

Betreff Solodaris Newsletter Januar 2018
Von Solodaris Stiftung <solodaris@solodaris-stiftung.ch>
An <info@aktionsbuendnis.ch>
Antwort an <information@solodaris.ch>
Datum 2018-01-10 13:54

solodaris^{Stiftung}

Fachbereich Information

Reden über Sex?! Immer einfach?!



Während der Recherche zu diesem Newsletter zeigte sich eine grosse Schwierigkeit: die Sprachlosigkeit. Bei Fragen rund um das Thema Sexualität fehlt uns oft die Sprache. Und geht es um Schwierigkeiten und Probleme rund um die eigene Sexualität wird es oft sehr ruhig. Das Gefühl von Scham führt zu Verunsicherung was einen unbeschwernten Dialog über das Thema Sex beinahe verunmöglicht. Die UN-Behindertenrechtskonvention wie auch die WHO stellen an Begleitpersonen von Menschen mit einer psychi-

schischen Beeinträchtigung wie auch an die Betroffenen selber hohe Anforderungen. Sie definieren: **Sexualität wird als ein Grundbedürfnis und ein Grundrecht angesehen** (UN-Behindertenrechtskonvention, Artikel 23). „**Sexuelle Gesundheit ist die Information der körperlichen, emotionalen, intellektuellen und sozialen Aspekte sexuellen Seins auf eine Weise, die positiv bereichert und Persönlichkeit, Kommunikation und Liebe stärkt.**“ (Definition der WHO von sexueller Gesundheit)

Wir leiten davon den Auftrag ab, in der Begleitung von Menschen das Recht auf Mitbestimmung bei der Sexualität zu respektieren und zu stärken mittels Information, Zuhören und Austauschen.

Das Interesse am Thema ist bei den in unserer Stiftung begleiteten Menschen gegeben. Dies zeigt sich auch an folgendem Beispiel: In unserer Institution besteht ein Forum. Hier finden sich einmal im Monat Betroffene mit zwei Angestellten zum Austausch. Im Voraus zum ersten Treffen wurden Themen gesammelt. An erster Stelle stand: „Mehr Lohn“ und an zweiter Stelle „Mehr Sex“. Das erste Thema konnte ohne grosse Hürden angegangen und diskutiert werden. Bei „Mehr Sex“ gestaltet es sich etwas schwieriger. Mann und Frau würden gerne über Sex sprechen doch wie?!

Sprachlosigkeit als Herausforderung holt uns auch anderweitig ein: Psychopharmaka sind aus der modernen Psychiatrie nicht mehr wegzudenken. Sie erscheinen als unverzichtbar und oft lebensrettender Bestandteil einer Behandlung. Werden die Nebenwirkungen als zu beeinträchtigend empfunden, besteht die Gefahr, dass betroffenen Menschen eine weitere Behandlung ablehnen oder die bestehende Behandlung abbrechen. Im Gegensatz zur Gewichtszunahme sind sexuelle Funktionsstörungen nicht offensichtlich, kommen aber durchaus vor. Zudem werden sie im therapeutischen und beratenden Gespräch selten thematisiert (Montejo et al. 2001). Schamhaftigkeit und Sprachlosigkeit in Bezug auf unsere Sexualität schränken auch diese Gespräche ein. Dazu kommt, dass die Art der Aufklärung sehr unterschiedlich verlaufen sein kann. Samuel Häberli schreibt im Pro Mente Sana aktuell, 2/17: „Auch heute noch leben in institutionellen Wohnformen viele Menschen, die niemals richtig aufgeklärt wurden.“ Ich wage zu sagen: auch heute noch arbeiten in Institutionen Begleitpersonen, denen das Reden über Sexualität schwerfällt und sie mit eigenen Schamgefühlen und Unsicherheiten konfrontiert.

Es muss uns gelingen, Wissen und Kompetenzen in Bezug auf Sexualität, sowohl an die begleitenden wie die begleiteten Menschen zu vermitteln. Unsere Institution verfügt über ein Konzept „Partnerschaft und Sexualität“ auch in einfacher Sprache. Dieses Konzept basiert darauf, dass Sexualität ein Menschenrecht ist. Es baut auf gegenseitigen Respekt und Selbstbestimmung. Es geht nun darum, dass wir versuchen gemeinsam herauszufinden, wie dieses Konzept belebt und gelebt werden kann. Sich mit dem Thema „Sexuelle Gesundheit“ auseinandersetzen könnte also ein gemeinsamer Weg, ein gemeinsames Lernen sein, hin zu mehr Sinnlichkeit, Lebenskraft, Lust und Freude. Dieses gemeinsame Lernen muss angegangen werden. Wenn ich als Betroffene oder Betroffener Auskunft geben soll, über Auswirkungen von Psychopharmaka auf mein sexuelles Empfinden, dann muss ich zuerst einen Zugang zu meinen sexuellen Empfindungen haben und Worte um diese zu beschreiben. Als Begleitperson brauche ich eine Sprache um Empfindungen, mögliche Funktionsstörungen und Hilfsangebote zu beschreiben und ergänzende und klärende Fragen zu stellen. Über Sexualität sprechen zu können ist auch der wichtigste Punkt bei der Prävention von sexuellen Übergriffen.

Kürzlich meinte eine Forumsteilnehmerin: „**Brigitte, es hat gewirkt, sie haben uns auf der Gruppe gefragt, wie wir es mit der Sexualität haben.**“ Was hat gewirkt? Die angebotene interne Fortbildung für Begleitpersonen mit dem Titel „Sexualität in Institutionen“? Die offene Diskussion im Forum? Die junge Angestellte, welche eine Diplomarbeit zum Thema Sexualität und Empowerment schreibt und in diesem Zusammenhang im Wohn-

heim entsprechende Fragen stellt? Die Hinweise auf die Ausgabe von Pro Mente Sana aktuell 2/17?. Die Auseinandersetzung mit der neuen Broschüre von INSOS „Sexualität, Intimität und Partnerschaft“? Der Hinweis auf das Buch „Sexualität und psychische Gesundheit“, ein Manual für die Einzel- und Gruppenarbeit mit Betroffenen und Fachpersonen?

Erste Schritte sind gemacht, weitere folgen. Wenn es uns gelingt, die Sprache zu finden um über Sexualität zu sprechen mit Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Offenheit, dann sind wir auf dem richtigen Weg und es ist egal was gewirkt hat, Hauptsache „es“ wirkt.

Weitere Infos zum Thema:

- **Fachtagung Sexualität, 20. März 2018 in Bern**
- **Broschüre Sexualität, Intimität und Partnerschaft**



Brigitte Althaus

Kontakt

Brigitte Althaus
Solodaris Stiftung
Fachbereich Information
Weissensteinstrasse 102
4500 Solothurn

032 628 30 10
[Kontakt per E-Mail](#)
[Kontaktformular](#)
www.solodaris.ch