

Perspektiven

Das Coloplast-Magazin

Nr. 49 Frühjahr 2020

www.coloplast.de



Offen
fürs
Leben

Keine Toilette erreichbar?

SpeediCath® Compact Set – der kompakte Katheter mit integriertem Urinbeutel für Situationen, in denen keine Toilette in der Nähe ist.

Jetzt
kostenfreies
Muster
bestellen



Kompaktes Design für **hohe Diskretion** und **leichtes Versteuen**



Tropfsicher wiederverschließbar für eine hygienische Entsorgung



Dank gleichmäßiger, hydrophiler Beschichtung **sofort einsatzbereit**



Sanft in der Anwendung mit polierten Katheterraugen



Flexibel einsetzbar mithilfe des **integrierten Urinbeutels**, der bei Entnahme **außen trocken** ist

Alle
SpeediCath®
Katheter sind
frei von
PVC und
Phthalaten

Eine regelmäßige ISK-Routine ist wichtig für Ihre Blasengesundheit. Wir unterstützen Sie dabei, dass alltägliche Barrieren keine Hürde mehr für Ihre Blasenroutine darstellen. Mit dem **SpeediCath® Compact Set** steht Ihnen ein Katheter mit integriertem Beutel zur Verfügung, der das Katheterisieren auch dann ermöglicht, wenn keine Toilette in der Nähe ist.

SpeediCath® Compact Set ist für Frauen und Männer erhältlich.

Fordern Sie jetzt einfach Ihr kostenfreies Produktmuster im Internet unter www.coloplast.de/compactset an oder bestellen Sie telefonisch über unser kostenfreies Service-Telefon: 0800 780 9000.



 **Coloplast**

SpeediCath®

Perspektiven ist das Magazin für Kontinenzthemen der Coloplast GmbH (Deutschland), der Coloplast Ges. m.b.H. (Österreich) und der Coloplast AG (Schweiz). Erscheinungsweise 3x p. a., gedruckt auf chlor- und säurefrei gebleichtem Papier.

HERAUSGEBER
Coloplast GmbH
Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg
Tel.: +49(0)40 669807-0
Fax: +49(0)40 669807-356
E-Mail: perspektiven@coloplast.com
www.coloplast.de

VERLAG UND REDAKTION
mk publishing GmbH
Döllgaststraße 7-9, 86199 Augsburg
Tel.: +49(0)821 34457-0
info@mkpublishing.de
www.mkpublishing.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Coloplast bietet Produkte und Serviceleistungen, um das Leben von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zu erleichtern. In enger Zusammenarbeit mit Anwendern entwickeln wir Lösungen, die ihren persönlichen medizinischen Bedürfnissen gerecht werden. Coloplast entwickelt und vertreibt Produkte für die Stoma-, Kontinenz- und Wundversorgung sowie für die Hautpflege und die Urologie. Darüber hinaus bietet Coloplast in Deutschland Homecare-Dienstleistungen an. Coloplast ist ein weltweit operierendes Unternehmen mit mehr als 10.000 Mitarbeitern.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2020-03
All rights reserved Coloplast A/S,
3050 Humlebaek, Denmark

Inklusion geht jeden an



In einer inklusiven Gesellschaft sollten alle Menschen – ob mit oder ohne Behinderung oder chronischer Erkrankung – gleichberechtigt miteinander leben können. Wie es um die Inklusion in Beruf und Alltag bestellt ist, zeigt eine aktuelle von Coloplast beauftragte Studie. Lesen Sie mehr darüber in unserem Fokus, in dem wir Ihnen auch zwei Coloplast-Mitarbeiter mit Handicap vorstellen.

Ein Interview mit einer Fachärztin über chronische Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen finden Sie auf Seite 12 f. Zudem stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe die Inkontinenz Selbsthilfe e. V. vor (Seite 18).

Ist Ihnen auch schon so richtig nach Frühling? Mit unserem Rezepttipp zu essbaren Blüten (siehe Seite 19) kommen Sie sicher auf den Geschmack.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Tina Krüger,
Consumer Event Manager,
Coloplast GmbH

Inhalt

4 Spektrum



Medizin & Therapie

- 6 Fokus: Inklusion geht jeden an
- 12 Chronische Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen
- 14 ExpertenRat: Kondom-Urinale
- 18 Vorgestellt: Inkontinenz Selbsthilfe e. V.



Recht & Gesellschaft

- 16 Unterhaltspflichtige Angehörige werden entlastet
- 17 Wiederholungsrezepte sparen Zeit



Leben & genießen

- 10 Porträt: Julia Janke
- 15 Aquarellmalen: Farbspiele mit Wasser
- 19 Rezept: Bunte Blütenküche

20 Gewinnrätsel



Coloplast-Mitarbeiterin Inge Sprock.

Das Gesicht zur Stimme

Vielleicht haben auch Sie die freundliche Stimme von Inge Sprock schon am Telefon gehört. Kompetent und vor allem mit viel Herzblut unterstützt sie das Team des Coloplast BeratungsService.

„Ich freue mich, wenn ich meinen Gesprächspartnern Antworten und Lösungen für ihre Fragen und Probleme rund um die Hilfsmittelversorgung geben kann und so dazu beitrage, ihren Alltag wieder ein Stück leichter zu machen“, sagt Inge Sprock vom Coloplast BeratungsService. Die gelernte Pharmareferentin telefoniert derzeit überwiegend mit Stomaträgern. „Ein sehr vielseitiger, spannender Themenbereich.“ Freundlich und kompetent gibt Inge Sprock Tag für Tag Tipps zum Versorgungswechsel, zur richti-

gen Reinigung und Pflege der Haut oder Anregungen zu Hilfsmitteln auf Reisen. „Gerne empfehle ich beispielsweise das Coloplast-Serviceangebot ‚Mein ReisePaket‘, das die Urlaubsplanung erleichtert. Es enthält auch einen ‚HilfsmittelPass‘ zur Vorlage bei der Gepäckkontrolle am Flughafen.“ (Bestellbar unter www.meinreisepaket.coloplast.de sowie per Telefon, Kontakt s. u.)

Bewegende Momente

Durch den persönlichen Austausch mit den Kunden bekommt die Coloplast-Mitarbeiterin auch viel zurück: „Oft begegne ich bei meiner Arbeit Menschen, die trotz ihrer Lebenssituation viel Mut und Stärke ausstrahlen und ihre Lebensfreude nicht verlieren. Das fasziniert mich immer wieder aufs Neue.“ Entspannung findet Inge Sprock bei klassischer Musik oder bei Wattwanderungen. Für Hobbys bleibt im Alltag eher wenig Zeit: „Als Mutter von vier Kindern, von denen drei noch zu Hause leben, ist immer viel geboten. Wenn es irgendwann mal ruhiger wird, möchte ich einen Tanzkurs machen“, beschreibt sie ein Zukunftsprojekt.

Der BeratungsService für Sie vor Ort

Treffen Sie die Mitarbeiter des Coloplast BeratungsService auf Messen und Gesundheitstagen persönlich. Hier einige Veranstaltungen in den nächsten Monaten, bei denen das Team für Sie vor Ort ist:

Paracelsus Messe, Wiesbaden
vom 7. bis 9. Februar 2020

Bad Kissinger Gesundheitstage
vom 24. bis 26. April 2020

8. Gesundheitsmesse Hanau
vom 25. bis 26. April 2020



Miteinander Leben, Berlin
(Messe für Reha, Pflege und Vitalität),
vom 11. bis 13. Juni 2020

IRMA – Hamburg
(Internationale Reha- und Mobilitätsmesse für Alle),
vom 19. bis 21. Juni 2020

Ihr Kontakt zu Coloplast

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder einen Brief. Produktmuster können Sie auch bequem im Internet bestellen. Sie sind noch kein Abonnent und möchten Ihr Coloplast-Magazin künftig regelmäßig kostenfrei erhalten? Dann rufen Sie uns an oder registrieren sich unter www.magazine.coloplast.de. Diesen Service können Sie ganz unbürokratisch auch wieder abbestellen.



Coloplast GmbH
Postfach 70 03 40
22003 Hamburg



ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 780 9000

Mo.-Do., 8-17 Uhr, Fr., 8-16 Uhr

E-Mail: beratungsservice@coloplast.com

Internet: www.coloplast.de

Magazinbestellung unter:
www.magazine.coloplast.de

Coloplast AG
Euro Business Center
Blegistrasse 1
6343 Rotkreuz
Schweiz



ServiceTelefon (kostenfrei):
0800 777 070

Mo.-Do., 8-17 Uhr, Fr., 8-16 Uhr

E-Mail: consumercare@coloplast.com

Internet: www.coloplast.ch

Aufgeben gilt nicht

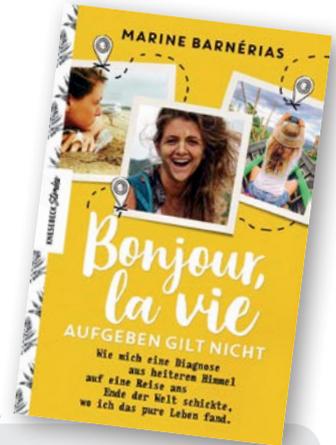
Mit 21 Jahren erhält Marine Barnérias die Diagnose Multiple Sklerose (MS). Nach dem ersten Schockzustand wählt sie den Weg raus ins Leben und



Sieben Monate war Marine unterwegs.

bricht allein auf zu einer Reise nach Neuseeland, Myanmar und in die Mongolei. Die mentale Wende gelingt. In sieben Monaten erlebt sie tröstende und verändernde Begeg-

nungen, eine innige Verbindung mit der Natur und kehrt voller Kraft und neuer Ideen zurück. Trotz gesundheitlicher Rückschläge schreibt Marine dieses Buch und moderiert inzwischen ein Reisefeature im Fernsehen. Eine Mut machende, direkte und humorvolle Geschichte einer starken jungen Frau über die heilende Kraft des Reisens.



Buchtipps

Marine Barnérias: **Bonjour, la vie. Aufgeben gilt nicht**, Kneesebeck, Oktober 2019, ISBN 978-3-95728-352-8, 22,00 Euro.

Spende für brandverletzte Kinder

Anstelle von Weihnachtsgeschenken an Kunden spendete Coloplast Ende letzten Jahres an Paulinchen – Initiative für brandverletzte Kinder e.V. Dazu steuerten die einzelnen Mitarbeiter im Rahmen ihrer tradi-



tionellen Weihnachtstombola 1.795,50 Euro bei, die Coloplast GmbH als Unternehmen rundete den Betrag auf 5.000 Euro auf. Paulinchen e.V. wurde

Prävention ist ein wichtiges Anliegen des Vereins.

1993 gegründet, um Familien nach Verbrennungs- und Verbrühungsunfällen ihrer Kinder zu beraten, bei Problemen in der Rehabilitationszeit zu helfen sowie präventiv auf die Unfallursachen hinzuweisen. Für akute Notfälle gibt es eine kostenfreie Hotline, die unter Tel. 0800 0 112 123 täglich von 8 bis 20 Uhr erreichbar ist. Weitere Informationen unter www.paulinchen.de

Harnwegsinfekte verstehen



Viele Menschen mit Blasenfunktionsstörungen haben immer wieder mit Harnwegsinfekten (HWI) zu kämpfen. Diese sind nicht nur lästig, sondern können leider auch richtig gefährlich werden. Woher weiß ich überhaupt, dass ich einen HWI habe? Wie entsteht dieser? Was kann ich selbst zur Vermeidung beitragen? Antworten auf diese

Fragen und hilfreiche Tipps rund um die Blasengesundheit gibt der kostenfreie Coloplast-Ratgeber „Harnwegsinfekte verstehen“.



Den Ratgeber als pdf können Sie unter www.coloplast.de/hwi herunterladen, Schweizer Leser unter www.coloplast.ch/hwi

Mirko Altmann ist als Kundenbetreuer bei Coloplast Homecare tätig.



Inklusion geht jeden an

In der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen (UN) ist Inklusion als Menschenrecht festgeschrieben. Damit alle Menschen gleichberechtigt miteinander leben können, ist auch in Deutschland noch viel zu tun. Es gibt jedoch Fortschritte, wie eine von Coloplast beauftragte Studie bescheinigt.

„Eigentlich bin ich ganz normal aufgewachsen“, sagt Mirko Altmann rückblickend. Der 23-Jährige ist aufgrund von Spina bifida von Geburt an querschnittgelähmt. Ob Grund- oder Realschule, stets besuchte er Regelschulen. Über ein Praktikum lernte er das Unternehmen Coloplast näher kennen und absolvierte dort dann auch eine Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen. Dass er im Rollstuhl sitzt, machte sich in der Berufsschule nur bei einer einzigen Wochenstunde im Stundenplan bemerkbar: „Unser IT-Raum im 3. Stock war nicht barrierefrei erreichbar, da habe ich die eine Stunde eben in einem anderen Raum vor dem Rechner gesessen. Das war aber auch schon alles“, erzählt Mirko Altmann ganz gelassen. Heute ist der gebürtige Niedersachse als Kundenbetreuer bei Coloplast Homecare tätig. In seiner Freizeit engagiert er sich in verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen, unter anderem als Vorstand in der Landjugend Heidenau, geht ins Fitnessstudio und trifft sich gerne mit Freunden. Alles eben „ganz normal“.

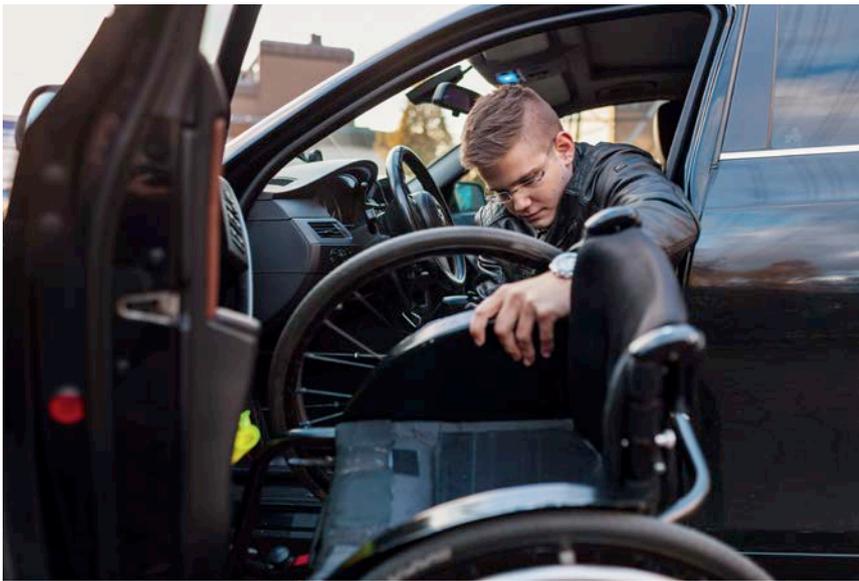
Positive Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt

Es sollte auch ganz normal sein, dass in einer inklusiven Gesellschaft alle Menschen – ob mit oder ohne Behinderung oder chronischer Erkrankung – gleichberechtigt miteinander leben können. Die Realität hinkt dieser Vorstellung allerdings oft hinterher. Was die Inklusion anbelangt, sah eine UN-Bewertung vom Frühjahr 2015 für Deutschland noch erheblichen Entwicklungsbedarf, insbesondere in den Bereichen Bildung, Barrierefreiheit und Arbeitsmarkt. Ein Blick in die Statistik der Bundesagentur für Arbeit bestätigt, dass die Erwerbsbeteiligung schwerbehinderter Menschen deutlich niedriger ist als bei der Bevölkerung insgesamt¹. „Die größte Inklusionsmaßnahme in Unternehmen ist, Barrieren im Kopf zu überwinden“, erklärt Henning

Reichardt, Geschäftsführer der Coloplast GmbH, bei der aktuell 27 schwerbehinderte oder gleichgestellte Mitarbeiter tätig sind. „Noch zu oft werden Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung als ‚kaum oder nicht leistungsfähig‘ eingestuft. Das ist nicht nur diskriminierend, sondern auch unwirtschaftlich.“ Denn nicht jede gesundheitliche Einschränkung im Leben eines Betroffenen hat automatisch Auswirkungen auf seine Eignung für seinen Beruf oder die Qualität seiner Arbeit. Vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels erscheint es vielmehr geradezu fahrlässig, potenzielle Leistungsträger auszuschließen. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch folgende Feststellung der Bundesagentur für Arbeit: „Arbeitslose mit Schwerbehinderung sind gut qualifiziert: Anteilig finden sich bei schwerbehinderten Arbeitslosen etwas mehr Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung als bei nicht schwerbehinderten Arbeitslosen.“¹ Doch es gibt durchaus auch erfreuliche Entwicklungen, wie das Inklusionslagebarometer Arbeit 2018² der Aktion Mensch und des Handelsblatt Research Institutes (HRI) bescheinigt. „Insgesamt entwickelt sich der Arbeitsmarkt für Menschen mit Behinderung seit sechs Jahren konstant positiv – das ist ein Erfolg“, äußerte sich Prof. Bert Rürup, Präsident des HRI, dazu³.

Potenziale nutzen

Dass auch Unternehmen von Inklusion am Arbeitsplatz profitieren, dessen sind sich viele Deutsche sicher, wie eine aktuelle Coloplast-Studie⁴ zu „Inklusion in Beruf und Alltag“ (siehe Kasten S. 9) ergab. So sind 57 Prozent der Befragten davon überzeugt, dass Inklusion die Kreativität und neue Denkansätze im Unternehmen fördert. Mehr als sieben von zehn erwarten, dass soziale Kompetenzen im Unternehmen gestärkt werden.



Mobilität ist ein großes Thema für Mirko Altmann. Zur Arbeit fährt er im eigenen Auto.

Zudem gehen 63 Prozent davon aus, dass sich die Inklusion positiv für die Betriebe auswirkt, weil ihnen dadurch betroffene Fachkräfte länger erhalten bleiben. Offenbar hat sich die Inklusion im beruflichen Umfeld in den letzten Jahren deutlich verbessert: 64 Prozent der Deutschen, die Erfahrungen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen gemacht haben, schätzen die Einbindung am Arbeitsplatz als „gut“ oder sogar „sehr gut“ ein.⁴ Das entspricht einem Anstieg um 13 Prozentpunkte im Vergleich zum Jahr 2015. Dennoch finden acht von zehn Bundesbürgern, dass Bund, Länder und Kommunen mehr tun könnten, um Bedingungen zu schaffen, die die Arbeitswelt und den Alltag der Betroffenen erleichtern.⁴

Auf Augenhöhe

Mehr Inklusion und vor allem mehr Offenheit im Umgang mit anderen Menschen wünscht sich auch Lisa Vieler. Denn die Rollstuhlfahrerin hat auf dem Weg ins Berufsleben bereits einige unschöne Erfahrungen gemacht. „Da gab es massive negative Reaktionen – nur aufgrund meiner Behinderung“, sagt die junge Frau, die wie Mirko Altmann mit Spina bifida zur Welt kam. Mittlerweile hat sie einen Arbeitsplatz gefunden, bei dem sie sich wohlfühlt und bei dem sie un-

abhängig von ihrem Handicap ihre Stärken einbringen kann. Bei ihrer heutigen Tätigkeit ist gerade die Behinderung manchmal sogar ein „Türöffner“. Als Consumer Events Specialist bei Coloplast unterstützt sie das Eventmanagement und den Außendienst beispielsweise im Kontakt mit Selbsthilfegruppen. Zudem begleitet sie als Co-Trainerin Seminare zum Blasen- und Darmmanagement. „Das sind ja sehr intime Themen. Ich merke schon, dass sich die Betroffenen bei mir oft leichter tun, offen darüber zu sprechen“, berichtet die 30-Jährige.

Hilfsmittel fördern Inklusion

Die aktuelle Coloplast-Inklusionsstudie⁴ zeigt, dass 45 Prozent der Bundesbürger in ihrem näheren Umfeld bereits Erfahrungen mit chronischen Krankheiten oder Behinderungen gemacht haben. Etliche körperliche Beeinträchtigungen lassen sich mit modernen Hilfsmitteln so gut in den Griff bekommen, dass sie im täglichen Leben kein allzu großes Problem mehr darstellen. Ein wesentlicher Punkt für eine erfolgreiche Inklusion in Beruf und Alltag ist daher die Möglichkeit einer individuellen, bedarfsgerechten Hilfsmittelversorgung. Umso mehr, da laut der aktuellen Coloplast-Studie⁴ 83 Prozent der Deutschen davon ausgehen, dass etwa eine Inkontinenz zu starken bis

sehr starken Belastungen im Alltag und beim Sport führt. 77 Prozent meinen, dass eine entsprechende Erkrankung die Lebensqualität im Urlaub sehr stark bzw. stark verringern würde. „Viele Menschen glauben, dass Inkontinenzpatienten automatisch in Bewegung und Mobilität eingeschränkt sind“, sagt Henning Reichardt. „Doch den Patienten steht heutzutage eine Vielzahl von Lösungen zur Verfügung, um ihnen die Beibehaltung ihres gewohnten Lebensstils zu ermöglichen. Dabei ist es wichtig, Betroffene durch optimale Beratung mit dem individuell am besten geeigneten Produkt auszustatten.“ Die Inklusionsstudie⁴ ergab auch, dass 96 Prozent der Deutschen im Falle einer Inkontinenz jeweils die Unauffälligkeit und einfache Handhabung sowie die Wahlfreiheit bei den Hilfsmitteln wichtig oder sehr wichtig sind. „Das kann ich bestätigen – sowohl von meinen Gesprächen mit unseren Kunden als auch aus eigener Erfahrung“, sagt Mirko Altmann. Und wo sieht er generell in der Gesellschaft den größten Bedarf, etwas für Menschen mit Behinderung zu tun? „Bei Mobilität und Barrierefreiheit“, lautet postwendend die Antwort. „Für viele ist schon allein der Weg zur Arbeit eine große Herausforderung. Ich habe zum Glück die Möglichkeit, ein eigenes Auto nutzen zu können.“ Auch Lisa Vieler ist mittlerweile motorisiert, kennt aber die Situation zur Genüge, am U-Bahnhof vor einem kaputten Aufzug zu stehen. Mobilität und der barrierefreie Zugang zu Gebäuden sind ihr ebenfalls sehr wichtig. Und sie schiebt noch einen kleinen Traum nach: „Schön wäre es, wenn Menschen mit Behinderung nicht mehr als etwas Besonderes gesehen werden. Es sollte einfach ganz normal sein, dass die Leute unterschiedlich sind.“

¹ Statistik der Bundesagentur für Arbeit. Berichte: Blickpunkt Arbeitsmarkt – Situation schwerbehinderter Menschen, Nürnberg, April 2019.

² Inklusionslagebarometer 2018, www.aktion-mensch.de/inklusionsbarometer.html

³ Pressemitteilung der Aktion Mensch vom 29.11.2018.

⁴ Coloplast-Studie „Inklusion in Beruf und Arbeit“, 2019, siehe Kasten Seite 9.



Coloplast-Mitarbeiterin Lisa Vieler ist Consumer Events Specialist.

Coloplast-Studien zur Inklusion

Bereits 2015 hatte Coloplast eine erste Studie zu „Inklusion in Beruf und Alltag“ beauftragt. Für die zweite Auflage interviewte das Markt- und Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag von Coloplast im Mai und Juni 2019 telefonisch 1.000 Bundesbürger ab 18 Jahren. Die Befragung erfolgte in Kooperation mit dem IMWF Institut für Management und Wirtschaftsforschung sowie mit Unterstützung von Selbsthilfe Stoma-Welt e. V. und Inkontinenz Selbsthilfe e. V. Weitere Informationen im Internet unter: www.coloplast.de/ueber_uns/inklusion/



Studie: Inklusion in Beruf und Alltag
Der Großteil der Befragten vermutet eine geringere Lebensqualität bei körperlich eingeschränkten Menschen



73 %

der Befragten glauben, dass Inkontinenz zu **Einschränkungen bei sportlichen Betätigungen** führt



77 %

der Befragten glauben, dass Inkontinenz zu **Einschränkungen auf Urlaubsreisen** führt



83 %

der Befragten glauben, dass Inkontinenz zu **(sehr) starken Belastungen im Alltag und beim Sport** führt

Basis: Bevölkerungsbefragung von 1.000 Deutschen ab 18 Jahre
Quelle: Coloplast GmbH, Studie „Inklusion in Beruf und Alltag“



Stichwort Schwerbehindertenquote

Private und öffentlich-rechtliche Arbeitgeber in Deutschland, die über mindestens 20 Arbeitsplätze verfügen, müssen wenigstens fünf Prozent der Arbeitsplätze mit Schwerbehinderten bzw. diesen gleichgestellten Menschen besetzen. Erfüllen sie diese Quote nicht, haben sie für jeden unbesetzten Pflichtarbeitsplatz eine monatliche Ausgleichsabgabe zu entrichten. Diese beträgt je nach Beschäftigungsquote bis zu 320 Euro. 2017 lag die Schwerbehindertenquote insgesamt bei 4,6 Prozent, dabei kamen private Arbeitgeber auf 4,1 Prozent und öffentliche auf 6,5 Prozent.

Quellen: www.integrationsaemter.de/Fachlexikon, Version 11.12.2018, sowie Statistik der Bundesagentur für Arbeit (s. Fußnote 1).

Quellen und weitere Informationen

www.aktion-mensch.de/inklusionsbarometer.html – Informationen zum Inklusionslagebarometer 2018.

www.einfach-teilhabe.de – Portal des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales für Menschen mit Behinderung sowie Unternehmen.

www.bagbbw.de – Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Berufsbildungswerke e. V. fördert junge Menschen mit Behinderung auf dem ersten Arbeitsmarkt.

www.integrationsaemter.de – Sie sollen die Beschäftigung schwerbehinderter Menschen sichern und fördern.

www.talentplus.de – Portal zum Arbeitsleben und Behinderung.

Offen fürs Leben

Seit einem schweren Autounfall mit 18 sitzt Julia Janke im Rollstuhl. Mittlerweile hat sie eine 2-jährige Tochter und ist glücklich verheiratet. Für den Heiratsantrag hat sich ihr Mann etwas ganz Besonderes einfallen lassen ...

Ihr größtes Glück:
Julia Janke mit
Tochter Mila.



„Wir müssen etwas leiser sein, die Kleine macht gerade ihren Mittagsschlaf“, flüstert Julia Janke, als sie uns mit einem herzlichen Lächeln die Tür öffnet. Sie wohnt mit ihrer Familie in Wallhausen, einer Gemeinde nahe Schwäbisch-Hall in Baden-Württemberg. Als *Perspektiven* die junge Frau vor vier Jahren schon einmal besucht hat, lagen Kinder noch in weiter Ferne. Damals reiste sie viel und hatte gerade einen Tandemsprung gewagt. „Mir war es schon immer wichtig, nie stillzustehen, sondern immer in Bewegung zu bleiben, offen zu sein für das Leben.“

Julia Janke war 18, als sich ihr Leben von heute auf morgen änderte. Damals sorgte eine kleine Unachtsamkeit dafür, dass sie mit dem Wagen von der Straße abkam und schwer verletzt wurde. Diagnose: komplette Querschnittlähmung.

Wenn das Gefühl stimmt

Heute, 16 Jahre später, ist sie verheiratet, hat eine kleine Tochter und geht in Teilzeit ihrem Beruf in einer Bauparkasse nach. Mit ihrem Mann ist die 34-Jährige seit drei Jahren zusammen. Kennengelernt haben sich die beiden 2016 über eine Online-Dating-Plattform. „Eine Freundin hat mich dazu überredet. Es vergingen gerade mal zwei Wochen, bis Benny und ich uns ‚geliked‘ haben“, erzählt die junge Frau. „Wir haben hin- und hergemailt, bald telefoniert und uns dann getroffen.“ Ihr Profilbild auf der Dating-Plattform hatte sie bewusst mit Rollstuhl gewählt. „Das war mir wichtig. Und Benny ging damit von Anfang an unkompliziert um. Beim ersten Date hat er nicht mal gefragt, warum ich im Rollstuhl sitze. Er meinte nur: ‚Ich wollte halt erst mal dich als Person kennenlernen‘“, erinnert sich Julia. Nach ein paar weiteren Dates wurden die beiden ein Paar. Benny kündigte seinen Job, zog von Stuttgart nach Wallhausen. Für Julia war nach den Erfahrungen vorheriger Bezie-



Ein Traum in Weiß: Für die Hochzeit mit ihrem Benny fand Julia auf Anhieb ein tolles Kleid, das auch mit Rollstuhl funktioniert.

hungen schnell klar, dass sie nun den Richtigen gefunden hatte. Das Familienglück vervollständigte im Januar 2018 die Geburt der gemeinsamen Tochter Mila. Der Alltag mit Rollstuhl und Kind funktioniert trotz der ein oder anderen Herausforderung sehr gut. „Nach draußen kann ich noch nicht allein mit ihr, da ist sie einfach noch zu jung. Aber zu Hause klappt alles super. Und wir haben natürlich auch Unterstützung von den Omas, wenn ich zum Beispiel in der Arbeit bin.“ Was Julias Alltag ebenfalls erleichtert, sind die sofort gebrauchsfertigen SpeediCath®-Katheter von Coloplast. „Davon bin ich schon seit meiner Reha vor 16 Jahren überzeugt.“

Ein klares Ja!

Nach der Geburt von Mila fehlte eigentlich nur noch eines: ein Heiratsantrag. Und dafür ließ sich Benny etwas ganz Besonderes einfallen. Er fragte seine Julia in der Fernsehshow „LUKE! Die Woche und ich“. „Ich hatte natürlich keine Ahnung. Eigentlich wollten meine Familie und ich Benny mit der Sendung zum Geburtstag überraschen. Als wir aber dort waren, verlief alles ganz anders“, erzählt Julia. „Wir wurden im Studio für ein vermeintliches Pärchen-Quiz ausgewählt. Ich musste hinter die Bühne und war gerade in der Maske, als die Wand vor mir einfach nach oben fuhr. Benny kniete vor mir und fragte mich, ob ich ihn heiraten wolle. Meine Antwort war natürlich ein klares Ja.“ Von Moderator Luke Mockridge gab es zur Feier des Tages Sekt und Showgast Mark Forster sang für die beiden seinen Song „Einmal“.

Alles ist machbar

Krönendes Highlight war im vergangenen Sommer die gemeinsame Hochzeit. „Meine Herausforderung als Rollstuhlfahrerin lag vor allem darin, ein Brautkleid zu finden, das gut sitzt und auch noch schön aussieht. Ich hatte viel gegoogelt, aber komischerweise keine Fotos mit Braut im Rollstuhl und typischem Brautkleid gefunden. Also bin ich einfach in einen Laden und habe mich beraten lassen“, erzählt die junge Frau. „Ich hatte Glück, auf Anhieb ein wunderschönes Kleid zu finden. Es ist lang, figurbetont, hat eine Schleppe und die Spitze am Rücken hört genau an der Lehne des Rollstuhls auf. Die Schneiderinnen haben das Kleid wunderbar angepasst, damit es beim Sitzen nicht stört.“ Die Hochzeit selbst fand auf einem barrierefreien Schlossgelände statt, das Platz für 80 Gäste bot. Und natürlich durfte auch ein Hochzeitstanz nicht fehlen. „Eigentlich wollten wir eine Rollstuhlfahrer-Fußgänger-Choreografie einüben, aber das haben wir zeitlich nicht hinbekommen. Wir haben dann etwas improvisiert. Benny hat mich einfach auf die Arme genommen und so haben wir gemeinsam getanzt.“ Im Hintergrund lief „Einmal“ von Mark Forster. „Trotz mancher Herausforderungen ist es möglich, wie eine Prinzessin zu heiraten, nur eben als eine Prinzessin im Rollstuhl“, sagt Julia. „Man sollte einfach immer offen sein, was das Leben einem bereithält – ob es das Reisen ist oder auch eine Heirat und Kinder. Es ist alles machbar.“ Zum Schluss verrät sie uns strahlend noch eine besondere Neuigkeit: „Mila bekommt bald ein Geschwisterchen.“

„Die Kinder von Anfang an mit einbeziehen!“

Mit chronischer Verstopfung bei Kindern und Jugendlichen kennt sich PD Dr. Stefanie Märzheuser bestens aus. Sie leitet den Fachbereich Koloproktologie/Inkontinenz/Obstipation an der Klinik für Kinderchirurgie der Charité – Universitätsmedizin Berlin.



PD Dr. Stefanie Märzheuser von der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Wie oft sollte ein Kind eigentlich seinen Darm entleeren?

PD Dr. Märzheuser: Bei der Entleerungsfrequenz gibt es keine Normwerte. Entscheidend ist, dass es dem Kind gut geht. Es gibt Kleinkinder, die täglich Stuhlgang haben, dabei schwitzen und einen roten Kopf bekommen, die einen aufgeblähten Bauch haben, nicht essen mögen und unruhig sind. Dann liegt womöglich eine chronische Verstopfung vor.

Wie gehen Sie vor, wenn Eltern ihr Kind bei Ihnen vorstellen?

PD Dr. Märzheuser: Das Wichtigste ist zu differenzieren, ob bei dem Kind eventuell eine angeborene

Fehlbildung vorliegt oder ob „nur“ eine Stuhlentleerungsstörung besteht. Dazu gehört zunächst eine ausführliche Befragung zur Krankengeschichte (Anamnese). Wenn mir die Eltern sagen, ihr Kind sei eigentlich „schon immer“ verstopft, muss ich mich schrittweise vorantasten: Hat das Neugeborene zeitgerecht Kindspech abgesetzt? Wie war es nach der Ernährungsumstellung und so weiter. Interessant ist auch das Schlafverhalten, da Kinder mit Stuhlentleerungsstörungen überproportional häufig auch unter Schlafstörungen leiden. Nach der Anamnese folgt die körperliche Untersuchung, unter anderem des Bauchs und des Anorek-

tums. Dabei muss man wirklich sehr sensibel vorgehen.

Wie sieht die Therapie bei Verstopfung aus?

PD Dr. Märzheuser: „Die“ Therapie gibt es nicht. Sie wird jeweils auf die individuellen Gegebenheiten des Kindes angepasst. Nehmen Sie zum Beispiel ein vierjähriges Kind, das seit zwei Jahren Verstopfung hat. Die körperliche Untersuchung ergibt: keine angeborene Fehlbildung, aber einen riesigen Stuhlballen. Wenn Sie diesem Kind ein Klistier in den Anus stecken, tun sie ihm keinen Gefallen. Da heißt es zunächst, mit Abführmitteln den Stuhlballen auflösen. Das Kind muss erst einmal wieder das Gefühl für einen leeren Enddarm bekommen. Bei Kindern, bei denen das Rektum ununterbrochen mit Stuhl gefüllt ist, funktioniert die Kommunikationsachse Rektum–Gehirn nicht mehr.

Wann und wie nutzen Sie Peristeen® Anale Irrigation?

PD Dr. Märzheuser: Nach sorgfältiger Untersuchung nutzen wir das Darmspülsystem bei Kindern¹ mit hartnäckiger, lebensbeeinträchtigender Verstopfung. Zunächst wird der Darm der Kinder mit Abführmitteln komplett entleert. Dann machen wir hier in der Klinik eine erste, ultraschallgestützte Spülung und schauen: Wie reagiert der



Darm? Wie viel Wasser ist für dieses individuelle Kind und für seinen Darm richtig? Nach entsprechender Anleitung und Training bei uns sowie bei Bedarf durch eine Homecare-Fachkraft wird die Therapie dann täglich zu Hause durchgeführt. Unserer Erfahrung nach können viele Kinder ohne Fehlbildungen, die unter massiver Verstopfung gelitten haben, meist

nach einem Zeitraum von einem Jahr wieder selbstständig Stuhl absetzen. Bei Kindern mit Fehlbildungen, die ihr Leben lang auf ein Darmmanagement angewiesen sind, bedeutet Peristeen deutlich mehr Lebensqualität.

Beim Darmspülen haben viele eine Hemmschwelle. Was sagen Sie den Eltern?



Peristeen® ist ein Komplettsystem zur analen Irrigation bei Stuhlinkontinenz und chronischer Verstopfung.

PD Dr. Märzheuser: Nehmen Sie folgende Situation: Ihr Kind kommt aus dem Kindergarten und Sie fragen nicht zuerst „Na, war es schön? Mit wem hast du gespielt?“, sondern Sie fassen als Erstes an die Hose und sagen: „Warst du auf dem Klo? Du stinkst schon wieder.“ Was für eine Begrüßung! Der Stuhlgang bekommt in den betroffenen Familien solch eine Bedeutung, dass die Eltern-Kind-Interaktion komplett gestört ist.

Skeptischen Eltern empfehle ich, eine Zeit lang genau aufzuschreiben, wie oft am Tag sie die Kleidung wechseln, wie häufig sie über Stuhlgang reden und wie viel Zeit das alles in Anspruch nimmt. Das schauen wir uns dann in der nächsten Sprechstunde zusammen an. Wir üben mit den Kindern stets so lange, bis das Spülen insgesamt maximal eine halbe Stunde dauert. Das ist doch eine echte Perspektive!

Wie ist die Therapietreue?

PD Dr. Märzheuser: Ganz entscheidend ist es, das Kind von Anfang an mit einzubeziehen. Schon bei einem Dreijährigen¹ kann man dessen Hand mit an den Katheter legen, damit er das Gefühl hat: Ich habe die Kontrolle. Mit sechs oder sieben Jahren sind die Kinder meist in der Lage, die Irrigation selbstständig auf der Toilette durchzuführen. Und das Spülen sollte jeden Tag möglichst immer um die gleiche Zeit erfolgen. Manche Kinder spülen nicht täglich, aber dann ist es wichtig, dass es einen festen Rhythmus gibt – also etwa Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag. Vielleicht noch ein Tipp: Da ein Ungleichgewicht der Darmbakterien zur Verstopfung beiträgt, unterstützen wir die Therapie mit Probiotika.

¹ Peristeen® Anale Irrigation ist für Kinder unter drei Jahren nicht geeignet. Anwendung nur nach ärztlicher Anordnung. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung.

 Weitere Informationen

zu Peristeen® Anale Irrigation unter www.peristeen.de

Die diskrete Alternative

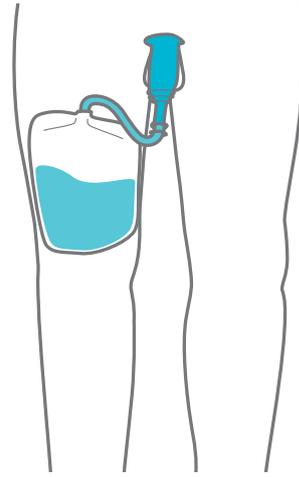
Bei männlicher Harninkontinenz sind Kondom-Urinale eine diskrete Alternative zu aufsaugenden Produkten. Tipps zur Haftung gibt Uwe Papenkordt.



Uwe Papenkordt,
Fachkrankenpfleger und
Fachberater bei Coloplast.

Frage: *Mir sind Kondom-Urinale empfohlen worden. Irgendwie habe ich Angst, dass die nicht halten?*

Uwe Papenkordt: Kondom-Urinale sind eine sehr sichere und diskrete Alternative zu Windeln und Vorlagen. Dabei ist grund-



Kondom-Urinale und Beinbeutel sind eine unauffällige Versorgungslösung.

sätzlich wichtig, dass Sie ein Kondom-Urinal in der passenden Größe wählen. Unser Conveen® Optima steht beispielsweise in vier Größen und zwei Längen zur Verfügung. Messen Sie den Penis am mittleren Bereich des Penischafts oder an der Stelle des größten Umfangs in nicht erigiertem Zustand. Tipps zum richtigen Anmessen und eine kostenfreie Messschablone erhalten Sie von unserem Beratungsservice. Das gleichmäßige Anlegen ohne Falten oder Luftblasen erfordert ein wenig Übung, auf unserer Homepage finden Sie auch ein Anleitungsvideo. Im Alltag sollten Sie ausschließlich pH-neutrale Waschsubstanzen verwenden sowie Reinigungs-

sprays, Parfümseifen und Cremes vermeiden. Diese können die Hafteigenschaften des Kondom-Urinals beeinträchtigen.



Kontakt

Wenn auch Sie eine Frage an unser Beratungsteam haben, dann rufen Sie uns kostenfrei an unter 0800 780 9000 oder schreiben Sie uns: Coloplast GmbH, Beratungsservice, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg, oder an beratungsservice@coloplast.com

Termin vormerken!

Seit vergangenem Jahr hat der Welt-MS-Tag einen festen Termin, informiert Ines Teschner, Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, DMSG, Bundesverband e. V.:

„Immer am 30. Mai machen wir rund um den Globus auf Multiple Sklerose und die Anliegen der weltweit mehr als 2,3 Millionen Betroffenen aufmerksam. Von 2020 bis 2022 startet der Welt-MS-Tag unter dem Rahmenthema „Connections“ (Verbindungen). Im Mittelpunkt stehen zwischenmenschliche



Mit dem Welt-MS-Tag soll international auf die Anliegen der Betroffenen aufmerksam gemacht werden.

Verbindungen und das Überwinden von sozialer Isolation. Das Motto für den Welt-MS-Tag in Deutschland, das wir wieder im Rahmen eines Wettbewerbs gesucht haben, und Informationen zu aktuellen Aktionen finden Sie unter www.dmsg.de.“



Kontakt

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an perspektiven@coloplast.com. Wir freuen uns auf Ihre Post!

Farbspiele mit Wasser

Aquarellmalen liegt im Trend. Und das Beste: Jeder kann ohne große Vorkenntnisse damit anfangen. Mit ein paar Tricks und ein wenig Übung entstehen schnell beeindruckende Bilder.

Ob bunte Blumenbouquets, naturnahe Landschaften oder Tiere – in der Aquarellmalerei kommen viele Motive besonders gut zur Geltung. Dabei gehört sie zu den ältesten Maltechniken der Welt. Schon im zweiten Jahrtausend vor Christus verwendeten die Ägypter wasserlösliche Farben, um damit Papyrus zu bemalen. Später setzten sich auch Künstler wie Albrecht Dürer damit auseinander und es entwickelte sich eine eigenständige Kunstrichtung. Aquarellfarben sind leichter und oft weniger deckend als die Wasserfarben, die man aus Kindertagen kennt. Sie bestehen aus feinen Farbpigmenten und Bindemitteln. Beim Malen werden sie mit viel Wasser verdünnt und lassen sich so leicht auftragen. Das Farbergebnis ist im Gegensatz zu anderen Techniken wie der Acryl- oder Ölmalerei meist sehr zart und fließend. Der Untergrund scheint oft durch.

Die richtigen Basics

Beim Aquarellmalen werden zwei Grundtechniken unterschieden. Beim Lasieren trägt man die stark mit Wasser verdünnte Farbe auf den trockenen Malgrund auf. Die Farbe trocknet sehr schnell und lässt sich dann mit weiteren Schichten übermalen. Wird immer der gleiche Ton verwendet, entstehen so dunklere und hellere Bereiche. Die zweite Grundtechnik ist das La-

vieren. Dabei wird auf dem feuchten Malgrund oder in eine noch feuchte Farbe hineingemalt, wodurch die Farben ver- bzw. ineinanderlaufen. Je mehr Wasser man der Farbe hinzufügt, desto zarter werden der Ton und desto sanfter die Verläufe. Aquarelle gelingen besonders leicht



Buchtipp



In „Watercolor Wald“ finden sich neben einer Einführung in die Grundlagen und Techniken der Aquarellmalerei zahlreiche Inspirationen und 20 Motive zum Schritt für Schritt Nachzeichnen – von der Hagebutte über das Ahornblatt bis hin zur zarten Waldblume. **Watercolor Wald: 20 Motive in Aquarell malen – Inspiration Natur** von Elisa Peth. EMF Verlag, ISBN 978-3-96093-440-0, 2019, 17,99 Euro.



Bei „ArtNight“ malt man gemeinsam in der Gruppe unter Anleitung eines Künstlers.

auf einem gut saugenden, rauen Maluntergrund. Am besten eignet sich ein strukturiertes Aquarellpapier. Die richtigen Papiere, Aquarellfarben und Pinsel lassen sich in jedem Künstlerbedarf besorgen. Basics für die ersten Malversuche geben mittlerweile eine Vielzahl an Büchern oder YouTube-Videos.

Gemeinsames Malen

Wer Lust auf Malen in der Gruppe hat, ist bei ArtNight genau richtig. Bei den Mal-Events kreieren die Teilnehmer in nur wenigen Stunden unter Anleitung eines Künstlers ein eigenes Bild. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Materialien stehen vor Ort zur Verfügung. ArtNight gibt es in 84 Städten in fünf Ländern, darunter Deutschland, Österreich und die Schweiz. Die öffentlichen Locations variieren. Weitere Infos: www.artnight.com

Unterhaltspflichtige Angehörige werden entlastet



Ein Beitrag von Christian Au, Fachanwalt für Sozialrecht (www.rechtsanwalt-au.de).

Zum 1. Januar 2020 sind im Sozialrecht neben dem neuen Eingliederungshilferecht noch weitere wichtige Änderungen in Kraft getreten. Eingeführt wurden sie unter anderem durch das Angehörigen-Entlastungsgesetz.



Erst ab 100.000 Euro Einkommen müssen Angehörige zu den Pflegekosten beitragen.

Das neue Angehörigen-Entlastungsgesetz soll unterhaltsverpflichtete Eltern und Kinder von Leistungsbeziehern der Sozialhilfe entlasten. Weiterhin wird mit dem Gesetz angestrebt, das Leistungsrecht für Menschen mit Behinderungen noch weiter mit der Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen in Einklang zu bringen und ihre Rechte in einigen Bereichen zu stärken. So werden Angehörige für alle Leistungen der Sozialhilfe – mit Ausnahme der Hilfe zum Lebensunterhalt für Minderjährige – künftig erst dann

finanziell vom Sozialamt herangezogen, wenn sie im Jahr 100.000 Euro oder mehr verdienen. Bei dem hierbei relevanten Einkommen nach § 16 SGB IV handelt es sich um Bruttoeinkünfte im Sinne des Einkommensteuerrechts (§ 2 Abs. 1 S. 1 EStG). In der Regel sind dies Einkünfte aus Arbeitsentgelt, Arbeitseinkommen oder sonstige Einkünfte, wie z. B. aus Vermietung und Verpachtung. Die Summe der Einkünfte bestimmt sich aus der Summe aller Einkunftsarten. Einkünfte aus selbstständiger Tätigkeit sind solche ab-

züglich der Werbungskosten (§ 2 Abs. 2 EStG). Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen mindern die Einkünfte nicht, ebenso wenig etwaige Unterhaltspflichten gegenüber Dritten. Bei der Bemessung der Einkünfte wird jedes Elternteil und jedes Kind einzeln betrachtet. Eine Addition der Einkünfte findet nicht statt. Die Einkünfte von Schwiegerkindern bleiben grundsätzlich unberücksichtigt. Sie können aber zu indirekten Einnahmen bei den heranzuziehenden Kindern führen, wenn diese auch von den Einkünften ihrer Ehepartner profitieren. Angehörige von volljährigen Menschen mit Behinderungen, die Eingliederungshilfeleistungen erhalten, werden ab 2020 gar nicht mehr zur Finanzierung dieser Leistungen herangezogen.

Sicherung des Beratungsangebots

Auch hinsichtlich der ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) bringt das Angehörigen-Entlastungsgesetz Verbesserungen für Menschen mit Behinderungen. Ziel dieses von Leistungsträgern und Leistungserbringern unabhängigen Beratungsangebots ist es, Menschen mit Behinderungen oder drohenden Behinderungen sowie ihre Angehörigen zu unterstützen, damit sie ihre individuellen Bedürfnisse und Teilhabeziele auch mit bzw. trotz ihrer Beein-

trächtigung verwirklichen können. Die Förderung der EUTB durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales war bisher bis zum 31. Dezember 2022 befristet. Jetzt wird sie dauerhaft finanziell gefördert.

Budget für Ausbildung

Für Menschen mit Behinderungen, die Anspruch auf Leistungen im Eingangs- und Berufsbildungsbereich einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) hätten, wird mit dem neuen Budget für die Ausbildung eine Alternative eingeführt. Sie können damit auch eine Ausbildung bei einem öffentlichen oder privaten Arbeitgeber auf dem ersten Arbeitsmarkt machen. Die volle Ausbildungsvergütung sowie die Kosten für notwendige Anleitung und Begleitung am Arbeitsplatz und in der Berufsschule trägt der Träger der Leistungen zur Teil-



Das neue Gesetz eröffnet Menschen mit Behinderungen Ausbildungsalternativen.

habe am Arbeitsleben – dies ist in der Regel die Agentur für Arbeit. Überdies erhalten nunmehr auch Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, Leistungen der Grundsicherung für den Zeitraum, in dem sie in einer Werkstatt für behinderte Menschen oder bei einem anderen Leistungsanbieter das Eingangsverfahren und den Berufsbildungsbereich durchlaufen oder in einem Ausbildungsverhältnis stehen, für das sie ein Budget für Ausbildung erhalten.

Wiederholungsrezepte sparen Zeit

Auf ein Wiederholungsrezept erhalten chronische Patienten bis zu viermal das gleiche Arzneimittel. Das spart Zeit und Wege.

So ganz nebenbei vereinfacht das am 1. März 2020 in Kraft getretene Masernschutzgesetz auch die Arzneimittelversorgung von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Neben den Regelungen zum Masernschutz enthält dieses Gesetz nämlich unter anderem auch eine Regelung zur Ausstellung von sogenannten Wiederholungsrezepten. Bisher mussten Patienten, die wegen einer Dauertherapie immer wieder das gleiche Medikament benötigen, sich jedes Mal ein neues Rezept dafür bei ihrem Arzt holen. Erst danach konnten sie dann in der Apotheke ihre Arznei erhalten. Für die Ausstellung war kein direkter Kontakt zwischen Arzt und Patient erforderlich, der

Arzt musste aber für die erneute Verschreibung die Indikation überprüfen. Zukünftig können Vertragsärzte für Versicherte, die regelmäßig mit einem bestimmten Arzneimittel versorgt werden müssen, ein Wiederholungsrezept ausstellen. Mit diesem Rezept erhalten die Patienten nach der Erstabgabe noch bis zu dreimal das gleiche Arzneimittel in der gleichen Packungsgröße von der Apotheke, ohne nochmals den Arzt aufsuchen zu müssen. Der Arzt sollte dabei für jeden konkreten Fall entscheiden, ob er das Ausstellen eines Wiederholungsrezepts für richtig hält. Vor allem gut auf ein Arzneimittel eingestellten Patienten könnte die neue Regelung helfen, Zeit und einige Wege zu sparen.



Beim Apotheker gibt es auf ein Wiederholungsrezept mehrmals die gleiche Arznei.

Von Betroffenen für Betroffene

Die Inkontinenz Selbsthilfe e. V. bietet Menschen mit Kontinenzproblemen ein Forum für den Austausch und unterstützt sie mit konkreten Informationen und Tipps. Zudem setzt sich der Verein auf politischer Ebene für ihre Interessen ein und betreibt intensive Aufklärungsarbeit.

Für den Austausch zwischen von Inkontinenz betroffenen Menschen setzt die 2006 gegründete Inkontinenz Selbsthilfe e.V. ganz bewusst in erster Linie auf das Internet.

„Für sehr viele Menschen mit Kontinenzproblemen ist die Hemmschwelle, eine Selbsthilfegruppe in ihrer Umgebung aufzusuchen, sehr groß. Leichter fällt es ihnen oft, in unserem Forum Kontakt zueinander aufzunehmen – das ist ein gewaltiger Vorteil des Internets“, betont Matthias Zeisberger, 1. Vorsitzender des Selbsthilfevereins. „Ihre Anonymität bleibt bei uns garantiert gewahrt. Daneben ist die ständige Verfügbarkeit Betroffener zum Erfahrungsaustausch ein Vorteil gegenüber einer Gruppe in der eigenen Nachbarschaft. Sie müssen sich nur registrieren, um aktiv – und kostenfrei – am Forum teilnehmen zu können. Dieses Angebot nutzen mittlerweile mehr als 4.000 Teilnehmer.“ Inzwischen

ist aus dem Austausch ein riesiges, stets wachsendes Archiv von mehr als 35.000 Beiträgen zu über 4.500 Themen entstanden.

Kompetente Interessenvertretung

Hilfe zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene – das ist eine der großen Stärken von Inkontinenz Selbsthilfe e.V. Alle aktiven Mitglieder inklusive der Vorstände haben selbst oder als Angehörige mit dem Thema Inkontinenz zu tun. Deshalb können sie auch die umfangreichen Informationen zur Kliniksuche, zur Vorbereitung auf den Arztbesuch, zu Therapie und Hilfsmittelangeboten aus eigener Erfahrung heraus ganz gezielt auf die Bedürfnisse der pro Tag oft mehr als 2.500 Besucher der Homepage ausrichten. „Inkontinenz Selbsthilfe e.V. ist aber mehr als nur ein Internetforum“, betont Matthias Zeisberger. „Darüber hinaus suchen wir das direkte Gespräch, beispielsweise



Dr. Bernd Wegener verleiht den Förderpreis für Selbsthilfegruppen 2018 an Matthias Zeisberger (v. l.).

se auf Messen und Veranstaltungen. Wir nehmen an Podiumsdiskussionen teil, referieren vor Betroffenen und Fachkreisen, reden und diskutieren mit Politikern, Spitzenverbänden und Leistungserbringern sowie Herstellerfirmen. Und auch dort argumentieren wir aus eigener Betroffenheit heraus und können oft als Interessenvertretung für alle Entscheidendes erreichen.“



Matthias Zeisberger (links) auf der Podiumsdiskussion bei der Rehacare 2018.



Weitere Informationen

Inkontinenz Selbsthilfe e. V.
c/o Matthias Zeisberger
Röttkenring 27
13053 Berlin
kontakt@inkontinenz-selbsthilfe.com
www.inkontinenz-selbsthilfe.com

Bunte *Blütenküche*

Rosen, Veilchen & Co. sind nicht nur im Garten oder auf dem Balkon ein Augenschmaus. Viele Blütenblätter sind essbar und sorgen so auch auf unseren Tellern für eine ganz besondere Geschmacksnote.



Kartoffel-Quiche mit Veilchenblüten

Für eine Form von 26 cm Durchmesser

Für die Quiche:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 250 g Blätterteig, rund
- 1 TL Veilchensalz
- 2 Schalotten
- 250 g geriebener Käse
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eigelb
- Veilchenblüten zur Dekoration

Veilchensalz:

- 50 g Meersalz
- 10 g getrocknete Duftveilchenblüten (*Viola odorata*)

Das Salz mit den Blüten in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen.

Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und abkühlen lassen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig so ausrollen, dass er gut in die Form passt und am Rand etwas hochsteht. Die Kartoffeln fächerartig auf den Teig legen und mit dem Veilchensalz würzen. Die Schalotten in

Ringe schneiden und zusammen mit dem Käse auf den Kartoffeln verteilen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Den Teigrand etwas einrollen und mit Eigelb bepinseln. Die Quiche auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Minuten knusprig backen. Zum Servieren in Stücke schneiden und mit frischen Veilchenblüten dekorieren.



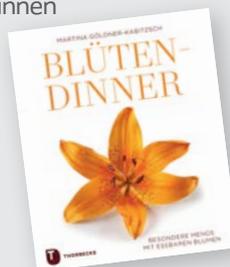
Buchtipps

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie in „**Blüten-Dinner: Besondere Menüs mit essbaren Blumen**“, gebundene Ausgabe, Jan Thorbecke Verlag, 2019, ISBN 978-3-7995-1318-0, 19,- Euro.

Mitmachen und gewinnen:

Lösen Sie unser Rätsel auf Seite 20 und gewinnen

Sie eines von fünf Büchern „Blüten-Dinner“.



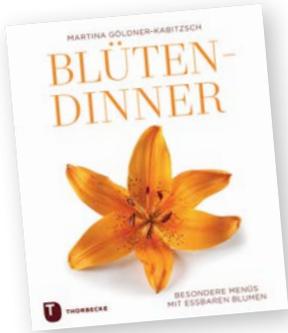
Pflanztipp

Wer essbare Blüten ganz frisch auf dem Teller haben möchte, der pflanzt sie am besten gleich selbst an. (Duft-)Veilchen (*Viola odorata*) können bis in den März hinein gesetzt werden. Achtung vor Bodenfrost! Die pflegeleichte Pflanze benötigt einen mäßig hellen und feuchten Standort. Optimal sind lichte Schattenplätze. Sobald sich die süßlich schmeckenden Blüten öffnen, sind sie für den Verzehr geeignet.

Leckere Blüten

Zahlreiche Blüten sind essbar. Dazu gehören zum Beispiel auch Asters, Begonien, Chrysanthemen, Dahlien, Flieder, Fuchsien oder Hibiskus. Aber auch Klatschmohn, Lilien, Magnolien, Rosen, Tulpen, Vergissmeinnicht und Zucchini-Blüten können in herzhaften oder süßen Gerichten verarbeitet werden. Alle Blüten sollten unbehandelt sein und vor dem Genuss vorsichtig in kaltem Wasser gewaschen und anschließend trocken getupft werden.

Rätseln Sie mit Perspektiven!



Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie eines von fünf Büchern „Blüten-Dinner“, Jan Thorbecke Verlag, 2019. Schicken Sie uns einfach die Lösung bis zum 8. Juni 2020 per E-Mail an gewinnspiel@coloplast.com oder per Post an: Coloplast GmbH, Redaktion *Perspektiven*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Herbst 2019:
Fechten

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2019: Sabine Narius, Marita Conen, Otto Wunderlich, Rolf Heimig und Walter Fürster. Herzlichen Glückwunsch!

Schnittblume	Vorspringende Spitze	Parallelogramm	brit. Filmagent („007“)	Reizleiter im Körper	ugs.: Navigationsgerät	Bergstock der Dolomiten	großer Fluss in Ägypten	Zierpflanze	Maschinenteil	Hochschule	in der Nähe von, seitlich	Region in Belgien
↳	↳	↳	↳			↳	↳		↳	↳	↳	↳
Gesangsgruppe	↳			nicht wenig	↳		Laubbaum	ugs.: widerwärtiger Mensch	↳	↳		
Geleitzug von Schiffen	↳			↳	Teil der Kirche	Gestalt aus „1001 Nacht“ (2 Wörter)	↳					
↳			kath. Hilfspflichtlicher	↳	hawaiische Grußformel	↳	↳	Paradiesgarten	↳			
Wäschestück	Aspirant, Bewerber		elegantes Einfamilienhaus	↳		Fruchtsaftgallert	↳	Not, Misere	↳			
aufs Hören bezogen	↳	↳			Impfbarkeit	Farbton	↳			Oberfläche unseres Planeten		Zahlwort
↳			Martinstag	↳	Keimgut	↳		Greifvogel	↳			
kurz für: an das		Zeichnung im Holz	↳			Riese	↳	Aufforderung zum Eintreten	↳			
↳				Flechtwerk	↳	Kleidungsstück	↳			spanisch: Freund		Marktbude
Funktionsverfahren	Opernlied		einbalsam. Leichnam	↳			wirklich, tatsächlich	Stimmlage	↳			↳
empfehlenswert	↳		↳			Halbton unter d	↳					deutsche Vorsilbe
Fußstoß	↳				elektronische Informationen	↳	↳	↳		gefeierte Künstlerin	↳	
inhalieren	↳						↳	↳				
Küchengerät	↳				Schulterumhang	↳		↳				↳

Bilder: Kanzlit, Jan Thorbecke Verlag

s1715-8b

Lösung:

<input type="text"/>								
1	2	3	4	5	6	7	8	

Teilnahmebedingungen:
Teilnahmeberechtigt sind Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihres Namens und Wohnorts einverstanden. Die Gewinnspielteilnahme ist unabhängig vom Erwerb eines Abos oder sonstiger Waren der Coloplast GmbH. Hinweise zum Datenschutz finden Sie unter www.coloplast.de/datenschutz.

230NP128Z / PER Frühjahr 2020

