

COSY coPD and Sexuality

Ziel:

Es ist an der Zeit, mit der Kommunikation über Sexualität in der COPD-Betreuung zu starten. Daten zeigen, dass Sexualität und Intimität eine relevante Komponente für Lebensqualität und Wohlbefinden sind. Es besteht nachweislich ein Bedürfnis der Menschen mit COPD über Sexualität zu sprechen. Zudem besteht bei vielen Fachpersonen eine falsche Wahrnehmung und eine Hemmschwelle über Sexualität zu sprechen.

«COSY» soll es Ihnen ermöglichen, einen beidseitig entspannten Dialog über das Thema Sexualität und Intimität zu führen. Vor allem bei unerfüllter Sexualität soll im Gespräch gemeinsam Klarheit über die aktuell im Vordergrund stehende Einschränkungsebene (1-4) gewonnen werden.



WICHTIG!

Es geht primär um das ANSPRECHEN. Sie brauchen kein vertieftes Wissen über Sexualität oder gar den Anspruch an sich zu stellen, dass Sie die Probleme der Betroffenen umgehend lösen können.

Zeigt sich im Gespräch, dass der Grund der Einschränkung nicht die **Ebene 1 COPD** ist und einer anderen Ebene zugeordnet werden kann, ist dies ein relevantes Ergebnis. Das weitere Vorgehen und Handeln sollte zusammen mit dem /der Betroffenen unter Berücksichtigung der Motivation entschieden werden. Wichtig ist das Aufzeigen von Angeboten und möglicher Unterstützung durch Drittstellen (Überweisung, Selbstanmeldung) siehe Seite 5: Kontaktadressen sowie Links.

Haltung:

Eine wertschätzende und wohlwollende Grundhaltung zwischen Fachperson und Betroffenen ist die Grundlage für ein gutes Vertrauensverhältnis. Eine wichtige therapeutische Kompetenz ist das aktive Zuhören: «Das Gespräch ist Medizin».

Persönliche Notizen








COSY coPD and Sexuality

Rahmenbedingungen:

Übersicht Arbeitsinstrumente

- [COSY: Merkblatt Kommunikation](#)
- [COSY: Anleitung zum Merkblatt Kommunikation](#)
- [Ganzheitliches Erfassen des Menschen mit COPD](#)
- [Bildsprache Sexualität](#)
- [Factsheet Sexualität und COPD](#)

-  Planen Sie mindestens 15 ungestörte Minuten ein.
-  Das Erstgespräch sollte ohne Partner/in stattfinden.
-  Sitzposition nicht frontal, besser im 45° Winkel, Augenhöhe.
-  Keine Nebentätigkeiten durchführen, aufmerksam und konzentriert sein.
-  Halten Sie die Übersicht «Ganzheitliches Erfassen des Menschen mit COPD» und das Blatt «Bildsprache Sexualität» bereit.

Einstieg:

Stellen Sie die Einstiegsfrage (z.B. nachdem Sie anhand des Blattes [Ganzheitliches Erfassen des Menschen mit COPD](#) die einzelnen Elemente aufgezeigt haben).

WICHTIG!

Es ist wichtig, dass Sie immer wieder WARTEN und ZUHÖREN. Ihrem gegenüber Zeit zu lassen und aktiv zuzuhören fördert die Kommunikation.

Plan B

Falls dennoch kein Gespräch in Gang kommt, kann es helfen das Wort Sexualität mit Hilfe einer Bildsprache zu definieren.

«Es ist nicht einfach Worte für das breite Spektrum zu finden. Darf ich Ihnen eine Auswahl zeigen, wie Sexualität als Erscheinung und Ausdruck von Intimität und Fürsorge, nicht nur als körperlicher Akt des Sex verstanden werden kann?»

Mit dem Blatt [Bildsprache Sexualität](#) arbeiten, um individuelle Wahrnehmung / Bedürfnisse und Diskrepanz zwischen Alltag / Ist und Wunsch Sexualität zu erkennen.

Ziel ist es Einsicht zu gewinnen, welche der 4 Ebenen aktuell im Vordergrund steht. Diese Klarheit ist die Voraussetzung für das gezielte, menschenzentrierte Handeln. Das Ausmass der Einschränkung und der Motivation wird je auf einer Skala von 0-10 erfasst.

COSY coPD and Sexuality

Schlüsselfrage

«Sehen sie einen Zusammenhang zwischen der COPD und Einschränkungen in Ihrer Sexualität?»

Bei Antwort Ja steht die Ebene 1 im Fokus. Erfassen Sie das Ausmass der Einschränkung auf der Skala 0-10 und steigen Sie bei einer Motivation ab 7 gemäss dem Ampelschema direkt ins vertiefte Gespräch ein. Das «Factsheet Sexualität und COPD» kann dabei helfen, konkrete Massnahmen für die Betroffenen aufzuzeigen.

Bei **Zögern** oder klarem **Nein**

«Aktuell steht bei Ihnen die COPD als Ursache Ihrer Einschränkung hinsichtlich Sexualität NICHT im Vordergrund.»



WICHTIG!

Es ist wichtig, dass Sie immer wieder WARTEN und ZUHÖREN. Ihrem gegenüber Zeit zu lassen und aktiv zuzuhören fördert die Kommunikation.

«Es könnte auch sein, dass nicht die COPD, sondern andere Ursachen bestehen.

Die Ursache könnte eine andere körperliche Einschränkung, äussere Stressfaktoren oder auch Ihre Selbstwahrnehmung sein.»

Zeigen Sie die 4 Ebenen auf dem COSY: Merkblatt Kommunikation, Seite 1

Erfassen Sie ab einer Einschränkung 4 und höher die Motivation zum Handeln bzw. geben Sie den Betroffenen die Möglichkeit aus dem Thema Sexualität auszusteigen. Akzeptieren Sie die Entscheidung und bieten Sie die Option für ein erneutes, späteres Aufgreifen des Themas an.




«Aktuell besteht für Sie kein Zusammenhang auf den hier gezeigten Ebenen, und /oder Sie möchten zum jetzigen Zeitpunkt nichts unternehmen. Sind Sie einverstanden, dass wir das Thema Sexualität vorerst / für heute so stehen lassen?»

Persönliche Notizen



COSY coPD and Sexuality

Empfehlung für Vorgehen bei Einschränkungen Ebene 2, 3 und 4

-  Aktiv zuhören, wirken lassen
-  Einschränkung und Motivation zum Handeln erheben
-  Ab einem Einschränkungsgrad 4 und höher erfassen Sie die Veränderungsmotivation auf einer Skala von 0-10 der im Vordergrund stehenden Ebene.

WICHTIG!

Es ist wichtig, die eigenen Kompetenzen richtig und realistisch einzuschätzen.

Handeln Sie gemäss fachlichen Kompetenzen.

Triage / Zuweisung / Kooperation mit Drittstellen und entsprechenden Experten (siehe Seite 5 Netzwerkliste).

Ebene 2 / allgemeine körperliche Einschränkungen

Z.B. Schmerzen des Bewegungsapparates, dekompensierte kardiovaskuläre Erkrankungen, Inkontinenz, aber auch sexuelle Einschränkungen ansprechen wie erektile Dysfunktion, Schmerzen bei oder nach dem Sex, Erregungsprobleme bei Frauen, Orgasmusprobleme, Lustlosigkeit.

Ebene 3 / äussere Stressfaktoren

Stress privat und/oder am Arbeitsplatz, finanzielle Probleme, Ängste und Sorgen.

Ebene 4 / Selbstwahrnehmung

Attraktivität, Scham, Hemmungen, tabuisierte Körperlichkeit (Erziehung, Religion, Kultur, Schutzstrategie vor negativen Erfahrungen).

Persönliche Notizen

Version 1.0_2020/Autorenschaft: Dalla Lana Kaba¹ und Steuerer-Stey Claudia¹,

Borgmann Michèle², Brun del Re Ursina³, Burri Andrea⁴, Gonin-Spahnli Stefanie² Haas Sebastian⁵, Sarasin Eliane⁶, ¹EBPI Universität Zürich; ²Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin, Institut für Psychologie, Universität Bern; ³Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS; ⁴Institut für Sexualberatung und Sexualwissenschaft; ⁵Klinik für Psychiatrie; Psychotherapie und Psychosomatik; Hohenegg; ⁶Brust Zentrum Zürich und Swiss Breast Care, Klinik für Reproduktions-Endokrinologie Universitätsspital Zürich

COSY coPD and Sexuality

Nationale Vereinigungen und Verzeichnis

Swiss Society of Sexology

www.swissexology.com

Die Schweizerische Gesellschaft für Sexualwissenschaft ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, deren Ziele mit dem von der WHO entwickelten Konzept der «sexuellen Gesundheit» übereinstimmen.

Sexuelle Gesundheit Schweiz

www.sante-sexuelle.ch/beratungsstellen

Sexuelle Gesundheit Schweiz ist die schweizerische Dachorganisation der Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung sowie der Fachverbände in diesen Berufsgruppen. Auf ihrer Website bieten sie ein schweizweites Verzeichnis der Beratungsstellen, wobei auf das Thema 'Sexualität' eingegrenzt werden kann. Die meisten Leistungen sind kostenlos.

Schweizerischer Psychologenverband Klinischer Sexologen

www.aspsc-spvks.ch

Der Schweizerische Psychologenverband klinischer Sexologen (SPVKS) steht für die Förderung einer verantwortungsvollen Praxis der klinischen Sexologie, die den Wissensstand, die Bedürfnisse der Patienten, ethische Standards und den gesetzlichen Rahmen berücksichtigt. Der Verband arbeitet mit mit Ärzten, Paartherapeuten, Physiotherapeuten und anderen. Austausch von Expertenmeinungen angesichts des interdisziplinären Charakters der klinischen Sexualwissenschaft. Der Verband publiziert eine Referenzliste anerkannter und validierter klinischer Sexologen (ASPSC / SPVKS).

Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

www.faseg.ch

Der Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung (faseg) ist die Deutschschweizer Vereinigung von Fachpersonen aus den Bereichen Schwangerschaftsberatung, Sexualberatung, Familienplanung und Sexualpädagogik.

Ziel des Fachverbandes ist die Förderung und Stärkung der Beratungs- und Bildungsarbeit in sexueller Gesundheit im Praxisalltag.

Das Pendant in der Westschweiz ist www.artcoss.ch

Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS

www.ziss.ch

Das Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS und das ZiSMed sind unter einem Dach. Während sich das ZiSMed ganz der klinischen Arbeit widmet, bietet das ZISS neben Sexualtherapien und Seminarien für Interessierte auch Weiterbildungen und Ausbildungen für Fachpersonen im In- und Ausland an. Die theoretische Basis ist der «Sexocorporel»-Ansatz.

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie

www.isp-zuerich.ch

Das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie (ISP) hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen im Umgang mit Sex und Sexualität weiterzubilden. Dafür hat das Institut den schweizweit ersten Master in Sexologie gegründet. Das Institut

*Stand Januar 2021

COSY coPD and Sexuality

beschäftigt sich mit Themen rund um Sexualedukation, Sexualpädagogik, Sexualtherapie oder Sexologie im Allgemeinen. Bei der Vermittlung dieser Themen wird auch der Körper einbezogen. Dies entspricht dem sexualtherapeutischen Ansatz «Sexocorporel».

Auswahl klinischer Angebote

Zürich

8004

Lic.phil. Ursina Brun del Re

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin MAS, Sexologin ZISS, Paartherapeutin EFT (Emotions fokuzierte Therapie)

www.ausbalanciert.ch

Ansatz: Die Sexualtherapie orientiert sich an Ihrem persönlichen Anliegen oder Projekt und an einer umfassenden Evaluation Ihrer Sexualität. Sexualität und sexuelle Fähigkeiten sind lernbar, und sexuelle Probleme haben oft zu tun mit Grenzen in der persönlichen sexuellen Lerngeschichte.

8006

Dr. sc. Andrea Burri

Psychosexologin, Sexual- und Paarberatung und innovative Sexualforschung

www.iscss21.com

Ansatz: Diagnostik und Beratung bei sexuellen Schwierigkeiten und Partnerschaftsproblemen.

Das Angebot richtet sich an Männer, Frauen und Paare jeden Alters. Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie wieder zu einer erfüllenden Sexualität und Partnerschaft finden. Jeglichen Lebens- und Liebesformen gegenüber aufgeschlossen. Die Beratung kann in Deutsch und Englisch erfolgen.

8032

Dr.med. Helke Bruchhaus

Fachärztin für Psychiatrie & Psychotherapie FMH

www.helkebruchhaus.ch

Ansatz: Paar- und Sexualtherapeutin. Schwerpunkte sind Beziehungsprobleme, Paartherapie und Sexualtherapie.

8032 und 8057

Ben Kneubühler

Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut (Fachpsychologe für Psychotherapie FSP)

www.der-psychologe.ch

Ansatz 1: Sexualtherapie: Diagnostik, Beratung und Therapie von sexuellen Schwierigkeiten. Das Angebot richtet sich an Männer, Frauen und Paare jeden Alters. Die Behandlungsmethode ist vorwiegend kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientiert. Arbeitet zudem mit dem Ansatz «Sexocorporel». In Sexocorporel wird neben Gedanken und Gefühlen auch der körperlichen Ebene eine entscheidende Bedeutung zugemessen.

Ansatz 2: Paarseminare. Der Ansatz «hold me tight» wird von der emotionsfokussierten Therapie (EFT) abgeleitet.

www.holdmetight.ch

COSY coPD and Sexuality

8032

ZiSMed

Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin

www.zismed.ch

Ansatz: Im ZiSMed arbeiten medizinische, komplementärmedizinische, sexologische und psychologische Fachpersonen. Mit den unterschiedlichen, sich ergänzenden Fachrichtungen wird den Komplexitäten des menschlichen Körpers und des menschlichen Erlebens Rechnung getragen.

8091

Dr. med Eliane Sarasin

Gynäkologin, Sexualmedizin, Epidemiologin

SexMed-Sprechstunde an der Klinik für Reproduktions-Endokrinologie Universitätsspital Zürich

Brust Zentrum Zürich und Swiss Breast Care

www.repro-endo.usz.ch/fachwissen/seiten/sexuelle-stoerung.aspx

Ansatz: In der Sexualmedizinischen Sprechstunde werden Einzelpersonen und Paaren die Möglichkeit einer Abklärung und Beratung bei funktionellen sexuellen Störungen und bei sexuellen Störungen im Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen geboten.

8706 Meilen

Dr.med. Sebastian Haas

Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

Klinik für Psychiatrie; Psychotherapie und Psychosomatik; Hohenegg;

www.hohenegg.ch

Ansatz: Wiederherstellung und Erhaltung psychischer Gesundheit

Bern

3000

Ben Kneubühler

Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut (Fachpsychologe für Psychotherapie FSP)

Ansatz: Paarseminare. Der Ansatz «hold me tight» wird von der emotionsfokussierten Therapie (EFT) abgeleitet.

www.holdmetight.ch

3010

Chiara Marti

Sprechstunde für klinische Sexologie

Universitätsklinik für Urologie, Inselspital Bern

www.urologie.insel.ch

3011

Sybille Stahlberg

Sexologin und Systemtherapeutin

Praxis für System- und Sexualtherapie

COSY coPD and Sexuality

www.sybillestahlberg.ch

Ansatz: Den Menschen mit all seinen sexuellen Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen zu sehen. Unterstützung und Begleitung bei persönlichen Veränderungsprozessen. Das Ziel ist eine wachsende Zufriedenheit und eine genussvolle Sexualität.

3013

Fabienne Zay

www.sexualitaeten.ch

Ansatz: Sexuelle Entfaltung ist der Inbegriff des individuellen Erlebens.

Beratung und Wissensvermittlung in Form von Kursen und Referaten zum ganzen Themenkreis rund um Sexualität.

Luzern

6004

Ben Kneubühler

Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut (Fachpsychologe für Psychotherapie FSP)

Ansatz: Paarseminare. Der Ansatz «hold me tight» wird von der emotionsfokussierten Therapie (EFT) abgeleitet.

www.holdmetight.ch

*Stand Januar 2021

Kontakt:

Universität Zürich

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI)

Hirschengraben 84

8001 Zürich

Prof. Dr. med. Claudia Steurer-Stey

claudia.steurer-stey@uzh.ch

Version 1.0_2021/Autorenschaft: Dalla Lana Kaba¹ und Steurer-Stey Claudia¹,

Borgmann Michèle², Brun del Re Ursina³, Burri Andrea⁴, Gonin-Spahn Stefanie² Haas Sebastian⁵, Sarasin Eliane⁶, ¹EBPI Universität Zürich; ²Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin, Institut für Psychologie, Universität Bern; ³Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS; ⁴Institut für Sexualberatung und Sexualwissenschaft; ⁵Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik; Hohenegg; ⁶Brust Zentrum Zürich und Swiss Breast Care, Klinik für Reproduktions-Endokrinologie Universitätsspital Zürich

Wir danken: AstraZeneca, GlaxoSmithKline, Novartis, Lungenliga Schweiz und Verein LUNGE ZÜRICH