes. Ein schöner Gedanke, aber ist er auch für Dich stimmig?

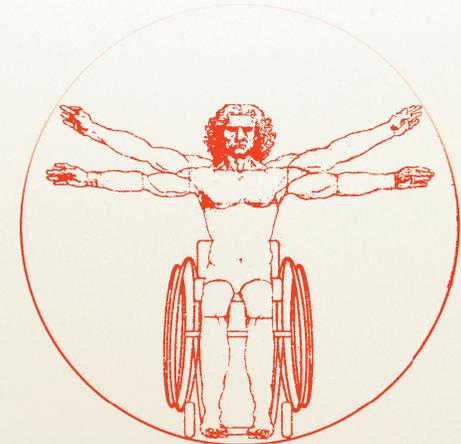
Unser Leben bewegt sich nicht nur in der Öffentlichkeit. Wir waren es gewohnt uns aufeinander ein bzw. Nähe zuzulassen.

Sexualität ist in allen sozialen Handlungsfeldern ob verbalisiert oder auch nicht ein Thema! Da es bei Eintritt einer Querschnittlähmung auch zu erheblichen Beeinträchtigungen in den Sexualfunktionen und somit im Sexualleben kommt, kann es auch sehr oft in bestehenden Beziehungen zu erheblichen Reibungspunkten kommen!

Während die betroffene Person erst einmal mit dem eigenen neuen Körpergefühl zurecht kommen und sich klar werden muss, kann es sein das der/die Partner-In noch die gleichen Erwartungen, Empfindungen, Gefühle und Wünsche hat. Beide befinden sich in unterschiedlichen Entwicklungsprozessen und in verschiedenen Bedürfnis-Ebenen.

Nicht selten führt dies zum Scheitern der Beziehung. Im Rehazentrum ist es oft zu früh um den Kopf schon frei genug zu haben sich mit seiner Sexualität auseinander zu setzen.

Sämtliche Sexuellen Menschenrechte sind universale Grund- und Menschenrechte laut UN Resolution vom 26.08.1999



BERATUNG & COACHINGANGEBOT

- Persönliches Einzelgespräch/Beratung zur veränderten Sexualität
 - Persönliches Paargespräch
- Aufzeigen von Möglichkeiten seine „neue“ Sexualität zu finden
 - Risikofaktoren der Erwartungsüberschätzung
 - Beratung, gemeinsame Entwicklung & Coaching von Verbesserungsstrategien zur Wiedererlangung Deines Wohlbefinden
 - Beratung, Begleitung & Coaching des unterschiedlichen Entwicklungsprozess zum Wiedererlangens einer möglichen neuen Beziehungsharmonie
- Aufzeigen und Beratung über alternative Möglichkeiten wie z.B. Sexualassistenz
 - Für Jugendliche (bei Wunsch auch für die Eltern) Beratung über sexuelle Entwicklung und Rollenbestimmung

Für Frauen, die in einer Form von Querschnittlähmung betroffen sind, kann ich selbstverständlich zusätzlich auch zu einer ebenfalls betroffenen Dipl. Sexualberaterin/-pädagogin vermitteln!