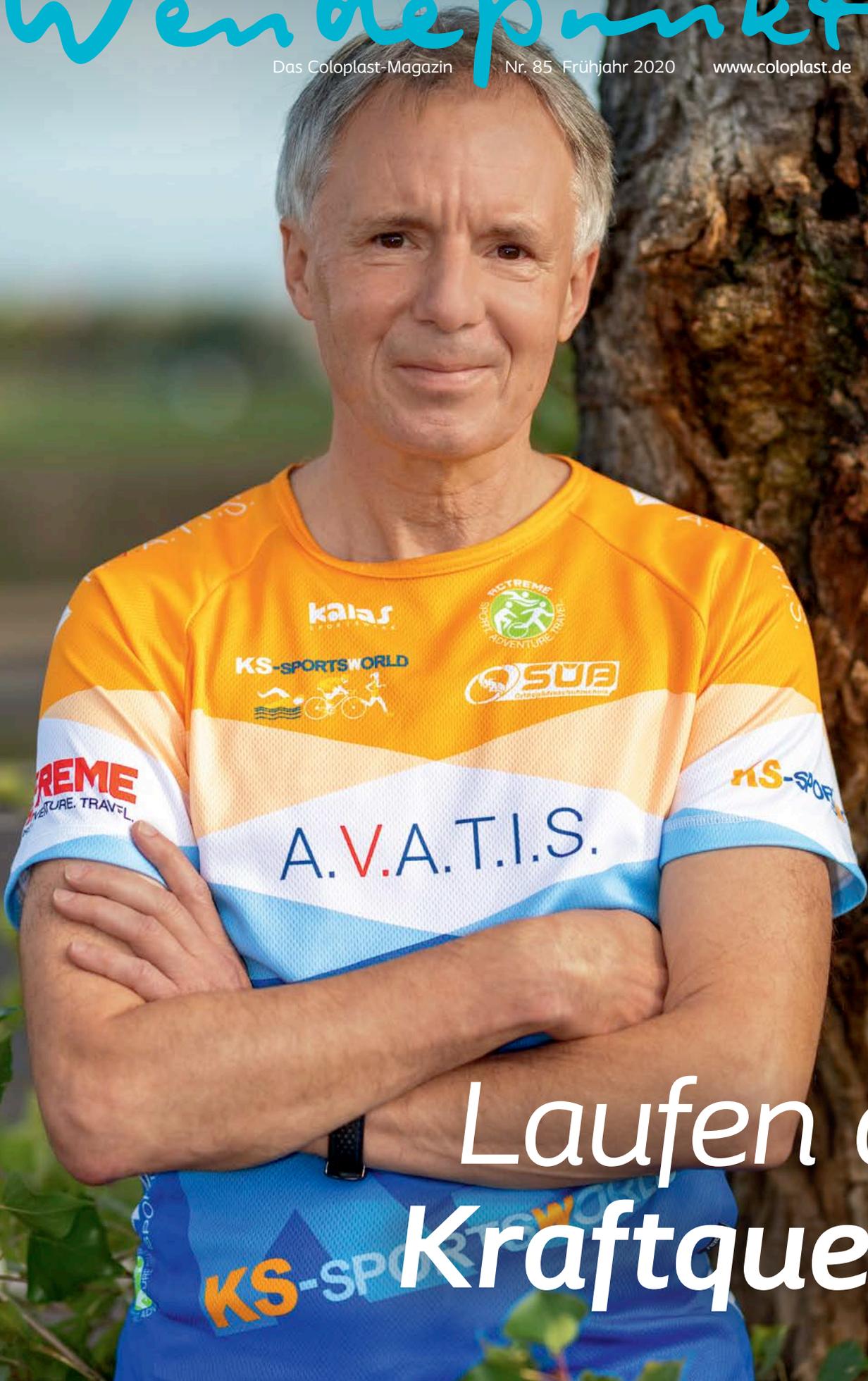


Wendepunkt

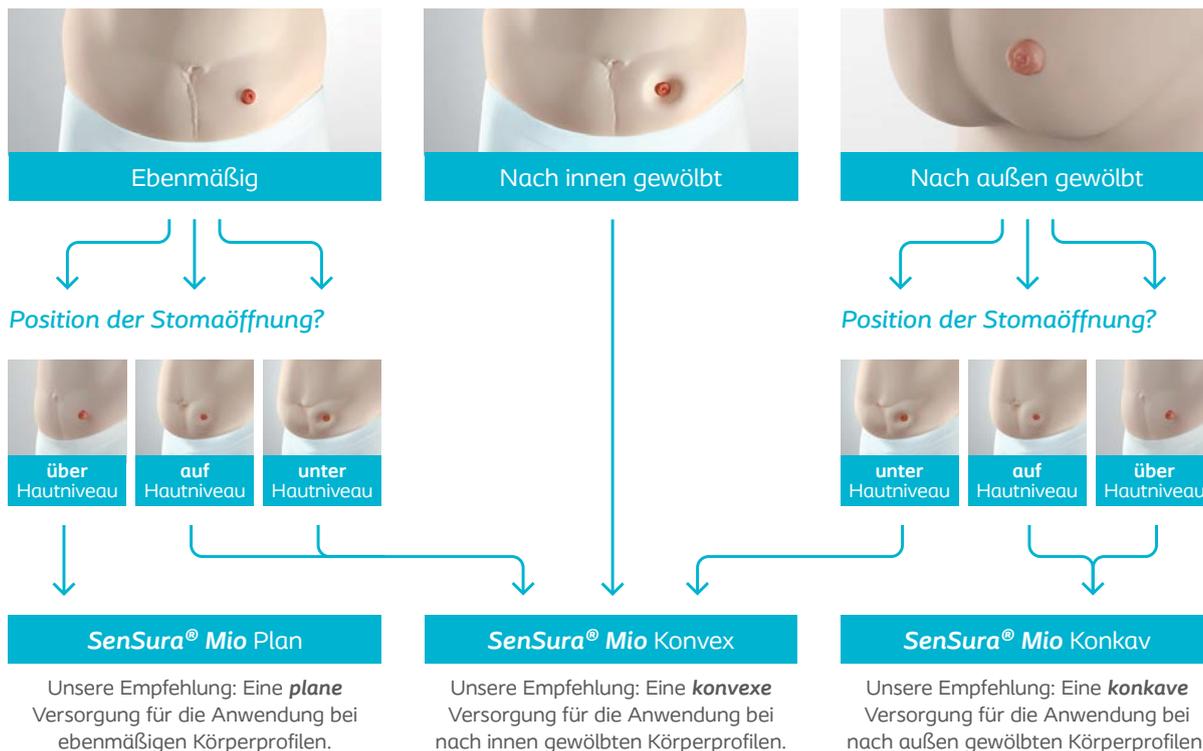
Das Coloplast-Magazin Nr. 85 Frühjahr 2020 www.coloplast.de



Laufen als
Kraftquelle

Mein Stomabauch-Check – hier starten!

Wie sieht Ihre Stomaumgebung aus?



SenSura® Mio

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © 2019-12. All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Sie haben die richtige Versorgung für sich gefunden? Dann bestellen Sie jetzt Ihr kostenfreies Muster!

Ja, ich möchte folgendes kostenfreies Muster bestellen*

- SenSura® Mio Plan
- SenSura® Mio Konkav
- SenSura® Mio Konkav

Weitere Angaben zu Ihrem Stoma

Wie ist Ihr Stomadurchmesser?

_____ mm

Was für ein Stoma haben Sie?

- Kolostoma
- Ileostoma
- Urostoma

Welches System nutzen Sie?

- 1-teiliges System
- oder
- 2-teiliges System mit
 - Rastringverbindung (Click)
 - Klebeverbindung (Flex)

*Bitte nur ein Produkt ankreuzen.



Bitte ausfüllen, Klebestreifen abziehen, zukleben und kostenfrei versenden!

DE_19/20_StomabauchCheck_Magazine_Wendepunkt_Q2

Absender

Herr Frau Anwender(in) Angehörige(r) **erforderliche Angaben

Name, Vorname**

Straße, Nr.**

PLZ, Ort**

Telefon** (für evtl. Rückfragen)

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Hiermit erkläre ich, dass meine vorstehend gemachten Angaben und personenbezogenen Daten (z. B. Name, Adressdaten) und insbesondere meine Gesundheitsdaten (z. B. Angaben zu meiner Erkrankung und Versorgung) sowie die Angaben zu den von mir angefragten Leistungen von der Coloplast GmbH gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen, um mich per Post, E-Mail und/oder Telefon (inkl. SMS) sowie per Social-Media-Angeboten zu Werbezwecken über Coloplast-Produkte und Dienstleistungen zu informieren und mich an allgemeinen auf meine Erkrankung und Versorgung bezogenen Informationen teilhaben zu lassen sowie zur Durchführung von Marktforschungsbefragungen zu kontaktieren. Zu diesem Zweck können meine Angaben auch innerhalb der Coloplast Unternehmensgruppe (auch in Ländern außerhalb der EU) sowie an Dienstleister der Coloplast Unternehmensgruppe übermittelt werden. Ich erhalte die angefragten Materialien auch dann, wenn ich diese Erklärung nicht abgebe. Mir ist bewusst, dass ich meine Einwilligung künftig jederzeit ganz oder teilweise durch eine an die Coloplast GmbH, Kuehnstraße 75 in 22045 Hamburg, zu richtende Erklärung widerrufen kann. Die Verarbeitung meiner Angaben erfolgt nur soweit dies zur Erfüllung des jeweiligen Zwecks erforderlich ist.

Ort, Datum Unterschrift

Hinweis zum Datenschutz

Die Transparenz-Informationen nach Art. 13 und Art. 14 der EU-Datenschutz-Grundverordnung sowie weitere Informationen über die Verarbeitung und den Schutz meiner Daten erhalte ich über www.coloplast.de/datenschutz. Auf Wunsch senden wir Ihnen diese Informationen auch gern in Textform zu.

Die richtige Versorgung? Eine Bauchentscheidung.

Plan – für ebene Bäuche



Konvex – für Bäuche mit einer
Stomaöffnung unter Hautniveau



Konkav – für runde Bäuche



 Coloplast

SenSura[®] Mio

Drei Körperprofile – drei Versorgungslösungen

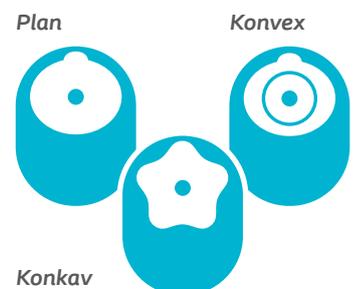
Jeder Stomaträger ist besonders und benötigt eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Versorgung. Zudem verändert sich der Körper im Laufe der Zeit, was zu Komplikationen, wie z.B. Unterwanderungen, führen kann.

Wir empfehlen daher, **Mein Stomabauch-Check** in regelmäßigen Abständen zu wiederholen. So können Sie auf Veränderungen reagieren und die Versorgung rechtzeitig anpassen.

Mit dem umfangreichen Sortiment von SenSura Mio haben wir auch für Sie die optimale Lösung. Die besonderen Hautschutz- und Basisplatten der SenSura Mio Produkte passen sich, dank der BodyFit Technologie[®], zu jeder Zeit Ihren Körperformen an.

Für ein gutes Bauchgefühl – zu jeder Zeit.

Weitere Informationen erhalten Sie über unser kostenfreies **ServiceTelefon 0800 780 9000** oder im Internet unter www.coloplast.de/meinstomabauchcheck





Liegen Sie richtig mit
Ihrem Bauchgefühl?

**Finden Sie
es raus!**

Blättern Sie um und
machen Sie **Mein
Stomabauch-Check**
auf der Rückseite >

 Coloplast

SenSura® Mio

Weitere Informationen erhalten Sie
über unser kostenfreies **ServiceTelefon**
0800 780 9000 oder im Internet unter
www.coloplast.de/meinstomabauchcheck

Was ist die richtige
Stomaversorgung
für Sie? Finden Sie
es raus!

Mein Stomabauch-Check

Enggelt zahlte
Empfänger

Antwort

Coloplast GmbH
»Stomabauch-Check«
Kuehnstraße 75
22045 Hamburg

Wendepunkt ist das Magazin für Stomathemen 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: wendepunkt@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.

Unsere neue Stomaversorgung SenSura® Mio Kids findet bereits großen Zuspruch. Einen Erfahrungsbericht finden Sie auf Seite 12 f. Tipps zu Luft im Stomabeutel gibt es im Experten-Rat auf Seite 14.

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 mit *Wendepunkt!*

Tina Krüger,
Consumer Event Manager,
Coloplast GmbH

Inhalt

4 Spektrum



Medizin & Therapie

6 Fokus: Inklusion geht jeden an

12 SenSura® Mio Kids: Mio für Henri

14 ExpertenRat: Luft im Beutel

18 Vorgestellt: Inkontinenz Selbsthilfe e.V.

20 Gewinnrätsel



Recht & Gesellschaft

16 Unterhaltspflichtige Angehörige werden entlastet

17 Wiederholungsrezepte sparen Zeit



Leben & genießen

10 Porträt: Dirk Bomberg

15 Aquarellmalen: Farbspiele mit Wasser

19 Rezept: Bunte Blütenküche



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



Ausgezeichnetes Design!

Die Stomaversorgung SenSura® Mio Kids hat den renommierten „Red Dot Award: Product Design 2019“ gewonnen. „Die wissenschaftlich fundierte Gestaltung dieser Stomabeutel fördert in hohem Maße (...) das Wohlbefinden von Kindern“, lautet die Begründung der Jury. Der Red Dot Design Award ist einer der größten Designwettbewerbe weltweit. Darüber hinaus wurde die Stomaversorgung für Kinder auch mit

dem „German Design Award 2020“ ausgezeichnet, der vom Rat für Formgebung – der deutschen Marken- und Designinstanz – vergeben wird. „Das funktionale Design des Beutels ist konsequent durchdacht und sorgt dafür, dass Kleinkinder die Ruhe und Bewegungsfreiheit bekommen, die sie benötigen“, lobte die Jury.

Produktinformationen unter www.coloplast.de/kids



Funktionales Design: SenSura® Mio Kids (oben).



reddot design award winner 2019

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

Sehr persönliche Einblicke

Das kann doch nicht wahr sein! Beim Lesen denkt man sich das des Öfteren. Denn in ihrem Buch spart Verena K. Böckli kein persönliches Tief aus. „Es ist meine Bewältigung von der Diagnosestellung Colitis ulcerosa bis heute – circa 16 Jahre später“, so die Autorin. „Ich habe die Diagnose erst mit 50 bekommen und nach dem zweiten Schub war ich mit Medikamenten austherapiert. Es blieb nur die Operation im hochakuten Stadium.“ Zu ihrer persönlichen Krankheitsgeschich-

te kommen Schicksalsschläge im privaten Umfeld. Doch auch dank ihrer Lebensgefährtin hält sie durch. „Heute geht es mir gut,

ich bin wieder voll selbstständig und aktiv“, so die 71-Jährige, die mit ihren Zeilen anderen

Mut machen will. Ein Buch über Ängste, Verzweiflung und Grenzerfahrungen, aber auch über Freude, Mut, wertvolle Freundschaften und die große Liebe.



Buchtipps

Verena K. Böckli: **Harry der Pott oder der Beutelmensch**, Deutsche Literaturgesellschaft, 2019, ISBN 978-3-03831-213-0, 19,80 Euro.



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“.

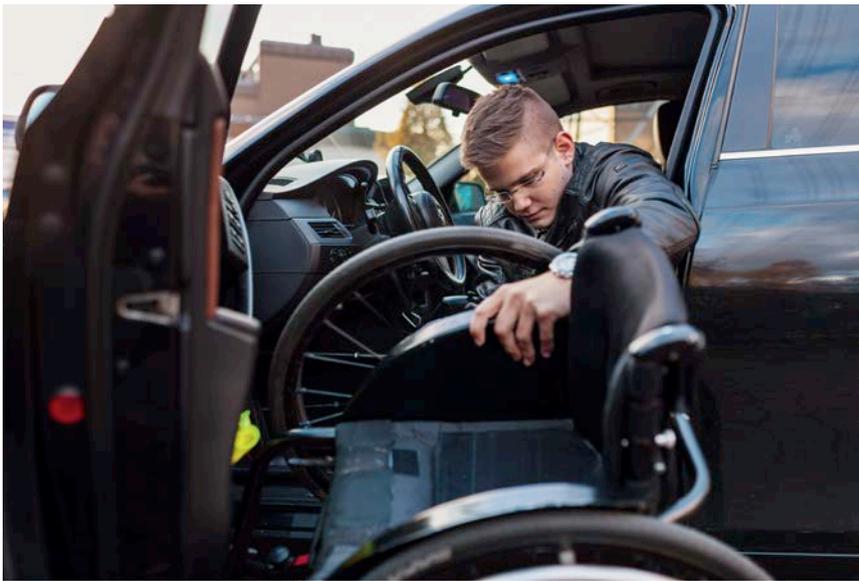
Positive Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt

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 angeht, 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.

Laufen als Kraftquelle

„Die 1.000 Wettkämpfe will ich vollkriegen“, wünscht sich Dirk Bomberg. „Aber nur, wenn ich immer noch im vorderen Mittelfeld mitlaufe.“ Da spricht der Ehrgeiz aus einem zierlichen 62-Jährigen. Der Erfurter ist Läufer und Stomaträger – in dieser Reihenfolge. 825 Laufwettkämpfe hat er bereits absolviert.

„Früher ging es nur um die Erfolge“, gibt er zu. Heute ist er erfahrener und lockerer. Es geht um den Spaß und vor allem um die Gesundheit. „Das Wichtigste ist, dass ich mich nach dem Lauftraining besser fühle als vorher.“ Dirk Bomberg läuft seit 45 Jahren. Ein Stapel Lauftagebücher dokumentiert seine Aktivitäten: 40 bis 50 Wettkämpfe pro Jahr, die roten Einträge signalisieren die Podestplätze. Es gibt Jahre, da ist fast alles rot, 2017 zum Beispiel. Doch 2011 klaffen große Lücken.

„Ich wollte es nicht wahrhaben“

„Die Probleme begannen schon 2010“, erinnert er sich. „Ich musste ständig auf die Toilette, die Kraft ließ nach, aber ich wollte es nicht wahrhaben.“ Ein Sportfreund schickte ihn schließlich zum Arzt – Diagnose: Darmkrebs. Es folgten Bestrahlungen, Chemotherapie. Doch so schlimm es zeitweise war: „Angst hatte ich nie. Ich wollte wieder laufen und habe das sogar während der Chemo immer ein bisschen geschafft.“

„Gleich ein richtiges Stoma“

Im Januar 2012 wurde Dirk Bomberg operiert. Er hatte sich vorher intensiv informiert und beschlossen, dass es gleich „ein richtiges

Stoma“ wird. Die Ärzte waren entsetzt, sie hofften auf eine Rückverlegung. „Aber der Tumor saß ganz tief im Schließmuskel, der musste vollständig raus.“ Halbe Sachen sind nicht Dirk Bombergs Art. Mit Ausnahme des Halbmarathons: Das ist die maximale Distanz, die er heute im Wettkampf läuft. „Marathons belasten den Körper und ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören.“

Nach der OP hatte er allerdings erst mal andere Sorgen: „Anfangs bin ich überhaupt nicht zurechtgekommen.“ Doch nach einer Unterweisung durch den Therapeuten und einer passenden Versorgung lief es recht gut – und er lief auch tatsächlich. Schon von der Anschluss-Reha in Bad Tabarz meldete er sich jedes Wochenende ab und absolvierte einen kleinen Wettkampf. Einmal lief sogar eine Therapeutin mit. Nur das Laufband in der Reha war ein Problem. Es ging nur bis 10 km/h. Auf Nachfrage bekam er zu hören: „Wir sind doch hier nicht im Fitnessstudio.“

Mit Stoma aufs Podest

2012 absolviert er 26 Wettkämpfe, rund die Hälfte ist rot im Lauftagebuch: Podestplatz. Doch wie geht das, Wettkämpfe mit Stomabeutel? „Das geht gut“, sagt Dirk Bomberg,

der eine SenSura®-Stomaversorgung trägt. Vor Wettkämpfen entleert er abends den Darm mit Lactulose, morgens gibt es ein kleines Frühstück, nur so viel, dass die Energie für den Wettkampf reicht. „Und dann klappt das. Ich kann ja nicht mein Notfallset im Wettkampf mitschleppen.“ Das Set ist ansonsten immer dabei. Neben dem Lauftraining – 4.000 Kilometer absolviert er pro Jahr – geht Dirk Bomberg viel ins Fitnessstudio und wandert, im Thüringer Wald und im Urlaub gerne in den Alpen. Seit Januar 2018 ist er Rentner. „Jetzt muss ich nicht mehr abends mit der Taschenlampe zum Training.“

„Hinterherlaufen ist nichts für mich“

Im Ruhestand wäre es ihm fast langweilig geworden, doch das Leben macht keine Pause. Erst machte sein Herz Probleme: eine Herzinsuffizienz, die erst im zweiten Anlauf mit Medikamenten einigermaßen beherrschbar wurde. Nun lässt er es zwangsläufig noch ein wenig ruhiger angehen. „Vielleicht mache ich irgendwann keine Wettkämpfe mehr, denn hinterherlaufen ist nichts für mich.“ Da ist er wieder, der Ehrgeiz. Dirk Bomberg spürt,



Dirk Bomberg läuft seit 45 Jahren. Rund 4.000 Kilometer absolviert er pro Jahr.

dass die Kräfte weniger werden und er sich vor Wettkämpfen zwei bis drei Tage schonen muss. Er engagiert sich in einer Selbsthilfegruppe der Deutschen ILCO (weitere Informationen unter www.ilco.de) und hat eine Schulung begonnen, um anderen Betroffenen in der ersten Zeit nach der Stomaanlage beizustehen. Doch das musste er unterbrechen, denn seine Frau ist schwer erkrankt. Zuerst hatte sie dicke Beine, dann eine Niereninsuffizienz und dabei wurden Tumore entdeckt: Eierstock, Blase, Scheide, Lymphdrüsen. Nur der Haupttumor ist bis heute unbekannt. Auch sie hat mittlerweile ein Stoma – und den Experten an ihrer Seite: „Sie macht das sehr gut!“

„Es lohnt sich, weiterzuleben“

Mit seiner Situation ist Dirk Bomberg immer offen umgegangen: „Alle wussten Bescheid, auf der Arbeit, in der Nachbarschaft, im Sport. Deshalb habe ich auch immer Hilfe bekommen.“ Und er hat niemals aufgegeben: „Es lohnt sich, weiterzuleben. Ich habe immer möglichst alles gemacht, was ging. Es muss ja nicht jeder laufen.“ Und wenn er nicht mehr Laufen hätte können? „Dann wären wir eben gewandert.“

Mio für Henri

Seit vergangenem Herbst ist die neue SenSura®-Mio-Versorgung für Kleinkinder auf dem Markt. Wendepunkt hat sich mit einer Mutter über ihre Erfahrungen mit SenSura® Mio Kids unterhalten.

Henri hatte es scheinbar eilig. Er kam im Juli 2019 in der 33. Schwangerschaftswoche zur Welt und musste auf der Frühchenintensivstation erst einmal beim Atmen unterstützt werden. „Dass ich mein Kind nach der Geburt nicht einfach bei mir im Arm behalten konnte, war schon schwer“, erinnert sich Mutter Antje. „Aber das Schlimmste war natürlich überhaupt die große Sorge, wie es mit Henri weitergeht.“ Da er in den ersten 24 Stunden nach der Geburt keinen Stuhl absetzte, wurde er in einer anderen Klinik notoperiert und erhielt zur Entlastung des Darms erst einmal ein doppelläufiges Ileostoma angelegt. Zumindest mit dem künstlichen Darmausgang ihres Sohnes tat sich Antje E. leichter als viele andere in dieser Situation: In ihrem Beruf als Krankenschwester hatte sie schon ein wenig Erfahrungen bei einer älteren Dame mit Ileostoma sammeln können und daher weniger Berührungssängste.

„Wie eine kleine Makkaroni“

Rund sieben Wochen nach der Geburt erhielt Henri einen Kontrastmitteltestlauf, um abzuklären, ob sein Darm überhaupt durchlässig ist. Das Ergebnis: Der obere Teil des Dickdarms ist ganz normal entwickelt, der untere, absteigende Ast nicht. „Er war dünn wie eine kleine Makkaroni“, sagt seine Mutter. Bei einer Gewebeprobeuntersuchung

stellte sich heraus, dass das betroffene Darmstück auffällig wenig Nervenzellen besitzt. Bislang hatte der Darm noch nicht normal gearbeitet und auch keinerlei Reize bekommen. „Daher haben wir vor einiger Zeit damit angefangen, den Darm zu spülen. Wir hoffen, dass er dadurch in Gang kommt und sich nachentwickelt.“ Für die Eltern ist das eine aufwendige Prozedur: Mit einer Spritze ziehen sie etwas Stuhl aus dem Stomabeutel und mischen diesen mit Kochsalzlösung. Danach wird der dünnflüssige Brei mit einem an eine Spritze angeschlossenen Katheter ganz langsam in den abführenden Stomaschenkel eingeführt.

Erleichterung bringt den Eltern dabei eine neue Stomaversorgung. „Unsere Stomaberaterin hat uns von den SenSura-Mio-Produkten erzählt und uns Muster zum Testen gegeben. Jetzt verwenden wir die zweiteiligen Ausstreifbeutel SenSura Mio Kids und sind ganz glücklich damit“, berichtet Antje E. „Für den Spülvorgang sind die zweiteiligen Beutel ideal. Die Basisplatte bleibt dafür am Bauch, wir entfernen nur den Beutel und kleben ihn danach wieder auf.“ Dadurch wird der Kleine so wenig wie möglich gestört.

Durchdachte Details

Von seiner Operation hat Henri etwa zwei Zentimeter neben dem

Stoma eine Narbe. „Das war die große Schwachstelle bei den Basisplatten unserer bisherigen Stomaversorgungen. Die Platten hielten nicht gut und es kam immer wieder zu Undichtigkeiten. Der SenSura-Mio-Hautschutz dagegen ist sehr elastisch und passt sich seinem Babybauch und der Narbe sehr gut an“, sagt die Mutter. Auch die Form des Hautschutzes macht vieles leichter: „Henri wird jetzt immer agiler und zieht oft die Beine an. Andere Basisplatten reichten teilweise bis in die Leiste, was die



Henri wird immer agiler. Dabei ist die sternförmige Basisplatte von Vorteil.



Der Zweiteiler SenSura® Mio Kids ist besonders praktisch bei Henri, da er seinen Eltern das Spülen des Darms erleichtert.

Bewegungsfreiheit einschränkte. Zudem kam es dann auch zu Knickfalten und zu Unterwanderungen.“ Den sternförmigen Hautschutz kann Antje E. so positionieren, dass die Leiste ausgespart bleibt. Und sie schätzt noch weitere Details der SenSura-Mio-Versorgung: „Der Mio-Beutel bläht sich nicht so schnell auf. Ich habe das Gefühl, dass der Kohlefilter besonders ist. Super gelöst ist auch der Auslass mit Klettverschluss. Damit

kann man den Beutel einfach und recht sauber entleeren und der Verschluss hält.“ Angenehm für ihren Sohn empfindet die Mutter zudem den weichen Textilstoff des Beutels. „Das ist kein Vergleich zu Beuteln, bei denen das Plastik direkt an der Haut klebt.“

Einfache Handhabung

Die Handhabung der Stomaversorgung hat sich bei Henris Eltern inzwischen gut eingespielt. Auch

seine zehnjährige Schwester hilft manchmal mit: „Mit dem Beutel will sie lieber nichts zu tun haben“, sagt die Mutter mit einem Lachen. „Aber sie lenkt Henri ganz toll ab, wenn ich die Basisplatte anklebe. Das macht es gleich viel einfacher.“ Irgendwann wird das Thema Beutel wechseln der Vergangenheit angehören, hofft Antje E. Bis dahin ist sie froh, eine Produktlösung gefunden zu haben, die die Versorgung von Henri deutlich erleichtert.



SenSura® Mio Kids (im Bild 1-teilig Uro und 1-teilig offen). Der sternförmige Hautschutz der Versorgung passt sich kleinen, rundlichen Kinderbäuchen gut an.

Mio für alle

Mit dem SenSura®-Mio-Sortiment gibt es für jede Körperform eine optimale Stomaversorgung. Passend für Menschen mit einer ebenmäßigen, nach innen oder nach außen gewölbten Stomau Umgebung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.sensuramio.coloplast.de

Speziell für die Bedürfnisse der Kleinen ausgelegt ist die Kinderversorgung SenSura® Mio Kids. Erfahren Sie mehr unter www.coloplast.de/kids

Fragen zu den Produkten beantwortet der **Coloplast Beratungsservice**, Kontakt siehe Seite 4.

Luft im Beutel?

Sammeln sich zu viele Darmgase im Stomabeutel, kann sich dieser aufblähen. Friedemann Hampel gibt Tipps, was dann zu tun ist.



Friedemann Hampel, Stomatherapeut und Coloplast-Medizinprodukteberater.

Frage: *Wie vermeide ich, dass sich mein Stomabeutel aufbläht?*



Friedemann Hampel: Stomabeutel sind mit Aktivkohlefiltern ausgestattet, die Darmgase geruchsneutral ausleiten. Überschreitet die vorhandene Gasmenge die Filterkapazität, ist der Filter feucht geworden oder mit Ausscheidungen verstopft, kann sich Gas ansammeln. Am besten ist es, wenn von vornherein möglichst wenig Darmgase in Ihrem Verdauungssystem entstehen. Kauen Sie daher die Nahrung gründlich und vermeiden Sie solche Lebensmittel und Getränke, von denen Sie wissen, dass sie zu Blähungen führen. Hierzu gehören zum Beispiel

Alles im grünen Bereich?
Oder muss Luft
abgelassen werden?

Kohl, Zwiebeln, frisches Brot und kohlenstoffhaltige Getränke. Hat sich ein offener Stomabeutel oder der Beutel eines zweiteiligen Systems aufgebläht, können Sie ihn zum Beispiel auf einer Toilette entlüften. Auch ein rechtzeitiger Versorgungswechsel hilft. Bei starken Problemen kann es sinnvoll sein, einen anderen Stomabeutel und Filtertyp auszuprobieren.



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

Stomabeutel mal anders

Wendepunkt gibt gerne Leser-Tipps und Erfahrungen weiter. Anne Albrecht (61), gelernte Näherin, hat an die Redaktion geschrieben, um von ihren Beutelbezügen zu berichten:

„Bei mir wurde 2010 Darmkrebs festgestellt und seit 2014 bin ich Kolostomaträgerin. Die tristen, uni-farbenen Stomabeutel haben mich vom Design her nicht gerade begeistert. Daher bin ich relativ schnell dazu übergegangen, farbenfrohe, ausgefallene Beutelüberzüge für jeden Anlass zu nähen, die ich mittlerweile auch zum Verkauf anbiete. Jeder meiner Bezüge wird nach individuellen Wünschen für die jeweilige Versorgung maßgefertigt.“



Anne Albrecht näht individuelle Beutelüberzüge, stattet Teddys und Puppen mit Stomata aus.

Neben Beutelüberzügen biete ich auch Stoma-Teddybären an, die Kindern helfen sollen, spielerisch mit dem Thema Stoma umzugehen. Die Teddys werden von mir gekauft und dann mit einem künstlichen Darmausgang und aufgestickten Narben ausgestattet. Ihre Kleidung passe ich wunschgemäß an. Bilder und Infos gibt es auf meiner Webseite www.stomabeutel-mal-anders.de.“



Kontakt

Wenn Sie auch einen Tipp haben, schreiben Sie uns an wendepunkt@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.



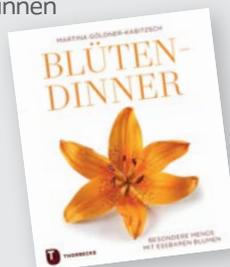
Buchtipps

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“.



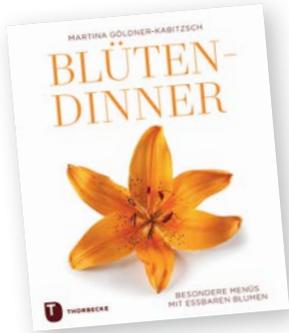
Pflanztipp

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 Wendepunkt!



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 *Wendepunkt*, Kuehnstraße 75, 22045 Hamburg.

Lösung der Ausgabe Herbst 2019:
Snooker

Die Gewinner der Ausgabe Sommer 2019:
Renate Müller, Gudrun Gaa, Gabi Balle,
Andreas Pielot und Harro Esdorf.
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
					exot. Pflanzenfaser							
Gesangsgruppe				nicht wenig Staat der USA			Laubbaum	ugs.: widerwärtiger Mensch				8
Geleitzug von Schiffen					Teil der Kirche		Gestalt aus „1001 Nacht“ (2 Wörter)					
				kath. Hilfsgeistlicher	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			Stange, Stecken			Halbton unter d	Radarschutzkuppel					deutsche Vorsilbe
Fußstoß					elektronische Informationen			gefeierte Künstlerin				
inhalieren							Vorschlagen					
Küchengerät					Schulterumhang			Windrichtung				

Bilder: Kanzlit, Jan Thorbecke Verlag

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.

230NSP169Z / WP Frühjahr 2020

