

# Lebensnah

## Leben mit Hollister

People of Hollister – David Jao  
Einladung zur REHACARE  
Gewinnspiel

## Leben mit Handicap

Gebrauchsanleitung für den Neustart –  
Caren Totzauer

Immer die Ladeanzeige im Blick – Jakobsweg

Es begann mit einem Champagnerkorken ...  
– Para-Badminton

Liebe mit Handicap – Partnerbörse

## Lebenswege

Liebe, Lust und Leidenschaft – Sex 2.0

Liebe, Lust und Leidenschaft – Habt Mut zum Sex!

## Lebenslustig

Phil Hubbe – Harndrang

Phil Hubbe – Sexualbegleitung





# Risiko Harnwegsinfekt.

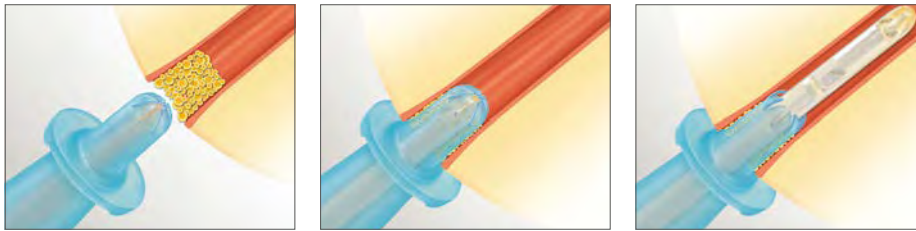
## Hollister Einmalkatheter schützen zweifach.

Bei Betroffenen, die an einer neurogenen Blasenentleerungsstörung leiden, kann es durch Kontaminierung bei der Katheterisierung zu häufigen Harnwegsinfekten kommen.

### VaPro – Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung:

#### 1. Bewährte Schutzhülse:

- hilft den Katheter vor dem Kontakt mit Keimen und Bakterien im Eingangsbereich der Harnröhre zu schützen
- minimiert das Risiko eines Bakterientransfers in die Harnblase



#### 2. Sterile Folienumhüllung:

- ermöglicht die berührungsfreie und sichere Anwendung und reduziert zudem das Risiko eines Bakterientransfers in die Blase
- schützt den Katheter signifikant vor Kontamination mit Keimen und Bakterien\*



\* Hudson, E., Murahata, R. I.: The "no-touch" method of intermittent urinary catheter insertion: can it reduce the risk of bacteria entering the bladder? Spinal Cord, 2005; 611-614

Rufen Sie uns an unter 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf [www.hollister.de](http://www.hollister.de).



# VOLLER LEIDENSCHAFT ...

... widmen wir uns dem Leben und allem, was es lebenswert macht. Denn auch wenn eine Behinderung gewisse Einschränkungen mit sich bringt, leben viele Menschen mit Handicap umso intensiver. Sie haben Hobbys, machen Sport, genießen den Sommer und sehnen sich nach einem erfüllten Liebesleben. Wir schrecken nicht davor zurück, offen über Sexualität zu sprechen. Sondern bleiben dran: Lebensnah.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich liebe den Sommer. Dieser Satz geht recht locker über die Lippen. Ganz anders ist es, wenn es um die „echte“ Liebe geht. Beim Thema Sexualleben werden viele Menschen mit Behinderung schweigsam. Das wollen wir ändern. Wir reden ganz offen über das Thema Sexualität mit Handicap. Zum Beispiel mit Maike König. Sie ist Krankenschwester, Urotherapeutin und Sexualberaterin. Aus ihrer täglichen Arbeitspraxis weiß sie, dass neurologische Sexualfunktionsstörungen die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränken können, und gibt Empfehlungen, was zu tun ist.

Der Weg mit Handicap ist steinig. Auch im wörtlichen Sinn manchmal. Davon ließ sich Oliver Straub nicht aufhalten und fuhr mit seinem E-Rolli den Jakobsweg. Im Interview spricht er mit uns über kleine Hindernisse und große Hilfsbereitschaft.

Einen bühnen- und buchreifen Lebensweg beschreibt Caren Totzauer. In ihrem Fachbuch „Gebrauchsanleitung für den Neustart“ gibt sie Tipps, wie man mit Schicksalsschlägen umgehen und seinen Weg finden kann.

Genießen Sie den Sommer. Mit der neuen Ausgabe von Lebensnah.

Ihre

*Heike Voigt*

✉ [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com)

☎ Telefon 089/99 28 86-156

## PEOPLE OF HOLLISTER

**Ich bin...** David Jao, 40 Jahre alt und arbeite seit März 2015 für Hollister.

**Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ...** zielgruppenindividuelle Konzepte umzusetzen und erfolgreich einzuführen. Mein aktueller Schwerpunkt liegt auf unserem neuen Programm „Wegbegleiter“ – das ist ein serviceorientiertes Programm für Menschen, die von einer Querschnittlähmung betroffen sind. Wir unterstützen und versorgen die Betroffenen in den ersten zwei Jahren nach ihrer Entlassung aus der Klinik: Wer sich für das Programm „Wegbegleiter“ anmeldet, erhält u. a. Magazine zu unterschiedlichen Themen rund um die Querschnittlähmung mit Erfahrungsberichten und Fachbeiträgen und steht in Kontakt mit einem Ansprechpartner, der ihm mit Rat zur Seite steht.

**Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ...** es einfach Spaß macht, in einem Unternehmen zu arbeiten, das all den Menschen das tägliche Leben vereinfacht, die auf unsere Produkte und Dienstleistungen angewiesen sind. Es ist ein gutes Gefühl, mit meiner Arbeit etwas Sinnvolles zu tun. Wenn mir Anwender und Betroffene im Gespräch dann noch eine positive Rückmeldung geben, bestärkt mich das noch mehr, im richtigen Unternehmen zu arbeiten.

**Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich, ...** dass bei allen Ideen, die wir entwickeln und umsetzen, die Anwender und Betroffenen an erster Stelle stehen. Es geht nicht um die beste und originellste Maßnahme, sondern darum, wie sehr die Aktivität unseren Kunden hilft, ihr Leben ein kleines Stückchen besser zu meistern. Im direkten Gespräch mit unseren Kunden und Betroffenen erfahren wir aus erster Hand, was sie bewegt und welche Hilfe notwendig ist. So können wir immer die beste Unterstützung anbieten und unsere Produkte und – in meinem Fall – unsere Dienstleistungen entsprechend anpassen.

**Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation...** Da gibt es einige, aber drei Situationen sind mir besonders im Gedächtnis geblieben: Als ich bei Hollister angefangen habe, war ich für zwei Tage zur Hospitation am RKU (Universitäts- und Rehabilitationskliniken Ulm GmbH). Dort lag ein 22-jähriger Mann zur Erstbehandlung nach seinem Motorradunfall. Bei einem Gespräch mit dem Sozialdienst ging es um die Gegebenheiten in der Wohnung des Patienten und ob er sie nach seiner Entlassung ohne Probleme wieder bewoh-



nen kann. Der Patient hatte seine Situation offenbar noch nicht so recht realisiert und meinte, er würde zu Fuß aus der Klinik rausgehen; danach sah es damals aber ganz und gar nicht aus. Nach eineinhalb Jahren habe ich dann erfahren, dass der Mann tatsächlich nicht zu 100 % auf seinen Rollstuhl angewiesen ist.

Die zweite Situation, die ich nie vergessen werde, war bei einem Besuch in einer anderen Klinik. Hier lag ein Patient, der an den darauffolgenden Tagen wieder entlassen werden sollte. Bei der Abteilungsbesprechung fiel die Entscheidung, dem Mann nichts von seiner bevorstehenden Entlassung zu sagen, denn sie wollten verhindern, dass er sich noch innerhalb der Klinik wieder Verletzungen (o. Ä.) zuziehen konnte, um noch länger dort bleiben zu können. Aufgrund seiner privaten Situation war es dem Mann lieber, in der Klinik zu bleiben als allein zu Hause in der Wohnung.

Die dritte Situation war auf dem Wings for Life World Run in München. Als ich so vor mich hinlief, bin ich an Reiner und seinem Schwiegersohn vorbeigelaufen. Reiner ist seit 1995 querschnittgelähmt. Wir haben die Strecke dann zu dritt gemeistert, und das im wahrsten Sinne des Wortes: Auf Schotterwegen und dort, wo Reiner aufgrund einer gewissen Steigung Unterstützung gebraucht hat, haben Tim und ich angepackt und ihn geschoben. Als dann das Catcher Car an uns vorbeifuhr, war es für uns alle ein super Gefühl, zu dritt so weit gekommen zu sein.

Das hat mir gezeigt, dass es extrem wichtig ist, den Betroffenen auch nach Entlassung aus der Klinik weiterhin Hilfe und Unterstützung anzubieten, dass sich ein Schicksal manchmal auch zum Guten wenden kann und dass man mit den richtigen Mitteln sein Leben trotz Querschnittlähmung meistern kann.



# HERZLICHE EINLADUNG

## ZUR REHACARE



Nächsten Monat ist es bereits wieder so weit: Vom 26. bis 29. September 2018 öffnet die Nummer-eins-Messe rund um das Thema „Selbstbestimmt leben“ ihre Pforten. Entdecken Sie die Vielfalt der REHACARE in Düsseldorf!

„Ich will alles oder gar nichts, will 100 % ...“ – Sie kennen bestimmt den erfolgreichen Ohrwurm von Helene Fischer. In vielen Bereichen unseres Alltags begegnet uns diese Zahl. 100 % Bio, 100 % Baumwolle oder eben Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung. Warum sollten Sie sich auch mit weniger zufriedengeben?

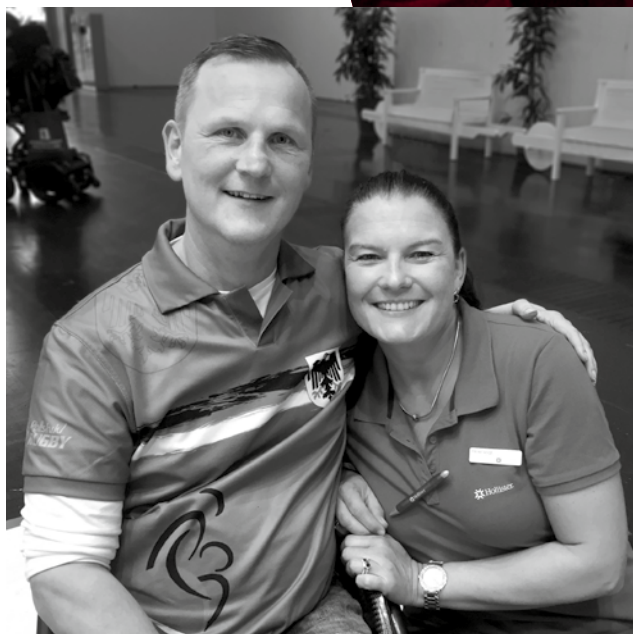
Genau diesen Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung bieten wir Ihnen mit unserer VaPro-Produktfamilie. Die sterile Folienumhüllung und die Schutzhülse bilden ein echtes „No-touch-System“. Sie können den Katheter bedenkenlos anfassen – er wird nicht kontaminiert und bleibt steril. Die Schutzhülse reduziert zusätzlich den Bakterientransfer in die Harnröhre und in die Blase und hilft so, Harnwegsinfektionen vorzubeugen.

Möchten Sie sich näher über unsere VaPro Einmalkatheter informieren? Dann besuchen Sie uns an unserem Messestand in Halle 3, Stand F20. Kommen Sie vorbei! Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen, wie Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung funktioniert. Auch bei Fragen zu anderen Produkten aus unserem Portfolio stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

Fordern Sie noch heute Ihre Eintrittskarten-Gutscheine an! Schicken Sie uns dafür einfach eine E-Mail an [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com) oder rufen Sie uns unter der gebührenfreien Telefonnummer 0800/1 01 50 23 an.

Hollister wäre nicht Hollister, würden Sie an unserem Messestand nicht wieder tolle Aktivitäten erwarten! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir sehen uns in Düsseldorf!



**26. BIS 29. 09. 2018**  
**HALLE 3 – STAND F20**





# GEBRAUCHSANLEITUNG FÜR DEN NEUSTART



Caren Totzauer arbeitet als Hypnosetherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, psychologische Beraterin, Trauma- und Trauerberaterin und Rehaberaterin. Diese Vielzahl an beruflichen Qualifikationen wurde ihr nicht in die Wiege gelegt. Ursprünglich im IT-Sektor aktiv, musste sie nach mehreren Bandscheibenvorfällen, unbefriedigend verlaufenen Operationen und inkompletten Lähmungen als Resultat ihre Lebensperspektiven neu überdenken. Daraus ergab sich unter anderem ein beruflicher Neustart als Inkontinenz- und Rehaberaterin, und auch eine Tauchschule spiel-

te in der weiteren Lebensplanung eine Rolle. In dieser gemeinsam mit ihrem Mann geführten Schule ermöglichte sie unter anderem Menschen im Rollstuhl und mit anderen Einschränkungen Zugang zur Unterwasserwelt.

Aber dabei sollte es nicht bleiben. Ein Unfall im häuslichen Umfeld, als dessen Folge sich Caren Totzauer 2007 eine komplette Querschnittlähmung (L2) zuzog, und im Jahr darauf ein Schlaganfall ihres Mannes veränderten ein weiteres Mal die Rahmenbedingungen für das künftige Leben nachhaltig. Das hielt in der Folge eine Karriere als Rollstuhlsportlerin für die zu diesem Zeitpunkt 38-Jährige bereit, die im Curling beachtliche (Medaillen-)Erfolge erzielte. Das hätte so weitergehen können, aber eine Schulter-OP machte weitere Sportkarriereambitionen zunichte. Was also tun? Der neuerliche Neustart führte Caren auf die Spur ebenjener Aktivitäten, aus denen sich schließlich ihr heutiges Berufsspektrum zusammensetzt.

Dass diese Lebensgeschichte genügend Stoff für ein Buch hergibt, wird niemand bezweifeln, und ein Buch hat Caren Totzauer denn auch geschrieben. Herausgekommen ist aber keine Autobiografie, sondern ein Fachbuch mit dem programmatischen Titel „Dem Schicksal ein Schnippchen schlagen“; Untertitel: „Krankheitsbewältigung bei Querschnitt und chronischen Krankheiten“. Das Buch vermittelt in erster Linie die Grundeinstellung der Autorin, vor unvorhergesehenen Lebensereignissen nicht zurückzuweichen, sondern sie als Chance zu begreifen und kreativ zu nutzen. Es versteht sich als Leitfaden und Ratgeber vor allem für frisch von einer Krankheits- oder Unfalldiagnose Betroffene und deren Angehörige und Freunde.

Dem Schicksal ein Schnippchen zu schlagen, das ist eine Aufgabe, die diesem Personenkreis wider Willen gestellt wird. Mit ihrem Buch möchte Caren Totzauer, ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen, vermitteln, dass und wie das gelingen kann.

— wp



Caren Totzauer, *Dem Schicksal ein Schnippchen schlagen*, ISBN 978-3-7460-0898-1, 14,95 €



# Mit VaPro gegen Harnwegsinfekte.

## Einzigartiger Schutz durch Schutzhülse und Folienumhüllung.

### Umfassende Kontinenzversorgung für unterschiedliche Ansprüche.

Alle hydrophilen Einmalkatheter der VaPro-Linie überzeugen durch eine einzigartige Kombination aus Schutzhülse und steriler Folienumhüllung: ein echtes „no-touch“-System mit einfacher Handhabung – also Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung.

#### **VaPro**

berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter

---



#### **VaPro F-Style**

mit festerem Kathetermaterial

---

#### **VaPro Pocket**

im praktischen Pocket-Format

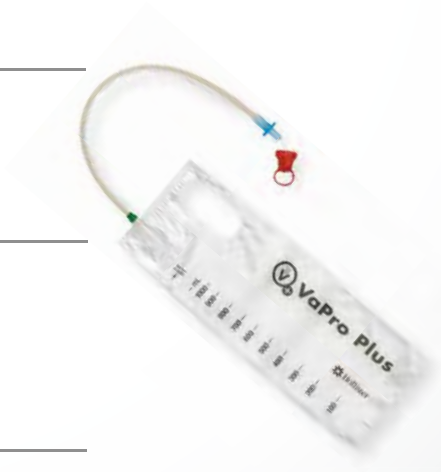
---



#### **VaPro Plus**

mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

---



#### **VaPro Plus F-Style**

mit festerem Kathetermaterial  
und integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

---



#### **VaPro Plus Pocket**

mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel  
im praktischen Pocket-Format

Rufen Sie uns an unter 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf [www.hollister.de](http://www.hollister.de).



**IMMER DIE  
LADEANZEIGE  
IM BLICK**





Mit dem E-Rolli auf holprigen Pfaden und über Stock und Stein unterwegs zu sein, das ist nicht jedermanns Sache. Abenteuerlustig machte sich Oliver Straub auf eine Pilgerreise von Porto nach Santiago de Compostela. Seine Facebook-Einträge erzählen von technischen Tücken, unverhofften Hilfsangeboten, stromfressenden Steigungen, barrierefreien Verkehrsmitteln, Bretterpfaden mit Blick aufs Meer und vielem mehr.

Zuzeiten fast in Vergessenheit geraten, ist das Pilgern auf dem Jakobsweg heute für unzählige Menschen wieder attraktiv. Von den vielen Wegen, die in das nordspanische Santiago de Compostela führen, gehören die Via de la Plata und der Camino del Norte durch Spanien zu den beliebtesten. Ebenso reizvoll ist der Caminho Português, der von der portugiesischen Stadt Porto aus nordwärts zum Ziel führt. Aber auch aus Deutschland kommt man sich als Jakobspilger auf den Weg machen. Aufmerksame Betrachter finden das Symbol des Weges, eine stilisierte Jakobsmuschel, auf vielen Wanderwegen, die alle in eine Richtung führen: zur Kathedrale in der galizischen Stadt, in der der Überlieferung nach die Gebeine des Apostels Jakobus ruhen. Große Popularität erfuhr der Jakobsweg durch Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“, aber auch viele andere mehr oder minder prominente Fans dieser Unternehmung haben ihre Ideen, Beweggründe und Erlebnisse schriftlich festgehalten. Sie betonen dabei oft auch die spirituelle Komponente ihrer Reise, besonders eindrücklich etwa Paulo Coelho in seinem Buch „Auf dem Jakobsweg“.

Traditionsgemäß säumen Herbergen die nach Santiago de Compostela führenden Wanderwege und bieten den Pilgern Obdach. Die Auswahl reicht von den klassischen „Albergues“ und „Refugios“, die gegen Vorlage des Pilgerpasses und einen geringen Obolus einen Schlafplatz für eine Nacht bieten, bis zu Hotels und Pensionen für jeden Komfortanspruch und Geldbeutel. Am Ziel der Reise angekommen winkt als Lohn der Mühen die Compostela-Urkunde, die den Abschluss der Jakobspilgerreise offiziell dokumentiert.

Eine vieltägige oder -wöchige Reise mit einfachen Mitteln ist ein Erlebnis, das unvermeidlich Raum für Überraschungen bietet. Ein wenig Planung und Organisation im Vorfeld können also nicht schaden. Was für einen Pilger bzw. Wanderer im klassischen Sinn gilt, muss zwangsläufig noch deutlich mehr Bedeutung für jemanden haben, der unter erschwerten Bedin-

gungen reist. Auf Oliver Straub trifft das fraglos zu: Der 36-Jährige ist seit einem Badeunfall vor 16 Jahren hochgelähmter Tetraplegiker und bewegt sich mithilfe eines Elektrorollstuhls durchs Leben. Das hindert ihn nicht daran, sich die Welt anzuschauen und sich für die Belange von Menschen mit Behinderung einzusetzen. So unternahm er im Sommer des Jahres 2015 eine viel beachtete Rollstuhlfahrt vom Bodensee bis nach Berlin. Unterstützt von zwei Assistenten und einem Begleitfahrzeug, machte er mit der Aktion auf die Notwendigkeit eines guten Bundesteilhabegesetzes aufmerksam. Im Juni dieses Jahres stand nun wieder eine besondere Unternehmung auf dem Programm: Gemeinsam mit einer (per Fahrrad mobilen) Assistentenkraft befuhr er den Caminho Português, also jenen Teil des Jakobsweges, der auf einer Strecke von gut 240 Kilometern von Porto über Vigo nach Santiago führt. Häufig in Portugal und Spanien verlaufend, bietet dieser Pilgerweg reizvolle Eindrücke von zwei verschiedenen Ländern, teils mit Blick aufs Meer, teils auf reizvolle Landschaften im Landesinneren. Seine Reiseerlebnisse hat Oliver täglich mit Facebook-Einträgen dokumentiert. Was seine Unternehmung an zu erwartenden, aber auch an unvorhersehbaren Ereignissen mit sich brachte, ist auf der Facebook-Seite von Hollister unter [www.facebook.com/HollisterDeutschland/](http://www.facebook.com/HollisterDeutschland/) nachzulesen. Ende gut, alles gut – nach überstandener Reiseabenteuer stellte sich Oliver den Fragen der Lebensnah-Redaktion.

### **Mit zwei Wochen Urlaub kann man viel anfangen. Was hat dich auf die Idee gebracht, in dieser Zeit eine Pilgerreise zu unternehmen?**

>>> Vor drei Jahren habe ich eine Protest-Tour vom Bodensee nach Berlin gemacht. Diese Erfahrung hat die Wanderlust in mir geweckt. Für den Jakobsweg habe ich mich entschieden, weil er eine gute Infrastruktur für mich bietet. Meinen Duschrolli und mein Gepäck konnte ich von einem Lieferdienst für Gepäckstücke, der sich auf den Jakobsweg spezialisiert hat, von Hotel zu Hotel liefern lassen, und genügend barrierefreie Hotels und Herbergen findet man dort auch. Auch das Fahrrad für meinen Assistenten konnte ich in



## Leben mit Handicap

Porto entgegennehmen und am Ziel wieder abgeben. Das Pilgern an sich hat bei der Entscheidung keine Rolle gespielt.

### Wieso hast du dich für den Caminho Português entschieden?

>>> Letztes Jahr bin ich auf den Reisebericht eines anderen Rollifahrers gestoßen, der über diesen Weg berichtet hat. Da dachte ich mir: „Hey, das kannst du auch!“

### Einen der Wege nach Santiago de Compostela zu wandern, ist schon für einen nicht mobilitätseingeschränkten Menschen eine Herausforderung. Muss man, um das Gleiche per Rollstuhl zu unternehmen, Abenteurer sein oder halten sich die Schwierigkeiten in Grenzen?

>>> Na ja, als Nutzer eines E-Rollis musste ich nur Gas geben. Das kann man, glaub ich, nicht mit der Leistung eines Fußgängers vergleichen. Wirklichen Respekt habe ich vor Rollifahrerinnen und Rollifahrern, die sich mit dem Aktivrollstuhl auf Pilgerreise begeben. Davor ziehe ich den Hut. Meine Herausforderung bestand mehr in der Planung und dem immer drohenden Stillstand wegen leerer Batterien oder eines Defekts am Rollstuhl. Glücklicherweise habe ich immer rechtzeitig einen Ort zum Laden gefunden, und wenn doch mal eine Etappe zu lang war, habe ich einfach den Zug und einmal sogar ein Rollstuhltaxi genommen. Als ADAC-Plus-Mitglied habe ich ja auch immer die Sicherheit, bei Problemen, z. B. mit dem Rollstuhl, nicht ohne Hilfe irgendwo am Wegesrand übernachten zu müssen.

### Wie gut sind die Länder Portugal und Spanien nach deiner Erfahrung generell für Rollstuhlreisende geeignet?

>>> Portugal habe ich als sehr rollstuhlfreundlich empfunden, denn anders als hier in Deutschland sind in Portugal die privaten Unternehmen laut Gesetz beim Neubau oder bei einer Renovierung zur Barrierefreiheit verpflichtet. So viele kleine Geschäfte und Läden, die eine Rampe hatten, da kann sich Deutschland eine Scheibe von abschneiden. Auch der Personennahverkehr funktionierte in beiden Ländern problemlos. Ich habe schon öfter gehört, Spanien hätte eine ähnliche gesetzliche Verpflichtung, was die Barrierefreiheit angeht, aber davon habe ich im Norden oben wenig bemerkt.

### Welche Erfahrungen hast du im Umgang mit den Menschen gemacht, denen du auf deiner Reise begegnet bist?

>>> Die Portugiesen wie auch die Spanier habe ich als sehr hilfsbereit kennengelernt. Sie haben mich Treppen runter- und aus Zügen rausgetragen und auch das Laden meines Rollis war nirgends ein Problem. Ich hatte gehofft, mit mehr Pilgern in Kontakt zu kommen. Da ich aber in keiner Pilgerherberge übernachtet habe und mit doppelter Reisegeschwindigkeit unterwegs war, haben sich die Kontakte auf die Pausen in Cafés, am Wegesrand oder am Ziel in Compostela beschränkt. Da hab ich dann doch die eine oder andere nette Person kennengelernt, mit der man sich über das Erlebte austauschen konnte.

### Was waren die größten Probleme, mit denen du auf deiner Reise konfrontiert warst?

>>> Das größte Problem war die Reichweite meiner Akkus. Zu Hause schaffe ich 30 Kilometer, dafür muss der Rollstuhl zehn Stunden laden. Auf den drei Etappen mit mehr als 30 Kilometern wollte ich zwischendurch die Akkus wieder aufladen, habe den Verbrauch allerdings etwas unterschätzt. Die Steigungen und Pflastersteinstraßen zehren sehr an den Akkus, weshalb ich maximal 28 Kilometer mit zweistündigen Ladepausen geschafft habe. Deshalb



Geschafft! Oliver Straub mit seinem Assistenten Amit vor der Kathedrale von Santiago de Compostela.

musste ich nach Portugal sogar frühzeitig die meeresnahe Route verlassen und einen Weg wählen, wo im Notfall ein Zug hält, der auch barrierefrei nutzbar ist. Google Maps hat dafür eine praktische Funktion, mit der man nach barrierefreien Bus- und Bahnverbindungen suchen kann.

### Würdest du die Reise noch einmal unternehmen bzw. was würdest du bei einem zweiten Mal anders machen?

>>> Auf jeden Fall möchte ich noch mal so eine Reise machen. Kalifornien wäre da so ein Ziel, dann allerdings mit stärkeren Batterien.

### Dein Ratschlag für alle Nachahmer?

>>> Eine gute Vorbereitung und Assistenten, die Bock darauf haben, sind wichtig. Infos dazu findet man reichlich im Internet, barrierefreie Hotels kann man bequem über booking.com buchen und mit dem Gepäcklieferdienst lassen sich Gepäck und Hilfsmittel einfach und kostengünstig von A nach B transportieren. Für den Caminho Português gibt es eine sehr lebendige und hilfsbereite Facebook-Gruppe, die von einer erfahrenen Rolli-Pilgerin gegründet wurde. Hilfestellungen gibt es dort fast in Echtzeit.

— wp





**Nützliche Links für die Reiseplanung:**

**Facebook-Gruppe Jakobsweg-Caminho Português**

[www.facebook.com/groups/543931208957739/](http://www.facebook.com/groups/543931208957739/)

**Etappenberichte auf der Facebook-Seite von Hollister**

[www.facebook.com/HollisterDeutschland/](http://www.facebook.com/HollisterDeutschland/)

**Gepäcklieferdienst für den gesamten Jakobsweg**

[caminofacil.net/de/](http://caminofacil.net/de/)

Entschädigung für manche Strapazen: idyllische Pfade und großartige Ausblicke.



Phil Hubbe lebt seit 1985 mit Multipler Sklerose. Seit 1992 übt er seine Leidenschaft als Beruf aus und arbeitet als Cartoonist für Tageszeitungen, Zeitschriften und Anthologien – und für Hollister! Auf humoristische Weise thematisiert er dabei oftmals seine Krankheit.



e  West

 90 Jahre  
1924 - 2014

## ES BEGANN MIT EINEM CHAMPAGNERKORKEN ...

*Bei der Integra-Variante stehen Rollstuhlfahrer  
und Fußgänger gemeinsam auf dem Spielfeld.*

Wohl jeder hat in seiner Kindheit oder Jugend Bekanntschaft mit dem Federballspiel gemacht: Zwei Schläger und ein Ball, und schon wurde der Rasen hinterm Haus, der Wendepplatz in der Siedlung oder die Wiese im Schwimmbad zum Spielfeld. Die wettkampfbetonte Variante des Freizeitspaßes heißt Badminton.





## Leben mit Handicap

Den Namen verdankt der Sport dem gleichnamigen Landsitz eines englischen Adligen in der Grafschaft Gloucestershire. Der Überlieferung nach haben 1872 ebendort einige aus Indien heimgekehrte Offiziere mit zunächst noch improvisiertem Equipment – der Ball bestand aus einem Champagnerkorken mit hineingesteckten Federn – das in Indien „Poona“ genannte Spiel nachempfunden. Vier Jahre später erschien das erste Regelwerk und 1877 wurde der erste Badminton-Club gegründet. 1934 erblickte in London die International Badminton Federation das Licht der Welt und 1992 erlebte der Sport in Barcelona seine Premiere als olympische Disziplin.

Wie von vielen anderen Sportarten gibt es auch von Badminton eine Adaption für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. „Para-Badminton“ ist aber nicht ausschließlich eine Rollstuhlsportart, vielmehr gibt es verschiedene Wettkampfklassen: zwei vom Grad der Behinderung abhängige Klassen für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer, zwei für Fußgängerinnen und Fußgänger mit leichter bzw. schwerer Beinbehinderung, eine für Fußgängerinnen und Fußgänger mit einer Armbehinderung und eine weitere Klasse für Kleinwüchsige. Als eine Besonderheit im Sportgeschehen gibt es das sogenannte „Integra-Badminton“. Im Doppel treffen dabei Rollstuhlfahrer/-innen und Fußgänger/-innen (egal ob mit oder ohne Behinderung) auf ein anderes Integra-Doppel. Die Fußgänger benötigen keinen Rollstuhl, um mitzuspielen zu können – jeder kann bei Integra-Badminton bleiben, wie und was er ist.


Als weitere Variante kann Para-Badminton auch inklusiv gespielt werden. Spielerinnen und Spieler mit und ohne Behinderung können also auch gegeneinander antreten – zumindest beim Training. Bei der Höhe des Netzes gibt es nämlich keine Änderungen: Alle spielen bei 1,55 m Netzhöhe. Wenn

also schlechtes Wetter ist, das nächste Sportcenter anrufen, einen Platz reservieren und schon geht's los. Allerdings sollte man nicht der Illusion verfallen, dass Badmintonspieler ohne Behinderung automatisch die besseren Karten hätten. Der action- und temporeiche Sport wird auch auf Rädern auf hohem Niveau gespielt. Da zeigt sich denn auch ein Unterschied zum Federballspiel seligen Andenkens: Während es bei diesem Freizeitvergnügen darum geht, möglichst lange Ballwechsel zu erreichen, dem Gegenüber also den Ball so retournierbar wie möglich zuzuspielen, zählt beim Badminton der Punkt. Und den gibt's nur, wenn der Gegner es nicht schafft, den Ball zurückzuspielen, oder ihn ins Netz oder ins Aus schlägt.

In Deutschland ist Para-Badminton noch eine relativ junge Sportart, die seit Anfang der neunziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts kontinuierlich an Beliebtheit gewinnt. Dass der Sport weltweit im Aufwind ist, findet jetzt symbolträchtige Anerkennung. 2020 wird Para-Badminton in Tokio erstmalig als paralympische Disziplin dabei sein.

Der Dortmunder Dirk Horstkamp ist Para-Badmintonspieler aus Leidenschaft. Im Gespräch mit der Lebensnah-Redaktion schwärmt er von den Vorzügen dieses Sports: „Para-Badminton kann man überall spielen. Ein Platz findet sich immer, die Investitionen ins Start-Equipment sind gering. Badminton ist gelenkschonender als Tennis, denn der Schläger ist viel leichter, es wirken geringere Kräfte. Wenn ich richtig professionell spielen will, miete ich einfach einen Platz in einer Sporthalle und schon kann's losgehen. Außerdem ist der Sport im wahrsten Sinne des Wortes ein Spaß für die ganze Familie, bei dem jeder mitmachen kann und Familienmitglieder mit Behinderung leicht zu integrieren sind.“ Im Lebensnah-Interview erläutert er, warum Para-Badminton „sein“ Sport ist.

*Auf dem Weg zum Sport: Dirk Horstkamp, den Badminton-Rolli im Kofferraum.*



**„Dann haben wir den Muskelkater eben nicht vom Spielen, sondern vom Lachen.“**





Para-Badminton kann – wie das Fußgängerpendant – einzeln oder im Doppel gespielt werden.

### Wie kommt man auf die Idee, ausgerechnet Badminton als Sport zu betreiben, wenn man im Alltag auf die Nutzung eines Rollstuhls angewiesen ist?

>>> Schon bevor ich auf den Rollstuhl angewiesen war, habe ich Badminton gespielt. Während einer Reha im Jahr 2015 lernte ich Marion Maasch kennen, die auf hohem Niveau beim RSC Berlin Para-Badminton spielt. Sie lud mich ein, mal bei einer Sporteinheit reinzuschnuppern, also machte ich mich mit meinem ganz normalen Rolli auf in die Halle und spielte ein paar Bälle mit. Badminton spielen konnte ich ja schon, die erforderliche Rollstuhltechnik musste ich noch lernen. Aber es klappte auf Anhieb ganz gut und machte Spaß. Marion Maasch war dann auch diejenige, die mir den Tipp gab, mich in meiner Heimatstadt Dortmund mit Petra Opitz in Verbindung zu setzen. Sie ist in der Reha- und Behindertensport-Gemeinschaft Dortmund 51 e. V. unter anderem auch die Trainerin der Para-Badmintongruppe. Sie lud mich zu einem Probetraining ein. Ich rückte also mit meinem 25 Jahre alten Schläger an und hatte sofort Spaß an der Sache. Die Tatsache, dass ich damals einer der Schwächsten war, trat dabei ganz in den Hintergrund. Die Freude, etwas mit anderen gemeinsam zu machen, neue Schläge zu erlernen, wendiger auf dem Feld zu werden und Ballverluste als Ansporn zu nutzen, das Können zu verbessern, wurde hier in besonderer Weise vermittelt. Deshalb bin ich auch dageblieben. Was ich damals nicht wusste: Die RBG Dortmund 51 konnte zu dem Zeitpunkt schon auf eine lange Para-Badminton-tätigkeit zurückblicken. Neben der Ausrichtung von drei Europameisterschaften konnte der Verein auch die Para-Badminton-WM 2013 ausrichten, die letztendlich dazu beigetragen hat, dass Para-Badminton bei den Paralympics aufgenommen wurde.

### Was macht den Reiz dieser Sportart für dich aus?

>>> Badminton als Vereinssport verschafft mir zunächst mal jede Menge Kontakte zu Mitsportlern, also auch zu Gleichgesinnten. Im Gegensatz etwa zu Basketball ist Badminton ein kontaktloser Sport, denn der „Gegner“ steht auf der anderen Spielfeldseite und jeder ist auf sich gestellt. Ich muss weniger fahren als bei einem Mannschaftssport und auf dem relativ kleinen Spielfeld entscheiden Geschick, Technik und Taktik über das Spielergebnis. Und selbst wenn ein absoluter Köhner und ein Anfänger gegeneinander spielen, geht die Partie in der Regel nicht zu Null aus.

### Für diesen Sport braucht es natürlich ein spezielles Gefährt. Was sind die Besonderheiten eines Badminton-Rollstuhls?

>>> Grundsätzlich handelt es sich um einen Stuhl, dessen Räder einen ausgeprägten Sturz haben. Das macht ihn wendig. Außerdem hat er sowohl nach vorne als auch insbesondere nach hinten Kippschutzräder, denn die Dynamik des Spiels bringt sehr weit ausholende Bewegungen nach hinten mit sich, die den Stuhl sonst aus der Balance bringen würden. Außerdem bietet er individuell die Möglichkeit, sich anzuschnallen. Das Anschnallen, besser Gurten, ist nach den Regeln zumindest bei den Füßen zwingend notwendig und bietet ebenfalls eine bessere Handhabung des Stuhls, da gut gegurtete Sportler ihre Bewegungen direkt und verlustfrei umsetzen können.

### Ist Rollstuhl-Badminton ein teures Hobby, bei dem die Investition in aufwendige Technik das Ergebnis verbessert, oder entscheidet eher das Talent?

>>> Das liegt mehr oder weniger an jedem selbst. Wer einfach nur Federball spielen will, der kann sich für zwanzig Euro im Supermarkt einen Satz Schläger mit Ball kaufen und auf der Straße loslegen, wobei bei den Rollis ein Kippschutz zwingend erforderlich ist. Wer ambitionierter spielen möchte, kann in Rollstuhlsportvereinen Unterstützung finden. Viele Badminton-Spieler nutzen zu Beginn z. B. Basketball-Stühle, die in vielen Rollstuhlsportvereinen vorhanden sind. Wer mit einem eigenen Stuhl antreten möchte, kann entsprechend seinen Ambitionen investieren. Das geht vom Einsteiger-Universal-Sportrollstuhl bis zum maßgeschneiderten Badminton-Rollstuhl. Der ist dann halt eine ergebnisorientierte Investition.

### Würdest du Para-Badminton als „gesunde“ Sportart bezeichnen oder ist das Spielen mit Risiken verbunden, die für Rollstuhlfahrer wichtige Körperareale wie Hände, Ellbogen und Schultern gefährden können?

>>> Der Sport birgt die üblichen Gefahren wie jede Sportart. Wenn man's vernünftig angeht und nicht übertreibt, hält sich das Risiko aber in Grenzen. Es ist wie überall – solange der Spaß an der Sache im Vordergrund steht und nicht Leistung um jeden Preis, sind die Risiken überschaubar. Aber natürlich gehen das ständige Vor und Zurück und die schnellen Stopps eventuell auf die Arme. Ich kann jedem nur raten, die Sache nicht zu verbissen zu sehen. Ich selbst höre auf, wenn's anfängt wehzutun. Und wenn ich alleine oder gemeinsam mit einem Doppelpartner das Feld mal von hinten anführe, hab ich den Muskelkater halt nicht vom Spielen, sondern vom Lachen.

### 2020 wird Para-Badminton paralympische Disziplin. Wie gut ist unser Land in dieser Sportart aufgestellt? Werden deutsche Para-Badmintonspieler nach Tokio reisen?

>>> Auf europäischer Ebene steht Deutschland ganz gut da. Weltweit betrachtet haben inzwischen die Asiaten die Nase vorn. Da spielen aber auch Art und Umfang der Förderung eine Rolle. Und ohne dass es zynisch klingen soll: Länder, in denen viele versehrte Ex-Soldatinnen und -Soldaten leben, haben oft gute Sportler, weil die vor ihrer Verletzung in der Regel gut trainiert waren, entsprechend unterstützt werden und ehrgeizig sind.

— wp

# SEX 2.0

Alle Welt redet über Sex. Weit gefehlt deswegen anzunehmen, es gebe rund um dieses faszinierende Thema keinen Informationsbedarf mehr. Menschen mit Behinderung können davon ein Lied singen.

Dass für Menschen im Rollstuhl das größte Problem sei, nicht gehen zu können, ist eine unter Fußgängern weitverbreitete Annahme. Eingeweihte wissen, dass die unmittelbar sichtbaren Funktionsausfälle nur die sprichwörtliche Spitze des Eisbergs darstellen. Die weiteren mit neurologisch indizierten Lähmungen einhergehenden Probleme sind in der allgemeinen Wahrnehmung unter anderem deswegen nicht so präsent, weil es schon ein gewisses Maß an Offenheit braucht, sie zu thematisieren. Wer spricht schon gerne über ein Problem wie Inkontinenz? Noch mal deutlich schweigsamer werden die meisten Betroffenen, wenn es um das Thema Sexualität geht. Der Kontrast könnte größer nicht sein: Sex in allen nur denkbaren Varianten und Spielarten ist ein Thema, das in den Medien und der öffentlichen Wahrnehmung allgegenwärtig ist. Sex im Kontext mit Behinderung hingegen ist einer der letzten weißen Flecken auf der Landkarte der Lust.

## Viele Fragen bleiben offen

Dass das so ist, liegt in erster Linie an denen, die es betrifft. Die wenigsten erfahren adäquate Unterstützung, wenn sie sich erstmals mit dem Problem konfrontiert sehen. Wer sein Leben nach Eintritt einer Querschnittlähmung oder infolge einer fortschreitenden Erkrankung neu organisieren muss, durchlebt einen Lernprozess, der alle nur denkbaren Bereiche des täglichen Lebens betrifft. Neu-Rollstuhlfahrer lernen sich anzukleiden, ihr noch ungewohntes Gefährt zu beherrschen, ihr Blasen- und Darmmanagement in den Griff zu bekommen, wo nötig und möglich sogar Basics wie das Essen mit Messer und Gabel. Ärzte, Fach- und Pflegekräfte verstehen sich zwar auf die Vermittlung der Fähigkeiten, die es im „neuen Leben“ ihrer Kunden braucht; dass Letztere sich mit einer Menge Fragen trotzdem alleingelassen fühlen, wird dabei gerne übersehen – was natürlich unter anderem auch daran liegt, dass sie sich nicht trauen, diese Fragen zu stellen. Über Sex zu reden, fällt den meisten leicht, wenn alles in Ordnung ist, aber schwer, wenn das Gegenteil der Fall ist. Das Gegenteil ist praktisch immer der Fall, wenn Krankheit oder Unfall das Leben dergestalt auf den Kopf stellen.

## Sex ist ein Stück Lebensqualität

Ob, wann und mit welcher Priorität die Zurückeroberung eines zufriedenstellenden Sexuallebens auf der Agenda steht, hängt von der persönlichen Lebenssituation ab. Für einen 25-jährigen Single hat das Thema mit ziemlicher Sicherheit einen anderen Stellenwert als für einen Familienvater fortgeschrittenen Alters. Auch ist die Aufgabenstellung für Mann und Frau zwar prinzipiell die gleiche, aber bei den Strategien gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede. Ob ausgesprochen und eingestanden oder nicht: Ein zufriedenstellendes Sexualleben ist für die allermeisten Menschen ein entscheidendes Stück Lebensqualität. Alles spricht deshalb dafür, als von einer Behinderung Betroffener auch diesen Bereich des Lebens zurückzuerobern oder genauer gesagt neu zu erkunden. Letztlich gelten für den erfolgreichen Umgang mit diesem Kapitel dieselben Spielregeln wie für die gesamte Herausforderung, mit einer Behinderung den Weg zurück in ein rundum gut funktionierendes Leben zu finden: Hilfreich sind Aufgeschlossenheit, Neugier, Experimentierfreude und ein unbefangener Umgang mit sich selbst. Die Erkenntnis, dass das Kapitel Sex mit Eintritt einer Behinderung nicht beendet ist, setzt sich langsam, aber sicher durch. Themen, die noch vor Jahren kein Forum hatten, rücken dabei in den Blickpunkt. Sexualberatung und Sexualassistenz sind kein Tabu mehr, und das ist gut so. Bestimmen zu können, wohin die Reise geht, sollte auch in Sachen Sexualität für Menschen mit Behinderung so selbstverständlich sein wie in allen anderen Gebieten des täglichen Lebens. Dazu bei Bedarf auf Hilfsangebote und kundige Unterstützung zugreifen zu können, auch.

— wp

*Spätestens mit Online-Versandangeboten haben Spielzeugsammlungen wie diese Einzug in viele Haushalte gehalten. Spieltrieb und Experimentierfreude helfen in jedem Fall, verlorenes gegangenes Terrain zurückzuerobern.*





# HABT MUT ZUM SEX!

Sexualität spielt im Leben der meisten Menschen eine grundsätzliche Rolle. Warum das so ist, bedarf kaum einer Erklärung, und damit ist schon viel gesagt. Was aber tun, wenn die Beziehung zu diesem naturgewollten Bestandteil der Persönlichkeit in ihren Grundfesten erschüttert ist?

## **Frau König, was hat Sie auf die Idee gebracht, als Sexualberaterin aktiv zu werden?**

>>> Sexualität als Lebensquell ist ein faszinierendes Thema mit einer gewissen Spannung. Obwohl Sexualität scheinbar überall medial präsent ist, fällt das Sprechen über das eigene Liebesleben mit all seinen Hürden dennoch nicht jedem leicht. Mein beruflicher Grundstein in dieser Richtung wurde während meiner Zeit in der AIDS-Hilfe gelegt, wo ich als Sexualpädagogin in puncto „Aufklärung“ unterwegs war. Später arbeitete ich als Krankenschwester im Querschnittgelähmten-Zentrum der Zentralklinik Bad Berka. Sexuelles Verlangen endet nicht mit einer Querschnittlähmung und somit war Sexualität auch oft direkt oder indirekt ein Thema bei meiner Arbeit mit den Patienten. Einige Betroffene gehen sehr offen und direkt mit ihren Ängsten, Fragen, Wünschen und Bedürfnissen um. Aber die Mehrheit ist nicht so beherzt und deshalb sehr dankbar, wenn ihr aktiv Beratungsmöglichkeiten geboten werden. Mein Weg in die Freiberuflichkeit eröffnete mir die Chance, den Fokus u. a. auch verstärkt auf diese Zielgruppe zu richten. Während meiner Ausbildungen und Gasthörerschaft bei einem Studiengang fand ich leider nicht immer Antworten auf meine offenen Fragen. Literatur zu diesem Thema gibt es auch nicht wie Sand am Meer. Deshalb verdanke ich einen Großteil meines Wissens unzähligen Gesprächen mit meinen Patienten.

## **Welchen Ratschlag geben Sie Menschen, die sich nach Unfall oder Krankheit neu mit dem Thema Sexualität auseinandersetzen wollen?**

>>> Sexualität ist immer individuell, deshalb gibt es auch keine Gebrauchsanweisung. Genau das macht sie ja auch so faszinierend. Ich spreche in diesen Fällen gern vom „zweiten ersten Mal“. Es gilt, den eigenen Körper mit all seinen Reaktionen neu zu entdecken. Dabei ist es sehr bereichernd, alle verfügbaren



**MAIKE KÖNIG** ist Krankenschwester, Urotherapeutin und Sexualberaterin. Sie weiß aus ihrer täglichen Arbeitspraxis, dass neurologische Sexualfunktionsstörungen, wie sie mit krankheits- oder unfallbedingten Behinderungen einhergehen, die Lebensqualität der Betroffenen deutlich einschränken können, und gibt Empfehlungen, was zu tun ist. Im Gespräch mit der Lebensnah-Redaktion gibt sie Einblick in ihre erfrischenden Ansichten zum Thema.

Sinne einzubeziehen. Es braucht seine Zeit, neue Formen der Intimität zu finden. Dabei darf gern experimentiert und der Fantasie Raum gegeben werden. Keine Angst – es geht nichts kaputt! Der Lust muss einfach die Chance gegeben werden, sie zu leben. Und gemeinsam lachen, auch beim Sex, wirkt sich auf jede Beziehung positiv aus. Fragen und Ängste sollen nicht mit sich herumgetragen, sondern verbalisiert werden. Das Zauberwort heißt Kommunikation! Kommunikation in der Partnerschaft, aber auch mit professionellen Fachkräften. Natürlich ist der Austausch in Peergroups von unschätzbarem Wert.

### **Reagieren Männer anders als Frauen auf behinderungsbedingte Veränderungen in Sachen Sexualität?**

>>> Körperbildveränderungen bei Querschnittlähmung sind ein einschneidender Prozess. Die Akzeptanz verläuft ganz individuell und für die Bewältigung brauchen die Betroffenen unterschiedlich viel Zeit. Eine Verallgemeinerung ist aus dieser Sicht nicht angebracht. Dennoch kann ich aus meiner Praxis sagen, dass Frauen in dieser Situation eher mit ihrer körperlichen Attraktivität hadern. Aber das liegt wohl in der Natur der Dinge, da sich Frauen diesbezüglich allgemein etwas kritischer sehen. Es ist immer wieder ein sehr schönes Gefühl, wenn ich Frauen im Rollstuhl erlebe, die irgendwann wieder ihre Weiblichkeit leben und zeigen, zum Beispiel durch Kleidung oder dekorative Kosmetik. In meinen Beratungssituationen mit Frauen ist darüber hinaus auch die eingeschränkte bzw. fehlende Sensibilität sehr häufig ein Thema.

Für Männer ist die Einschränkung oder der Verlust der Erektionsfähigkeit ein großes Problem. Die Offensichtlichkeit, ihrer Männlichkeit beraubt zu sein, ist eigentlich Hauptthema in den Beratungen. Erst vor Kurzem erzählte mir ein Patient, dass bei ihm zwar kein Kinderwunsch mehr bestünde und er auch eine sehr verständnisvolle Partnerin hätte. Trotzdem fühle er sich nicht mehr als Mann, da ein erigierter Penis zu seiner Definition von Mann dazugehöre. Erfreulicherweise bietet für diese Fälle die moderne Medizin therapeutische Möglichkeiten bei Erektionsstörungen.

### **Haben nach Ihrer Erfahrung Menschen mit Behinderung größere Probleme bei der Partnersuche als Herr und Frau Jedermann?**

>>> Eine Behinderung kann beim Gegenüber Verunsicherungen und Berührungängste auslösen. Wenn man in Kontakt treten möchte, ist die Flucht nach vorn angesagt. Irritationen und offene Fragen lassen sich so klären. Ich weiß, dass da auch eine gute Portion Mut dazu gehört. Niemand riskiert gern einen Korb. Aber Mut wird auch oft belohnt und nicht immer erschwert eine offensichtliche Behinderung eine Kontaktaufnahme. Hier ein Beispiel: Einer meiner Patienten erzählte, dass er bei Weitem nicht so viele Frauenbekanntschaften gemacht hätte, wenn er nicht im Rollstuhl sitzen würde. Er macht es daran fest, dass der Rollstuhl Neugier weckt und Anlass für Gespräche ist. Ich sehe es so, dass es sich bei diesem Patienten um einen sehr offenen und kontaktfreudigen Menschen handelt. Diese Eigenschaften machen die Partnersuche immer wesentlich einfacher – egal, ob behindert oder nicht.

### **Haben bezahlte sexuelle Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung einen anderen Stellenwert als für Nichtbehinderte bzw. sind sie eine Alternative?**

>>> Die Schätzungen, wie häufig täglich sexuelle Dienstleistungen in Anspruch genommen werden, klaffen enorm auseinander. Nur wenige sprechen offen darüber. In ganz privaten Gesprächen habe ich erfahren, dass diese Angebote von Nichtbehinderten nicht selten in Anspruch genommen werden. Im Gegensatz dazu ist dieses Thema in meinen Beratungssituationen eher weniger präsent. Sehr selten wird aktiv nach dieser Möglichkeit gefragt. Bringt es ins Spiel, ist die Resonanz auch eher verhalten. Vielleicht sind es moralische Bedenken, Angst vor den Reaktionen des Umfeldes oder Unwissenheit, die dazu beitragen, dass das noch immer eher ein Tabu ist. Aber auch der finanzielle Aspekt mag da eine Rolle spielen.

### **Würden Sie Sexualassistenz als eine Art seriöse Variante der Prostitution betrachten oder eher als ein eigenständiges Angebot im Markt?**

>>> Prostitution heißt einfach gesagt Dienstleistung „Sex“ gegen Geld. Sexualassistenz und Sexualbegleitung sind sehr vielfältig. Passive Sexualassistenz umfasst Informationsvermittlung, Beschaffung von Verhütungsmitteln, Sextoys und pornografischen Medien, Organisation von Fahrdiensten, das Ermöglichen von Selbstbefriedigung, Hilfestellung bei der Erschaffung von Körperkontakten bei Paaren und Ähnliches. Bei aktiver Sexualbegleitung geht es um direkte sexuelle Begegnungen in all ihren Variationen. Seriöse Sexualbegleiterinnen und Sexualbegleiter haben eine entsprechende Ausbildung absolviert. Sexualbegleitung hat zum Ziel, würdevoll eine selbstbestimmte Sexualität zu ermöglichen.

Im Gegensatz zu einer Prostituierten, die ihre Kunden gern an sich bindet, ist die Zeit der Kontakte bei Sexualbegleitern und -begleiterinnen befristet. In diesem wirtschaftlichen Aspekt sehe ich einen wesentlichen Unterschied.

### **Was halten Sie von Dating-Apps bzw. Partnerbörsen speziell für Menschen mit Behinderung?**

>>> Diese speziellen Angebote mögen für einige Menschen hilfreich sein. Es liegt dann klar auf der Hand, dass mein Gegenüber gewisse Einschränkungen hat, und ich kann mich bewusst dafür oder dagegen entscheiden. Als aktiver Part lege ich gleich offen die Karten auf den Tisch und muss dann nicht später eventuell krampfhaft nach einer „passenden“ Gelegenheit suchen. Allerdings sind es doch eher unsere Eigenheiten, Charakterzüge, Ansichten und Macken, die Partnerschaften kompliziert machen und behindern (können). Diese Aspekte sind meist erst auf den zweiten oder dritten Blick offensichtlich und oftmals eine viel größere Hürde als zum Beispiel eine körperliche Behinderung.



**Für die meisten ist Sex eine Sache von Zweisamkeit. Wie realistisch ist es vor diesem Hintergrund für permanent assistenzbedürftige Menschen, diesen Lebensbereich zu erkunden?**

>>> Erst einmal muss ich loswerden, dass ich es begrüßenswert finde, dass Sie keine Einschränkung machen. Sexualität mit sich selbst oder in der Konstellation von Drei- oder Vielsamkeit kann ebenso erfüllend und beglückend sein wie in der Zweisamkeit. Dennoch ist das Paarmodell das präferierte Lebensmodell. Tatsache ist, dass diese Konstellation bei permanent assistenzbedürftigen Menschen nicht umsetzbar ist. Auf Sexualität bezogen gibt es nur zwei Varianten: Entweder ich verzichte als Paar auf Assistenz – und damit auch auf Sexualität. Oder ich arrangiere mich mit dem Gedanken und dann auch mit der Umsetzung, dass mindestens noch eine weitere Person miteinbezogen wird. Empathische Sexualassistenz setzt eine Vertrauensbasis voraus. Ausführliche und recht intime Gespräche im Vorfeld sind Grundvoraussetzung. Auch wenn es Menschen mit permanentem Assistenzbedarf gewohnt sind, nie allein zu sein, ist diese spezielle Situation dennoch sehr gewöhnungsbedürftig und es bedarf einer gewissen Zeit, um sich wirklich fallen lassen zu können.

Es ist nicht einfach, passende und achtsame Sexualassistentinnen und Sexualassistenten zu finden. Bei der Auswahl sollte man auf sein Bauchgefühl achten. Auch der finanzielle Aspekt stellt für viele eine Herausforderung dar. Trotz dieser Hürden ist es lohnenswert, Sexualität zu erkunden.

**Zum Schluss noch meine Botschaft – nicht nur an Menschen, die auf Assistenz angewiesen sind: „Traut euch, habt Mut zum Sex, habt Spaß beim Sex und lacht zusammen. Auch über Dinge, die mal schiefgehen!“**

**Mein ganz persönlicher Wunsch: die Etablierung einer Ausbildung zum/zur „Sexualberater/-in für Menschen mit neurogenen Sexualfunktionsstörungen“.**

... HAUCH MIR BITTE ETWAS RICHTIG  
VERRUCHTES INS OHR, DAMIT ICH  
AUCH IN STIMMUNG KOMME.

SEXUALBEGLEITUNG!





# LIEBE MIT HANDICAP

Eine Behinderung ist kein Hindernis für ein erfülltes Liebesleben. Viele Menschen mit einer Rückenmarkschädigung leben in einer glücklichen Partnerschaft. Auch wenn sie sich zunächst auf viel Neues einstellen müssen.

Ängste, Vorurteile und Unsicherheit sind eine echte Herausforderung, die die Partner mit offenen Gesprächen und viel gegenseitigem Vertrauen meistern können. Aber auch der ein oder andere Tipp von Psychologen und Experten kann neue Wege aufzeigen.

Bleiben Sie mit Ihren Fragen und Zweifeln nicht alleine. Im Internet finden Sie jede Menge Informationen für die Liebe mit Handicap und Ansprechpartner, die Sie gerne auch persönlich beraten. Wir haben einige nützliche Links für Sie zusammengestellt:

**[www.wiend.at:](http://www.wiend.at)**

Online-Zeitung mit einer eigenen, sehr umfangreichen Rubrik „Behinderung & Sex“

**[www.isg-info.de:](http://www.isg-info.de)**

Das Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG) e.V. stellt diverse Infoblätter zur Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen zur Verfügung, außerdem eine medizinische und auf Wunsch anonyme Beratungshotline

**[www.profamilia.de:](http://www.profamilia.de)**

Von diesem Verband gibt es eine Broschüre zum Thema „Sexualität und körperliche Behinderung“ mit zahlreichen Literaturempfehlungen. Außerdem gibt es in Deutschland in einigen Städten spezialisierte Beratungsstellen für Menschen mit Handicap

**[www.isbbtrebel.de:](http://www.isbbtrebel.de)**

Das Institut zur Selbst-Bestimmung Behinderter in Trebel bietet Sexualberatung und spezielle Erotik-Workshops an

**[www.handicap-love.de](http://www.handicap-love.de)**

**[www.schatzkiste-partnervermittlung.eu](http://www.schatzkiste-partnervermittlung.eu)**

**[www.elitepartner.de/magazin/partnersuche-mit-handicap.html](http://www.elitepartner.de/magazin/partnersuche-mit-handicap.html)**

**[www.gleichklang.de/partnervermittlung-fuer-behinderte-und-nicht-behinderte/:](http://www.gleichklang.de/partnervermittlung-fuer-behinderte-und-nicht-behinderte/)**

sind Kontaktbörsen speziell bzw. auch für Menschen mit Handicap

**[www.beate-uhse.org:](http://www.beate-uhse.org)**

Versandshop für sexuelle Hilfsmittel, Spielzeuge und vieles mehr



# GEWINNSPIEL

Erinnern Sie sich noch an die Frühjahrsausgabe der Lebensnah? Dort hatten wir viele interessante Beiträge und Informationen für Sie verpackt. Wir haben uns etwas Tolles für Sie überlegt! Wir wollen uns für Ihre Treue bedanken und deshalb gibt's an dieser Stelle ein kleines Gewinnspiel in Bezug auf die letzte Lebensnah-Ausgabe:

**Frage 1:** Seit wie vielen Jahren arbeitet unsere Kollegin Ina Siegel bereits bei Hollister?

**Frage 2:** Wie heißt die Vogelerlebnisswelt im Weltvogelpark Walsrode?

**Frage 3:** Wie bezeichnet man im Yoga die Körperschleusen?

**Frage 4:** Wann wurden die letzten Förderanlagen der Zeche Zollverein stillgelegt?

**Frage 5:** Wonach richtet sich der Abstand zwischen den Rollstühlen beim Fechten?

Wenn Sie unser Frühjahrsmagazin aufmerksam gelesen haben, ist die Beantwortung dieser Fragen kinderleicht. Hier finden Sie das Magazin auf unserer Website:

[www.hollister.de/de-de/continencecare/continencecarelearningcenter/delebensnah](http://www.hollister.de/de-de/continencecare/continencecarelearningcenter/delebensnah)

Mitmachen lohnt sich! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir 5 Bücher „Yoga für Rollstuhlfahrer“. Schicken Sie einfach eine E-Mail mit Ihren Lösungen an [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com). Viel Glück!

Einsendeschluss ist der 30.09.2018. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Mitarbeiter von Hollister nehmen nicht am Gewinnspiel teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# WEITER GEHT'S.

Freuen Sie sich im Dezember auf die Winterausgabe der Lebensnah mit spannenden neuen Themen.



# Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen verschiedener Fachrichtungen des Gesundheitswesens. Das Team berät Sie gerne zu Ihrer aktuellen bzw. einer alternativen Kontinenzversorgung und stellt Ihnen auf Wunsch kostenlose Testmuster der Hollister Produkte zur Verfügung. Auch für Anregungen und Verbesserungsvorschläge zu unseren Produkten haben wir ein offenes Ohr. Mit fundierten medizinischen Kenntnissen, mit viel Fingerspitzengefühl und sehr diskret geht das Team bei der Beratung vor.

## Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

montags bis donnerstags von 8.00–17.00 Uhr und freitags von 8.00–16.00 Uhr

**unter der gebührenfreien Nummer 0800/1 01 5023**

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an [beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com).

**IMPRESSUM** +++ **Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/99 28 86-0 · [www.hollister.de](http://www.hollister.de) +++ **Projektleitung:** Heike Voigt, [heike.voigt@hollister.com](mailto:heike.voigt@hollister.com) +++ Das Lebensnah-Magazin erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. +++ **Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Die Jäger von Röckersbühl GmbH



 **Hollister**<sup>®</sup>

## Deutschland

### Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland  
Riesstraße 25  
D-80992 München

#### Beratung:

Telefon: 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei)  
[beratungsteam@hollister.com](mailto:beratungsteam@hollister.com)  
[www.hollister.de](http://www.hollister.de)

## Österreich

### Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1  
A-1140 Wien

#### Beratung:

Telefon: 01 / 8 77 08 00-0  
[hollister.oesterreich@hollister.com](mailto:hollister.oesterreich@hollister.com)  
[www.hollister.at](http://www.hollister.at)

## Schweiz

### Hollister

Bernstrasse 388  
CH-8953 Dietikon

#### Beratung:

Telefon: 0 800 / 55 38 39 (gebührenfrei)  
[info@hollister.ch](mailto:info@hollister.ch)  
[www.hollister.ch](http://www.hollister.ch)

**Wichtiger Hinweis:** Falls Sie dieses Magazin per Post von Hollister erhalten haben und dies zukünftig nicht mehr wünschen, wenden Sie sich bitte an das Hollister Beratungsteam unter den oben genannten Kontaktdaten. Auf Ihren Wunsch nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.