

# Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz)

Erektionsstörung: Ursachen, Behandlung, Kosten, Erfahrungen - von Betroffenen

---

## Vorstellung unserer Gruppe im "Schlafmagazin"

Der folgende Artikel über unsere Selbsthilfegruppe wurde in der Ausgabe Mai-Juni 2004 der Zeitschrift "Das Schlafmagazin" veröffentlicht.

### Die Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz) - ein Exot in der Selbsthilfelandchaft

In Deutschland gibt es rund 80.000 Selbsthilfegruppen, aber nur eine einzige, die Erektionsstörungen (umgangssprachlich Impotenz, medizinisch korrekt "erektile Dysfunktion", kurz ED) zum Thema hat. Daraus könnte man schließen, dass Erektionsstörungen nur sehr selten vorkommen oder dass sie für betroffene Männer kein Problem darstellen. Beide Annahmen haben mit der Wirklichkeit nichts gemein. Einerseits gibt es nach einer 1998 durchgeführten Studie in Deutschland rund 4,5 Millionen Männer mit einer erektilen Dysfunktion. Das sind rund 20% aller Männer zwischen 30 und 80 Jahre. Andererseits ruft der Verlust der Erektionsfähigkeit bei praktisch jedem Mann, der nicht schon aus anderen Gründen das Interesse an Sexualität verloren hat, das Gefühl hervor, ein Versager zu sein. Diese Minderwertigkeitsgefühle und die damit verbundene Scham beeinträchtigen oft nachhaltig die Lebensqualität und belasten die Beziehung.

#### Unsere Aktivitäten

Als Selbsthilfegruppe liegt natürlich ein Schwerpunkt unserer Arbeit in den monatlichen **Gruppentreffen** in München. Der Austausch über die persönliche Bewältigung des Problems steht dabei im Vordergrund. Leider sind wir bei unseren Treffen nur ein kleiner Kreis von fünf bis acht Männern. Daran zeigt sich, wie schwierig es für betroffene Männer ist, zu ihrer Krankheit zu stehen. Diese Gruppengröße hat natürlich auch Vorteile: Wir können uns so intensiv mit der Situation jedes Anwesenden beschäftigen, wie es von ihm gewünscht wird.

Unser **Internet-Auftritt** informiert umfassend und verständlich über Ursachen, Diagnose und Therapie der erektilen Dysfunktion. Weitere Schwerpunkte sind der persönliche und partnerschaftliche Umgang mit dem Problem sowie die Kostenübernahme für Diagnose und Behandlung durch die Krankenkassen. Pro Monat registrieren wir mehr als 60.000 Aufrufe unserer Internetseiten.

Betroffenen Männern und Frauen bieten wir **Kontakt per eMail und Telefon** an. Dabei geht es einerseits um viele sachliche Fragen, wie sie bei jeder Krankheit auftauchen: Arztsuche, Erfahrung mit Behandlungsmethoden, Kostenübernahme durch Krankenkasse, u.s.w.. Andererseits geht es um die persönliche und partnerschaftliche Bewältigung des Problems. Dazu haben wir natürlich keine Patentrezepte, vielmehr suchen wir mit den Betroffenen zusammen nach Wegen, die der konkreten Situation angepasst sind. Selbstverständlich ersetzt der Kontakt mit uns keinen Arzt- oder Psychotherapeutenbesuch, kann aber dazu beitragen, diesen Besuch gut vorzubereiten und als mündiger Patient aufzutreten. Pro Monat beantworten wir 40 bis 60 eMails und 15 bis 30 Anrufe.

Mit unserer **Öffentlichkeitsarbeit** (Mitarbeit bei Beiträgen zum Thema ED in Fernsehen, Rundfunk und Zeitschriften; Vorträge zum Thema ED) tragen wir dazu bei, dass die ED vom Makel des persönlichen Versagens befreit und als "normale" Krankheit gesehen wird.

#### Unsere Erfahrungen

Aus dem Kontakt mit Hunderten von Betroffenen haben sich einige wichtige Erkenntnisse herauskristallisiert:

- Auch manche Ärzte haben Probleme, offen über das Thema Sexualität und besonders über

Erektionsstörungen zu reden.

- Nicht alle Urologen haben ausreichende Kenntnisse und Erfahrungen in Diagnose und Therapie von Erektionsstörungen.
- Die Vorstellung, kein "richtiger Mann" mehr zu sein, ist für viele Männer mit Erektionsstörungen unerträglich. Deshalb meiden sie alle Situationen, die sie daran erinnern: Sie verzichten auf alle sexuellen Aktivitäten, wehren Zärtlichkeiten ab und weichen Gesprächen über ihren Zustand aus.
- Die meisten Frauen haben wesentlich mehr Probleme damit, dass ihr Partner nicht offen über seine Probleme reden kann, als mit der Erektionsstörung selbst.

Für betroffene Männer sind folgende Informationen wichtig:

- Die erektile Dysfunktion kann der Vorbote einer anderen Krankheit sein. Ebenso können gegen andere Erkrankungen eingenommene Arzneimittel als Nebenwirkung sexuelle Funktionen beeinträchtigen (z.B. Erektionsstörungen, fehlender Orgasmus, Verlust des sexuellen Verlangens, ausbleibende Ejakulation, Entleerung des Spermas in die Blase). Deshalb ist eine frühzeitige und gründliche Abklärung der Ursachen unbedingt wichtig. Das gilt auch für scheinbar klare Fälle wie beispielsweise Erektionsstörungen bei Diabetikern.
- Es gibt eine ganze Reihe von Medikamenten und Hilfsmitteln, um trotz Erektionsstörung eine Erektion zu bekommen. Da kann jeder Mann in Zusammenarbeit mit seinem Urologen und unter Einbeziehung seiner Partnerin das für sich Richtige finden.
- Es gibt auch ohne Erektion befriedigenden und lustvollen Sex einschließlich Orgasmus für beide Partner. Das setzt allerdings voraus, dass die Partner über ihre Wünsche, Vorlieben und Erwartungen miteinander reden.

Bei anhaltenden Erektionsstörungen gibt es keinen Ersatz für den Arztbesuch und das Gespräch mit der Partnerin. Beides fällt den meisten Männern sehr schwer. Aber wer diese Schritte wagt, kann die Erfahrung machen, dass nach wie vor die Sexualität ein beglückender Bestandteil der Partnerschaft ist.

### **Unser Angebot**

Es gibt viele Krankheiten (wie z.B. wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Nieren- und Leberschäden, Parkinson, MS, verschiedene Krebserkrankungen), in deren Folge Erektionsstörungen auftreten können. Bei vielen Paaren entwickelt sich dann die gestörte Sexualität zu einer zusätzlichen Belastung in einer ohnehin schon schwierigen Situation. Das muss nach unserer Erfahrung nicht so sein. Auch bei einer Beeinträchtigung sexueller Funktionen kann die Sexualität eine Quelle von Lebensfreude sein und Akzeptanz und Nähe vermitteln. Wir möchten daher dazu beitragen, dass in entsprechenden Selbsthilfegruppen auch der Umgang mit Sexualstörungen thematisiert wird. Wir sind gerne bereit, in Selbsthilfegruppen eine Veranstaltung (Vortrag mit Diskussion) zum Thema Erektionsstörungen durchzuführen.

Darüber hinaus stehen wir (wie oben beschrieben) Einzelpersonen und Paaren zum Erfahrungsaustausch über alle Aspekte von Erektionsstörungen zur Verfügung. Als selbst Betroffene kennen wir natürlich auch das Gefühlschaos, das Erektionsstörungen hervorrufen können. Wir möchten deshalb gerade auch *die* Männer zum Kontakt mit uns ermutigen, die noch nicht beim Arzt waren oder noch nicht mit ihrer Partnerin über ihre Probleme reden konnten.

# Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz)

Erektionsstörung: Ursachen, Behandlung, Kosten, Erfahrungen - von Betroffenen

---

## Kontaktmöglichkeiten

Es gibt viele Gründe, mit uns Kontakt aufzunehmen. Für Anregungen und Kritik zu unserer Arbeit und unseren Internet-Seiten haben wir immer ein offenes Ohr. Darüber hinaus stehen wir Männern und Frauen zum Erfahrungsaustausch über alle Aspekte von Erektionsstörungen zur Verfügung und suchen mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen für Ihre konkrete Situation. Als selbst Betroffene kennen wir natürlich auch das Gefühlschaos, das Erektionsstörungen hervorrufen können. Wir möchten deshalb gerade auch *den* Männern Kontakt anbieten, die noch nicht beim Arzt waren oder noch nicht mit ihrer Partnerin über ihre Probleme reden konnten. Partnerinnen von betroffenen Männern vermitteln wir auch gerne Kontakt mit unseren Partnerinnen.

Selbstverständlich verlangen wir für den Kontakt mit uns und speziell für Auskünfte und Beratung kein Geld. Sie würden uns allerdings sehr helfen, wenn Sie uns nach einem Kontakt eine kurze **Rückmeldung** geben, und uns sagen, ob Ihnen das Gespräch mit uns geholfen hat. **Lob freut uns, Kritik hilft uns, besser zu werden.**

### Kontakt per E-Mail

E-Mail: [kontakt@impotenz-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@impotenz-selbsthilfe.de)

In der Regel antworten wir innerhalb von 3 Tagen.

### Kontakt per Telefon

Telefon: **08142 59 70 99** (Günther)

Telefon: **030 76 68 95 21** (Bernhard)

Wenn Sie Fragen zur Kostenübernahme durch die Krankenkassen haben, dann wenden Sie sich bitte an Bernhard. Wenn Sie Informationen über die Selbsthilfegruppe und ihre Aktivitäten haben wollen, dann ist Günther Ihr Ansprechpartner. Alle anderen Themen können Sie sowohl mit Bernhard als auch mit Günther besprechen.

Wir benutzen seit einiger Zeit aus verschiedenen Gründen nur noch selten einen Anrufbeantworter. Das kann allerdings zur Folge haben, dass bei Ihrem Anruf niemand ans Telefon geht. Rufen Sie in diesem Fall bitte 1 Stunde später oder am nächsten Tag noch einmal an. Grundsätzlich können Sie uns täglich (also auch am Wochenende) von 10 bis 21 Uhr erreichen.

### Kontakt per Brief

Postanschrift:

Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz)  
c/o Selbsthilfezentrum München  
Bayerstr. 77a  
80335 München

Bitte beachten Sie, dass wir höchstens einmal pro Woche Post im Selbsthilfezentrum abholen! Sie erreichen uns wesentlich schneller per E-Mail oder Telefon.

### Vertraulichkeit

Informationen von und über betroffene Männer und Frauen, die wir durch E-Mails, Briefe und Telefonate erhalten, werden streng vertraulich behandelt. Für statistische Zwecke und um bei

der Beantwortung einer Mail auch auf vorhergehende Mails zurückgreifen zu können, führen wir eine Liste der Mailkontakte. Darin halten wir den Empfangszeitpunkt, die E-Mail-Adresse des Absenders, die Betreffzeile, Anlass des Kontakts und soweit bekannt Name und Alter fest. Weitere personenbezogene Daten werden nicht gespeichert. Alle Informationen aus Mails und Telefonaten sind ausschließlich den MitarbeiterInnen zugänglich, die selbst für Kontakte mit Betroffenen zur Verfügung stehen.

## Gruppentreffen

Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat von 20 - 22 Uhr im Gruppenraum G3 des Selbsthilfezentrums München, Bayerstr. 77a (Rückgebäude), 5 Minuten zu Fuß vom Hauptbahnhof. Betroffene Männer sind herzlich eingeladen!

Bei unseren Treffen geht es um folgende Themen:

- Erfahrungen mit Therapien und Hilfsmitteln
- Persönliche Bewältigung unseres Problems
- Befriedigende und erfüllte Partnerschaft
- Öffentlichkeitsarbeit

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie wirklich zu einem Gruppentreffen kommen wollen, dann rufen Sie uns doch einfach einmal an. Wir erzählen Ihnen gerne mehr über den Ablauf unserer Gruppenabende.