PARA*plegiker*

Das Magazin für den Querschnitt.

13 Sonderseiten zur Corona-Krise



Themenschwerpunkt: Berufliche Teilhabe

Gesundheit

Menschen im Krisenmodus

Kommentar

Pro und Contra Nachteilsausgleiche

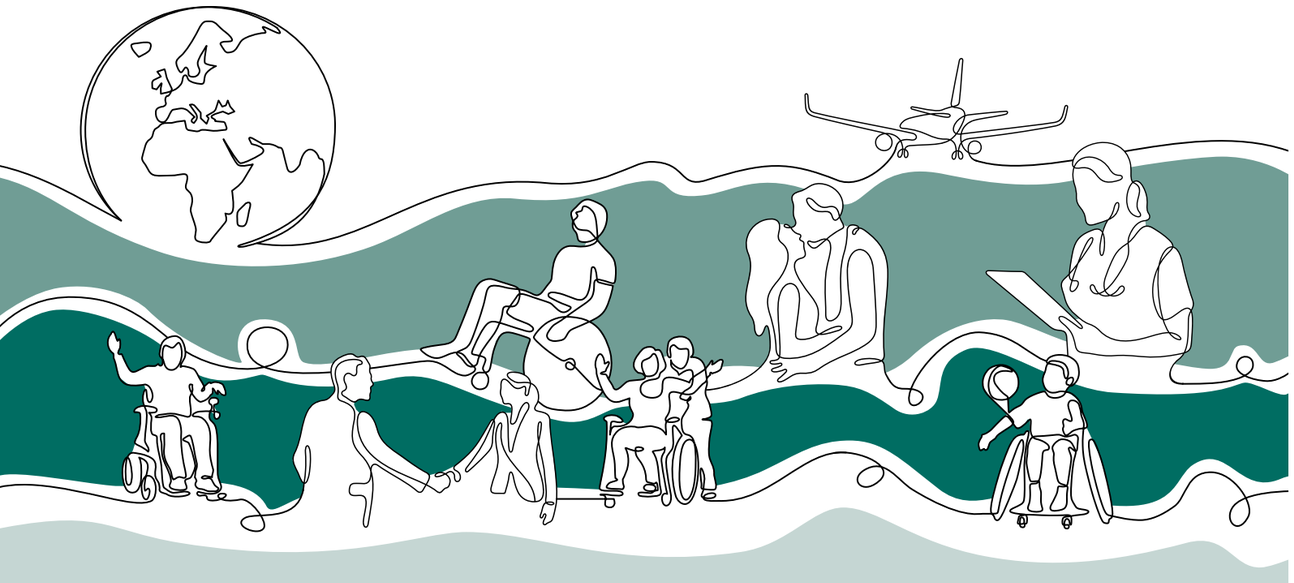
Sommer 2020

Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V.

DMGP Deutschsprachige Medizinische Gesellschaft für Paraplegiologie

DER-QUERSCHNITT.de
Das Informationsportal
der Manfred-Sauer-Stiftung

Zum Geburtstag ein neuer Look



Das Informationsportal für Menschen mit Querschnittlähmung feiert seinen 7. Geburtstag – und schenkt seinen Leserinnen und Lesern eine neu gestaltete Website:
Struktur, Optik und die Technik im Hintergrund wurden komplett überarbeitet.

Wir freuen uns über

- das klare, sachliche Design
- das leserfreundliche Seiten-Konzept
- die übersichtliche Navigation
- das neue Element der Themeninseln
- die Optimierung für mobile Geräte
- die automatische Anpassung des Inhalts an alle gängigen Bildschirmgrößen
- die Möglichkeit, Texte direkt in sozialen Medien und via WhatsApp zu teilen

Feiern Sie mit uns – auf www.Der-Querschnitt.de.

Der-Querschnitt.de | Das Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung
Neurott 20 · D-74931 Lobbach · Tel +49 6226 960 2537 · info@der-querschnitt.de · www.der-querschnitt.de

Die Welt im Krisenmodus



Foto: Kevin Schultes

Prof. Dr. Hans Jürgen Gerner ist Vorstandsvorsitzender der FGQ.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Seit der vergangenen Ausgabe des PARAplegiker hat sich die Welt verändert. Nachdem diese sprichwörtlich stillstand, versuchen wir inmitten der Krise zu einer neuen Normalität zu finden.

Freiheit nicht gegen Gesundheit ausspielen

Eine zentrale Frage: Wie schützen wir jetzt die sogenannten Risikogruppen, ohne sie zu isolieren bis eine wirkungsvolle Prävention oder eine Behandlung zur Verfügung steht? Menschen aus den Risikogruppen muss es dennoch möglich sein, am Leben teilzuhaben. Ihnen muss Solidarität und Rücksicht entgegengebracht werden. Wir haben gefragt, wie Menschen mit Querschnittlähmung mit der Infektionsgefahr umgehen und was wir als Verband tun können, um zu helfen. Die ersten Ergebnisse unserer Befragung in Zusammenarbeit mit der Medical School Berlin finden Sie auf den Seiten 34 bis 35. Bereits angelaufen ist die beispiellose Hilfsaktion des europäischen Paraplegiker-Dachverbandes ESCIF, die besonders gefährdete Tetraplegiker mit Masken für ihre Pfleger und Assistenten unterstützt. Weiterhin berichten wir über die Gefahren für Querschnittgelähmte durch Covid-19 und schließlich äußern sich die beiden Psychologen Barbara Schulz und Felix Grüter in ihrem Beitrag „Leben im Krisenmodus“ zu den psychosozialen Aspekten dieser Krise und stellen Verhaltensstrategien vor.

Medizinische Versorgung „made in Germany“

Die hohe Qualität der medizinischen Versorgung in Deutschland hat sich in den vergangenen Wochen wie in kaum einem anderen Land der Welt offenbart. Die vergleichsweise geringe Zahl der schweren und tödlichen Verläufe in Deutschland ist, neben den strikten Beschränkungen, unter anderem der guten hausärztlichen Versorgung zu verdanken. Durch diese können die allermeisten leichten und mittleren Verläufe in heimischer Quarantäne behandelt werden. So vermeiden wir eine Überlastung der Krankenhäuser, die sich auf die intensivmedizinische Behandlung von Covid-19-Patienten konzentrieren können.

Es soll aber nicht verschwiegen werden, dass nur durch das außerordentliche Engagement des knappen Personals und zahlreicher zusätzlicher Helfer eine größere Katastrophe verhindert werden konnte. Es zeigt sich: Der Weg, Einsparungen im Gesundheitswesen vornehmen zu wollen, ist ein gefährlicher. Besonders offensichtlich ist dies in der Pflege. Ohne die Pflege können wir gar nichts machen. Sie hat eine Basisfunktion für das gesamte Behandlungsteam. Vielleicht ist es das einzig Positive an dieser Krise, dass wir entdecken, welche Berufe wirklich systemrelevant sind.

Berufliche Teilhabe

Bei aller Dramatik der aktuellen Ereignisse halte ich es für wesentlich, dass auch in diesen Krisenzeiten die Auseinandersetzung mit anderen wichtigen Themen nicht aufhört. Wir beschäftigen uns daher in der vorliegenden Sommerausgabe wie geplant mit der beruflichen Teilhabe von Menschen mit Querschnittlähmung. Uns interessieren vor allem die Fragen: Wie gelingt der Einstieg in den ersten Arbeitsmarkt? Wo liegen die Hürden und wie können sie überwunden werden? Und wir stellen Menschen in ihrem Berufsalltag vor. So wie Marion Huber-Schallner, Inklusionsbotschafterin der Arbeitsagentur (Seite 23) und Thorsten Ely, der Sportinklusionsmanager beim Deutschen Olympischen Sportbund ist (Seite 28).

Kurz vor Drucklegung dieser Ausgabe erreichte uns eine traurige Nachricht: Brigitte Seiferheld, die als Peer der FGQ mehr als 25 Jahre erfolgreich wirkte, ist an ihrer Krebserkrankung verstorben. Ihr Tod ist ein großer Verlust.

Passen Sie auf sich und Ihre Liebsten auf!

Ihr Hans Jürgen Gerner



Inhalt



Foto: stock.adobe.com – gutekska7

FGQ News

Verein 4.0

10

Für die FGQ und ihr Peer-Netzwerk macht Corona keine Ausnahme. Die Arbeit der Fördergemeinschaft musste grundlegend an die aktuelle Situation angepasst werden. Alle Treffen, Veranstaltungen und Schulungen wurden bis einschließlich 30. September 2020 abgesagt. Und dann birgt auch der beschleunigte Trend hin zur Digitalisierung Herausforderungen.


Foto: pixabay.com

Peers

DJ – nur was für körperlich Fitte?

12

Ein DJ benötigt in der Regel Geschicklichkeit und vor allem Fingerspitzengefühl. Doch wie kann er seiner Leidenschaft nachgehen, wenn nach einem Unfall Arme und Hände eingeschränkt beweglich sind? Die Peers Rudi Mensing und Sascha Schrön zeigen, wie sie ihre Faszination für elektronische Musik wiedergefunden haben und heute ihrem Hobby mit einfachen Tricks nachgehen.


Fotos (2): bi-st- Herzogenrath

Lebenslust

Stylish, pragmatisch, funktional = Lieblingsteil

16

Was kann Rolli-Mode im Jahr 2020? PARAplegiker-Autorin Nikola Hahn hat sich umgeschaut und einen Trend ausgemacht: Mode, die praktische Lösungen im Verborgenen perfektioniert.

CORONA-KRISE – FGQ NEWS

06 Engpässe, Ängste und viele Fragen
08 ESCIF Help Alliance
09 Träumer mit unbändigem Tatendrang
10 Verein 4.0

CORONA-KRISE – FAKTEN

11 Corona-Pandemie und Querschnittlähmung

PEERS

12 DJ – nur was für körperlich Fitte?
14 #krisenprofiteure

LEBENSLUST

16 Stylish, pragmatisch, funktional = Lieblingsteil

ARBEIT

20 Warum berufliche Teilhabe so schwierig ist
23 Powerfrau mit Herzensangelegenheit
26 Die Erfolgreichen
28 Türen schließen sich, Türen öffnen sich

INTERVIEW

30 Drei Fragen zur beruflichen Teilhabe an Prof. Dr. Gerner


Foto: DOSB

Arbeit

Türen öffnen sich, Türen schließen sich

28

Thorsten Ely, querschnittgelähmter Sportwissenschaftler, wechselte vor drei Jahren zu einem Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), das Menschen mit Behinderungen in die Arbeit im gemeinnützigen Sport integriert. PARAplegiker-Autorin Ursula Willimsky zeigt auf, wie Ely es gelang mit Ende 40 beruflich neue Wege zu gehen und wie seine Arbeit als Inklusionsmanager heute aussieht.

KOMMENTAR

31 Mut zur Bewerbung
32 Pro und Contra Nachteilsausgleiche

CORONA-KRISE – GESUNDHEIT

34 Was das Corona-Virus mit uns macht
36 Menschen im Krisenmodus

CORONA-KRISE – MEDIZIN & FORSCHUNG

38 Covid-19 – Eine Gefahr besonders für Querschnittgelähmte?

CORONA-KRISE – MENSCHEN

40 Solidarität in der Quarantäne

RECHT & SOZIALES

42 Gute Chancen zur Kostenübernahme von Exoskeletten und Roboterarmen

ERNÄHRUNG

46 Tim Raue: Zucchini • Matha
47 Vielfältiges Sommergemüse

SERVICE

48 Arbeitsgemeinschaften (ARGE) der FGQ
48 Autoren
50 Vorschau I Beirat I Impressum

DAS ALLERLETZTE

51 Cartoon

Titelfoto: David Völzmann, Tischler (Andi Weiland I Gesellschaftsbilder.de)
Fotos (4): stock.adobe.com – Pixel-Shot, Jacek Fulawka, Volff

Sonderseite Corona-Krise – Gesundheit

Was das Corona-Virus mit uns macht

34

Die Corona-Pandemie sorgt weltweit für eine tiefgreifende Veränderung des Alltags. Doch wie sehen diese Veränderungen für Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland konkret aus? Um dies herauszufinden, hat die FGQ in Kooperation mit der Medical School Berlin eine Online-Befragung durchgeführt. Wir zeigen die Ergebnisse.

Sonderseite Corona-Krise – Medizin & Forschung

Covid-19 – Eine Gefahr besonders für Querschnittgelähmte?

38

Die hochansteckende Lungenkrankheit Covid-19 trifft manchen Menschen mit voller Wucht. Bestimmte Personengruppen laufen Gefahr, wenn sie sich infzieren, einen schweren Verlauf mit Beatmungspflichtigkeit, Herz- oder Lungenversagen bis hin zum Kollaps sämtlicher Organfunktionen zu erleiden. Zu dieser Risikogruppe gehört auch ein Teil der Menschen mit Querschnittlähmung. Dr. Anita Hausladen, Internistin an der BG-Unfallklinik Murnau, zeigt Risiken für Querschnittgelähmte auf und gibt Tipps, wie man sich stärken kann.


Foto: Nils Hasenau

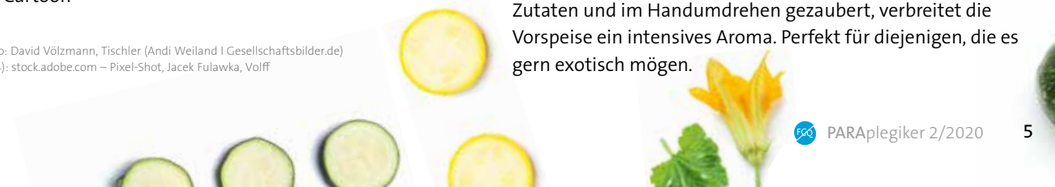


Ernährung

Zucchini • Matcha

46

Asiatisch inspiriert ist unser Rezept für den Sommer: Zucchini mit Matcha-Schaum von Sternekoch Tim Raue. Mit wenigen Zutaten und im Handumdrehen gezaubert, verbreitet die Vorspeise ein intensives Aroma. Perfekt für diejenigen, die es gern exotisch mögen.



Querschnittlähmung in Zeiten von Corona

Engpässe, Ängste und viele Fragen

Erstaunlich, wie schnell sich Dinge ändern können. Im Rückblick wirkte für viele Menschen in unseren Breitengraden die Welt vor einigen Monaten noch in Ordnung. Wuhan schien weit weg, im Alltag spielten noch andere Dinge als das Corona-Virus eine Rolle. Jetzt sieht die Sache anders aus: Für Menschen mit Querschnittlähmung sind plötzlich grundlegende Dinge wie die Versorgung mit Pflege, Hilfsmitteln und Therapie in Frage gestellt.

Nach seinem Unfall im vergangenen Jahr schaute Pascal Szewczuk optimistisch ins neue Jahr. Der Entlassungstermin rückte näher, seine Eltern hatten bereits eine Wohnung für ihn eingerichtet. Dann Mitte März die Katastrophe: Corona, Shutdown, die Entlassung nach Hause musste aufgeschoben werden. Pascal kam zunächst von der Querschnittabteilung in Ludwigshafen in die Kurzzeitpflege nach Heidelberg. Der Kontakt mit seiner Familie war wochenlang nur per Telefon möglich. Erst Mitte Mai kann er dann endlich in die eigene Wohnung ziehen. Der Grund für die Verzögerung: fehlende Assistenz. Was Familie Szewczuk erst aufbauen muss, nämlich ein Team von Assistenten, das Pascal mit seiner hohen Tetraplegie versorgt, ist für viele Menschen, die durchgehend Hilfeleistungen benötigen, bereits Alltag. Richtiger wäre allerdings zu sagen: war Alltag. Das fragile System der Pflege, welches bereits vor der Krise am Rande der Leistungsfähigkeit agierte, droht nun vollends zu kippen. Händeringend benötigte Pflegekräfte auf den Intensivstationen, ganze Pflegeteams in Quarantäne und ausländische Arbeitskräfte, die nach den Osterfeiertagen nicht mehr nach Deutschland kommen konnten oder wollten – in einer solchen Situation die erforderlichen Assistenzkräfte für Pascal zu finden, war schlichtweg fast ein Ding der Unmöglichkeit. Am Ende schafft es die Familie mit viel Mühe, ein Team für die 24-Stunden-Assistenz von Pascal zu organisieren.

Therapierückschritte in der Isolation

Auch die von vielen Querschnittgelähmten dringend benötigten Therapien und die ambulante medizinische Versorgung sind vom Ausnahmezustand betroffen. Praxen und Kliniken waren für Wochen geschlossen, mangels Zugänglichkeit vieler Arztpraxen wussten Betroffene teils nicht, wohin sie sich wenden sollten. Manche hatten schlichtweg Angst, die Wohnung zu verlassen. Auch Mario Bärwolf konnte seine regelmäßigen Physiotermine viele Wochen nicht wahrnehmen. Dazu meint er: „Mich ärgert, dass das, was ich mir mühsam aufgebaut habe, nun durch die fehlende Therapie wieder verloren geht."

So weit ist Peter S.* noch gar nicht. Nach einem schweren Skiunfall Anfang Februar war er gerade erst im Rollstuhl mobilisiert, da kam quasi über Nacht der Ausnahmezustand auf der Station für Rückenmarkverletzte. Wochenlang spielte sich sein Leben auf nur wenigen Quadratmetern ab. Pflege, Essen, Therapie – alles auf dem Einzelzimmer. „Ich habe mich gefühlt wie in Einzelhaft. Kein Besuch und nur wenige Sozialkontakte am Tag mit den Physios und den Krankenschwestern – ohne Übertreibung kann ich sagen, dass dies die schlimmste Zeit in meinem Leben war", berichtet er. Hunderten Patienten erging es in den Querschnittgelähmtenzentren zeitweise ebenso. „Wie in allen Kliniken gilt auch in unserer Einrichtung ein prinzipielles Besuchsverbot. Im Einzelfall können jedoch Ausnahmeregelungen zur Anwendung kommen. Unser psychologischer Dienst versucht natürlich, diese zusätzliche Belastungssituation so gut wie möglich zu adressieren und zu kompensieren. So es möglich ist von Patientenseite, werden elektronische Tools (Tablet, Smartphone) eingesetzt, um den Kontakt zu Angehörigen und Freunden zu halten", berichtete Prof. Weidner, Direktor der Klinik für Paraplegiologie in Heidelberg, Mitte April dem PARAplegiker.

Die Ruhe vor dem Sturm?

Wie auch andere Kliniken, so hatten sich die meisten Querschnittgelähmtenzentren intensiv auf ein verstärktes Aufkommen an Corona-Patienten vorbereitet und Beatmungsplätze eingerichtet. Alle Kliniken versicherten, man nehme Patienten auf und entlasse so wie vor der Pandemie. Allerdings bezog sich dies nur auf die Akutversorgung, alle sogenannten elektiven (nicht zwingend notwendigen) Behandlungen wurden abgesagt oder aufgeschoben. Viele Stationen hatten dadurch nur 50 Prozent Belegung. In einem Zentrum gab es zeitgleich zehn als infiziert geltende Patienten, die auf einer Art Isolierstation versorgt wurden, sonst bundesweit nur vereinzelte Erkrankte. Glücklicherweise waren die Verläufe sehr moderat und ohne ernsthafte Komplikationen. „Erfreulich ist, dass wir bisher überwiegend leichtere oder mittlere Verläufe bei erkrankten Querschnittgelähmten gesehen haben und die Zahl gering bleibt", sagte Prof. Weidner. Auch eine erste Veröffentlichung aus Italien stimmt positiv. Ein 56-jähriger Tetraplegiker, der an Covid-19 erkrankt war und auf der Intensivstation behandelt werden musste, hat sich wieder erholt.

Hilfreicher Erfahrungsvorsprung

Dass Menschen mit Querschnittlähmung bisher nur wenig betroffen waren, lag wohl auch daran, dass sich viele bereits frühzeitig freiwillig isoliert hatten. Jörg Eisenhuth, Psychologe an der Bad Wildunger Werner-Wicker-Klinik, meint dazu: „Menschen mit Querschnittlähmung haben einen entscheidenden Vorteil gegenüber der Allgemeinbevölkerung: Sie haben bereits die Erfahrung gemacht, dass Gesundheit nichts Selbstverständliches ist. Sie haben eine lebensbedrohliche Krise in ihrem Leben gemeistert. Sie wissen, auf wen sie sich verlassen können und mit welchen persönlichen Stärken sie diese Krise gemeistert haben."



Die bisherigen Erfahrungen zeigen somit, dass Menschen mit Querschnittlähmung weniger von Covid-19 direkt als von den Begleiterscheinungen betroffen sind. Das signalisieren auch die ersten Ergebnisse der Studie, die die FGQ gemeinsam mit der Medical School Berlin durchgeführt hat.**

Mangelverwaltung

Während weltweit Toilettenpapier gehamstert wurde, hatten Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland ganz andere Sorgen. Zwar blieben die Katheter-, Wund- und Stomaversorgung stets gewährleistet und verlangten lediglich den Homecare-Unternehmen logistische Herausforderungen ab, aber die Versorgungssituation bei Desinfektionsmitteln nahm zwischenzeitlich bedrohliche Züge an.

Auch der Fremdschutz durch entsprechende Masken bleibt ein Thema. Dabei geht es nicht um sogenannte Community-Masken, die man aus alten T-Shirts selbst herstellen kann, sondern um medizinische Masken für Pfleger und Assistenten, um etwa hoch gelähmte Tetraplegiker vor Ansteckung mit Covid-19 zu schützen. Außenminister Heiko Maas gab die Parole aus: „Wie im Flugzeug: Jeder sollte erst seine Maske aufsetzen, bevor er anderen hilft". Doch woher diese bekommen, fragte sich so mancher Betroffener. Maria-Cristina Hallwachs, die seit ihrem 18. Lebensjahr auf invasive Beatmung angewiesen ist, schützt sich selbst in „normalen" Zeiten, indem sie einen Mundnasenschutz an ihre Assistenten ausgibt, wenn Erkältungswellen grassieren. Nun teilten die Apotheke und das seit vielen Jahren vertraute Sanitätshaus mit, dass diese nicht lieferbar seien.

Auf dem Rücken der Schwächeren

Überhaupt war und ist die Situation für Menschen, die auf Beatmung angewiesen sind, wohl am drastischsten. Betroffene in bayerischen Einrichtungen mussten erleben, wie ihre Ersatzgeräte in einer Hauruckaktion vom Zivilschutz beschlagnahmt wurden (nur um diese am gleichen Abend wieder zurück zu erhalten), andere, dass Bauteile nicht oder nur noch eingeschränkt verfügbar waren und Sauerstoff knapp wurde. Während alle Welt von der Zahl der Beatmungsplätze auf Intensivstationen sprach, wurden diejenigen, die dauerhaft auf Beatmung angewiesen sind, fast vergessen.

Bedrohlich kann die Situation werden, wenn für ein defektes Beatmungsgerät kein Ersatzgerät geliefert werden kann, weil die Geräte in den Kliniken benötigt werden. Das führt zu großen Ängsten und Unsicherheiten. Maria-Cristina Hallwachs wurde empfohlen, die Schläuche, Adapter und Filter doch einfach länger zu verwenden. „Für meine Versorgung bedeutet das, dass wir die Wechselintervalle jetzt verdoppeln müssen. Verbrauchsteile soll ich jetzt nicht mehr auswechseln, sondern reinigen und mehrfach verwenden. Es ist natürlich besorgniserregend, wenn etablierte Hygienestandards plötzlich zurückgefahren werden in einer Zeit, in der vermehrt auf Hygiene geachtet werden muss", berichtet sie dem PARAplegiker. Die dringend benötigten Verbrauchsteile für das Beatmungsgerät von Maria-Cristina kommen sonst aus China und Italien!

Kevin Schultes und Werner Pohl

* Name wurde von der Redaktion geändert.
** Lesen Sie dazu auch die erste Auswertung unserer Befragung in Kooperation mit der Medical School Berlin auf den Seiten 11 und 34-35.



Fotos (2): stock.adobe.com, soupstock, Maria



ESCIF Help Alliance

Europaweites Hilfsprojekt

Außerordentliche Ereignisse und Entwicklungen prägen unser Vokabular. Wer hat zu Beginn des Frühjahrs schon gewusst, was „Übersterblichkeit“ bedeutet oder was „Superspreader“ sind? Seit dem Ausbruch der Pandemie haben Sprachforscher viele typische Wörter identifiziert, aber der am nachhaltigsten verwendete Begriff ist wohl die aktuell viel diskutierte „Risikogruppe“.

Dies aus gutem Grunde, denn das neuartige Corona-Virus wird uns noch eine ganze Weile begleiten und aller Voraussicht nach ähnlich wie andere Viruserkrankungen in mehreren Infektionswellen verlaufen. Menschen, die aufgrund ihres Alters, durch Vorerkrankungen oder infolge ihrer Behinderung anfälliger für einen schweren Verlauf von Covid-19 sind, bedürfen aus diesem Grunde eines besonderen Schutzes bis eine Immunisierung oder Behandlung vorhanden ist. Auf dramatische Art und Weise ist dieses Problem in den Seniorenwohnheimen in ganz Europa deutlich geworden. Dies betrifft aber auch viele Menschen, die im häuslichen Umfeld auf tägliche Pflege und Assistenz angewiesen sind und nicht den geforderten Abstand von 1,5 Metern zu den Helfern einhalten können. Derzeit ist der wirksamste Schutz das Tragen einer Maske als Fremdschutz, sprich die Pflegekräfte tragen einen medizinischen Mundschutz, um die mögliche Weitergabe des Corona-Virus bestmöglich einzuschränken.

Der FGQ-Vorsitzende Prof. Dr. Hans Jürgen Gerner nimmt im Mai die ersten Masken in Empfang. Diese können für Pflege- und Assistenzkräfte kostenlos bei der FGQ bestellt werden.



Fotos (2): FGQ Kevin Schultes

Gemeinschaftsprojekt von 32 europäischen Selbsthilfeorganisationen

Um die besonders gefährdeten Tetraplegiker oder älteren Menschen mit Querschnittlähmung, die auf Pflege oder Assistenz angewiesen sind, zu schützen, hat der europäische Dachverband European Spinal Injury Federation (ESCIF), in dem 32 europäische Paraplegiker-Vereinigungen organisiert sind, ein einzigartiges Projekt ins Leben gerufen. Dies mit dem Ziel, in den nächsten Monaten den Menschen aus der genannten Zielgruppe in 28 europäischen Ländern, die keinen Zugang zu entsprechendem Schutzmaterial haben, kostenlos mit einem medizinischen Mundnasenschutz (OP-Masken) für ihre Helfer zu versorgen. Möglich wurde das Projekt durch die großzügige Unterstützung einer breiten Hilfsallianz von Hilfsmittelherstellern und Homecare-Unternehmen in ganz Europa. Die Masken können u.a. auf der Internetseite der FGQ mit einem vorbereiteten Formular abgerufen werden.

Kevin Schultes

Weitere Informationen und kostenlose Bestellung der Masken unter:



Träumer mit unbändigem Tatendrang

Trauer um Martin Schuth

Martin Schuth ist tot. Er ist Anfang Mai einer Krebserkrankung erlegen, die wenige Wochen zuvor diagnostiziert worden war. Ein vor Jahren über den sympathischen und umtriebigen Unternehmer aus Unterroth bei Illertissen veröffentlichter Bericht trug die Überschrift: Nicht nur träumen – etwas tun! Für dieses Motto stand Martin Schuth wie kein zweiter.



Foto: Daniela Böhm

Ideen hatte er viele – und selten beließ er es beim Träumen. Die längste Zeit seines Lebens erkämpfte er seine Erfolge unter speziellen Bedingungen. Im Alter von gerade einmal 15 Jahren machte ihn ein unbedachter Kopfsprung in einen Baggersee zum Tetraplegiker. Das prägte zwar seinen weiteren Lebensweg, aber keineswegs in dem Sinne, dass er vor den damit einhergehenden Erschwernissen kapituliert hätte. Im Gegenteil. Er verfolgte und erreichte seine Ziele mit Beharrlichkeit, Organisationstalent und Zielstrebigkeit. Viele seiner Aktivitäten ebneten den Weg für gleichfalls Betroffene. Er war ein Pionier des Rollstuhl-Rugby und der erste Tetraplegiker in Deutschland mit der Lizenz zum Ultraleichtfliegen. Sein Engagement für ein Freizeitcamp in Nova Scotia eröffnete Rollstuhlnutzern die Möglichkeit für barrierefreien Urlaub an einem paradiesischen Platz vor der Küste Kanadas. Vollends populär machte ihn die Verwirklichung seines persönlichen Wohntraumes. Sein „Haus im Haus“, ein Wohnbau im Pueblo-Stil im Schutz der gläsernen Hülle eines großen Gewächshauses, umgeben vom üppigen Grün mediterraner Vegetation, war viele Male Gegenstand von Berichten in Presse, Rundfunk und Fernsehen.

Bevor sie in Deutschland üblich waren, entdeckte Martin Greifreifen mit Spezialbeschichtung – ideal für Tetraplegiker. Typisch für ihn, dass er nicht allein von dieser Entdeckung profitierte, sondern sie auch anderen zugänglich machte. Der Vertrieb dieser und weiterer spezieller Produkte für Rollstuhlnutzer machte ihn als Unternehmer erfolgreich.

Auch wenn ihm gewiss nicht der leichteste Lebensweg vorbestimmt war – in seiner zugänglichen und freundlichen, immer unprätentiösen Art war Martin der lebende Beweis dafür, wie viel sich mit einer positiven Lebenseinstellung bewegen lässt.

In jüngerer Zeit verbrachte er viel Zeit in Thailand. Gemeinsam mit seiner Frau Ying hatte er sich dort ein Stück zweite Heimat geschaffen und pendelte zwischen Asien und Deutschland. Diesen neuen Traum mit Leben zu erfüllen, war ihm nicht mehr vergönnt. Martin Schuth wurde 61 Jahre alt.

Werner Pohl

hohenzollern apotheke

Ihr Partner für die Versorgung mit Fertigspritzen

zur Instillation von Arzneimitteln in die Blase



Die Herstellung der Fertigspritzen erfolgt auf ärztliche Verordnung **patientenindividuell** als Rezeptur.

Für die **sichere Anwendung** durch den Patienten wird nur die vom Arzt verordnete Dosis sowie – falls erforderlich – **sterile Luft*** in die Spritze gegeben.

*Empfehlung zur Vermeidung von Unterdosierungen bei Instillation über einen ISK-Katheter.

Wir sind für Sie da:

- ☑ Schnelle Reaktion auf Therapieänderungen möglich
- ☑ Versand innerhalb von drei Arbeitstagen an die gewünschte Adresse des Patienten
- ☑ Erinnerungsservice damit keine Versorgungslücken entstehen

Unser Team ist bei Fragen von montags bis freitags jeweils von 08:00 bis 17:00 Uhr für Sie erreichbar:

Service-Telefon: 0251 200 780-25
E-Mail: sterilherstellung@hohenzollern-apotheke.de

Hohenzollern Apotheke | Eberwein & Plassmann OHG | Hohenzollernring 57 | 48145 Münster
Tel.: 0251/200780-25 | Fax: 0251/200780-26 | sterilherstellung@hohenzollern-apotheke.de
www.hohenzollern-apotheke.de

Unser Partner für Marketing und Vertrieb
4M Medical



Fotos (2): FGQ

Verein 4.0

Heute schon gezoomt?

Für die FGQ und ihr Peer-Netzwerk macht Corona keine Ausnahme. Wie alle anderen Lebensbereiche auch, musste die Arbeit der Fördergemeinschaft grundlegend an die aktuelle Situation angepasst werden. Konkret bedeutet das: Alle Treffen, Veranstaltungen und Schulungen wurden bis einschließlich 30. September 2020 abgesagt. Und dann birgt auch der beschleunigte Trend hin zur Digitalisierung Herausforderungen.

Durch die Corona-Krise wurde die FGQ vor völlig neue Aufgaben gestellt, da unsere Angebote und Aktivitäten in der bisherigen Form nicht mehr aufrechtzuerhalten waren. Natürlich geht im Rahmen des Möglichen die Arbeit dennoch weiter. Um die Betreuung von Betroffenen und Angehörigen aufrechtzuerhalten, bieten die Peers ihre Unterstützung deshalb so gut es geht bis auf weiteres telefonisch, per E-Mail und mittels Zoom-Schaltungen an. Poster in den Querschnittzentren weisen auf diese Angebote hin.

Virtuelle Treffen, ebenfalls per Zoom, müssen einstweilen auch persönliche Zusammenkünfte ersetzen und werden in regelmäßigen Abständen organisiert. Gemeinsame Veröffentlichungen mit der DMGP und der DSQ zur Corona-Situation informieren über den Stand der Dinge.

Virtuelles Vereinsleben

Die FGQ hat die Krise als Herausforderung begriffen und die Arbeit zügig umgestellt. Ziel ist es, das bundesweite Beratungs- und Schulungsangebot der FGQ trotz Corona weiter den Betroffenen, Angehörigen, Peers und der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. Dazu wird ein neuartiges Onlineformat in Form eines wöchentlichen Stammtisches bzw. Forums angeboten, in dem sich Betroffene und Angehörige mit Peers und Experten aus den Arbeitsgemeinschaften (ARGE) online austauschen können.

Auch sonst war die FGQ im März und April nicht untätig und hat letzte Hand an die neue Webseite gelegt, die zu Ostern online gestellt wurde. Es wurden eine Reihe von neuen Inhalten aufgenommen, um die gewachsene FGQ mit ihren gesamten Arbeitsfeldern und Projekten vorzustellen, interessante Inhalte anzubieten und damit Frischverletzten, ihren Angehörigen und anderen Hilfe- und Informationssuchenden weiterzuhelfen. Die Webseite wird zukünftig regelmäßig mit neuen Nachrichten und interessanten Inhalten erweitert – es lohnt sich also, öfter mal einen Blick auf die Seite zu werfen.

Neben der neuen Webseite stellt der wöchentliche Online-Stammtisch damit einen wichtigen Baustein der neuen „virtuellen Präsenz“ der FGQ dar. Er ist eine wirksame Antwort in einer Zeit, in der die bisherige Praxis der Beratung und Hilfe nicht greift. Weitere Schritte der „Digitalisierungsstrategie“ werden mit dem neuen YouTube-Kanal, Instagram und deren Einbindung in die Facebook-Seite der FGQ begangen..

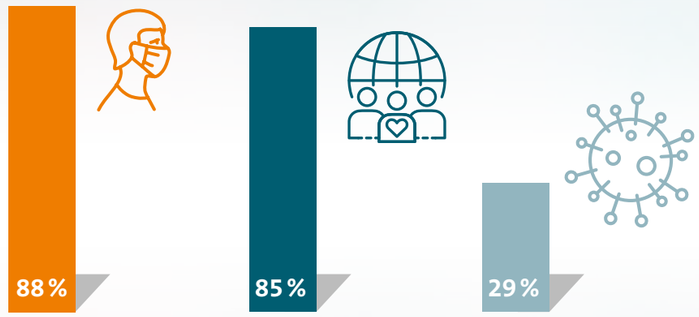
Aber alle diese Medien leben vom Mitmachen und Teilen durch unsere große Gemeinschaft. Also, her mit Euren Likes, Bildern, Filmen und Posts!

Werner Pohl und Felix Schulte

Corona-Pandemie und Querschnittlähmung

Wie gehen Menschen mit einer Querschnittlähmung mit der Corona-Pandemie um? Welche Konsequenzen befürchten sie im Zusammenhang mit der Krise? Und welche Aktivitäten und Angebote nutzen sie aktuell verstärkt? Die FGQ hat in Kooperation mit der Medical School Berlin eine Online-Befragung zur Corona-Pandemie durchgeführt (siehe auch den Beitrag auf Seite 34–35). Einige Ergebnisse zeigen wir an dieser Stelle:

BEWERTUNG DER AKTUELLEN SITUATION INSGESAMT



88 % glauben, die Situation stelle eine Bedrohung für die Gesellschaft dar.

85 % befürchten negative Auswirkungen auf ihre individuelle Lebenssituation.

29 % meinen, es gäbe zu der Situation nur wenige Informationen.

GESUNDHEITLICHE KONSEQUENZEN

Querschnittgelähmte sorgen sich im Rahmen der Corona-Pandemie insbesondere um die negativen Folgen einer Infektion mit dem Virus sowie die Aufrechterhaltung der Versorgung mit Pflege und Assistenz.



69 % haben Sorge, sich mit dem Virus anzustecken



58 % befürchten, schwer zu erkranken



41 % haben Sorge, dass sich die Pflegezeiten verändern



69 % befürchten, dass die Assistenz/Pflege nicht mehr gewährleistet ist und es keine alternative Versorgung gibt



79 % sind besorgt, weniger Freunde/Familienangehörige zu treffen

Fotos (17): stock.adobe.com – Etka, AlexBlogoodf, antto, yivdesign, iconstore, Happy Art, iierlok_xolms, Irene, merfin, dlyastokiv

AKTIVITÄTEN

Querschnittgelähmte nutzen sowohl digitale, als auch analoge Angebote in ihrem Alltag während der Corona-Pandemie. Am häufigsten wurde der soziale Kontakt zu engen Bezugspersonen genannt.

42 % verbringen Zeit mit dem Partner

27 % nutzen Streamingdienste

25 % lesen Bücher

24 % hören Musik

24 % treiben Sport

22 % arbeiten im Homeoffice

20 % lesen Printmedien

2 % nutzen Online-Sportangebote

BEFRAGUNGSMERKMALE

Insgesamt wurden 446 Personen im April 2020 deutschlandweit befragt. Davon konnten 334 Fragebögen in der Auswertung berücksichtigt werden. Die Teilnehmer decken dabei ein breites Spektrum der Querschnittgelähmten in Deutschland ab. Der überwiegende Teil der Befragten hat eine erworbene Querschnittlähmung, 11 Prozent gaben eine Spina bifida an. 62 Prozent der Befragten sind Paraplegiker und 38 Prozent Tetraplegiker. Der Altersdurchschnitt liegt bei 49 Jahren.



Foto: adobe-stock.com – comicsans

DJ – nur was für körperlich Fitte?

Wenn man früher die DJs in der Disco beobachtete, war man in der Regel begeistert von der Geschwindigkeit, mit der sie sich am Mischpult und am Plattenspieler bewegten. Man staunte über ihre Geschicklichkeit, verschiedene Lieder miteinander zu verbinden, ohne dass man den Übergang von Rhythmus, Tonlage oder Geschwindigkeit bemerkte. Wie funktioniert das? Und kann das weiter funktionieren, wenn der DJ sich nach einem Unfall nur noch eingeschränkt bewegen kann?

Es kann weiter funktionieren. Wie bei Sascha Schrön: Schon mit 16 Jahren legte der Hamburger in allen größeren Clubs Norddeutschlands auf. Er war in der Szene bekannt. Als Jugendlicher waren das Platten mixen und das Zusammensetzen verschiedener Tracks das erste richtige Hobby, für das er sich begeistern konnte. Und dann, 2008, kam der Unfall. Nun ist Sascha Tetraplegiker unterhalb C5, das heißt, er hat keine Handfunktion mehr und nur eine eingeschränkte Armfunktion.

Nach seinem Unfall hat Sascha lange die Musik gemieden. 2014 legte er sich dann einen DJ-Controller zu und probierte aus, was noch geht: Er versuchte es mit einem zweiten Midicontroller und mit einer Maus. Er ersetzte die Drehregler durch Fader, die man nur nach rechts oder links verschiebt, denn Knöpfe zu steuern, ist schwierig geworden. Sascha selbst fehlte es bei der entstandenen Musik im Vergleich zu früher an Qualität: „Es war vom Feeling nicht mehr das, was es früher war!“ Der ehemalige DJ ist erstmal enttäuscht, er findet seine Tracks nicht mehr so gut „es ist schwierig, ein Hobby nach so einem schweren Unfall zurück zu gewinnen.“

DJ ohne Fingerfunktion?

Einem guten DJ ist es wichtig, die Stimmung des Publikums zu beeinflussen, so aufzulegen, dass es tanzt und „abgeht“. Sascha schwärmt von dem tollen Gefühl, wenn „man so dasteht und die Leute feiern.“ Durch die hohe Lähmung ist Sascha oft zu langsam, verpasst den Moment, an dem er reinmixen wollte, weil er die unterschiedlichen Frequenzen aufgrund der fehlenden Fingerfunktion nicht mehr so gut regeln kann. So klingt die Musik manchmal nicht mehr flüssig. Saschas Bewegungen sind behäbiger und langsamer geworden, aber die Lust an der Musik, die ist geblieben. Der spontane Wechsel beim Tanzen vom Animieren zur Pause, vom Pushen zur Ruhe, ist nur schwer realisierbar, das dämpft die Stimmung der Tanzenden.

Und was macht seine Musik heute? Bei YouTube kann man zwei verschiedene Mixe von Sascha nachhören, bald soll ein dritter für seine Follower online sein. Aber YouTube Videos sind nicht sein größtes Ziel, es geht nicht mehr so sehr darum, dass er etwas für andere macht, sondern darum, dass es ihm Spaß macht, dass er es für sich selbst tut. Saschas Ding ist Hardstyle. Dieser darf gerne auch mit Melodie und schöner Stimme sein.

Musik verbindet DJs

Die Arbeit eines DJs, seine Selbstdefinition und sein Bild nach außen haben eine enorme Bandbreite und könnten unterschiedlicher nicht sein. Was die verschiedenen Interpreten aber ganz sicher verbindet, ist die Liebe zur Musik.

Auch Rudi Mensing hat schon jung mit dem Mischen angefangen, da war er gerade mal 17 Jahre alt. Bald schon konnte er sich einen eigenen Plattenspieler kaufen, sich ein richtiges Mischpult leisten. Nur ein paar Monate später dann der schwere Autounfall: Tetraplegie unterhalb C5, aus der Traum vom DJ-Dasein. „Der Zug ist eh abgefahren.“ – Rudi ist frustriert und zieht damals einen Schlussstrich unter das Thema Musik. Erst einige Jahre später macht ein Freund Rudi darauf aufmerksam, dass es auch Softwarelösungen gibt, um am Computer und am elektronischen Mischpult zu arbeiten, „das geht ziemlich einfach!“ Rudi legt wieder los.



Foto: privat

„Mir fehlt das Gefühl, eine Platte in der Hand zu halten, aufzulegen.“

Rudi Mensing



Foto: privat

„Ich habe lange die Musik gemieden, aber es hat mich immer wieder in den Fingern gejuckt.“

Sascha Schrön

DJ in virtuellen Zeiten

Heute ist er auf verschiedenen Plattformen im Netz unterwegs und sucht nach Musik, die ihm gefällt, kauft in virtuellen Plattenläden Musikschnipsel, sogenannte Samples. Dies ist praktisch und zudem billiger als eine ganze Schallplatte zu kaufen, um danach nur ein paar Sekunden daraus zu verwenden.

Rudi Mensing ist Spezialist für Techno-Musik. Wer sich damit auskennt, weiß, was das heißt: Die Kunst ist es, die Übergänge zwischen einzelnen Liedern, Tracks und Samples so zu gestalten, dass man es beim Hören kaum mitbekommt, wann ein Lied beginnt oder endet. Für Rudi bestand die Faszination dieser Musik schon immer genau darin, dass beim Mixen wieder neue Musik entsteht, obwohl die Grundlage, also die einzelnen Samples, eigentlich dieselbe ist. Aus einem bestehenden Stück kann der DJ immer wieder Neues herausholen.

Zu Hause bereitet der DJ den Gig vor: Rudi Mensing sucht sich die Stücke aus, die er spielen wird, und passt die Geschwindigkeit und die Rhythmen einander an. Theoretisch könnte er auch für einen dreistündigen Auftritt die Musik vorab zusammenstellen, speichern und im passenden Moment abspielen. Aber das genau ist dann später die Live-Arbeit des DJs: vor Ort die Übergänge gestalten, Bässe reindrehen, Bässe rausnehmen, Höhen anpassen. Hierbei entsteht der neue Sound, der den eigenen Stil jeden DJs prägt, in das er seine ganze Erfahrung und Routine legt und womit er einerseits die Stimmung seines Publikums erspürt und andererseits auch beeinflusst.

Mit einer so hohen Querschnittlähmung ist die Auswahl an Hobbys relativ eingeschränkt. Rudi schätzt sich glücklich, sogar sein altes Hobby wieder belebt zu haben, aber er sagt auch: „Die Platte fehlt mir“, „vom Plattenspieler kommend ist alles Digitale erstmal nicht so richtig echt!“ Das Feeling, die Platte in der Hand zu halten, sei riesig, aber schließlich gehe es ja um die Musik, die am Ende herauskommt, und die sei die gleiche.

Zudem schätzt Rudi die Musikbranche sehr. Die Menschen seien offen und interessierten sich für einander. Auf die Bühne geht es nur über Stufen, kein Problem, es gibt immer jemanden, der hilft. „Ob Jazzmusiker oder DJ, die schauen sich alle irgendwie Sachen voneinander ab. Und wenn dann einer kommt, der gehandicapt ist, dann hat dieser andere Wege gefunden, die sind für andere auch interessant. Ich habe in dieser Szene immer sehr positive Erfahrungen gemacht.“

Sascha Schrön und Rudi Mensing machen heute beide viel Musik zu Hause am Rechner, werden ab und zu mal privat gebucht und sind (wenn auch eher selten) in Clubs unterwegs.

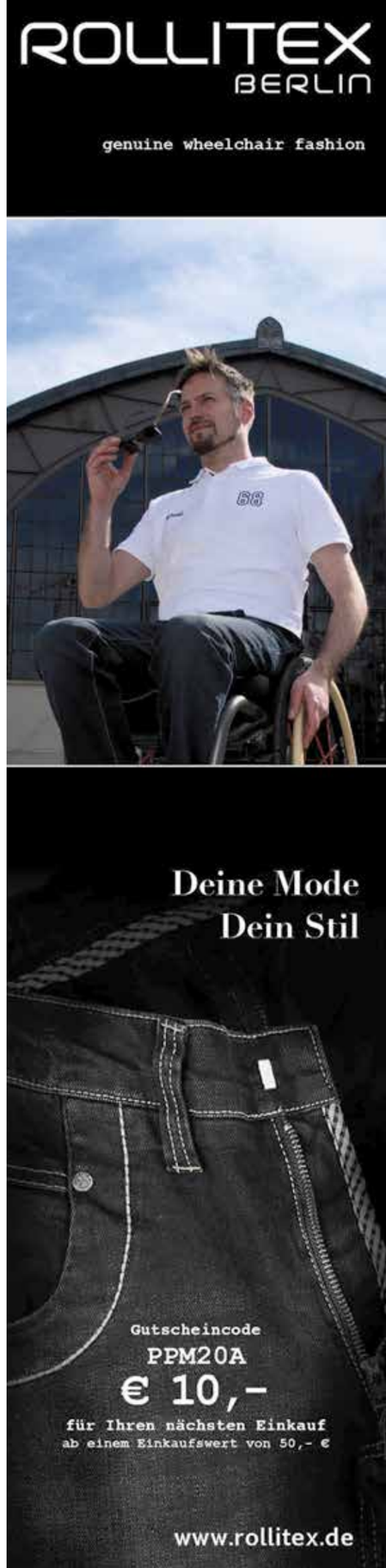
Die allerwichtigste Botschaft lautet: „Leute verzweifelt nicht, dies Hobby kann man weiterleben, auch wenn sich einiges verändert. Wer dazu ein paar Tipps braucht oder Fragen hat ... einfach melden!“

Maria-Cristina Hallwachs

Bei Fragen bitte eine Nachricht an
rudolf.mensing@fgq-beratung.de
sascha.schroen@fgq-beratung.de

Musik zu Handicap DJ – Best of Clubsound Bootlegs unter:

Auch unter „Alter Rudi“ kann man Selbstgemixtes im Netz hören:



#krisenprofiteure

In diesen Tagen sind die Nachrichten oft bedrückend. Nur wenige ziehen Nutzen aus der aktuellen Situation. Unsere Haustiere gehören zu den wenigen Krisenprofiteuren. Sie erfreuen sich daran, dass wir plötzlich so viel Zeit zu Hause verbringen und suchen unsere Nähe.



Genießt die Rollstuhlperpektive: Philo mit Valerie und Rudi.



Schaut eher skeptisch bzgl. Connys Aktivitäten: Fellnase Malu.



Zum Schmusen aufgelegt: Diana Kolbe mit Meerschweinchen Willi und Karlchen.



Wissen ihr Frauchen Christine zu umsorgen: Die Seelentröster Ed, Lucifer und Caruso.



Nimmt gerne eine Mitfahrgelegenheit wahr: Cookie, der Malteser von Peer Ufuk Dogru.



Haben schon gemeinsam so manche Krise durchgestanden: Pius Preisinger mit Kater Bubi.





Ostern überstanden: Die Mümmelmänner bei Familie Weber.



Fotos (10): privat, stock.adobe.com – jaojormami

ZENTRUM DER REHABILITATION
PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE • LOGOPÄDIE
LOKOMAT® • I.N.P.U.T. (INTENSIVTHERAPIE) • HIPPOTHERAPIE

PERSONALTRAINING NUN AUCH IN DER NEUROLOGISCHEN REHABILITATION

Das Zentrum der Rehabilitation R. Geerlofs begleitet Para- und Tetraplegiker **in allen Phasen** der Genesung individuell und kompetent.

Ein **persönliches Therapie- und funktionell motorisches Trainingsprogramm** wird über **mindestens 6 Stunden pro Tag** 1:1 oder 1:2 (Verhältnis Klient zu Therapeut) aufgestellt. Das Ziel ist der größtmögliche motorische Gewinn für den Alltag mit aktiver Teilnahme am Leben.

Neueste **wissenschaftliche Erkenntnisse** und praktische Erfahrung haben dieses spezielle Konzept entstehen lassen.

Zentrum der Rehabilitation
I.N.P.U.T.®



R. GEERLOFS GMBH & Co. KG
Zentrum der Rehabilitation
Karolingerstraße 32 | 75177 Pforzheim
T +49 (0) 72 31 – 139 86 00
F +49 (0) 72 31 – 139 86 10
info@zentrum-der-rehabilitation.de
www.zentrum-der-rehabilitation.de



Foto: Rolltex

Startklar für die Hauptstadt.

Stylish, pragmatisch, funktional = Lieblingsteil

Was kann Mode für Rollstuhlfahrer im Jahr 2020? Dem ist die PARAplegiker-Redaktion nachgegangen und hat neben soliden, alteingesessenen Herstellern auch die Konkurrenz entdeckt. Der Trend: Mode, die praktische Lösungen im Verborgenen perfektioniert.

Nichts gegen Schlupfsäcke: Bei Starkregen würden selbst modebewusste Individualisten nicht lange fackeln und sich unter das Ganzkörperzelt retten, ob nun Rollstuhlfahrer oder nicht. Aber auch der größte Fan muss zugeben: Der letzte Schrei im Modehimmel sieht anders aus. Wer mental eine ganz kleine Schlupfsacksperre hat, kann sich entspannen, denn Mode für Rollstuhlfahrer bietet heute weit mehr als quietschbunte Überwürfe, so praktisch sie auch sein mögen.

„Mode sollte widerspiegeln, wer du bist, was du fühlst, und wo du hingehst“, findet der Sänger Pharrell Williams, und Wikipedia definiert Kleidung in ihrer jeweiligen Gestaltung als nonverbale Kommunikation. Dabei sind Menschen mit Behinderungen, vielleicht mehr noch als andere, gefordert, dieses Kommunikationsmittel zu nutzen, da ihre Umwelt ihnen oftmals nicht ganz vorbehaltlos gegenübersteht. Der erste Eindruck zählt.

Auf persönliche Bedürfnisse abgestimmt

„Oft geht es darum, Konventionen über Bord zu werfen und ganz individuell zu schauen: Was will und braucht derjenige und wie kriegen wir da eine gute Lösung hin?“, sagt Isabell Herzogenrath. Die Designerin mit eigenem Studio in Dormagen hat viele rollstuhlfahrende Kunden, macht aber generell Mode für alle. Als Herzogenrath nach dem Studium der Bekleidungstechnik 2003 beruflich startete, sichtete sie zunächst das Angebot der wenigen Hersteller von Rollstuhlmode und fand dieses unter dem Strich „etwas oldschool“. Das motivierte sie erst recht, sich auf Kundinnen und Kunden mit Behinderungen zu spezialisieren. „Ich möchte etwas machen, das auch modisch ist“, ist noch heute ihr erklärtes Ziel.



Foto2 (2): Herzogenrath

Nicht nur das Tragen soll möglichst bequem sein, sondern auch das An- und Ausziehen.

Viele Rollstuhlfahrer, so die Erfahrung von Isabell Herzogenrath, wissen gar nicht, dass es spezialisierte Angebote wie ihres gibt. Menschen, die zu ihr finden, tun das häufig aus einem ganz bestimmten Anlass heraus, beispielsweise einer Hochzeit. „Dann sagen viele: Jetzt soll es was ganz Besonderes sein. Und entdecken dann die Vorzüge von Stücken, die speziell für sie gemacht sind.“ Denn Personen, die die meiste Zeit des Tages sitzen, können natürlich nicht nur auf das Styling achten. Um sich wohl zu fühlen, müssen die Teile in ihrem Kleiderschrank nicht nur zum eigenen Stil, sondern vor allem zum eigenen Körper und seinen Bedürfnissen optimal passen.



Von der Skizze bis in den Store aus der Perspektive des Kunden gedacht.

„Mode sollte widerspiegeln, wer du bist.“

Pharrell Williams (Sänger)

Mehr Lebensqualität

Isabell Herzogenrath kennt die Bedarfe ihrer Klientel mit einer Querschnittlähmung mittlerweile ziemlich gut, trotzdem sei jeder und jede eine neue Herausforderung. „Jacken oder Jacketts sind an manchen Stellen viel zu lang, an anderen zu eng, zugleich soll es aber auch nicht aussehen wie ein Sack. Deshalb machen wir die Stücke meistens hinten länger als vorne und so, dass beim aktiven Rollstuhlfahren nichts zwischen den Reifen schleift“, erklärt sie. „Ich habe ganz viele Kunden, die katheterisieren, bei denen wir in eine Hose zusätzliche Reißverschlüsse machen oder den Urinbeutel kaschieren.“ Es gebe relativ viele, aber einfach umzusetzende Kriterien für Rollstuhlmode. „Die bringen dann dem Kunden eine totale Erleichterung.“ Besonders befriedigend ist die Arbeit für Isabell Herzogenrath, wenn sie einer Person mit einer individuellen Fertigung mehr Selbstständigkeit und dadurch mehr Lebensqualität ermöglicht: „Wenn ich durch Veränderungen an der Hose, beispielsweise Magnete statt Knöpfe, ein Teil so realisieren kann, dass mein Kunde sich dadurch wieder alleine anziehen kann.“

Jede Anprobe ist ein kleines Event

Obgleich Mode nach Maß ihren Preis hat, habe sie keine reiche Klientel, sagt Isabell Herzogenrath. Vielmehr bleibe ein maßgeschneidertes Stück für viele etwas Besonderes: „Es ist ein bisschen wie

„Ich möchte etwas machen, das modisch ist.“

Isabell Herzogenrath

Patientenlifter

für **selbstständige** und betreute Transfers







▲ Ihre „Helfenden Hände“ für selbstständige oder betreute Transfers

Vom Rollstuhl auf den Treppenlift ▶

- Deckenlifter
- Umhänge-Deckenlifter
- Wandlifter
- Mobile Lifter, Aktivlifter
- Reise-/Klapplifter
- Pool-/Schwimmbadlifter
- 3-in-1: Dusch- u. Badetrolley
- uvm.

Mit original Handi-Move Hebebügel® „Helfende Hände“ oder Hebetuch einsetzbar.

In der Regel sind unsere Hilfsmittel eine Leistung der Krankenkassen.

Handi move INTERNATIONAL

Beratung, Installation und Service aus 1 Hand!
10 x in Deutschland



Zentraler Kontakt:
Hans Armbruster
Tel. 07054 7178
info@handi-move.de
www.handimove.de

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin **vor Ort** mit **Demo-Material** zum Ausprobieren.



Schwarz-weiß geht immer und ist in diesem Fall auch noch mollig warm.

Foto: bbst

ein Happening: Man ist am Fortschritt des Kleidungsstücks beteiligt, und jede Anprobe ist ein kleines Event. Der Kunde sieht, wie sich das Stück entwickelt und kann seine Wünsche gleich mit einbringen.“ Bei Menschen mit Mobilitätseinschränkungen rechnet die 42-Jährige für Anproben in der Regel mehr Zeit ein. Die braucht sie auch, um erst mal herauszufinden, was für ihr Gegenüber wichtig und motorisch möglich ist bzw. mit den richtigen Anpassungen wieder möglich sein könnte. Zugleich achtet die studierte Bekleidungstechnikerin auf robuste, hochwertige und zugleich pflegeleichte Materialien.

Konkurrenz belebt das Geschäft

Seit 2003 ist einiges passiert auf dem Modemarkt für Rollstuhlfahrer. Alte Hasen wie „Rolli-Moden“, „Rollitex“ oder „renato“ haben Konkurrenz bekommen. Einige der neuen Konzepte sind nach kurzer Zeit wieder verschwunden, andere haben sich etabliert. 2015 starteten „Rolling Pants“ mit dem Schwerpunkt Hosen und entwerfen Jeans, Thermo-Hosen oder Chinos für den Alltag im Sitzen. Dazu Accessoires wie elegante Gürtel mit verstecktem Klettverschluss. Ebenfalls seit 2015 im Rennen: das niederländische Label „Chairmelotte – wheelchair couture“, das auch nach Deutschland liefert. „For sitting only“, warnen die Hersteller und demonstrieren per Video eindrucksvoll, wie daneben ihre Mode im Stehen aussieht. Dafür passen trendige Kleider, Mäntel und Anzüge im Sitzen umso besser. Und „kinetic balance“ – ebenfalls aus den Niederlanden – weiß, dass ein lässiges Outfit auch die richtige Ausrüstung braucht und entwerfen schöne Rollstuhltaschen gleich mit.

„Es ist ein bisschen wie ein Happening.“

Isabell Herzogenrath



Niemand hat gesagt, dass Mode nicht ebenso Männersache ist.

Die Branche ist in Bewegung. Das gilt auch für die, die schon länger im Geschäft sind. So lässt etwa Rollitex einen Teil des durchaus zeitgemäßen Sortiments im Internet von schicken Models mit Behinderungen in aufwendigen Shootings präsentieren. Zugleich punkten alteingesessene Hersteller mit immenser Erfahrung in Sachen Funktionalität und Passform. Nähte und Taschen so zu setzen, dass keine Druckstellen entstehen, mit Schlaufen, Klett, elastischen Materialien und anderen Kniffen das Anziehen zu erleichtern und eine gute Passform sowie langlebige Stoffe zu gewährleisten, ist ihr Metier.

Fazit

Wer Lieblingsteile für Rollstuhlfahrer sucht, findet im Internet und bundesweit durchaus Angebote, muss aber in der Regel auch etwas mehr investieren als für Mainstream-Mode. Ganz individuell geht es maßgeschneidert, das erfordert jedoch zumindest anfangs aktive Mitwirkung und nicht wenig Finanzkraft. Dafür sind Sonderwünsche hier absolut willkommen. Dennoch: Der Schlupfsack bleibt fester Bestandteil im Sortiment erfahrener Hersteller für Rollstuhlmode. Denn das nächste Unwetter kommt bestimmt.

Nikola Hahn



Einsatz für den guten Stil: Ein zeitgemäßes Marketing gehört bei Rollitex dazu.

Fotos (2): Rollitex

Tipps für Rollstuhlmode

Die nachfolgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist nicht als Empfehlung zu verstehen, soll aber eine erste Orientierung möglich machen:

chairmelotte.com
Edle Teile mit ausgefallenen Details aus den Niederlanden
fadenstolz.de
Mode nach Maß aus Bremen
handywear.dk
Outdoorbekleidung aus Dänemark
Isabell-herzogenrath.de
Individuelle modische Stücke
kinetic-balance.com
Lässige Outfits und schöne Rollstuhltaschen
mobile-mode.de
Schicke und praktische Outdoorbekleidung für Kinder und Erwachsene
schuermann-rehamode.de
Fröhliche Reha-Mode, auch in starken Farben
renato.de
Jacken, Capes und Fußsäcke mit angenehmen Tragegefühl
rollicape.com
Eine große Auswahl an Capes
rollimoden.de
Seit über 30 Jahren entwickelt Rolli-Moden solide Fashion für Rollstuhlfahrer
rolling-pants.com
Das ganze Programm an Hosen
rollitex.de
Sportliche Outdoorjacken, Business-kleidung, eine gute Auswahl an Hosen
tamonda.de
Ponchos und Capes für drinnen und draußen





Fotos (2): Andi Weiland | Boehringer Ingelheim, Gesellschaftsbilder

Warum berufliche Teilhabe so schwierig ist

Ergebnisse aus der German Spinal Cord Injury Study (GerSCI)

Die German Spinal Cord Injury Study (kurz: GerSCI) hat 1.749 Menschen mit Querschnittlähmung zu ihrer Lebens- und Versorgungssituation mithilfe eines Fragebogens befragt. Das Thema „Berufliche Teilhabe“ war dabei ein Schwerpunkt: Wie viele Personen arbeiten und wenn ja mit welchem Pensum? Fühlen Sie sich wertgeschätzt und gerecht entlohnt? Sind ausreichend Hilfsmittel vorhanden? Wie gut sind die Arbeitsmarktchancen für Menschen mit Querschnittlähmung?

Aus der Befragung im Jahr 2017 lagen Antworten von insgesamt 1.479 Personen vor. Von ihnen waren weniger als die Hälfte im erwerbsfähigen Alter zwischen 18 - 65 Jahren, darunter waren 39 Prozent der befragten Frauen und 44 Prozent der Männer. Berufstätig waren durchschnittlich 43 Prozent der Personen im erwerbsfähigen Alter.

Die Studienteilnehmenden waren jeweils zur Hälfte Tetra- und Paraplegiker. Zwei Drittel der Paraplegiker hatte eine inkomplette Lähmung. Zwei Drittel aller Befragten gaben an, dass der Lähmung eine traumatische Ursache zu Grunde lag. Bei dem anderen Drittel war eine Erkrankung die Ursache gewesen. Im Durchschnitt waren die Teilnehmenden bereits 14 Jahre querschnittgelähmt.

Die meisten der berufstätigen Personen (84 Prozent) arbeiteten als Angestellte. Dabei arbeitete die eine Hälfte bis zu 30 Stunden pro Woche, die andere Hälfte 31 Stunden und mehr. Gleichzeitig wünschten sich ein Viertel der Berufstätigen ihre Stundenzahl zu reduzieren. Daneben arbeiteten 2 Prozent der Befragten im Haushalt, 2 Prozent studierten. Eine finanzielle Unterstützung, wie etwa eine Erwerbsminderungsrente, erhielten 42 Prozent der Personen im erwerbsfähigen Alter.

Lähmungscharakteristiken der Studienteilnehmenden

Läsionshöhe	
Paraplegie	51 % (Personen = 730)
Tetraplegie	49 % (Personen = 696)
Läsionsgrad	
Komplette Lähmung	34 % (Personen = 489)
Inkomplette Lähmung	66 % (Personen = 964)
Lähmungsursache	
traumatisch	74 % (Personen = 1.075)
nicht-traumatisch	26 % (Personen = 371)
Lähmungsdauer	14 Jahre

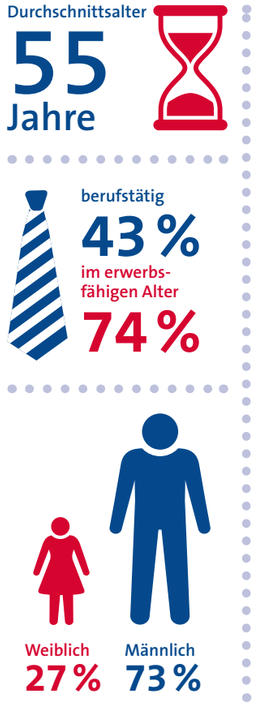
Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie?

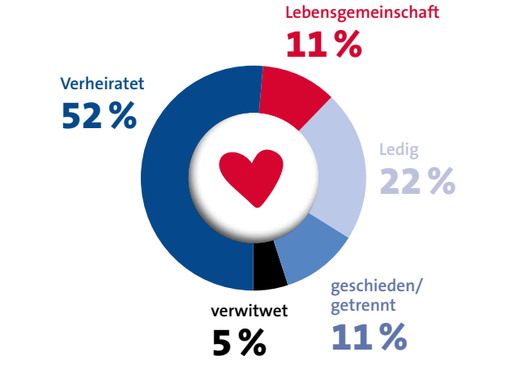
Anzahl Wochenarbeitsstunden	in %
1–10 Wochenstunden	11 %
11–20 Wochenstunden	24 %
21–30 Wochenstunden	16 %
31–40 Wochenstunden	45 %
> 40 Wochenstunden	4 %

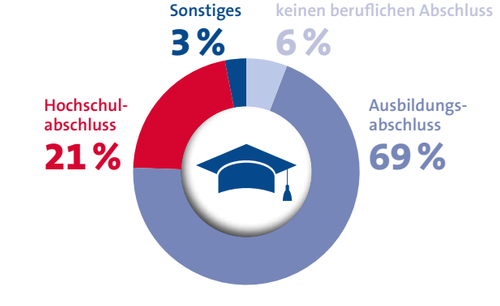


Foto: Lukas Kapitel

Beim SCI-Day 2019 übergaben die Wissenschaftler der German Spinal Cord Injury Study im Bundesministerium für Gesundheit ein erstes Forderungspapier, um die Lebens- und Versorgungssituation von Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland zu verbessern.







Situation am Arbeitsplatz

Es wurde auch gefragt, wie problematisch der Zugang zum Arbeitsplatz ist und ob es schwierig ist, den Anforderungen gerecht zu werden. Für die meisten der Befragten bereitete der Zugang kein oder nur geringe Probleme (86 Prozent). Hingegen fiel es relativ vielen Befragten schwer, den Arbeitsanforderungen gerecht zu werden: Etwas mehr als jede zehnte Person hatte damit große oder extreme Probleme (11 Prozent).

Für ihre Arbeit angemessen wertgeschätzt fühlen sich 87 Prozent. Allerdings war ein Viertel der Berufstätigen der Meinung, im Hinblick auf die erbrachten Leistungen und Anstrengungen, nicht angemessen entlohnt zu werden.

Was die Versorgung mit Hilfsmitteln betrifft, so war unter den Berufstätigen ein Drittel, das Hilfsmittel erhielt, und ein weiteres Drittel, das keine Hilfsmittel benötigte. Allerdings erhielten 20 Prozent Hilfsmittel nur in geringem Maße und 7 Prozent gar keine Hilfsmittel.

Ein Job – der große (unerfüllte) Wunsch

Von allen Befragten im erwerbsfähigen Alter waren 58 Prozent nicht erwerbstätig. Tetraplegiker (63 Prozent) hatten etwas häufiger keine bezahlte Tätigkeit als Paraplegiker (53 Prozent). Gleiches galt für Personen mit krankheitsbedingter Querschnittlähmung. Sie waren etwas häufiger erwerbslos (65 Prozent), als Personen mit verletzungsbedingter Querschnittlähmung (55 Prozent).

38,9 %
der Frauen arbeiten

43,9 %
der Männer arbeiten

69,4 %
haben Ausbildung/ Studium abgeschlossen

28,4 Stunden
Durchschnittliche Arbeitszeit

Gesamtgruppe
1.479 Personen

Personen im erwerbsfähigen Alter
1.088 = 73,6 %

berufstätige	nicht berufstätige
461 = 43%	**623 = 57,5%**
kein Wunsch zu arbeiten	Wunsch zu arbeiten
271 = 40,5%	**319 = 59,5%**
fühlen sich arbeitsunfähig	fühlen sich arbeitsfähig
88 = 28,6%	**220 = 71,4%**

64,1 %
Gesundheitszustand und Behinderung

36,4 %
keine passende Arbeit gefunden

22,7 %
mangelhafte Barrierefreiheit zu Arbeitsplätzen

22,3 %
Sorge vor dem Verlust finanzieller Unterstützung



Die meisten der berufstätigen Personen (84 Prozent) arbeiteten als Angestellte.

Allerdings hatten 60 Prozent der nicht berufstätigen Befragten den Wunsch zu arbeiten und wiederum 71 Prozent von ihnen, das entspricht 220 Personen, fühlten sich auch durchaus in der Lage zu arbeiten. Warum waren sie nicht berufstätig? Die meisten (64 Prozent) gaben an, dass der Gesundheitszustand und die Behinderung die Hauptursache für die Arbeitslosigkeit waren. Häufig (36 Prozent) konnte keine passende Arbeit gefunden werden oder waren potenzielle Arbeitsplätze nicht barrierefrei (23 Prozent). Ein Fünftel hatte die Angst, bei der Rückkehr ins Erwerbsleben, die finanzielle Unterstützung zu verlieren.

Neue Wege und neue Allianzen

Trotz der vielen ermittelten Daten bleibt dennoch unklar, welche Aspekte ausschlaggebend dafür sind, dass relativ viele der Befragten nicht am Erwerbsleben teilnehmen. Deshalb hat die Medizinische Hochschule Hannover gemeinsam mit der Manfred-Sauer-Stiftung zu Fokusgruppen eingeladen: Dabei wollen die Wissenschaftler im Gespräch mit Menschen mit Querschnittlähmung, mit Sozialarbeitern und Klinikern herausfinden, was die Hintergründe der Erwerbslosigkeit sind. Sind Umweltbarrieren der Grund, dass die Teilhabe am Erwerbsleben verhindert? Was spricht für Arbeitgeber gegen die Einstellung eines Menschen mit einer Querschnittlähmung? Nach Auswertung der Ergebnisse der Fokusgruppen sollen fundierte Antworten vorliegen – so die Hoffnung. Die Manfred-Sauer-Stiftung fördert das Projekt mit 15.000 €.

Das langfristige Ziel von GerSCI ist es, gemeinsam mit FGQ, DMGP und DGPRM, Empfehlungen für Entscheidungsträger zu entwickeln: Auf der Basis der wissenschaftlichen Daten, sollen Politiker und Kostenträger Handlungsempfehlungen erhalten, um die Lebens- und Versorgungssituation von Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland zu verbessern.

Andrea Bökel

Fotos (10): adobe-stock.com – sdp_creations, reeel, FABBAI, arcady, wektorygrafika, Arcady, DragonTiger8, ssstocker, Rey, Tsevetina



Foto (2): Fabian Stuertz

Powerfrau mit Herzensangelegenheit

Wenn von „starken Frauen“ gesprochen wird, denken viele an Top-Managerinnen, Pop-Diven, Schauspielerinnen, Influencerinnen oder Feministinnen. Eine Powerfrau, durchsetzungsstark, kompetent, mit Fachwissen und Courage findet man aber auch in Niederbayern. Der PARAplegiker stellt eine außergewöhnliche Persönlichkeit vor: Marion Huber-Schallner, Inklusionsbotschafterin der Bundesagentur für Arbeit.

Kompetenz

Seit 2008 ist Marion Huber-Schallner Stadträtin in ihrer Heimatgemeinde Abensberg. In der Kleinstadt im Landkreis Kelheim sind die gelernte Verlagsrepräsentantin und ihr Ehemann fest verwurzelt. Nachdem sie im Alter von 26 Jahren durch einen Autounfall querschnittgelähmt wurde, hatte sie zunächst Sorgen und Ängste bei der Rückkehr in die Öffentlichkeit. „Als ich nach meiner Reha mit dem Rollstuhl zum ersten Mal auf die Straße gegangen bin, habe ich mich gefragt, wie werde ich jetzt gesehen, wie begegnen mir die Menschen, werde ich akzeptiert?“, berichtet Marion Huber-Schallner.

„Inklusion ist lösungsorientiert.“

Es zeigte sich sehr schnell, dass diese Sorge unbegründet war. Sie wurde umgehend voll integriert. Dabei war die Unterstützung ihres Mannes, ihrer Familie und des Freundeskreises ausschlaggebend. „Auch für uns waren mein Unfall und die Diagnose zuerst ein furchtbarer Schock. Dennoch waren wir von Anfang an zuversichtlich, dass wir das gemeinsam meistern werden“, erinnert sie sich. Die Huber-Schallners waren seit ihrer Jugend, zur Zeit des Unfalls schon zehn Jahre lang, ein Paar. Mit viel Vertrauen und mit vielen Gemeinsamkeiten. „Wir führen eine stabile und erfüllte Beziehung. Zudem sind wir auch in einem lebendigen Familien- und Freundeskreis eingebunden“, erzählt die leidenschaftliche Handbikerin.

Nachdem sie einige Jahre in der Kommune in Fragen der Barrierefreiheit beratend tätig war, ermunterte sie der Bürgermeister, für den Stadtrat zu kandidieren. Nach kurzer Überlegung stellte sich Marion Huber-Schallner zur Wahl und errang gleich im ersten Anlauf 2008 einen hervorragenden Wahlerfolg. Seit 2009 ist sie auch Behindertenbeauftragte ihrer Gemeinde und wird 2020 bei der Kommunalwahl in dritter Wahlperiode mit einem phänomenalen Ergebnis in den Stadtrat wiedergewählt. Und: Sie wird als Erfolg ihrer langjährigen Tätigkeit zur 3. Bürgermeisterin ernannt.

Neben ihrer politischen Tätigkeit ist Marion Huber-Schallner seit vielen Jahren für unterschiedliche Bildungseinrichtungen tätig und leitet seit zehn Jahren das Projekt „Perspektivwechsel

„Erwerbsarbeit schafft für alle Menschen soziale Anerkennung und Begegnung auf Augenhöhe.“

– Inklusion beginnt mit der Erfahrung“. 2015 schließlich gründet sie die gemeinnützige Genossenschaft „Die Umsetzer – Werkstatt für Barrierefreiheit“ mit. Und ihr Handeln zeigt außergewöhnliche und nachhaltige Erfolge: Sie treibt die Inklusion in ihrer Region vorbildlich voran. Ihre Heimatstadt gilt bayernweit als die Musterstadt für Barrierefreiheit. Das Signet „Bayern barrierefrei – wir sind dabei!“, mit dem das bayerische Staatsministerium die Barrierefreiheit in Gebäuden, Einrichtungen und Plätzen auszeichnet, wurde innerhalb der Gemeinde Abensberg bereits 23 Mal verliehen.

Fachwissen

Marion Huber-Schallner ist auch bundesweit eine geschätzte Ansprechpartnerin zum Thema Inklusion. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die Bundesagentur für Arbeit auf sie aufmerksam wurde und sie vor bald zwei Jahren als Inklusionsbotschafterin verpflichtete. In der Bundesagentur für Arbeit (BA) ist sie ein geschätztes Mitglied des zehnköpfigen Inklusionsteams. Und eine ideale Ergänzung: Durch ihre Erfahrungen und Expertise gibt sie wichtige Tipps bezüglich Barrierefreiheit und Partizipation. Sie begleitet die Kolleginnen und Kollegen der BA bei Ortsbegehungen und Veranstaltungen, zeigt Denkschubladen und Barrieren in der Umwelt auf. Auch als Referentin bei Tagungen der BA zum Thema Inklusion und zur Sensibilisierung der Mitarbeitenden ist ihr Blick als Expertin mit ihrer Erfahrung sehr gefragt. „Es bereitet mir große Freude, wenn ich beobachten kann, wie das Aufzeigen einer neuen Perspektive oftmals zu neuen Einsichten führt. Ich unterbreite beispielhaft konkrete Lösungsvorschläge, um zu zeigen, dass es zwar keine Patentrezepte gibt, aber schon kleine Lösungen viel bringen können“, sagt Marion Huber-Schallner..



Ein großes Hobby: Mit dem Handbike raus in die Natur.

„Menschen mit Behinderung wollen nicht bevormundet oder bemitleidet werden, sondern respektiert und akzeptiert, selbstbestimmt ihr Leben gestalten können.“

Für sie ist dabei vor allem das Thema Berufliche Teilhabe eine Herzensangelegenheit. Ihr Standpunkt: „Arbeit hat in Deutschland sowohl gesellschaftlich als auch individuell einen sehr hohen Stellenwert. Aus diesem Grund halte ich es für erforderlich, allen, die es möchten, die Chance auf Berufstätigkeit zu ermöglichen. Dafür eröffnen die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben, die Förderung für den Erhalt des Arbeitsplatzes und für den beruflichen Wiedereinstieg Wege in die berufliche Teilhabe.“ Die Niederbayerin ist sich sicher: „Wir müssen mehr Gelegenheiten für Begegnung schaffen, damit sich Menschen mit und ohne Behinderungen kennenlernen und austauschen können und um Berührungsängste und Vorurteile auf beiden Seiten abzubauen. Dafür werden in Zeiten der Corona-Pandemie auch neue Wege ausprobiert werden müssen. Wesentlich ist, Arbeitgeber und Arbeitnehmer zusammenzubringen und einfache Begegnungsformate zu entwickeln.“

Courage

Mut bewiesen hat Marion Huber-Schallner durch den selbstbewussten Umgang mit ihrer Behinderung und ihrem nunmehr über 20 Jahre andauernden, überzeugenden Einsatz für Barrierefreiheit und Inklusion. In den Jahren hat dieser Mut viele bauliche und mentale Hürden beseitigt. Dennoch ist ihr bewusst, dass der Weg hin zu einer vollständigen Teilhabe noch lang ist. „Inklusion ist eine Frage der Grundhaltung, eine Frage der inneren Einstellung. Sie funktioniert erst, wenn sie im Alltag gelebt wird“,

„Ich halte es mit Henry Ford: Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.“

meint die Mutter eines mittlerweile 17-jährigen Sohnes.

Rückblickend war die bewusste Entscheidung, eine Familie zu gründen, vielleicht ihre bisher größte Herausforderung. Mann, Kind, Hund, Haushalt und Beruf „unter einen Hut zu bringen“, barg die eine oder andere Strapaze, aber vor allem die schönsten Momente, an die sich die Abensbergerin erinnern kann. Sie berichtet von dem großen Vertrauen und Verständnis zwischen ihr und ihrem Sohn, welches sie als „magisches Band“ bezeichnet. „Natürlich gab es auch mal bei uns Unstimmigkeiten wie in jeder anderen Familie. Diese konnten wir jedoch immer mit viel Liebe und gegenseitigem Respekt klären“, erzählt sie.



Marion Huber-Schallner ist eine geschätzte Ansprechpartnerin zum Thema Inklusion.

Manchmal staunt Marion Huber-Schallner noch heute über ihre Courage. So zum Beispiel, als sie nach einem langen Tag im Flieger saß und aus dem Fenster blickte. „Das besondere Panorama und auch die Stimmung beim Übergang vom Tag auf die Nacht verursachte in mir einen gewissen Unglauben. Mir wurde erst in dem Moment bewusst, was ich alles an diesem Tag selbstständig geleistet und umgesetzt hatte.“

Kevin Schultes

Kontakt: marion.huber-schallner@fgq-beratung.de



Die Erfolgreichen



Foto: Daniela Böhm

Der israelische Psychologe Dr. Gil Winch setzte bei der Gründung seines Unternehmens Call Yachol von Beginn an auf die Arbeitskraft und das Engagement von Menschen mit Behinderung. Sein Erfolg straft Quotendenken Lügen.

Welchen Stellenwert hat Arbeit im Leben eines Menschen? So individuell unterschiedlich die Antwort auf diese Frage auch ausfallen mag, in der Regel hat der Broterwerb sinnstiftende Bedeutung. Mit Arbeit den eigenen Lebensunterhalt zu verdienen und somit die Basis für die eigene Existenz zu sichern, ist Dreh- und Angelpunkt im Leben der meisten Menschen. Nicht jedem ist das allerdings ohne weiteres möglich. In einer Gesellschaft, die auf Leistung, Rationalität und Effizienz getrimmt ist, kommen diejenigen zu kurz, die nicht leistungsfähig genug sind. Die Gründe dafür mögen vielfältig sein. Statistiken belegen aber, dass körperliche, mentale und seelische Beeinträchtigungen in den meisten Industriegesellschaften ein Ausschlusskriterium für problemlose Teilnahme am Arbeitsmarkt darstellen. In der Praxis bedeutet das: Schwerbehinderte sind signifikant häufiger von Arbeitslosigkeit betroffen als „Gesunde“. Zwar sorgen – mal mehr, mal weniger effizient – soziale Sicherungssysteme dafür, dass der Grundbedarf von Menschen mit Handicap abgesichert ist, aber wer nach landläufiger Ansicht im Wettbewerb um einen Platz im Arbeitsmarkt nicht mithalten kann, ist nicht nur materiell im Nachteil. Ihm fehlt, was anderen eine Selbstverständlichkeit ist: Selbstbestätigung im Job, und damit ein entscheidender Baustein für ein sinnerfülltes Leben.

Ein ehrgeiziges Projekt

Als Gil Winch begann, sich mit der Idee für eine Firmengründung auseinanderzusetzen, waren ihm diese Zusammenhänge bewusst. Ihm waren als klinischem Psychologen die Probleme vertraut, mit denen Menschen zu kämpfen haben, die es aufgrund von psychischen oder körperlichen Einschränkungen schwerer als andere haben, ihren Platz im Leben zu behaupten. Er wollte sich nicht damit abfinden, dass das so ist. Gil Winch lebt in Israel und die Situation von Schwerbehinderten ist dort vergleichbar mit der in anderen Industrieländern. Ihre Beschäftigungsquote ist gering, die meisten sind für die Sicherung ihres Lebensunterhalts auf staatliche Unterstützung angewiesen. Mit dem Hintergrund seiner beruflichen Erfahrung setzte sich Winch ein ehrgeiziges Ziel: Er wollte ein Unternehmen schaffen, das genau diesen Menschen die Chance gibt, ihren Lebensunterhalt aus eigener Kraft zu bestreiten. Dieses Unternehmen sollte profitabel arbeiten, sich im freien Wettbewerb behaupten können und seinen Mitarbeitern ein marktgerechtes Einkommen sichern. Das Resultat seiner Überlegungen war die Gründung von Call Yachol, einem Bürodienstleister, der für seine Kunden klassische Callcenter-Aufgaben erledigt und darüber hinaus eine Vielzahl weiterer Services anbietet.

Weltweites Interesse am Konzept

Das ist mehr als zehn Jahre her und heute lässt sich sagen: Das Experiment ist geglückt. „Als wir seinerzeit mit der Arbeit begannen, war uns gar nicht bewusst, dass wir weltweit die einzigen waren, die eine solche Zielsetzung verfolgten“, stellt Winch rückblickend fest. Tatsächlich ist das Unternehmen in Tel Aviv unterdessen Ziel von Besuchern aus aller Welt. Das Beispiel ist auf dem besten Weg, Schule zu machen.

Was bei anderen Unternehmen die Ausnahme ist, ist bei dem israelischen Dienstleister die Regel. Zwei Drittel der Mitarbeiter, sowohl auf der operativen Ebene als auch im Führungsbereich, sind schwerbehindert und waren vorher langzeitarbeitslos. Dazu Winch: „In einem für Call Yachol typischen Arbeitsteam können Sie Seite an Seite Menschen mit Sehbehinderung und Gehörlose, intellektuell Beeinträchtigte, solche mit psychischen Einschränkungen und Rollstuhlnutzer finden.“ Schon kurze Zeit nach seiner Gründung erzielte das Unternehmen Profite. Es zahlt marktübliche Gehälter und beschäftigt heute rund 230 Mitarbeiter. Eine Maxime wurde von Beginn an verfolgt: „Wir wollten erreichen, dass unsere Mitarbeiter die gleiche Produktivität erzielen wie Menschen in anderen Betrieben“, so der Firmengründer. Natürlich fiel der Erfolg nicht vom Himmel. Er war vielmehr das Ergebnis eines Lernprozesses mit nicht immer vorhersehbarem Ausgang. „Zu Beginn dachten wir, dass größte Problem müssten die verschiedenen Formen von Behinderungen unserer Mitarbeiter sein. Das war aber nicht so. An ihre Einschränkungen sind unsere Mitarbeiter gewöhnt. Damit haben sie gelernt zu leben. Das eigentliche Problem waren die Folgen der dadurch verursachten gesellschaftlichen Ausgrenzung.“

Echte Karriereperspektiven

Wenn Gil Winch vor Besuchergruppen empathisch erörtert, welche Lösungsansätze zum Erfolg führten, ist es, als setze er verstreute Puzzleteile zu einem schlüssigen Bild zusammen. „Warum nehmen unsere Mitarbeiter teils stundenlange Anfahrtswege zur Arbeit in Kauf, statt lieber von staatlicher Unterstützung zu leben? Weil wir ihnen eine echte Perspektive bieten. Callcenterarbeit hat im Allgemeinen nicht den höchsten Prestigewert. Aber unsere Mitarbeiter sehen darin eine echte Karriereperspektive und sie sind stolz auf das, was sie leisten. Das spiegelt sich in ihrem Engagement wider. Sie mögen langsamer lernen, aber in vergleichbaren Callcentern beträgt die Verweildauer von Angestellten ein Jahr. Bei uns sind es fünf. Das rechnet sich also.“

Das Prinzip Fürsorge

Beim Rundgang durch das Unternehmen fällt auf, das konzentrierte Arbeit und Effizienz nicht im Gegensatz zu einem herzlichen Umgang miteinander stehen müssen. Das kommt nicht von ungefähr. „Behinderte Kinder“, so Winch, „wachsen oft in einer Atmosphäre besonderer Fürsorge durch ihre Eltern auf. Diesen Fürsorgegedanken setzen wir in unseren Managementprinzipien fort. Wundern Sie sich also nicht, wenn hier Umarmungen und ein herzlicher Umgang miteinander zum Alltag gehören. Und so wie Eltern mit ihren Kindern Spaß haben, erwarte ich von meinen Teamleitern, dass auch sie mir zeigen können, dass der Spaß bei der Arbeit hier nicht zu kurz kommt.“

Die Zeichen stehen auf Expansion

Gil Winch ist davon überzeugt, dass das Geschäftsmodell seines Unternehmens gute Zukunftschancen hat. Deshalb sind Niederlassungen in anderen Städten in Planung. „Wenn wir uns im freien Markt mit so einem Team behaupten konnten, ist das doch der Beweis dafür, dass Menschen mit Behinderung reguläre Produktivität erzielen können“, stellt er nüchtern fest. Seine eigene Motivation, Teil dieses Projektes zu sein, umreißt er mit einfachen Worten: „Wenn jeder einen Raum etwas aufgeräumter hinterlässt, als er ihn beim Betreten vorgefunden hat, dann ist das doch eine gute Sache.“

Werner Pohl

MMIB
MOBILE MODE INGE BERGES
ansprechende und funktionelle Bekleidung für Rollstuhlfahrer – Anfertigung nach Maß
www.mobile-mode.de

NEGELE RECHTSANWÄLTE
Ihr Spezialist für Personengroßschäden seit 15 Jahren
Egal ob Verkehrsunfall, Behandlungsfehler, Freizeitunfall oder Berufskrankheit, Haftpflichtversicherung, private und gesetzliche Unfallversicherung oder Krankenversicherung, wir stehen an der Seite des Geschädigten und beraten fachübergreifend und bundesweit in den Rechtsgebieten Verkehrsrecht, Medizinrecht und Sozialrecht.
Als auf Personengroßschäden spezialisierte Rechtsanwaltskanzlei verfügen wir über ein umfangreiches Netzwerk von Ärzten, Gutachtern, Architekten und Fahrzeugumbauern. Zusammen mit unseren Spezialisten managen wir Ihren Fall, so dass Sie sich auf Ihre Genesung konzentrieren können. Falls Sie nicht mobil sind: Wir kommen zu Ihnen.
Karwendelstr. 17 • 86399 Bobingen • Telefon 0 82 34 966 770
kontakt@ra-negele.de • www.negele-rechtsanwaelte.de

KADOMO
Dein Fahrzeugumrüster.
Multifunktionsdrehknöpfe
Handbedienungen
Personenlifter
Rollstuhlladelifter
Verladen. Einsteigen. **Fahren.**
Ihre (Auto-)Mobilität mit Handicap ist unsere Passion.
0800 523 666 33
oder Mail an: kontakt@kadomo.de www.kadomo.de



Foto: DOSB

Thorsten Ely arbeitet als Inklusionsmanager an einem selbstverständlichen Miteinander von Sportlern mit und ohne Behinderung.

Türen schließen sich, Türen öffnen sich

Aktive Teilhabe ist für Thorsten Ely kein Fernziel, sondern (Berufs-) Alltag. Der querschnittgelähmte Sportwissenschaftler wechselte vor drei Jahren zu einem Projekt des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), das Menschen mit Behinderungen in die Arbeit im gemeinnützigen Sport integriert. „Auch außerhalb des Sports bräuchten wir als Anschubhilfe für die Inklusion mehr solcher geförderten Maßnahmen", findet er. „Damit kann man zunächst für sich selbst, in der Konsequenz aber auch für die gesamte Gesellschaft unglaublich viel erreichen."

Ely ist seit einem Arbeitswegeunfall auf Höhe des dritten Brustwirbels querschnittgelähmt. Nach nur neun Monaten fing er wieder an zu arbeiten. Sein damaliger Arbeitgeber hatte die Zeit genutzt und ihm ein rollstuhltaugliches Arbeitsumfeld geschaffen: „Meine Schwerpunkte waren Prävention und Reha. Ich habe viele Menschen, die frisch operiert waren, durch Sport wieder fit bekommen." Insgesamt 14 Jahre arbeitete er in dem Gesundheitssportzentrum, bis er durch Zufall auf die Ausschreibung des DOSB stieß. „Qualifiziert für die Praxis" nannte sich das Projekt, in dem über 20 schwerbehinderte Menschen sich eine Zukunft als Inklusionsmanager für den gemeinnützigen Sport aufbauen konnten. Finanziert wurde das Projekt vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), Arbeitgeber waren Vereine und Verbände.

Es braucht Mut und Unterstützung

Mit Ende 40 etwas Neues zu wagen und die eigenen Perspektiven zu erweitern – dazu gehören Courage und Selbstvertrauen. Ely hat das Glück, „durch die Unterstützung von Familie, Freunden und Berufsgenossenschaft den Mut und die Motivation zu gewinnen, beruflich neue Wege zu gehen." Zudem kann er bei seiner neuen Tätigkeit auf viele Fähigkeiten und Erfahrungen aufbauen: „Als Diplom-Sportwissenschaftler hatte ich entsprechende Vorkenntnisse. Außerdem war ich früher selbst in der Turnerjugend sehr aktiv. Da hat es super gepasst, dass ich bei der Deutschen Turnerjugend anfangen konnte. Das Restrisiko, nach dem befristeten Projekt nicht übernommen zu werden, bin ich eingegangen. Ich hab' mir gedacht: Irgendetwas wird sich auf jeden Fall ergeben."

Im Leben schließen sich Türen und andere öffnen sich – das ist Elys Lebensmotto und seine, Motivation. Stillstand war noch nie seine Sache: „Wenn man drei Kinder hat, will man sie in ihrer Entwicklung unterstützen, wozu auch ein eigenes Einkommen gehört, damit man mal Campen gehen oder Ausflüge machen kann. Natürlich hätte ich nach meinem Unfall 2009 auch zu Hause zu bleiben können. Aber das würde niemandem helfen, wenn ich daheim bin und mir die Decke auf den Kopf fällt."

Mit seiner Frau teilt er sich im alten wie im neuen Job Haushalt, Kinderbetreuung und Geldverdienen. Beide arbeiten in Teilzeit. Damit bleibt Zeit für die Familie, für „all die Probleme und Nebenbaustellen, die ein Querschnittgelähmter so mit sich rumschleppt" und für die ehrenamtliche Arbeit als Übungsleiter im Verein. „Leider hab' ich so viel um die Ohren, dass ich selber kaum noch Sport treiben kann, nur ein bisschen Handbiken und Fitness."

Anspruchsvolle Projekte für mehr Inklusion

Die Freude am Aktiv-Sein, am Sport und am Neuen war der gemeinsamen Nenner der Projektteilnehmer: „Da gab es keine Typen, die zu Hause sitzen. Die waren ohnehin schon motiviert. Jemand, der sich vergraben will, den holt man auch durch Projekte nicht raus. Jemand, der sich für den Sport engagiert, ist niemand, der zu Hause sitzt." Andererseits war die Truppe bunt gemischt: Menschen mit Glasknochenkrankheit oder Diabetes, Bürokaufleute oder auch ein Mechatroniker waren dabei. Zu Elys Jahrgang gehörten elf Leute, acht wurden nach Ende der geförderten Maßnahme übernommen.

Die Anforderungen des Projektes waren anspruchsvoll: „Ich habe in den zwei Jahren unwahrscheinlich viel gelernt, zum Beispiel habe ich an der DSOB-Führungsakademie Fortbildungen gemacht im Bereich Verbandsmanagement mit über 240 Lerneinheiten, das war sehr intensiv. Aber die Schulung hat viel für den Bereich Projektmanagement gebracht, da habe ich gelernt, wie man neue Inklusionsideen im Verband angehen und auch umsetzen kann." Heute arbeitet er weiterhin als Inklusionsmanager bei der Deutschen Turnerjugend und in Teilen auch für den Gesamtverband. Zwei Bereiche, „in denen es noch sehr viele spannende Dinge zu tun gibt".

> *„Irgendetwas wird sich auf jeden Fall ergeben."*

Das große Ziel: Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung sollen völlig selbstverständlich zusammen turnen. Die Deutsche Turnerjugend als Dachverband will dazu den Landesverbänden Impulse geben, um die Inklusion innerhalb der Sportfamilie weiter voranzubringen. Ely und seine Kollegen sammeln Ideen, sorgen für die Vernetzung möglichst vieler Akteure und geben Anschubhilfen, indem sie zum Beispiel Vereine ermutigen, sich aktiv um Kooperationen mit Kitas, Schulen oder auch Einrichtungen für Menschen mit Behinderung zu bemühen. Parallel dazu werden Sportarten inklusiv weiterentwickelt und neue Formen der Veranstaltungsorganisation unter dem Aspekt der Barrierefreiheit erarbeitet. Im Jahr 2020 sollen zudem möglichst viele junge Menschen für die Inklusionsarbeit gewonnen werden.

Geförderte Maßnahmen als Impulsgeber

Für Ely war der Switch weg vom aktiven Umgang mit Menschen hin zum planerischen, projektorientierten Bereich Verwaltung genau das Richtige. Möglich wurde ihm die berufliche Neuorientierung durch die Unterstützung des DOSB. Ohne die gesponserte Initialzündung hätte er vermutlich keinen Neustart gewagt. Auch deshalb wünscht er sich auch außerhalb des Sports mehr solcher geförderten Maßnahmen. „Im sportlichen Bereich hat sich durch dieses Projekt immens viel geändert. Es wäre toll, wenn auch andere Bereiche – durch geförderte Maßnahmen – nachziehen würden. An meinem Beispiel sehe ich, dass durch geförderte Einstiegsprojekte für behinderte Menschen längerfristige Engagements entstehen können, die dann wiederum in der Breite sehr viel in Sachen Inklusion bewegen können."

Ursula Willimsky

DER-QUERSCHNITT.de
Das Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung



Qufora® IrriSedo Irrigationssysteme stellen bei Verstopfung und Stuhlinkontinenz eine gute Alternative dar.

Sie sind...

- **natürlich:** die Darmfunktion wird mit Hilfe von Wasser unterstützt
- **effektiv:** Sicherheit für 24 Stunden und mehr
- **anwenderfreundlich:** die Verwendung ist einfach und leicht verständlich



MBH qufora®

Qufora® ist ein eingetragenes Warenzeichen der MBH-International A/S.

Infos anfordern
Tel. 06126 95 95 627
info@qufora.de
www.qufora.de

Drei Fragen zur beruflichen Teilhabe an Prof. Dr. Gerner

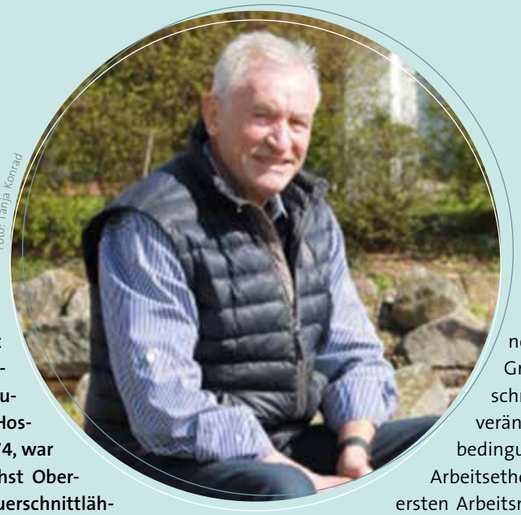


Foto: Tanja Konrad

Nach dem Gastaufenthalt bei Dr. Guttmann am englischen National Spinal Injuries Centre des Stoke Mandeville Hospital in Aylesbury im Sommer 1974, war Prof. Hans Jürgen Gerner zunächst Oberarzt, dann Leiter der Abteilung Querschnittlähmung und Orthopädie der BG Klinik Ludwigshafen. Im Anschluss war er Chefarzt des Zentrums für Rückenmarkverletzte der Werner-Wicker-Klinik in Bad Wildungen. Von 1995 bis zu seinem Ruhestand im Jahre 2009 schließlich leitete Prof. Gerner als Ärztlicher Direktor der Orthopädie II am Universitätsklinikum Heidelberg das Heidelberger Zentrum für Querschnittlähmung. Im Interview mit dem PARAplegiker spricht er über berufliche Teilhabe gestern und heute.

Welchen Stellenwert hat Arbeit für Sie ganz persönlich? Was bedeutet die Möglichkeit der beruflichen Eingliederung Ihres Erachtens nach für querschnittgelähmte Menschen?
Ich bin in der Nachkriegszeit aufgewachsen. Wiederaufbau und Arbeit waren die zentralen Lebensinhalte. Die Bedeutung der beruflichen Wiedereingliederung für Menschen mit einer Querschnittlähmung wurde mir frühzeitig von Sir Ludwig Guttmann, dem Vater der modernen Querschnittbehandlung, in die berufliche Wiege gelegt. Die berufliche Reha gehörte zu der Zeit im Querschnittbereich zur Erstbehandlung wie die Physiotherapie oder das Autofahren. Ziel war es im Sinne des von preußischen Tugenden geprägten Guttmann, aus den meist jungen, unfallbedingten Querschnittgelähmten alsbald Steuerzahler zu machen. Dazu wurden die Rehabilitanden in Heidelberg direkt nach der medizinischen Reha ins benachbarte Berufsförderungswerk, das Kurt-Lindemann-Haus, überführt.

Wird das Thema „Berufliche Teilhabe“ Ihrer Meinung nach in der aktuellen Rehabilitation ausreichend adressiert?
Die Voraussetzungen sind heute zweifelsfrei andere: Zunehmend krankheitsbedingte Gründe für den Eintritt der Querschnittlähmung im höheren Alter, veränderte sozialstaatliche Rahmenbedingungen und ein sich wandelndes Arbeitsethos. Eine Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt sollte, für diejenigen, die dies möchten, dennoch erreichbar bleiben. Es macht deshalb noch immer Sinn, die Institutionen entsprechend auszurichten, berufliche Chancen frühzeitig umzusetzen und die Attraktivität der beruflichen Teilhabe zu erhöhen, indem man zum Beispiel Einkünfte von Schwerbehinderten nicht oder nur bedingt auf Leistungen für die Assistenz oder Renten anrechnet. Gerade in Deutschland haben wir – trotz der heraufziehenden ökonomischen Krise – beste Voraussetzungen, die passende Infrastruktur und gute Förderinstrumente, um eine selbstbestimmte (berufliche) Teilhabe zu ermöglichen.

Was denken Sie, müsste getan werden, um mehr Menschen mit Querschnittlähmung in den ersten Arbeitsmarkt zu integrieren?
Auch wenn das Umfeld heute völlig anders ist, so ist es aus meiner Sicht wichtig, das Thema Beruf möglichst frühzeitig anzusprechen, den Betroffenen Perspektiven aufzuzeigen und die Möglichkeiten der Unterstützung vorzustellen. Diese Informationen sollten noch in der Erstreha über die Sozialdienste vermittelt werden, die Erhaltung des Arbeitsplatzes geprüft und Maßnahmen in die Wege geleitet werden. Je früher man darüber redet, desto eher wird die beruflich-soziale Integration gelingen. Darüber hinaus können auch viele Peers der FGQ einen Ausblick geben und berichten, welche wichtige Rolle die berufliche Teilhabe für das Selbstwertgefühl, die soziale Einbindung und Anerkennung spielt. Schließlich beeinflusst Arbeit häufig die Wahlmöglichkeiten im Leben und damit viele weitere Aspekte von der Lebensqualität bis hin zu Zufriedenheit, Gesundheit und Lebenserwartung.

Das Interview führte Kevin Schultes

Potenziale nutzen

Mut zur Bewerbung

In Deutschland sind Menschen mit Behinderungen doppelt so oft arbeitslos wie Menschen ohne Behinderungen. Warum ist das so? Ich spreche zurzeit viel mit Unternehmen, die händeringend Fachkräfte suchen. Wenn ich sie frage, warum sie nicht Menschen mit Behinderungen einstellen, sagen sie, es würden sich keine bewerben. Andererseits bekomme ich von den behinderten Menschen zu hören, dass sie sich bewerben, die Unternehmen sie aber noch nicht mal zu einem Bewerbungsgespräch einladen.

Das, was sich da auftut, nenne ich das Schwarze Loch. Und ein Teil der Erklärung für dieses Schwarze Loch liegt sicher bei den Menschen mit Behinderungen selber. Viel zu oft steht im Fokus, was ein Mensch mit Behinderungen nicht kann. Warum eigentlich? Ein Mensch ohne Behinderungen erzählt potenziellen Arbeitgebern ja auch nicht, was er oder sie alles nicht kann. Wann sprechen wir eigentlich von den Skills, die wir aufgrund unserer Behinderung erworben haben? In einer Welt voller Barrieren sind wir es zum Beispiel gewohnt, souverän mit unerwarteten Situationen umzugehen und Lösungen zu finden. Das ist ein Super-Skill, der in jedem Job Gold wert ist. Wir bringen neue Perspektiven mit ein, die dem Unternehmen helfen, bessere Produkte oder Dienstleistungen zu entwickeln. Nur ist vielen Arbeitgebern das noch nicht bewusst.

Fehlende Vorbilder

Menschen mit Behinderungen werden oft von klein auf in Watte gepackt. Das Umfeld meint es oft gut und will einen vor Enttäuschungen und Verletzungen schützen. Aber genau das raubt vielen Menschen das Selbstvertrauen, etwas zu wagen. Lass dir nicht einreden, was du nicht kannst. Wenn etwas nicht klappt, lerne aus der Erfahrung. Im Leben lernt man oft am meisten von Misserfolgen und Fehlern. Viel zu oft wird Menschen mit Behinderungen gerade dieser wichtige Erfahrungsraum genommen. Ich bin selber ein großer Fan vom Mut zum Scheitern. Bewirb dich auf einen Traumjob, der vielleicht etwas außerhalb deiner „Reichweite” ist. Was kann denn schiefgehen? Mehr als den Job nicht zu bekommen, kann nicht passieren. Wenn du dich nicht bewirbst, hast du das „Nein” sowieso schon. Das „Ja” kannst du mit deiner Bewerbung aber immer noch bekommen.

Menschen mit Behinderungen fehlen oft Vorbilder, mit denen sie sich identifizieren können. Wenn man noch nie von einem Tischler im Rollstuhl oder einer blinden Rechtsanwältin gehört hat, kommt man vielleicht gar nicht auf die Idee, dass diese Berufe einem offen stehen könnten. Setze dich damit auseinander, was Menschen mit Behinderung alles können – lass dich inspirieren.

Unterstützung in Anspruch nehmen

Es gibt Gesetze, die dafür sorgen sollen, dass Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten können. So muss zum Beispiel jedes Unternehmen, das mindestens 20 Mitarbeiter hat, fünf Prozent Menschen mit Behinderungen anstellen. Etwa 40.000 Unternehmen in Deutschland tun das aber nicht. Es gefällt mir, was Jürgen Dusel, der Bundesbehindertenbeauftragte, dazu gesagt hat: „Es gibt ein Vollzugsproblem bei den Regeln, auf die wir uns geeinigt haben. Ein Viertel der gesetzlich dazu verpflichteten Unternehmen beschäftigt nach wie vor keinen einzigen Menschen mit Behinderung [...]. Wenn ein Viertel der Autofahrer sich nicht mehr an die StVo halten würde, würden wir doch auch handeln.”

Wir können ruhig mit der Rückendeckung dieser Gesetzeslage selbstbewusster auftreten, wenn wir uns auf unser Recht auf Arbeit berufen.

Und wenn du schon eine Arbeitsstelle hast, nutze die Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und Urlaubstage, die dir zustehen. Es ist dein Recht. Wir Menschen mit Behinderungen setzen uns noch zu oft selber Grenzen. Es gibt schon genug im Leben, was uns behindert, wir brauchen uns nicht auch noch selber im Weg stehen.

Raúl Aguayo-Krauthausen



Foto: Andi Weiland | Gesellschaftsbilder.de

Pro

Nachteilsausgleiche – Stolpersteine

Wir sind uns wahrscheinlich einig: Menschen mit einer Beeinträchtigung haben es im Alltag nicht leicht. Und dann kommen da noch die ganz „normalen“ Tücken des Lebens hinzu, die jeden Einzelnen vor Herausforderungen stellen. Um die Nachteile, welche eine Beeinträchtigung mit sich bringt, auszugleichen, hat der Bundesgesetzgeber im Laufe der Jahre eine Vielzahl von sogenannten Nachteilsausgleichen für Arbeitnehmer mit Schwerbehinderung geschaffen. Diese reichen vom besonderen Kündigungsschutz, der bevorzugten Einstellung, der begleitenden Hilfe im Arbeitsleben und dem Zusatzurlaub bis hin zur Freistellung von Mehrarbeit.

Notwendige Unterstützung

Ich bin der festen Überzeugung, dass es sich bei den Nachteilsausgleichen nicht um ein „Bonusprogramm“ handelt, sondern um notwendige Maßnahmen, um mehr Menschen mit Behinderung im Rahmen ihrer Möglichkeiten am Arbeitsleben zu beteiligen. Diese Regelungen und viele weitere Unterstützungsinstrumente tragen dazu bei, dass über eine Million Menschen mit schweren Behinderungen in deutschen Unternehmen und Verwaltungen tätig sind. Die für die unterschiedlichsten Bereiche geschaffenen Ausgleiche tragen zumindest ein Stück dazu bei, die von uns Betroffenen immer wieder eingeforderte soziale und berufliche Teilhabe zu ermöglichen. Die Allgemeinheit gibt dafür etwas ab, das ist richtig. Dafür geben wir in dem Umfang, den wir leisten können, etwas zurück an die Gesellschaft. Und das ist gut für das Selbstwertgefühl und für die Wahrnehmung in der Gesellschaft. Diese realisiert, dass wir keine Almosenempfänger sind, sondern Teil der Solidargemeinschaft. Jedes Gesellschaftsmitglied erhält Leistungen, die er benötigt und gibt im Rahmen seiner Möglichkeiten etwas zurück. Das genau ist mein Verständnis von einer Solidargemeinschaft. So wie es sich die Verfasser des Grundgesetzes vorgestellt haben.

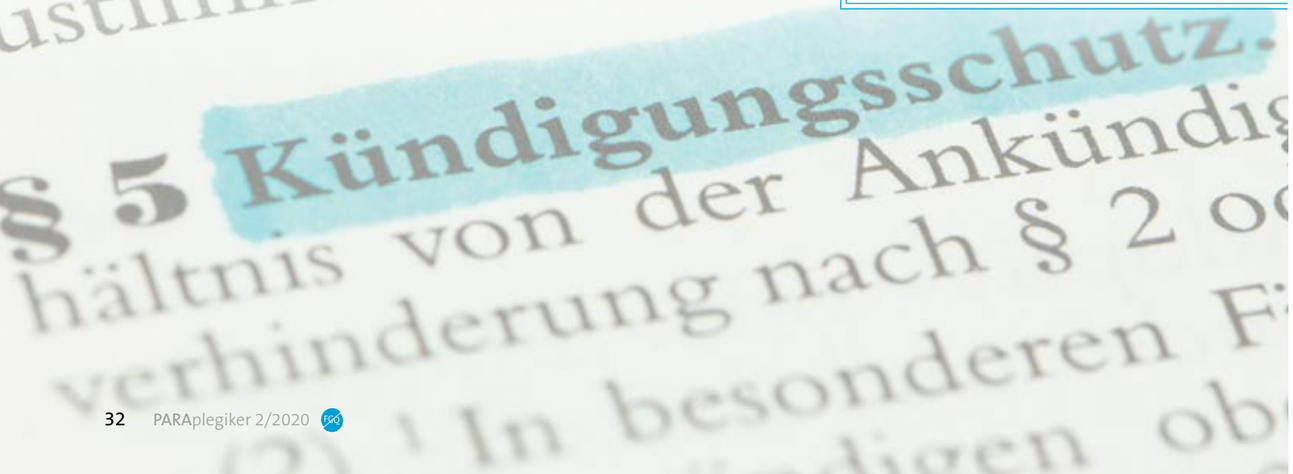
Diskussion um Notwendigkeit

Immer wieder höre ich von meinen Kolleginnen und Kollegen, aber auch bei Diskussionen in anderen Zusammenhängen: Warum bekommst du die eine oder andere „Vorzugsbehandlung“? Zum Beispiel die Wertmarke für den Öffentlichen Personennahverkehr, den kostenlosen Eintritt oder die Mitfahrt für die Begleitperson oder – in Zusammenhang mit dem Thema Arbeit – den Zusatzurlaub oder den besonderen Kündigungsschutz. Wenn ich dann meinem Gegenüber entgegne, dass ich lieber noch einmal über „Los“ gehen möchte, statt auf die gesetzlichen Nachteilsausgleiche angewiesen zu sein, verstehen sie dies meist. Abgesehen davon ist es wichtig, dass wir auch die Menschen eingliedern, die nicht so leistungsfähig sind. In unserer Leistungsgesellschaft bedürfen diese aber Schutz. Und für die Erholung und die behinderungsbedingten Erschwernisse braucht es teils auch mehr Zeit und somit zusätzliche Urlaubstage. Dem Arbeitgeber dürfte ein erholter Mitarbeiter allemal lieber sein als ein kranker. Zumal der Urlaub planbarer ist als eine Krankheit.

Als Fazit lässt sich aus meiner Sicht festhalten: Nachteilsausgleiche sind für Menschen mit Behinderung existenziell wichtig, um so eine Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Niemand ist verpflichtet, die vorhandenen Nachteilsausgleiche zu nutzen, wenn er diese nicht benötigt. Aber mir persönlich ist auch niemand bekannt, der auf die Nachteilsausgleiche verzichtet. Und das ist richtig so!

Stephan Neumann

Diskutieren Sie mit:
redaktion@fgq-paraplegiker.de



Fotos:stock.adobe.com – pixelfreund

Contra

für die Inklusion?

Nachteilsausgleiche für Menschen mit Behinderung sind sicher gut gemeint. Bei der Betrachtung des besonderen Kündigungsschutzes für schwerbehinderte Arbeitnehmer muss aber zunächst unterschieden werden zwischen denjenigen, die einen Arbeitsplatz haben und denen, die auf Jobsuche sind. Im ersten Fall scheint die Antwort klar. Mehr Schutz: Der Arbeitsplatz ist auch nach Eintritt der Schwerbehinderteneigenschaft (bedingt) sicher. Bei der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz stellt sich die Situation für einen schwerbehinderten Bewerber völlig anders dar.

Fehlende Normalität

Die Erwerbsquote schwerbehinderter Menschen betrug 2017 49,0 Prozent, die Erwerbsquote der Bevölkerung insgesamt hingegen 78,2 Prozent. Die Beschäftigungsquote schwerbehinderter Menschen hat sich zwar in den letzten Jahren leicht verbessert, von gut oder gar einer Normalität kann nach meiner Einschätzung dennoch nicht gesprochen werden. Unkenntnis über die Auswirkungen einer Schwerbehinderung auf die Arbeits- und Leistungsfähigkeit oder die Angst vor erhöhten Fehlzeiten wegen Krankheit sind zwei mögliche Gründe hierfür.

Ein weiterer und wesentlicher Punkt ist für Arbeitgeber der Sonderkündigungsschutz für schwerbehinderte Arbeitnehmer. Zwar betonen die Integrationsämter seit Jahren, dass auch schwerbehinderte Arbeitnehmer keineswegs unkündbar sind. Ausgeschlossen ist eine Kündigung bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen nicht. In der Praxis ist dies allerdings keineswegs so einfach. Die Kündigung kommt erst als letztes Mittel in Betracht, wenn keine anderen Maßnahmen den Erhalt des Arbeitsplatzes sichern können. Bevor überhaupt eine Kündigung ausgesprochen werden kann, vergehen somit mehrere Wochen, oftmals auch Monate.

Hürden bei der Inklusion

Langwierige Widerspruchsverfahren, Klagen vor dem Arbeitsgericht und weitere Besonderheiten im Rahmen des SGB IX, die die Kündigung eines schwerbehinderten Menschen unwirksam machen können, führen in der Summe dazu, dass die Einstellung eines schwerbehinderten Kandidaten für den Arbeitgeber mit zusätzlichem Aufwand, Kosten und Risiken verbunden ist, die ein vergleichbarer Bewerber ohne Behinderung nicht verursacht. Unter Umständen liegt darin die Ursache, warum sich Unternehmen mit der Einstellung schwerbehinderter Menschen schwertun.

Es gibt, das soll nicht verschwiegen werden, allerdings auch eine Vielzahl von Unternehmen, die sich bemühen, schwerbehinderte Bewerber einzustellen. Der Aufschwung der vergangenen Jahre am Arbeitsmarkt, der Abbau der Arbeitslosigkeit und der damit einhergehende Fachkräftemangel haben dies zusätzlich beschleunigt. In den letzten Jahren hat das Thema Inklusion eine stärkere Beachtung gefunden. Dazu gehört aber auch, dass Menschen mit Behinderung als ganz normale Mitarbeiter und Kollegen angesehen werden. Ein besonderer Kündigungsschutz aufgrund einer Schwerbehinderung – über den ohnehin guten Kündigungsschutz in Deutschland hinaus – ist da eigentlich ein Widerspruch.

Ich bin fest davon überzeugt, dass ohne den besonderen Kündigungsschutz die Suche nach einem Arbeitsplatz für schwerbehinderte Menschen einfacher und schneller erfolgreich wäre. Gut gemeint ist halt nicht zwingend gut bedacht.

Der Autor ist Personalberater und der Redaktion bekannt.

[1] (Zahlen aus 2017, Quelle Statistik der Bundesagentur für Arbeit, Berichte: Blickpunkt Arbeitsmarkt–Situation schwerbehinderter Menschen, Nürnberg, April 2019, www.statistik.arbeitsagentur.de)



Was das Corona-Virus mit uns macht

Befragung der FGQ und der Medical School Berlin

Die SARS-CoV-2 Pandemie (Corona-Pandemie) sorgt weltweit für eine tiefgreifende Veränderung des Alltags. Doch wie sehen diese Veränderungen für Menschen mit Querschnittlähmung in Deutschland konkret aus und in welchen Lebensbereichen sind sie speziell von der Pandemie betroffen? Welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus für Betroffene, Ärzte, Therapeuten und die politischen Entscheidungsträger?



Foto: stock-adobe.com – AA+W

Bisher wissen wir nur sehr wenig über die individuellen Veränderungen und Herausforderungen der Corona-Pandemie für Querschnittgelähmte. Die meisten Erkenntnisse basieren auf einzelnen Erfahrungsberichten. Es fehlt eine möglichst umfassende Evaluation der individuellen Situation. Hier setzt die Online-Befragung der FGQ und der Medical School Berlin an. Sie versucht, ein möglichst breites Bild über Veränderungen zentraler Faktoren des Alltags von Querschnittgelähmten abzubilden. Es werden insbesondere die fünf wichtigen Fragen behandelt: Wie nehmen die Querschnittgelähmten die aktuelle Situation war? Welche Ängste und Sorgen haben sie in verschiedenen Lebensbereichen? Wie ist die aktuelle Versorgungssituation? Welche physischen und psychischen Belastungen ergeben sich? Welche Aktivitäten dominieren den Alltag in der aktuellen Situation?

Insgesamt wurden 446 Personen zu diesen Themen im April 2020 deutschlandweit befragt. Davon konnten 334 Fragebögen in der Auswertung berücksichtigt werden. Die Teilnehmenden decken ein breites Spektrum der Querschnittgelähmten in Deutschland ab. Der überwiegende Teil der Befragten hat eine erworbene Querschnittlähmung, elf Prozent gaben eine Spina bifida an. Es haben 62 Prozent der Befragten eine Paraplegie und 38 Prozent eine Tetraplegie. Der Altersdurchschnitt lag bei 49 Jahren.

Wahrnehmung der Situation als Krise

Während einige die aktuelle Situation als sehr dramatisch wahrnehmen, empfinden andere diese als weitgehend harmlos. Die Ergebnisse der Befragung von FGQ und Medical School Berlin zeigen überwiegend eine Bewertung der aktuellen Situation als Krise, wobei die meisten Befragten die Krise als moderat einstufen. Die meisten Befragten vermuten, dass die aktuelle Situation einen Einfluss auf die Gesellschaft hat. Weiter glauben die Befragten, dass sich die individuelle Lebenssituation negativ verändert. Zudem fühlen sich die meisten Querschnittgelähmten gut informiert (71 Prozent).

Sorgen und Ängste

Durch die Corona-Pandemie können individuelle Sorgen und Ängste entstehen, die sich auf unterschiedliche Lebensbereiche der Querschnittgelähmten beziehen. Groß ist die Sorge vor gesundheitlichen Konsequenzen. Die Angst vor einer möglichen Infektion mit dem Virus (69 Prozent) und einem schweren Verlauf (58 Prozent) sind hier besonders relevant. Ähnlich stark ist die Sorge, nicht mit ausreichendem Schutz wie Desinfektionsmitteln (55 Prozent), Handschuhen und Mund-Nasen-Schutz (66 Prozent) ausgestattet zu sein oder zu werden. Diese befürchtete Versorgungslücke zeigt sich auch in der Versorgung mit Medikamenten (42 Prozent).

Die Mehrzahl der Befragten sorgt sich um die Gesundheit von Pflegenden und Assistenz.

Große Sorgen existieren auch im Bereich der täglichen pflegerischen und unterstützenden Versorgung. Fast 70 Prozent der Befragten gaben an, dass sie befürchten, ihre Assistenz und pflegerische Versorgung könnte nicht mehr gewährleistet sein. Auch die Veränderung der Pflegezeiten ist für 41 Prozent der Befragten ein Thema, das kritisch betrachtet wird.

Weiter sind Veränderungen im sozialen und öffentlichen Leben mit Sorgen behaftet. Insbesondere Kontaktverluste zu sozialen Bezugspersonen, Nicht-Teilnahme an öffentlichen Events (z.B. Konzerte) und der Verlust der Fortbewegung mit öffentlichem Nahverkehr spielen hier eine Rolle.

Versorgungssituation

Die adäquate Versorgung der Querschnittgelähmten ist eine der zentralen Faktoren für die physische und psychische Gesundheit. Allerdings führten steigende Infektionszahlen bei Pflege- und Assistenzpersonen sowie in der Gesamtbevölkerung zu möglichen Versorgungsengpässen. Daher ist es von enormer Bedeutung, dass diese Versorgung sichergestellt ist.

Es besteht eine hohe Sensibilität für das Thema bei den Querschnittgelähmten. Die Auswertung der aktuellen Versorgungssituation verdeutlicht, dass insbesondere die Reduzierung des Infektionsrisikos bei Angehörigen entscheidend für die Aufrechterhaltung der Versorgung ist: Über 70 Prozent der Befragten geben an, dass die überwiegenden pflegerischen und Assistenztätigkeiten im Alltag von der Familie und anderen Privatpersonen erbracht werden.

Veränderungen des Alltags im Rahmen der Corona-Pandemie können zu physischen und psychischen Belastungen führen. Diese können in ihrer Art sehr unterschiedlich sein und durch verschiedene Aspekte ausgelöst werden. Glücklicherweise konnten zumindest in dieser Studie (bisher) nur geringe negative physische und psychische Belastungen gemessen werden. Ungefähr 25 Prozent der Befragten geben körperliche Belastungen in unterschiedlichen Bereichen (erhöhte Spastik, häufigere Schmerzen, stärkere Schmerzen, schlechtere Verdauung) an. Entstandene Beeinträchtigungen bewegen sich auf einem relativ niedrigen Niveau. Bei den psychischen Belastungen ergibt sich ein differenzierteres Symptombild: Insbesondere negative Gedanken (40 Prozent) und allgemeine Unruhe (37 Prozent), gefolgt von Angstzuständen (23 Prozent) sind häufig vertreten. Auch hier sind entstandene Beeinträchtigungen noch auf einem relativ niedrigen Niveau.

Strukturierung des Alltags

Beschränkungen des Alltags im Rahmen der Bekämpfung der Corona-Pandemie verändern bei vielen querschnittgelähmten Personen die Freizeitgestaltung. Die Ergebnisse zeigen, dass der private Austausch über das Telefon mit 44 Prozent der wichtigste Faktor der Freizeitgestaltung ist. Zudem wurde die gemeinsame Zeit mit Partner oder Partnerin als dominierender Aspekt genannt (42 Prozent).

Weiter nimmt der Konsum von Unterhaltungsangeboten wie Streamingdiensten (Amazon und Netflix; 27 Prozent) eine wichtige Rolle ein. Auch der Konsum anderer Medienprodukte (zwischen 20 und 25 Prozent) wie etwa Bücher, Musik, Zeitungen und Zeitschriften sind relevante Größen der Freizeitgestaltung. Auch digitale Kommunikation über E-Mail und Social Media sind häufig Teil der aktuellen freien Zeit. Ebenfalls sind Kochen und Backen sowie handwerkliche Tätigkeiten relevante Tätigkeiten. Fast ein Viertel (24 Prozent) der Befragten gaben an, Sport zu treiben. Jedoch spielen Online-Sportangebote (z.B. von Vereinen) mit 2 Prozent nur eine untergeordnete Rolle.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass es zwar eine moderate Wahrnehmung der aktuellen Situation als Krise gibt und ausreichend Informationen zur Verfügung stehen, es jedoch substanziell Sorgen bei Querschnittgelähmten in Bezug auf ihre Gesundheit und die sozialen Kontakte gibt. Bisher sind physische und psychische negative Veränderungen nur wenig verbreitet. Allerdings zeigt eine Analyse der Versorgungssituation, dass eine Reduktion des Ansteckungsrisikos von Versorgungspersonen zentral ist.

Prof. Dr. Jessica Lilli Köpcke, Christian Schütze, Rouven Seifert

UNSER ANTRIEB:
DEINE FREIHEIT.

Es ist unser Antrieb, behinderten Menschen Mobilität und neue Lebensfreude zu ermöglichen. Mit Leidenschaft entwickeln wir ständig für jede Behinderung die ganz persönliche Lösung. Von behindertengerecht umgebauten Fahrzeugen bis hin zu innovativen Elektrorollstühlen.

Mehr auf **www.paravan.de**

PARAVAN
MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN



Menschen im Krisenmodus


Foto: adobe-stock.com – epixproductions

Die Corona-Krise stellt uns alle weiterhin vor große Herausforderungen. Was ist überhaupt eine Krise und wie gehen wir Menschen mit Krisensituationen um? Im psychosozialen Sinn besteht eine Krise im Verlust des seelischen Gleichgewichts. Menschen werden mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert, die sie im Augenblick nicht oder nur unter Aufwendung großer Kraft bewältigen können. Hierbei kann man Lebensveränderungskrisen – wie die Corona-Krise – und traumatische Krisen unterscheiden.

Verschiedene Strategien zur Bewältigung von Krisen

Jeder Mensch verfügt über ganz individuelle Bewältigungsstrategien, um mit belastenden Situationen oder Veränderungen umzugehen. Ganz grob kann man drei mögliche Reaktionen auf schwerwiegende Veränderungen unterscheiden (s. Tabelle).

Menschen mit frisch erworbener Querschnittlähmung sind während ihres Klinikaufenthaltes voll im „Training“, was das Bewältigen schwieriger Lebenssituationen anbelangt, sie befinden sich bereits im „Krisenmodus“. Wir Psychologen sprechen dabei von Anpassung: „sich an eine neue Lebenssituation anzupassen“. Wer schon länger mit Querschnittlähmung lebt, hat zumeist diesen Prozess der Bewältigung schon durchlaufen. Insofern kann man davon ausgehen, dass querschnittgelähmte Menschen sich dadurch an die aktuelle Krise sogar besser anpassen können.

Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen

Bei Menschen, die bereits vorbestehende psychische Probleme haben oder chronisch psychisch krank sind, besteht die Gefahr, dass ihre Symptome und Beschwerden noch stärker auftreten. Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen können sich verstärken, auch psychotische Symptome können zunehmen. Durch das Kontaktverbot kann es dazu kommen, dass bereits etablierte Hilfen wie Psychotherapie, psychiatrische Behandlung oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nicht mehr wie gewohnt genutzt werden können. Dies verstärkt nicht nur die Schwierigkeiten im Umgang mit Corona, sondern lässt die Betroffenen erneut Hilflosigkeit und weiteren Kontrollverlust erleben. Glücklicherweise können einige dieser Hilfen trotz des Kontaktverbots am Telefon oder am Computer erfolgen.

Was kann man gegen Angst tun?

Um verständliche und reale Ängste nicht so groß werden zu lassen, ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. Diese findet sich schon häufig im Familien- oder Freundeskreis.

Eine weitere wirksame Möglichkeit, Ängsten entgegen zu wirken sind Entspannungs- und Meditationsübungen. Mit sogenannten Entspannungstechniken kann man lernen, ruhiger zu werden. In einem entspannten Zustand fällt es uns viel leichter, Ängste nicht zu groß werden zu lassen.

Angst, Panik, starke Verunsicherung	Realistischer Umgang	Verdrängung, Bagatellisierung
• Erleben von Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Verlorenheit, Ausweglosigkeit • Ziellosigkeit • sozialer Rückzug, aggressives Verhalten	• souveräner Umgang mit der Problematik, Ruhe bewahren, Akzeptanz • Ziele und Prioritäten setzen • soziale Unterstützung suchen, annehmen bzw. geben	• Problem ignorieren, Alltag wie bisher weiter gestalten • keine Veränderungen von Zielen • Verordnungen weitestgehend nicht umsetzen

Sollte dies nicht ausreichen, dann kann man professionelle Hilfe bei Psychotherapeuten suchen. In Gesprächen wird zunächst gemeinsam erarbeitet, woher die Angst kommt, welcher Anteil der Angst real ist und welcher Anteil übersteigert oder unbegründet ist.

In einem nächsten Schritt werden dann Umgangsformen und konkrete Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.

- Positive soziale Kontakte: Jeden Tag mindestens einmal ein Gespräch mit jemandem führen, auch wenn es nur kurz ist.
- Ein ausreichendes Maß an Informationen bezüglich Corona: Der Medienkonsum sollte begrenzt erfolgen, zum Beispiel einmal pro Tag.
- Feste Alltagsstrukturen: Planen Sie bestimmte Aktivitäten ein und schaffen Sie Regelmäßigkeiten.
- Angenehme ablenkende Aktivitäten: Nutzen Sie ihre Stärken, um positive Aktivitäten durchzuführen.
- Bewegung: Dafür mindestens 30 Minuten pro Tag einplanen.
- Sich auch „schlechte“ Gefühle erlauben: Alles andere wäre nicht authentisch.
- Am Ende des Tages einen positiven Abschluss machen: Was war heute alles schön oder angenehm?
- Wenn Sie auf engen Raum zusammenleben: Verschaffen Sie sich individuelle Freiräume.
- Und wenn notwendig: nehmen Sie konkrete Hilfsangebote an.

Die zwei Seiten der Medaille

Glücklicherweise birgt aber auch jede Krise in sich eine Chance. Jede Medaille hat zwei Seiten. In unserem Alltag seit Mitte März zeigen sich eine Vielzahl an positiven Effekten und Entwicklungen. Um beispielsweise der Isolation Einzelner entgegen zu wirken, gibt es inzwischen viele Hilfsangebote von privaten und auch institutionellen Initiativen. Die Solidarität untereinander ist überall präsent.

Letztendlich liegt es an uns, an jedem Einzelnen, wie man nach einer ersten Phase der möglichen „Erstarrung“ die eigene Situation reflektiert, bewertet und sich dann in Bewegung setzt, nötigenfalls auch mit Hilfe, die jeder einfordern und auch erhalten kann.

Barbara Schulz, Florian Grüter

Die kostenfreie App „Body 2 brain“ zum Beispiel bietet einfache Übungen zur Soforthilfe bei Ärger, Mutlosigkeit und Anspannung für zu Hause, in der Arbeits- oder Schulsituation und für unterwegs.



Covid-19

Eine Gefahr besonders für Querschnittgelähmte?



Foto: stock-adobe.com – Halfpoint

Die Covid-19-Pandemie beherrscht seit Monaten die Nachrichten. Tagesaktuell verkünden Medien die Zahl der Neu- bzw. Gesamtinfizierten sowie der Verstorbenen und Genesenen. Die mitunter auch uneinheitlichen Einschätzungen der Virologen und Epidemiologen haben die politischen Entscheidungsträger zu weitreichenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens veranlasst. Ob mit all diesen Maßnahmen das Ziel erreicht werden kann, nämlich bei vertretbarem ökonomischem und gesellschaftlichem Schaden Leben zu retten und das Gesundheitssystem funktionsfähig zu halten, kann erst im Nachgang beurteilt werden.

Fest steht, dass die hochansteckende Lungenkrankheit, die durch das SARS-CoV-2 verursacht wird, in Form von moderaten grippalen Symptomen, aber auch völlig unbemerkt verlaufen kann. Manche Menschen trifft sie jedoch mit voller Wucht. Bestimmte Personengruppen laufen Gefahr, wenn sie sich infizieren, einen schweren Verlauf mit Beatmungspflichtigkeit, Herz- oder Lungenversagen bis hin zum Kollaps sämtlicher Organfunktionen zu erleiden. Zu dieser Risikogruppe gehört auch ein Teil der Menschen mit Querschnittlähmung. Eine frisch eingetretene Querschnittlähmung beeinträchtigt ja nicht „nur“ die Bewegungs- und Empfindungsfähigkeit des Körpers, sondern führt auch akut zu ganz entscheidenden Veränderungen im Immunsystem. Der Organismus befindet sich in einem hochgradigen generalisierten Alarmzustand. Das komplexe Zusammenspiel von Abwehrzellen und Botenstoffen kommt aus dem Gleichgewicht. Die Temperaturregulation ist gestört. Bildlich gesprochen ist der ganze Körper so in Schockstarre, dass Krankheitserreger besonders in dieser Phase leichtes Spiel haben, weil der betroffene Mensch sich gerade nicht ausreichend wehren kann.

Querschnittgelähmte mit chronisch eingeschränkter Lungenfunktion sind vor allem gefährdet.

Risiko Lungenentzündung

Abhängig von Höhe und Ausmaß der Rückenmarkschädigung ist nicht nur die Skelettmuskulatur von der Lähmung betroffen, sondern auch die Atemmuskulatur. Halsmark- und hoch Brustmarkgelähmte müssen daher häufig längere Zeit maschinell beatmet werden. Schon alleine der Verlust der normalen Filter- und Reinigungsfunktion bei Atmung durch Mund und Nase begünstigt Atemwegsinfekte. Eine hohe Querschnittlähmung führt zudem zur Bildung von krankhaft zähem Bronchialsekret. Und da oft auch die Hustenkraft reduziert ist, kann es zu Schleimverlegungen der Atemwege kommen. Gelangen zusätzlich Keime in die Lunge und vermehren sich dort, ist eine Lungenentzündung die Folge.

Der frisch querschnittgelähmte Patient ist zudem auf intensive ärztliche, pflegerische und therapeutische Betreuung und Behandlung angewiesen. Dabei ist ein naher körperlicher Kontakt unumgänglich, was trotz Schutzmaßnahmen und peinlicher Hygiene ein gewisses Risiko darstellt.

Aber auch Menschen, die seit Jahren querschnittgelähmt sind, können ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf einer Covid-19-Erkrankung haben. Viele von ihnen sind geplagt von wiederkehrenden Infekten. Insbesondere Harnwegsinfekte stellen aufgrund der oft künstlichen Harnableitung ein Problem dar. Genauso wie chronische Wunden bei Druckgeschwüren belasten sie das Immunsystem und machen es deutlich anfälliger für weitere Infekte.

Hochgelähmte sind mehr gefährdet

Da Covid-19 in allererster Linie eine Lungenerkrankung ist, sind vor allem Querschnittgelähmte mit chronisch eingeschränkter Lungenfunktion gefährdet. Hochgelähmte sind oft dauerhaft auf eine Atmungsunterstützung angewiesen, sei es in Form einer kontinuierlichen oder zeitweisen invasiven Beatmung oder auch als nichtinvasive Maskenbeatmung. Dieser Umstand stellt generell ein Risiko für die Entstehung von Lungenentzündungen dar. Besonders die schwächere Hustenkraft bereitet im Falle eines viralen oder zusätzlich bakteriellen Atemwegsinfektes Probleme. Bei einer Infektion mit SARS-CoV-2 kann dies eine frühe Intubation erforderlich machen, wenn es zu einer Erschöpfung der Husten- und Atmungsmuskulatur kommt.

Unmöglich: Pflege mit Abstand

Die Möglichkeit, sich durch weitgehende soziale Distanzierung vor Covid-19 zu schützen, besteht für manche chronisch Querschnittgelähmte nicht. Sie sind dauerhaft von pflegerischer Hilfe abhängig, ob sie nun in einer Pflegeeinrichtung bzw. Wohngruppe leben, oder von persönlichen Assistenten oder Familienangehörigen unterstützt werden. Aus der Anzahl der nahen persönlichen Kontakte ergibt sich das statistische Risiko, sich mit dem Corona-Virus anzustecken.

Herzkreislauferkrankungen bei langjährig Querschnittgelähmten

Aus der Normalbevölkerung ist bekannt, dass Menschen mit chronischen, insbesondere Herzkreislauferkrankungen mit höherer Wahrscheinlichkeit einen schweren Verlauf einer Covid-19-Infektion zeigen. Die Häufigkeit von Herzkreislauferkrankungen wiederum ist bei langjährig Querschnittgelähmten überdurchschnittlich hoch. Der lähmungsbedingte Wegfall von aktiv bewegbarer Muskelmasse führt zu einem relativ erhöhten Körperfettanteil. Der Energiebedarf sinkt ebenso wie die Verbrauchsmöglichkeit. Über die Jahre haben daher nicht wenige Querschnittgelähmte mit Übergewicht zu kämpfen. Für den Stoffwechsel bleibt das nicht ohne Folgen. Unmerklich verschiebt sich das Gleichgewicht in Richtung „metabolisches Syndrom“. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und auf diesem Boden können sich Gefäßsklerose und Durchblutungsstörungen entwickeln.

Mit guter Pflege und etwas Disziplin können sich auch Querschnittgelähmte stärken.

Aufmerksamkeit und Schutz

Zusammenfassend müssen Querschnittgelähmte sich im Klaren darüber sein, dass mit Eintritt der Rückenmarkschädigung ihr Körper fortan mehr Aufmerksamkeit und Schutz braucht als vorher. Ob zu Zeiten der Corona-Krise oder in anderen Situationen, mit guter Pflege und etwas Disziplin kann man sich stärken:

- Rauchen Sie nicht!
- Überprüfen Sie Ihren Schutz vor impfbaren Lungenerkrankungen! Dazu gehören die Pneumokokken- und Influenzaimpfung sowie die Keuchhustenimpfung.
- Versuchen Sie, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten Ausdauersport zu treiben!
- Achten Sie auf die erforderliche Hygiene, wenn Sie Maskenbeatmungsgeräte, Hustenhilfen und Ähnliches verwenden!
- Seien Sie grundsätzlich aufmerksam, wenn Ihre Pflegepersonen an Atemwegsinfekten erkrankt sind! Bitten Sie sie, Mundnasenmasken zu tragen!
- Vermeiden Sie so gut es geht Druckstellen und andere Infekte!
- Ernähren Sie sich bewusst gesund und ausgewogen! Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Beobachten Sie ihre Atmung jetzt besonders genau und zögern Sie nicht, bei Hinweisen auf eine Covid-19-Infektion Ihren Hausarzt zu kontaktieren!
- Seien Sie sich bewusst, dass auch in Corona-Zeiten die Querschnittzentren Ihre Behandlung vollumfänglich gewährleisten können!

Für die kommende Zeit wünsche ich den Lesern Gesundheit, Zuversicht und Durchhaltevermögen!

Dr. Anita Hausladen



Solidarität in der Quarantäne

Der 44-jährige Paraplegiker und leidenschaftliche Skifahrer Gerd Schmees hat sich im Winterurlaub in Ischgl mit dem Corona-Virus infiziert. Er hatte Glück und ist nach einem mittelschweren Verlauf der Covid-19-Erkrankung wieder gesund. Im PARAplegiker-Interview berichtet er von seinen Erfahrungen mit der Krankheit und der Quarantäne.



Foto: stock.adobe.com – pozdeevs

Foto: privat

Wie ist es bei Dir zur Erkrankung gekommen?
Ich war mit meinem Bruder und zwei Freunden Anfang März in Ischgl zum Skifahren. Zwischenzeitlich weiß man ja, dass der kleine Tiroler Skiort einer der Hotspots in Europa war. Bei den beengten Verhältnissen in den Aprés-Ski-Bars ist das auch kaum verwunderlich. Gegen Ende unseres Urlaubs machte dann die Nachricht von den Erkrankungen die Runde und wir sind kurz vor dem Lockdown aus Ischgl abgereist. Da ging es mir bereits richtig schlecht, ich konnte selbst nicht mehr Auto fahren. Ich habe gleich gemerkt, dass es anders als sonst bei einer Erkältung ist, die man aus dem Skiurlaub bei den niedrigen Temperaturen auf der Piste kennt. Über den typischen „Ischgl-Rotz" haben wir sonst immer gespottet. Zuhause hat sich der Verdacht auf eine Infektion mit dem Corona-Virus dann bei uns Vieren bestätigt und ich bin mit meiner Familie gemeinsam in Quarantäne gegangen.

„Über den typischen ‚Ischgl-Rotz' haben wir sonst gespottet."

Wie war der Krankheitsverlauf bei dir?
Wie gesagt, gleich zu Anfang war der Verlauf heftiger als ich dies sonst von einer Erkältung gewohnt bin. Die anfänglichen Symptome waren vielleicht vergleichbar mit einem starken Harnwegsinfekt mit Fieber, bei dem man sich sehr matt fühlt. Dann kam der typische Husten dazu und nach einigen Tagen dann wirklich außergewöhnlich starke Gliederschmerzen. Bei mir waren vor allem die Schultern betroffen, sodass ich mich kaum bewegen konnte. Auch die Phantomschmerzen waren in der Zeit massiv. Das habe ich so noch nie erlebt. Insgesamt habe ich mehr als vier Wochen gebraucht, um mich zu erholen. Ich hatte aber letztlich Glück, dass bei mir die Lunge nicht in Mitleidenschaft gezogen wurde und ich nicht ins Krankenhaus musste.

„Ich hatte Verlustängste wie in der Anfangszeit meiner Querschnittlähmung."

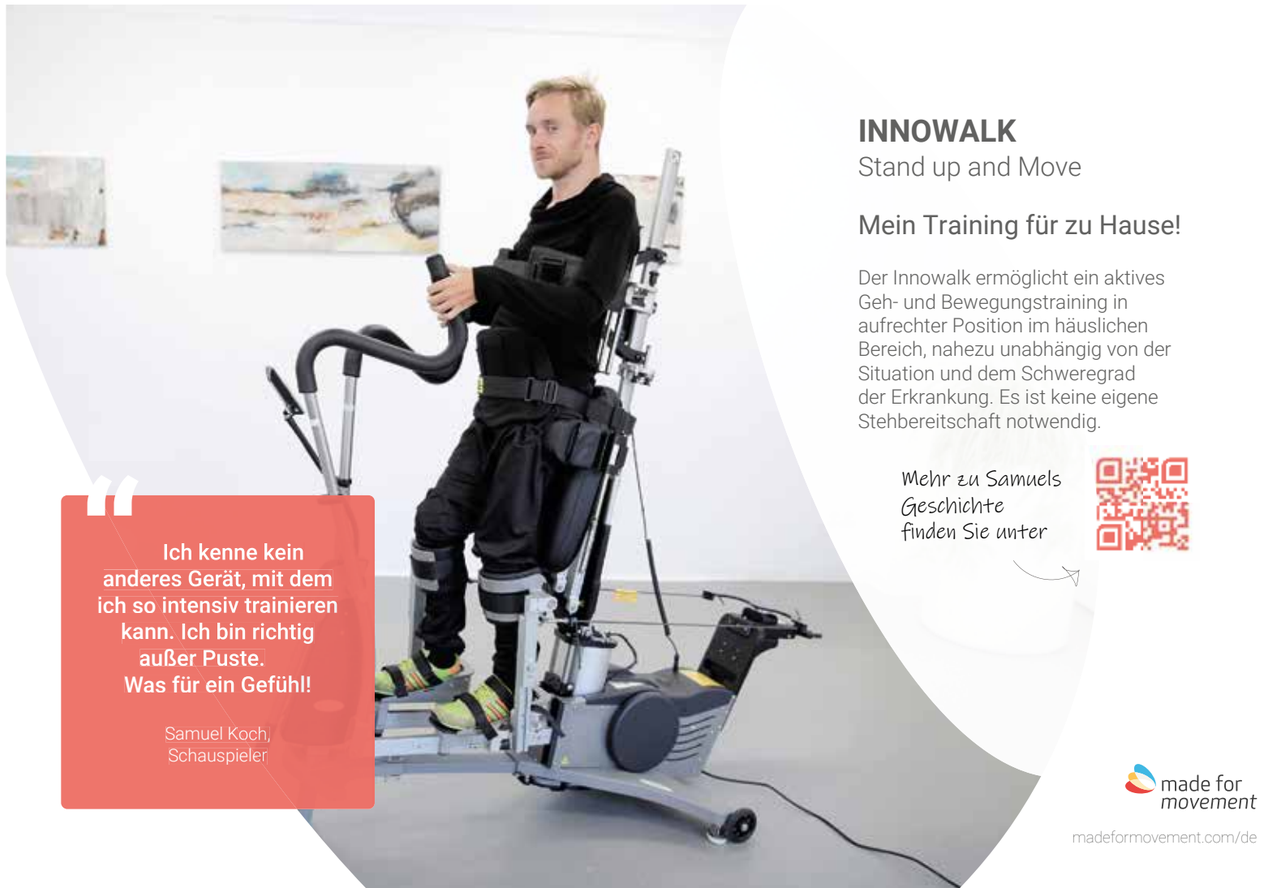
Was ging dir bei der Diagnose „Covid-19" durch den Kopf? Warst du von Anfang optimistisch, dass Du die Erkrankung gut überstehst?
Ja, trotz der vielen Geschichten, die man hört, hatte ich nie das Gefühl, dass ich es nicht schaffen würde. Als tiefer Querschnitt mit TH12 war ich von Anfang an optimistisch, dass ich da durchkomme. Dennoch hatte die Erkrankung eine ganz andere Qualität als das, was ich bisher jemals bei einer Erkältung erfahren habe. Vor allem als dann der Geschmacks- und Geruchssinn für drei bis vier Tage fehlten, war ich besorgt, ob es vielleicht zu einem bleibenden Nervenschaden kommt. Ich fühlte mich an die Anfangszeit meiner Querschnittlähmung erinnert. Ich hatte durchaus vergleichbare Verlustängste, war beunruhigt und zunächst unsicher, wie ich mit der Situation umgehen sollte.

Wie wurdet ihr medizinisch betreut? Hast Du in Erwägung gezogen, Dich stationär behandeln zu lassen?
Wir wurden von dem zuständigen Gesundheitsamt betreut. Die Unterstützung wirkte jedoch recht unkoordiniert. Wir wurden mehrfach von unterschiedlichen Personen angerufen, die aber jeweils vom Anruf des anderen nichts wussten. Das berichteten mir auch meine Ischgl-Mitfahrer. Als sich die Kinder später noch ansteckten, kamen sie dann völlig ins Schleudern, wie denn die Dauer der Quarantäne zu berechnen sei. Die Mitarbeiter waren sehr freundlich, meiner Meinung nach mit der Situation aber völlig überfordert. Den Gedanken an eine stationäre Behandlung hatte ich ehrlich gesagt nicht. Ich hätte mich aber hier in Hannover ganz gut aufgehoben gefühlt. Wir haben bei uns im Stadtteil eine recht gute Klinik, die auch für die Belange von uns Rollstuhlfahrern gut ausgestattet ist.

Und wie habt ihr die Quarantäne erlebt?
Wir haben uns gleich nach meiner Rückkehr aus Ischgl bewusst gemeinsam selbst isoliert. Meine Frau und die Kinder sind dann ebenfalls erkrankt. Bei meiner Frau war der Verlauf etwas anders. Bei ihr kam zum starken Husten und dem hohen Fieber vor allem Übelkeit und eine schwere Magen- und Darmerkrankung hinzu. Die beiden älteren Kinder hatten, wie bei der Altersklasse üblich, kaum Symptome. Beim Jüngsten konnte man den Virus gar nicht nachweisen. Wir hatten keinen Lagerkoller, allerdings bot uns das Haus auch Rückzugsmöglichkeiten. Auch der Garten ist eine große Hilfe gewesen. Da gab es wenig Konfliktpotenzial. Die Kinder hatten in den Wochen keine Schule. Meine Frau ist freiberufliche Physiotherapeutin und konnte zu der Zeit nicht arbeiten. Mein Arbeitgeber hatte Kurzarbeit angemeldet. Dadurch hatten wir viel Zeit für uns und haben trotz der Erkrankung und Quarantäne das Beste aus der Situation gemacht. Uns als Familie hat es eher noch enger zusammengeschweißt. Und dann die großartige Hilfe und Unterstützung von Freunden, Familie und Nachbarn, die für uns einkauften und für uns kochten, das war ein gutes Gefühl. Wir haben in der Zeit eine große Solidarität erlebt.

„Neben dem typischen Husten hatte ich außergewöhnlich starke Gliederschmerzen."

Das Interview führte Kevin Schultes



Gute Chancen zur Kostenübernahme von Exoskeletten und Roboterarmen



Foto: adobe-stock.com – Zerbor

Durch die weitreichende Verbreitung der Robotik im Alltag ist die Kostenübernahme mittlerweile auch bei Alltagshilfsmitteln angekommen. Wie bei allen technischen Innovationen stellt sich auch hier wieder die Frage, inwieweit Kostenträger dazu verpflichtet sind, ihre Versicherten mit diesen Hilfsmitteln ausstatten zu müssen.

Gesetzliche Krankenversicherung

Soweit Hilfsmittel dem Ausgleich der Behinderung dienen und unmittelbar verlorengegangene Körperfunktionen ersetzen, hat der gesetzlich Krankenversicherte nicht nur Anspruch auf Versorgung nach dem Stand der Technik, sondern auch darauf, dass seine verlorengegangenen Körperfunktionen so weit wie möglich wieder ersetzt werden müssen. Dabei gibt es grundsätzlich keine Kosten-Nutzen-Relation. Die Wiederherstellung oder der Ersatz der verlorengegangenen Körperfunktion ist als solches immer ein sogenanntes Grundbedürfnis in der gesetzlichen Krankenversicherung. Zudem darf ein Antrag auf Umversorgung mit einem neuen, innovativen Hilfsmittel nicht mit der Begründung abgelehnt werden, der bisher erreichte Versorgungsstandard mit dem vorhandenen Hilfsmittel sei ausreichend. Dies führt also dazu, dass auch Versicherte mit bereits vorhandener Hilfsmittelversorgung Anspruch auf Neu- bzw. Umversorgung haben. Als Voraussetzung hierfür liegt das Bundessozialgericht fest, dass sich der Gebrauchsvorteil im gesamten Lebensalltag und nicht nur ganz am Rande wie im Urlaub oder bei einzelnen Freizeitveranstaltungen auswirkt.

CE-Kennzeichnung erforderlich

Das sogenannte Wirtschaftlichkeitsprinzip in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) kommt nur dann zur Anwendung, wenn derselbe Gebrauchsnutzen mit einem anderen Hilfsmittel preisgünstiger möglich ist. Zunächst ist zu prüfen, inwieweit die Körperfunktionen wiederhergestellt werden kann. In einem zweiten Schritt muss dann geprüft werden, mit welchem Hilfsmittel dieses Ziel am günstigsten zu erreichen ist. Die Argumentation, dass der Grundpreis des Hilfsmittels insgesamt zu hoch sei, ist nicht rechtens.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass Hilfsmittel erst dann von der GKV zu zahlen sind, wenn sie im Hilfsmittelverzeichnis gelistet sind. Nach der ständigen Rechtssprechung des Bundessozialgerichtes handelt es sich bei dem Hilfsmittelverzeichnis gerade nicht um eine sogenannte Positivliste, sondern lediglich um eine Orientierungshilfe für den Sachbearbeiter der Krankenkasse. Zugangsvoraussetzung für Hilfsmittel ist nur das Vorhandensein einer CE-Kennzeichnung im Zusammenhang mit einem Funktionsnachweis über die bezweckte Verwendung.

Realistisches Versorgungsziel

Der Versicherte hat jedoch erst dann einen Anspruch auf Versorgung mit einem Hilfsmittel zum Behinderungsausgleich, wenn er auch tatsächlich in der Lage sein wird, dies nutzen und bedienen zu können. Dabei ist Leistungsvoraussetzung nicht, dass der Patient bereits im Rahmen einer Stromversorgung in der Lage sein muss, sämtliche zur Verfügung stehenden Funktionen des Hilfsmittels nutzen zu können. Das Nutzenkönnen sämtlicher Funktionen ist ohnehin nicht Voraussetzung für die Gewährung eines Hilfsmittels. Die Hilfsmittelrichtlinie des gemeinsamen Bundesausschusses legt vielmehr fest, dass vom Arzt ein realistisches Versorgungsziel zu definieren ist. Letztlich muss die Krankenkasse bei Antrag auf Kostenübernahme auch die Kosten für eine Probeversorgung gewähren, soweit dies zur Ermittlung des entscheidungserheblichen Sachverhalts notwendig ist. Dem Versicherten muss also die Chance gegeben werden, sich an das Hilfsmittel zu gewöhnen und auszuprobieren, ob er in der Lage ist, es grundsätzlich auch zu bedienen. Dabei gehört aber auch, eine Stufe weitergedacht, die Berührung mit dem Hilfsmittel selbst zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung. Insoweit müsste die Krankenkasse dann auch beispielsweise ein Gehtraining mit einem Exoskelett übernehmen oder ein Anwendungstraining mit einem Roboterarm bezahlen.

Positive Urteile der GKV

Bereits in den letzten Jahren haben gesetzliche Krankenkassen die Kosten für ein Exoskelett übernommen.

Zwei Beispiele: Im Jahr 2016 hat das Sozialgericht Speyer entschieden, dass die GKV einen Querschnittgelähmten mit einem Exoskelett versorgen muss (Az: S 19 KR 350/15). Im Jahr 2018 hat auch das Sozialgericht Frankfurt/Oder diesen Hilfsmittelanspruch eines gesetzlich Versicherten bestätigt (Az: S 4 KR 466/15). Beide Urteile sind rechtskräftig.

Begutachtung durch den Medizinischen Dienst

Der Versicherte selbst ist nach Antragstellung nicht verpflichtet, einen Nachweis über das Funktionieren zu erbringen. Vielmehr hat die Krankenkasse im Rahmen ihrer Amtsermittlungspflicht alles Notwendige selbst in Erfahrung zu bringen. Hierbei bedient sie sich regelmäßig des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK; neuerdings MD). Dieser darf technisch und medizinisch begutachten, ob ein Hilfsmittel für den Versicherten geeignet ist und ob er auch grundsätzlich in der Lage wäre, dies zu bedienen. Aufgabe des MD ist jedoch nicht, Alternativen vorzuschlagen und damit in die ärztliche Heilbehandlung einzugreifen. Der MD soll lediglich begutachten. Er nimmt nicht an der Entwicklung von Therapie-





oder Versorgungsstrategien teil. Dies ist allein die Aufgabe der verordneten Ärzte und der Sanitätshäuser als nichtärztliche Leistungserbringer.

Widerspruch und Klage

Lehnt eine Krankenkasse die Versorgung mit einem Hilfsmittel ab, so kann gegen diesen Bescheid Widerspruch eingelegt werden; gegen eine Zurückweisung des Widerspruchs (Widerspruchsbescheid) kann Klage vor dem Sozialgericht erhoben werden. Diese Klageverfahren sind für den Versicherten selbst gerichtskostenfrei. Über die Kostenübernahmefähigkeit von Exoskeletten zum Wiedererlangen der Gehfähigkeit hat die Rechtsprechung bereits positiv im Sinne der Patienten entschieden. Bei Roboterarmen wurden mittlerweile auch zumindest Anerkenntnisse vor Sozialgerichten abgegeben.

Gesetzliche Unfallversicherung – Berufsgenossenschaft

Die gesetzliche Unfallversicherung kennt keine Versorgungsobergrenzen, wie diese für die gesetzliche Krankenversicherung (Freizeitsport, Urlaub, Ausflüge mit der Familie etc.) gelten. Berufsgenossenschaften haben Behinderungen, die Auswirkung eines Arbeitsunfalls waren, mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln auszugleichen. Auch hier gilt natürlich, dass der Patient und Anwender grundsätzlich in der Lage sein muss, dass Hilfsmittel bedienen und gebrauchen zu können. Auch hier ist dem Unfallverletzten natürlich die Einübung in den Gebrauch zuzugestehen.

Die gesetzliche Unfallversicherung hat dabei neben der medizinischen Rehabilitation die berufliche Rehabilitation im Auge zu behalten. Benötigt ein Patient also ein Exoskelett oder einen Roboterarm für den Arbeitsplatz, so sind die Kosten hierfür von der Berufsgenossenschaft zu übernehmen.

Private Krankenversicherung

Den Leistungsanspruch einer privaten Krankenversicherung bestimmt ausschließlich der sogenannte Versicherungstarif. Hier gilt, dass dasjenige zu erstatten ist, was vom Tarif umfasst ist. Dabei gibt es die sogenannten offenen Tarife, die alles zu erstatten haben, was medizinisch notwendig ist. Es gelten hier inhaltlich ähnliche Grundsätze wie in der gesetzlichen Krankenversicherung und der Unfallversicherung. Ist der Versicherte also in der Lage, ein Exoskelett oder einen Roboterarm zu nutzen, so hat er beim offenen Tarif auch einen entsprechenden Kostenerstattungsanspruch.

Anders ist dies bei den geschlossenen Tarifen. Diese können Ausschlüsse hinsichtlich einzelner Hilfsmittel enthalten oder innovativ aufzählen, welche Hilfsmittel nur zu gewähren sind. Zudem sehen einige Tarife Summenbeschränkungen über bestimmte Zeiträume voraus. In der privaten Krankenversicherung kann in den Fällen der geschlossenen Tarife nicht argumentiert werden, dass ein Hilfsmittel medizinisch notwendig ist, wenn es vom Tarif überhaupt nicht vorgesehen oder sogar ausgeschlossen ist.

Fazit

Sowohl in der gesetzlichen Krankenkasse als auch in der Berufsgenossenschaft und zum Teil bei der privaten Krankenversicherung bestehen gute Chancen, dass die Kosten für die Versorgung mit einem Exoskelett oder Roboterarm übernommen werden, wenn diese Hilfsmittel im täglichen Leben gebraucht werden.

Ralf Müller-Päuker

TK und DAK-Gesundheit versorgen mit Exoskeletten
Der Medizintechnik-Spezialist ReWalk Robotics hat mit zwei großen Krankenkassen einen Rahmenvertrag zur Versorgung mit ReWalk Exoskeletten geschlossen. Die Verträge mit der Techniker Krankenkasse und der DAK-Gesundheit ermöglichen allen anspruchsberechtigten, querschnittsgelähmten Menschen die Versorgung mit einem ReWalk Personal 6.0 Exoskelett für die alltägliche Nutzung. Voraussetzung ist eine erfolgreiche Schulung in Gebrauch und die Prüfung durch den Medizinischen Dienst.



MOWOOT bringt den Darm in Schwung.

Die Lösung für chronische Verstopfung.

Wirksam und schonend zugleich.

Genehmigungspflichtiges Hilfsmittel.
Mehr Informationen unter:
www.mowoot.com/de oder
mowoot@4mmed.de

MOWOOT

PubliCare®

0221
709049 4760
SERVICENUMMER



Selbstbestimmt mit ISK – Wir begleiten Sie!

Als Ihr zuverlässiger Homecare Spezialist bei Blasenentleerungsstörungen bieten wir Ihnen eine einfühlsame und kompetente Beratung. Bestellen Sie Ihre Gebrauchsanleitung zur Selbstkatheterisierung unter:

↘ www.publicare-gmbh.de/kontinenz

Zucchini • Matcha

Zutaten Zucchini

10 kleine, feste Zucchini, ca. 8 x 3 cm | 350 ml Reisessig
3 Jalapeños, in Essig eingelegt | 100 ml Jalapeño-Saft

Zubereitung

Die Zucchini längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Reisessig, Jalapeño-Chilis und -saft im Thermomix mixen und durch ein Haarsieb passieren. Die Zucchinischeiben in einen Vakuumbeutel geben und mit dem Sud übergießen. Vakuumieren und drei Stunden ziehen lassen. Die Zucchinischeiben herausnehmen, um den kleinen Finger rollen und aufstellen.

Zutaten Matcha-Schaum

250 g Joghurt | 200 ml Granny Smith-Apfelsaft
100 g Sahne | 50 ml Limettensaft
4 EL grüne Chilisauce, passiert | 2 EL grüner Tabasco
5 EL Matcha-Teepulver

Zubereitung

Alle Zutaten verrühren und in einer Küchenmaschine aufschlagen. Durch ein Haarsieb passieren und in eine Druckflasche füllen. Die Flasche mit zwei Sahnepatronen laden. Anrichten, garnieren und servieren.

Garnitur

Matcha-Teepulver zum Bestäuben



Foto: Jörg Lehmann

Foto: Nils Hasenau



„In Südkorea bekam ich beim Seoul Gourmet Festival umwerfende Zucchini zu essen. Sie hatten rein gar nichts mit den geschmacklosen Exemplaren zu tun, die ich bis dato kannte. Sie waren von einer Bissfestigkeit und Süße, die mich hellauf begeisterte, und sie hatten ein wunderbar bitteres Aroma, das mich an Tonic Water erinnerte. Das inspirierte mich zu diesem Apéro, der herrlich erfrischt.“

Tim Raue



Fotos (8): stock.adobe.com – jenifoto; Brad Pict; grey_baibaz; Dionisvera; Pixel Shot; New Africa, Jiri Hera

Vielfältiges Sommergemüse

Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse, die in Amerika nicht nur besonders gefeiert werden, sondern auch von dort nach Europa gelangten. Wie bei ihrem großen Verwandten gibt es auch bei der Zucchini eine reichhaltige Form- und Farbpalette.

Entgegen vieler Vorurteile kann man aus Zucchini sehr wohlschmeckende Gerichte zaubern und zwar ganz einfach wie im Handumdrehen. In etwas Raps- oder Olivenöl angebraten oder gegrillt und mit Salz und Pfeffer gewürzt, sind Zucchinischeiben eine ideale und leichte Ergänzung von Pfannen- und Ofengerichten, Aufläufen und anderen Speisen. So kann der Gemüseanteil, der bei Hauptspeisen bei mindestens 60 Prozent liegen sollte, sehr schnell und wohlschmeckend erreicht werden. Das Essen hat dann eine nicht zu hohe Nährstoffdichte – das heißt es hat pro Mengeneinheit nicht zu viele Kalorien, macht aber trotzdem satt – und ist mineralstoff-, vitamin- und ballaststoffreich. Eine besonders raffinierte Köstlichkeit sind übrigens Zucchini in Teig ausgebackene oder mit Ricotta gefüllt.

Ertragreicher und unkomplizierter Eigenanbau

Zucchini lassen sich leicht im eigenen Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon anbauen. Sie zeichnen sich durch eine ertragreiche Ernte aus. Da die Pflanzen relativ pflegeleicht sind und gut in Töpfen, Pflanzsäcken oder im Hochbeet gedeihen, können sie auch von stärker gehandicapten Rollstuhlfahrern angebaut werden. Ob selbst vorgezogen oder als Jungpflanze gekauft, sollten Zucchini, da sie wie Kürbisse frostempfindlich sind, erst Mitte Mai ausgepflanzt werden. Gefäße müssen pro Pflanze wenigstens 40 Liter fassen. Jede Pflanze hat zwar weibliche und männliche Blüten, dennoch ist es empfehlenswert für eine bessere Bestäubung mindestens zwei Pflanzen zu setzen (es sei denn, der Nachbar hat auch eine).

Da Zucchini Starkzehrer sind, müssen sie regelmäßig gedüngt werden, das heißt schon beim Setzen Kompost, Mist, Hornspäne oder ähnliches verwenden und später mit Flüssigdünger oder selbst angesetzter Pflanzenjauche, zum Beispiel aus Brennnesseln, nachdüngen. Der hohe Wasserbedarf vor allem im Sommer muss durch reichliches Gießen am besten morgens gedeckt werden.

Nur weibliche Blüten bilden an einem dicken Knoten Früchte aus, männliche sind am längeren Stil erkennbar.

Gesunde Pflanzen – gesunde Früchte

Wenn man dann noch darauf achtet, dass die Blätter beim Gießen nicht nass werden, bzw. meistens abtrocknen können, bevor es nachts feucht und kühl wird, und die Pflanze nicht dauerhaft starker Hitze und Trockenheit ausgesetzt ist (beides begünstigt Pilzbefall), steht einer reichen Ernte von Juni bis Oktober nichts im Wege.

Giftig können Zucchinifrüchte nur sein, wenn das sogenannte Cucurbitacin nicht rausgezüchtet worden ist. Das kann bei unsachgemäßer Eigenvermehrung passieren und ist inzwischen selten geworden. Die Zucchini schmecken dann sehr bitter und sind deshalb leicht erkennbar. Im Handel wird man sie gar nicht mehr finden.

Das Essen roher Früchte von normalen Pflanzen ist hingegen unbedenklich und kann sich lohnen, wenn sie noch klein sind. Achten sollte man immer darauf, dass die Zucchini nicht zu lang und dick werden, denn dann sind sie hart und holzig und nur schwer zuzubereiten. Im Sommer kann meist mehrmals pro Woche geerntet werden, die ideale Länge der Früchte beträgt dann 12 bis 25 cm, bei runden Exemplaren muss man entsprechend schätzen.

Anette von Laffert



Fotos (5): stock.adobe.com – robynmac; Vöff; Jacek Fulawka; Viktar Malyshchyts; Pixel-Shot



Foto: vege - stock.adobe.com

Arbeitsgemeinschaften der FGQ

Die Arbeitsgemeinschaften (ARGE) der FGQ sind ehrenamtlich organisiert und unterstützen die Mitglieder bei verschiedenen Anliegen. Die Beratungen sind kostenfrei, bei Fachleistungen können – nach vorheriger Absprache – Kosten entstehen.

ARGE Recht und Soziales
Koordination: Jörg Giesecke
Kontakt: joerg.giesecke@fgq-beratung.de

ARGE Ernährung
Koordination: Anette von Laffert
Kontakt: anette.vonlaffert@fgq-beratung.de

ARGE Assistenz
Koordination: Oliver Straub
Kontakt: oliver.straub@fgq-beratung.de

ARGE Ausbildung und Beruf
Koordination: Geschäftsstelle
Kontakt: info@fgq.de

ARGE Mobilität und Sport
Koordination: Olaf Niebisch
Kontakt: olaf.niebisch@fgq-beratung.de

ARGE Bauen und Umwelt
Koordination: Dirk Michalski
Kontakt: info@barriere-frei-bauen.de

ARGE Urlaub
Koordination: Geschäftsstelle
Kontakt: info@fgq.de

ARGE Beatmung
Koordination: Maria-Cristina Hallwachs
Kontakt: maria-cristina.hallwachs@fgq-beratung.de

ARGE Fahrzeugumbau
Koordination: Bert Pein, Dirk Weber
Kontakt: bert.pein@fgq-beratung.de
dirk.weber@fgq-beratung.de

ARGE Beratung türkischer Mitbürger
Koordination: Ufuk Dogru
Kontakt: ufuk.dogru@fgq-beratung.de



Foto: stock.adobe.com – Win Nondakowit

Ihre Spende kommt an!

Die Beratung, Einzelfallhilfen und vielfältigen Projekte der FGQ finanzieren sich aus Mitgliedsbeiträgen, Sponsoring und Spenden! Unterstützen Sie unsere wichtige Arbeit!

SPENDENKONTO

IBAN: DE21 6729 1700 0028 2344 06
BIC: GENODE61NGD



Foto: pexels.com

Autoren



Raúl Aguayo-Krauthausen ist 1980 in Peru geboren und lebt heute in Berlin. Sein zweites Zuhause ist das Netz. Er studierte Gesellschafts-, Wirtschaftskommunikation und Design Thinking. In den von ihm mitgegründeten gemeinnützigen Vereinen Sozialhelden e.V. und Ability-Watch e.V. setzt er sich als Aktivist, Redner und Berater für Inklusion und Barrierefreiheit ein.



Andrea Bökel ist Physiotherapeutin und wissenschaftliche Referentin an der Klinik für Rehabilitationsmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. Dort koordiniert sie seit 2017 die German Spinal Cord Injury – Studie (GerSCI) in Kooperation mit der FGQ und der DMGP.



Florian Grüter ist Psychologe und Systemischer Therapeut. Er arbeitet seit 2001 im Brandenburgischen Zentrum für Querschnittgelähmte der Klinik Beelitz. Er ist Mitglied der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP) und des Sprecher des Arbeitskreises Psychologie der DMGP.



Nikola Hahn Nach ihrem Studium der Sonderpädagogik und Journalistik arbeitete Nikola Hahn zunächst als Lektorin im Verlagswesen und baute die Plattform Der-Querschnitt.de mit auf. Aktuell arbeitet sie als Projektmitarbeiterin und Online-Redakteurin für das Rechtsportal Reha-Recht.de.



Maria-Cristina Hallwachs Die Autorin berät seit einigen Jahren Menschen, die querschnittgelähmt sind und Beatmung benötigen. Sie ist selbst rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen und verbindet dabei maximale Abhängigkeit mit größtmöglicher Eigenständigkeit.



Dr. Anita Hausladen Die Internistin ist Mitglied des Beatmungsteams am Zentrum für Rückenmarkverletzte an der BG-Unfallklinik Murnau.



Prof. Dr. Jessica Lilli Köpcke lehrt an der Medical School Berlin das Fach Heilpädagogik. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind die Partizipative Sozialforschung und Biografieforschung mit Menschen mit Querschnittlähmung.



Ralf Müller-Päuker ist als selbstständiger Rechtsanwalt in Gütersloh tätig. Sein besonderes Augenmerk gilt der Rechtsfortbildung im Bereich des Rechtsgebietes rund um die Versorgung medizinischer Hilfsmittel.



Stephan Neumann hat eine Verwaltungsausbildung absolviert und ist im Landesdienst beschäftigt. Als Vertrauensperson der schwerbehinderten Menschen engagiert er sich dort im Personalrat. In den ersten Tagen nach seiner Geburt erlitt er eine Gehirnblutung. Eine Seh- und Gehbehinderung und ein Anfallsleiden begleiten ihn bis heute.



Werner Pohl Der Fachjournalist hat mehr als drei Jahrzehnte Berufserfahrung. Er schreibt als Betroffener über Menschen und für Menschen, die mit dem Thema Querschnittlähmung zu tun haben – sei es als Betroffene oder als Angehörige.

Fotos (17): Maria-Cristina Hallwachs, Werner Pohl und Felix Schulte: FGQ; privat



Christian Schütze Der wissenschaftliche Mitarbeiter an der Medical School Berlin lehrt in den Fächern Heilpädagogik und Soziale Arbeit. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Empirische Sozialforschung und Beeinträchtigungen der kognitiven Entwicklung und Lernschwierigkeiten.



Felix Schulte Der Jurist wechselte aus der freien Wirtschaft, wo er zuletzt im Management einer Privatbank tätig war, in den sogenannten Non-Profit-Bereich zur FGQ. Dort ist er seit Oktober 2016 als Geschäftsführer angestellt.



Kevin Schultes Der Autor ist ehrenamtlicher Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit bei der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. Seit einem Unfall im Jahre 1995 ist er überzeugtes Mitglied der FGQ.



Barbara Schulz Die Diplom-Psychologin arbeitet in der Medizinischen Psychologie im Bergmannstrost BG Klinikum Halle. Ihr Schwerpunkt: Das Zentrum für Rückenmarkverletzte, Orthopädie, ambulante Arbeits-/Wegeunfälle und Schmerzpsychotherapie. Sie ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats in der DMGP.



Rouven Seifert ist Wirtschaftswissenschaftler an der Universität Hamburg. Er ist spezialisiert auf die empirische Datenanalyse und Projektverantwortlicher für den Bereich Research bei der FGQ. Ehrenamtlich unterstützt er querschnittgelähmte Menschen in Hamburg und Umgebung als Peerberater.



Anette von Laffert Die Diplomökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin arbeitet selbstständig in Hamburg. Ihr Schwerpunkt: Beratung querschnittgelähmter Menschen. Nach einem Reitunfall 1999 ist sie querschnittgelähmt. Bei der FGQ leitet sie die ARGE Ernährung.



Ursula Willimsky Die Journalistin ist Redakteurin und Video-Autorin bei dem Informationsportal der Manfred-Sauer-Stfitung Der-Querschnitt.de. Sie ist für das Webmanagement zuständig und schreibt Texte rund um das Thema Querschnittlähmung.

Beirat
Die Fachbeiträge des PARAplegiker werden von einem Beirat unterstützt, um die wissenschaftliche und fachliche Qualität der Zeitschrift zu erhöhen. Im Beirat des PARAplegiker sind Experten aus vielen Fachbereichen der Behandlung querschnittgelähmter Menschen vertreten; darunter sind viele Mitglieder der Deutschsprachigen Medizinischen Gesellschaft für Paraplegiologie (DMGP).

Mitglieder
Dr. med. Ralf Böthig
Leitender Arzt der Neuro-Urologie, BG Klinikum Hamburg gGmbH
Jörg Eisenhuth
Leitender Psychologe und Psychotherapeut, Werner-Wicker-Klinik Bad Wildungen
Veronika Geng
Pflegewissenschaftlerin, Manfred-Sauer-Stiftung
Dorothee Haas
Ergotherapeutin, BG Klinikum Murnau gGmbH
Dr. med. Eckhart Dietrich Leder †
Ärztlicher Leiter der Viszera Proktologie, Viszera Chirurgie-Zentrum München
Dr. Doris Maier
Leitende Ärztin Rückenmarkverletzte, BG Klinikum Murnau gGmbH
Tina Mathias
Physiotherapeutin, Werner-Wicker-Klinik Bad Wildungen
PD Dr. med. Thomas Meiners
Chefarzt des Zentrums für Rückenmarkverletzte, Werner-Wicker-Klinik Bad Wildungen/Orthopädisches Schwerpunktklinikum
Klaus Pohlmann
Pflegeexperte, Werner-Wicker-Klinik Bad Wildungen
PD Dr.-Ing. Rüdiger Rupp
Leiter des Bereichs Experimentelle Paraplegiologie/Neurorehabilitation, Universitätsklinikum Heidelberg
Felix Schulte
Geschäftsführer der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ)
PD Dr. med. Roland Thietje
Chefarzt des Querschnittgelähmten-Zentrums, BG Klinikum Hamburg gGmbH
Prof. Dr. med. Norbert Weidner
Ärztlicher Direktor der Klinik für Paraplegiologie, Universitätsklinikum Heidelberg
Andreas Wendl
Pflegeexperte, BG Klinikum Murnau gGmbH
Dr. Andreas Wolff
Leitender Oberarzt der Neuro-Urologie, BG Klinikum Murnau gGmbH

Vorschau Herbstausgabe 2020

Leben mit Beatmung

In Zeiten des Corona-Virus ist das Thema Beatmung als letzte Option bei der Behandlung von Covid-19-Patienten in aller Munde. Doch wie sieht der Alltag von Menschen aus, die aufgrund einer ultrahohen Querschnittlähmung dauerhaft auf eine invasive Beatmung angewiesen sind? Wie sehen die Versorgungsstrukturen aus – vor allem in Zeiten des Fachkräftemangels in der Pflege? In der Herbstausgabe des PARAplegiker berichten wir über ein selbstbestimmtes Leben mit Beatmung, Behandlungskonzepte und Versorgungsmöglichkeiten und stellen Menschen und Angebote der FGQ vor.



Foto: stock.adobe.com – Merpics

Außerdem:

Peers: Ein Nachruf auf Brigitte Seiferheld
Therapie: Das Vojta-Prinzip

Impressum

Der PARAplegiker ist das Mitgliedermagazin der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), Lobbach. Das Magazin erscheint vierteljährlich.

Herausgeber & Aboservice
Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland e.V. (FGQ), Geschäftsstelle
Neurott 20 · 74931 Lobbach
Tel.: 06226-960211
E-Mail: info@fgq.de · www.fgq.de

Redaktion
Sabine Ziegler (V. i. S. d. P.)
Susanne Schulte-Mausbeck (CvD)
Kevin Schultes
E-Mail: redaktion@fgq-paraplegiker.de

Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe
Raúl Aguayo-Krauthausen, Andrea Bökel, Florian Grüter, Nikola Hahn, Maria-Cristina Hallwachs, Dr. Anita Hausladen, Prof. Dr. Jessica Lilli Köpcke, Ralf Müller-Päuker, Stephan Neumann, Werner Pohl, Christian Schütze, Felix Schulte, Barbara Schulz, Rouven Seifert, Anette von Laffert, Ursula Willimsky, Martin Zak (Cartoon)

Gestaltung
Anke Wiesborn, einsatz kreativbüro, Bochum

Lektorat
Ruth Justen, freie Journalistin, Leipzig

Anzeigen
Christian Jägemann
Tel.: 0170-4019253
E-Mail: christian.jaegemann@fgq-paraplegiker.de

Verlag
OT-Medien GmbH
Reinoldistr. 7–9 · 44135 Dortmund
Tel.: 0231-5570 5080

Druck
Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG, Gießen
Auflage: 10.000 Exemplare

Nachdruck, Einspeisung ins Internet und Vervielfältigung der im PARAplegiker erscheinenden Beiträge auf Datenträgern bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Für den Inhalt der geschalteten Anzeigen und für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Unterlagen wird keine Gewähr übernommen. Die im PARAplegiker veröffentlichten Links sind sorgfältig recherchiert. Die Redaktion ist jedoch nicht für die Inhalte der verlinkten Seiten verantwortlich – hier haftet allein der Anbieter der jeweiligen Website. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird zumeist auf die Unterscheidung in weibliche und männliche Schreibweise verzichtet – mit „Leser“ sind somit sowohl Leserinnen als auch Leser gemeint.





Foto: Martin Zak

Martin Zak

Er war ein ganz stilles Kind, das nicht viel sprach, aber umso lieber zeichnete: Martin Zak ist heute ein bekannter Cartoonist und Illustrator, der regelmäßig in Zeitungen und Zeitschriften im deutschsprachigen Raum veröffentlicht. Seine Ideen entwickelt er am liebsten in einem Café in Köln: „Dort sitze ich sehr oft und gucke aus dem Fenster, bis sich irgendwas im Kopf bewegt. Es kommen viele Ideen, die ich dann erstmal in mein kleines Skizzenbuch zeichne, um später die Besten auszuwählen.“ Für den PARAplegiker setzt Martin Zak seine skurrilen Figuren mit den großen Glubschaugen in den Rollstuhl und provoziert mit seinem kernigen Humor.



Zenit

Ästhetisch leicht

Das Easy-Go-Faltsystem in Kombination mit einem geringen Eigengewicht sorgt für ein müheloses Aufstellen und bietet gleichzeitig ein hohes Maß an Stabilität. Zahlreiche Einstellmöglichkeiten, sowie eine umfangreiche Rahmenfarbenauswahl verleihen dem minimalistischen Design Individiualität.

Mit dem Sitzkissen Terra Flair – die optimale Ergänzung

50135=DE_DE-01-1701