

Kontakt



Hannah Burgmeier (sie/ihr)
M.A. Sexualwissenschaft
hannah.burgmeier@vielfaeltig-bremen.de

(+49)421-37 70 31 90
Contrescarpe 46, 28195 Bremen

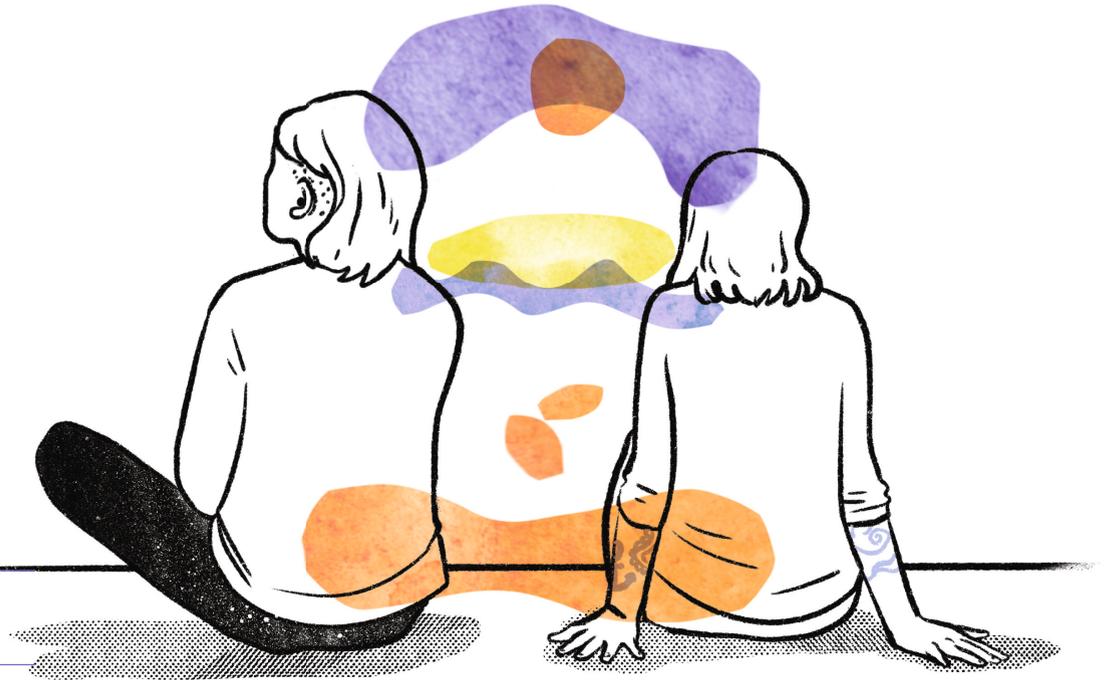
www.vielfaeltig-bremen.de

Zertifiziert durch das Qualitätssiegel
der Gesellschaft für Sexualpädagogik.



Hier ist Platz für deine Notizen

 **vielfaeltig.beraten**



**Beratung, die verbindet:
Individuelle Paar-/Beziehungs-
und Sexualberatung**

Ein Mensch mit Pflegebedarf ist mehr als seine Pflegebedürftigkeit. Trotz der vorhandenen körperlichen Einschränkungen sollte das Ziel sein, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Das bezieht die Themen Sexualität, Beziehungen und Partnerschaft ein, denn diese sind wichtig für die seelische Gesundheit. Aus diesem Grund bietet Hannah Burgmeier, Sexualwissenschaftlerin, individuelle Beratungsangebote in den Bereichen Paarbeziehung und Sexualität für Klient*innen und deren Freund*innen und Familien an.

Gezielte Unterstützung durch Beratung

Pflegesituationen verändern Beziehungen. Ein wichtiger Aspekt, der – gewollt oder ungewollt – oft nicht angesprochen wird. Pflegesituationen sind Abhängigkeitsverhältnisse. Dabei entstehen Dynamiken, die zu Konflikten führen können. Die eigene Beziehung und Sexualität tritt in Ausnahmesituationen, wie es auch Pflegesituationen sind, allzu häufig in den Hintergrund. Oft besteht die Meinung, dass es momentan „wichtigere“ Dinge gibt. Dabei wird allerdings vergessen, dass eine befriedigende Solosexualität und/oder Paarsexualität nachweislich Stress abbaut und das Wohlbefinden fördert. Sie kann daher besonders in angespannten Lebenslagen als entlastendes Instrument für die eigene Gesundheit dienen.

Mögliche Beratungsinhalte

- **Beziehungen stärken:** Wir schaffen einen Raum, indem ihr euch auf Augenhöhe begegnen könnt. Ihr könnt mit mir über eure Beziehung sprechen, aneinander wachsen und ganz eigene Lösungen finden.
- **Vielfältige Beratungsbereiche:** Wir unterstützen dich/euch im Kontext von Pflege bei LGBTIQ*-Anliegen wie Coming-out und Transition, Beratung für An- und Zugehörige, Wahlfamilien und Fachpersonal.
- **Gesundheitliche Beratung:** Wir beraten im Kontext von Pflege z.B. über sexuell übertragbaren Infektionen und ihren Auswirkungen auf partnerschaftliche Prozesse.
- **Sexualität entfalten und Selbstbewusstsein stärken:** Wir beraten dich zur Überwindung von Lustlosigkeit. Finde Wege, um Schmerzen und Verkrampfungen beim Sex zu überwinden, sei es Vaginismus oder Menstruationsbeschwerden, Orgasmusschwierigkeiten, Erektions- oder Ejakulationsprobleme oder weitere.
- **Identität und Potenzial entdecken – neue Wege im Leben gehen:** Entdecke neue (sexuelle) Potenziale in verschiedenen Lebensphasen wie dem Altern oder bei körperlichen Herausforderungen wie Lichen sklerosus, Akne inversa, Krebserkrankungen und mehr.

Mit uns an deiner Seite kannst du die Herausforderungen des Lebens in einem offenen und unterstützenden Umfeld angehen. Lass uns gemeinsam Wege finden, um dein volles Potenzial zu entfalten und erfüllende Beziehungen weiterzuentwickeln oder aufzubauen.



Konditionen und weitere Infos zu uns

Die aktuellen Konditionen zu den Beratungssitzungen und weitere Details zu vielfältig. findest du auf unserer Webseite: www.vielfaeltig-bremen.de

Für Personen in finanziell herausfordernden Lebenssituationen bieten wir einzelne vergünstigte Plätze an. Bitte spreche uns gerne an, wenn du mehr dazu wissen möchtest.