



Lebensnah

Leben mit Hollister People of Hollister – Mareike Hose

Leben mit Handicap Deutsche Kulturstätten – Barrierefrei? | WCMX – Mit dem Rollstuhl in den Skatepark

Lebenswege Der Mutmacher – Interview mit Peter Seidl

Lebenslustig Phil Hubbe – Ausstellung



Discretion by Design

Ein Katheter, dessen Design wirklich begeistert.

Der Infyna Chic Einmalkatheter wurde mit Hilfe von Fachexperten entwickelt, um ein hohes Maß an Diskretion für Frauen, die Einmalkatheter verwenden, zu gewährleisten. Der Einmalkatheter hat nicht nur ein ansprechendes Design, sondern ist auch einfach in der Handhabung. Infyna Chic kann einer Frau helfen, sich besser damit zu fühlen, einen Katheter zu verwenden.

Benötigen Sie weitere Informationen oder möchten Sie ein Testprodukt anfordern? Dann besuchen Sie uns auf www.hollister.de oder rufen Sie uns an unter 0800 1015023.

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.



CE 0050 © 2019: Hollister Incorporated. Hollister und Logo sowie Infyna Chic sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.



Infyna Chic
Einmalkatheter



Kontinenzversorgung



EINLADUNG – RehaCare in Düsseldorf

Kaum zu glauben, dass schon wieder ein Jahr vergangen ist. Die Zeit vergeht wirklich wie im Fluge ... Nach all den Erlebnissen und Highlights der letzten Monate sind wir auch schon wieder mitten in den Vorbereitungen für die RehaCare. In wenigen Wochen ist es so weit und in Düsseldorf „geht's rund“. Wir freuen uns schon auf spannende und erfolgreiche Messetage – an denen Sie natürlich nicht fehlen dürfen!

Wir laden Sie herzlich ein, uns an unserem Stand zu besuchen. Freuen Sie sich auf interessante Neuigkeiten. Sie dürfen gespannt sein!

Schneiden Sie den Coupon einfach aus und genießen Sie eine köstliche Tasse Kaffee – ganz individuell für Sie von unseren Baristas zubereitet.

Wir freuen uns auf Sie!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Barrieren findet man im Alltag an jeder Ecke: An öffentlichen Plätzen, in Gebäuden aller Art und vor allem in den Köpfen der Menschen. Doch man findet auch viele Mutmacher: Menschen und Institutionen, die sich dafür einsetzen, diese Barrieren einzureißen und die Inklusion in den Köpfen der Menschen voranzutreiben. Um genau diese besonderen Menschen geht es in dieser Ausgabe.

Um Menschen wie den Profi-Tennisspieler Peter Seidl, der uns mit seiner ehrenamtlichen Jugendarbeit zeigt, dass es sich lohnt, eigene Erfahrungen weiterzugeben. Auch in den Städten steigt das Engagement. Museen und andere Kulturstätten bemühen sich zunehmend um ihre Barrierefreiheit – denn Kunst muss für alle erlebbar sein.

Beim Wheelchair Motocross brechen auch im sportlichen Bereich die Barrieren auf. Rollstuhlfahrer mischen auf den Rampen und Halfpipes, die Skaterparks auf. Dabei geht es nicht darum, wie weit man springt, sondern, dass man sich überhaupt traut. Das schafft nicht nur mehr Sicherheit beim Handling des Rollstuhls, sondern auch mehr Toleranz für Menschen mit Behinderung.

Wir hoffen, diese Geschichten bewegen Sie genauso wie uns und geben Ihnen Mut bei der Umsetzung Ihrer eigenen Lebensträume.

Heike Voigt

✉ heike.voigt@hollister.com

Telefon 089/99 28 86-156

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Mareike Hose. Inzwischen bin ich schon seit 5 Jahren bei Hollister. Als echte „Schwäbin“ hab ich in München vor 7 Jahren meine Wahlheimat gefunden, was nicht heißt, dass ich nicht auch gerne mal wieder ins schöne „Ländle“ reise. Ich liebe die Mischung aus Stadt, Bergen, Seen und die Nähe zu unseren schönen südlichen Nachbarländern. Reisen ist ein gutes Stichwort – neben Familienbesuchen in Allover-Germany oder Österreich reise ich gerne durch die Weltgeschichte und liebe es, ferne Länder und Abenteuer zu erleben. Die absoluten Highlights waren Kuba, Hongkong, Tansania und Neuseeland.



Anwender unserer Produkte, auf die wir uns voll konzentrieren müssen, denen wir zuhören müssen, um sie bestmöglich unterstützen zu können. Dann sind es unsere Kunden, die sich sicherlich eine partnerschaftliche, menschliche, faire und serviceorientierte Beziehung zu uns wünschen. Und auf der anderen Seite sind es natürlich auch wir alle: Die Hollister und Dansac MitarbeiterInnen! Nur wenn wir uns wohl fühlen, eine Perspektive haben, einen Sinn in unserer Arbeit sehen, Wertschätzung erfahren und Spaß haben, können wir auch erfolgreich sein.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ... die Führungskräfte und Mitarbeiter insbesondere an unseren Standorten in Österreich, der Schweiz und den Niederlanden, in allen Human-Resources-relevanten Fragen zu supporten.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... es Spaß macht! Weil es nie langweilig wird und die Welt bei uns nicht stillsteht. Weil man sich einbringen kann, wenn man das möchte. Weil man gehört wird, weil wir nicht auf der Stelle stehen bleiben, weil wir agil und offen für Veränderungen sind. Außerdem ist es mir wichtig, bei einem Unternehmen mitzuarbeiten, dessen Produkte wirklich gebraucht werden und ein Stück weit die Welt positiv verändern.

Bei Hollister steht der Mensch im Mittelpunkt, weil ... das entscheidend für unseren Erfolg ist. Auf der einen Seite sind es die

Ich erinnere mich besonders gern an ... meine ersten Monate bei Hollister, als ich vorübergehend als „Einzelkämpferin“ im HR-Bereich unterwegs war. Nach anfänglich unsicherem Gefühl, was mich da wohl erwartet, habe ich mich nach kurzer Zeit wie zu Hause gefühlt. Ausschlaggebend war ein einmaliger Support von verschiedensten Bereichen und Personen, die mir den Start hier versüßt haben. Danke! ☺

MESSENACHLESE REHAB KARLSRUHE



Vom 16. bis 18. Mai fand in Karlsruhe die Endverbrauchermesse REHAB statt. Wir waren mit einem 12-m²-Messestand vor Ort und es drehte sich alles um Infyna Chic. Natürlich war unsere Messfarbe dementsprechend Rosé ... Rosé ... Rosé ... Ein kompletter Gegensatz zu unserer gewohnten Hollister Farbkombination Rot-Grau. Die „Damen der Schöpfung“ sparten nicht mit Lob für das tolle Design. Spätestens nach dem Probieren unserer eigens hergestellten Infyna-Chic-Schokolade ließen sich auch die Herren zu durchaus positiven Äußerungen hinreißen.

An den drei Messtagen konnten wir vielen Anwenderinnen die Vorteile unseres chic'en Katheters vorstellen. Selbstverständlich haben wir auch Fragen zu unseren weiteren Produkten beantwortet und Betroffene beraten.

Besonderes Highlight war unsere Kaffeebar ... bereits am ersten Tag hatte sich das auf der ganzen Messe herumgesprochen, und unsere Baristas hatten alle Hände voll zu tun.

Nicht zu vergessen: das Wegbegleiter-Programm. Unsere Kollegin Antje Wallner war gemeinsam mit dem Kooperationspartner FGQ – der Fördergemeinschaft der Querschnittgelähmten in Deutschland – und dem Programm Wegbegleiter vor Ort. Der Wegbegleiter richtet sich an frisch von Querschnittlähmung Betroffene und bietet mit 18 Magazinen und einem Ansprechpartner viele Informationen und Unterstützung für die ersten zwei Jahre nach Klinik- und Rehaaufenthalt. Antje konnte in vielen aufschlussreichen Gesprächen das Programm erläutern und vielen Interessenten vorstellen.

Wir blicken auf sehr erfolgreiche Messtagen zurück und haben uns über jeden einzelnen Gast an unserem Messestand sehr gefreut!



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



DIE ZEIT DER LASTENAUFZÜGE IST VORBEI



Die James-Simon-Galerie ist das neue Empfangsgebäude auf der Berliner Museumsinsel. Auch wenn repräsentative Architektur nach wie vor auf imposante Freitreppen setzt – es gibt parallel dazu einen Aufzug für Mobilitätseingeschränkte. © Ute Zscharnt für/for David Chipperfield Architects

Deutschland ist reich an Kunst- und Kulturschätzen, etliche seiner Galerien und Museen genießen Weltruhm. Ist der Besuch dieser Musentempel auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ein ungetrübtes Vergnügen? Die Lebensnah-Redaktion hat eine Stichproben-Kontrolle gemacht.

Die Beschäftigung mit dem Thema Barrierefreiheit von Kulturstätten nur anhand einiger weniger Häuser kann nicht repräsentativ sein. Zu verschieden sind die baulichen Gegebenheiten, zu vielfältig die Präsentationsformen, zu weit gefächert das Angebot. Dennoch ist eine solche Momentaufnahme aufschlussreich. Mehr noch als den Status quo in Sachen Zugänglichkeit der ausgewählten Ausstellungsstätten vermittelt sie ein Bild davon, wie es um das Verständnis der Verantwortlichen für die Belange von Kunstinteressierten mit speziellen Anforderungen bestellt ist.

Alles ist im Wandel

Die meisten großen Häuser blicken auf eine lange Geschichte zurück. Die ältesten Gebäude auf der Museumsinsel in Berlin datieren von 1830, weitere kamen im Lauf von über hundert Jahren dazu. Der jüngst neu gestaltete Eingangsbereich in Form der James-Simon-Galerie wurde gerade eben eingeweiht. Das Deutsche Museum in München, seines Zeichens das größte Wissenschafts- und Technikmuseum der Welt, wurde 1903 fertiggestellt. Die Hamburger Kunsthalle feiert ihren 150. Geburtstag. Andere Kunststätten, etwa die Galerie Ludwig in Köln, sind jüngeren Datums. Allen Häusern aber ist gemeinsam: Sie durchleben einen ständigen Wandel mit baulichen Ergänzungen, Umgestaltungen, der Hinzufügung von neuen Gebäudeteilen und Veränderungen in ihrem Inneren. Wie die Kunst und Wissenschaft, deren Präsentation sie sich verschrieben haben, sind auch die Ausstellungsstätten selbst in permanentem Wandel begriffen. Bezieht man dies auf die Erfordernisse, die für Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen Einschränkungen erfüllt sein müssen, um einen Museumsbesuch genießen zu können, kann man nur sagen: Gut so! Zumindest langjährige Rollstuhlnutzer verfügen über eine ausgesprochene Expertise in Sachen



Barrierefreier Nebeneingang an der Galerie Ludwig in Köln. Per Knopfdruck kann zudem Assistenz angefordert werden. Foto: Nathan Ishan

Umwege, Hintereingänge, Nutzung abenteuerlicher Hilfsmittel wie Lastenaufzüge, kennen Wege hinter den Kulissen manch glanzvoller Gebäudefassade.

Es wird gebaut

Noch vor gar nicht allzu langer Zeit hat das bis auf die Betroffenen kaum jemanden gestört. Dieses Bild hat sich grundlegend gewandelt. Bereitet man sich heute auf einen Museumsbesuch mit einem Blick in die Onlinepräsenz des jeweiligen Hauses vor, so fördert die Eingabe des Suchbegriffs „Barrierefrei“ in aller Regel Erfreuliches zutage. Kunstgalerien und Museen präsentieren sich schwellenlos zugänglich, nicht durch die Hintertür, sondern durch den Haupteingang. Wo das nicht möglich ist, wird auf Nebeneingänge mit Rufklingeln und ergänzende Hilfsangebote durch das Museumspersonal hingewiesen. Natürlich stellt mehr als hundert Jahre alte Bausubstanz die Verantwortlichen vor Probleme. Aber mit entsprechenden Baumaßnahmen lässt sich vieles an die Erfordernisse der heutigen

Modernisiertes Eingangsportal am Gründungsbau der Hamburger Kunsthalle: Freitreppe und Aufzug vertragen sich. © Hamburger Kunsthalle Foto: Ralf Suerbaum



Zeit anpassen. So ist das Deutsche Museum in München zur Zeit mit einer umfassenden Zukunftsinitiative bemüht, weitere Ausstellungsbereiche barrierefrei zu gestalten. Gegenwärtig sind etwa 80 Prozent aller Ausstellungsflächen über Rampen und Aufzüge erreichbar, Ausnahmen bilden unter anderem ein Bergwerkstollen mit 120 Stufen und das auf der 6. Ebene gelegene Planetarium. Auch in Hamburg wird gebaut. Dank der großzügigen Spende einer Stiftung und mit Zuschüssen der Stadt wurden 2016 umfassende Modernisierungsmaßnahmen durchgeführt.

Eines freilich stand schon, so lange repräsentativ gebaut wird, immer im Widerspruch zu den Bedürfnissen von Rollstuhlnutzern: Unausrottbar scheint im Bewusstsein von Bauherren und Architekten die Ansicht verankert zu sein, dass ein in seiner Gesamtheit beeindruckendes Gebäude nicht ohne raumgreifende Treppe vor dem Portal auskommt. Die Vorgabe kam ganz offensichtlich von den Griechen und Römern mit ihren Tempelbauten und daran hat sich über die Jahrtausende nur wenig geändert. Immerhin – an neuzeitlichen Repräsentationsbauten finden sich Rampen, die durchaus mit Freitreppen harmonisieren können. Bei denkmalgeschützten Fassaden vergangener Jahrhunderte ist die Lage komplizierter. Das Eingangsportal der Hamburger Kunsthalle indes beweist, dass auch die Koexistenz von Freitreppe und Aufzug ästhetisch befriedigend realisierbar ist.

Barrierefrei ist mehr als schwellenlos

Erfreulich ist der ganzheitliche Ansatz, mit dem die Kulturstätten inzwischen den Begriff der Barrierefreiheit definieren. Zahlreiche Galerien und Museen bieten heutzutage Führungen in Begleitung von Gebärdendolmetschern für Gehörlose an. Induktionsschleifen für Besucher mit Hörgeräten sind technischer Standard. Für Menschen mit Sehbehinderung und Blinde gibt es Führungen mit beschreibenden Kommentaren, vereinzelt auch Tastführungen zu dafür geeigneten Exponaten. Auch Menschen mit kognitiven Einschränkungen und demenziell Erkrankten muss der Kunstgenuss nicht verwehrt bleiben. Speziell geschulte Kunstvermittler und Kunstvermittlerinnen widmen sich diesen Zielgruppen.

Vorab der Blick ins Netz

Wie bei so vielen Aktivitäten, die Menschen mit speziellen Bedürfnissen in Angriff nehmen, gilt auch für den Kulturgenuss: Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete. Erfreulich ist allerdings, dass es noch nie so einfach war, sich vorab zu informieren. Praktisch alle großen Museen und Galerien informieren

auf ihren Websites unter dem Stichwort Barrierefreiheit ausführlich über ihre entsprechenden Einrichtungen. Wer mit einem Lageplan in der Tasche anreist, erspart sich die langwierige Suche nach schwellenlosen Zugängen. Detaillierte Angaben zu öffentlichen Verkehrsmitteln und Behindertenparkplätzen erleichtern die Anfahrt. Individuell buchbare Angebote wie speziell angebotene Führungen sorgen für ungetrübten Kunstgenuss. Es ist also absolut sinnvoll, dem „eigentlichen“ Museumsbesuch einen virtuellen voranzustellen. — wp



Kunst für alle. Viele Museen bieten Führungen mit Übersetzung in Gebärdensprache an. © Hamburger Kunsthalle, Foto: Hanna Lenz



Kunst zum Be-Greifen: In den Werkstätten des Deutschen Museums nähern sich Menschen mit Sehbehinderung einem Kunstwerk mit den Fingerspitzen. Foto: Deutsches Museum, München

Gute Vorbereitung erspart Stress.

Die großen Kulturstätten geben Besuchern mit speziellen Anforderungen auf Ihren Websites wertvolle Hinweise über die Situation vor Ort. Mit entsprechender Vorbereitung steht so dem ungetrübten Kunstgenuss nichts im Weg.



<https://www.museum-ludwig.de/de/besuch/informationen/barrierefreiheit.html>



<https://www.deutsches-museum.de/information/barrierefreiheit/>



<https://www.hamburger-kunsthalle.de/barrierefrei>



https://www.berlinstadt-service.de/xinh/Museumsinsel_Barrierefrei.html

SEHENDEN AUGES IN DEN ABGRUND



Rollstuhlskaten heißt Grenzen ausloten und verschieben.
Quelle: Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.

Mit dem Rollstuhl in den Skatepark? Es gehört wohl eine kleine Dosis Verrücktheit dazu, die Grenzen der Physik ausgerechnet mit einem „Fahrzeug“ ausloten zu wollen, das nicht gerade für diesen Verwendungszweck geschaffen wurde. Aber die ersten Wagemutigen, die es taten, legten den Grundstein für eine Sportart, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut.

Das Kürzel WCMX steht für Wheelchair Motocross und beschreibt ein Freizeitvergnügen, das Grenzen überwindet, und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Denn dieser Sport lotet die Grenzen des mit dem Rollstuhl Möglichen aus und ist zugleich eine Beschäftigung, die Menschen mit und ohne Behinderung im Spaß an der Sache eint. Der Rollstuhl ist dabei nur ein Sportgerät neben vielen anderen – ein perfekter Inklusionsansatz. Seit Jahr und Tag bieten Skateparks die Möglichkeit, mit nahezu allem, was Räder hat, der Schwerkraft ein Schnippchen zu schlagen. Rampen, Sockel, Halfpipes werden mit Inlineskates, Skateboards oder BMX-Rädern in Angriff genommen, die Ergebnisse sind irgendwo zwischen spektakulär und niederschmetternd angesiedelt, je nach Trainingsgrad und Flugverlauf. Helme und Protektoren an Knien und Ellbogen verhindern das Schlimmste, und worum es in erster Linie geht, das ist der Spaß an der Sache, bereichert um eine ordentliche Portion Action. Eigentlich verständlich, dass irgendwann ein Rollstuhlfahrer diesen Gedanken fortführte. Schließlich – wenn sich jemand mit der Fortbewegung auf Rädern auskennt ...

Die Weltelite zu Gast in Deutschland

Verständlich aber auch, dass sich die ersten Wagemutigen befremdliche Blicke einfielen. So ein Rollstuhl ist in der Vorstellung der meisten Betrachter schließlich eher ein „Hilfsmittel“ als ein Sportgerät. Oft genug macht ein Unkundiger ja schon große Augen, wenn ein Mitmensch auf Rädern sein Gefährt an einer Bordsteinkante lässig auf die Hinterräder kippt. Wie dem auch sei – die Rollstuhlpioniere verschafften sich rasch Anerkennung und Respekt mit ihrem Tun, denn tatsächlich gelingen mit ein wenig Übung spektakuläre Tricks, die denen mit Skateboard & Co. in nichts nachstehen. Irgendwann fanden sich Gleichgesinnte zusammen, der Deutsche Rollstuhlsportverband wurde auf das Thema aufmerksam und veranstaltete 2013 den ersten WCMX-Workshop. 2015 bildete sich das „WCMX-Team-Germany“ und nahm noch im selben Jahr erfolgreich an der 1. WCMX-Weltmeisterschaft in den USA teil. Und 2019 trifft sich die Weltelite in Deutschland. Vom 30. August

bis zum 1. September findet die WCMX-Weltmeisterschaft erstmals außerhalb der USA, nämlich in Köln, statt. Eine hervorragende Gelegenheit für alle Interessierten also, dieses adrenalinfördernde Vergnügen einmal aus nächster Nähe genießen zu können, ohne dafür allzu weit reisen zu müssen.

Spaß im Park – Nutzen im Alltag

Stars der Szene sind WCMX-Mitbegründer Aaron Fotheringham und der Deutsche David Lebuser. Sie vermitteln mit Ihren Vorstellungen wirklich den Eindruck, als hätten sie die Schwerkraft überwunden. Zu den spektakulärsten Übungen von Fotheringham zählt der Backflip, ein Salto im Rollstuhl. Der muss es aber nicht gleich sein. Es gibt unzählige Wege, schrittweise die eigenen Möglichkeiten zu erforschen und mit dem Rollstuhl Manöver zu fahren, die Stück für Stück die eigenen Grenzen ausweiten. Jeder entscheidet selbst, wie weit er dabei gehen will, es gibt keine einengenden Reglements. Überhaupt ist es ein großes Plus der Trendsportart, dass sie einerseits den Austausch mit Gleichgesinnten ermöglicht, andererseits aber auch große Unabhängigkeit jenseits von festen Trainingszeiten und starrem Übungsschema bietet. Ein Skatepark in der Nähe genügt vollauf, und man kann nach Lust und Laune üben, egal ob alleine oder zusammen mit anderen. Denn das müssen keineswegs



Zum ersten Mal in Deutschland: Vom 30.08. bis zum 01.09. findet die WCMX-Weltmeisterschaft in Köln statt.

Rollstuhlnutzer sein. In der Regel wird man in Gesellschaft von Skateboardern und Inlineskatern üben. Da ist man mit Rollstuhl einer unter vielen, die ihren Kick suchen. Das vermittelt Sportlern, die bis dahin keinen Kontakt zu Menschen mit Mobilitätseinschränkung hatten, zugleich einen Eindruck davon, dass einen Rollstuhl zu nutzen nicht zwangsläufig gleichzusetzen ist mit dem gängigen Klischee von „behindert sein“. WCMX-Fans leisten mit der Ausübung ihres Hobbys also einen echten Beitrag zur Inklusion. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Wer sich im Skatepark mit seinem Gefährt behauptet, gewinnt auch Sicherheit, die in tausend Alltagssituationen von Nutzen ist.

Bewunderung inklusive

Die ersten Versuche werden die meisten Neugierigen mit ihrem Alltagsgefährt unternehmen. Wer indes auf den Geschmack gekommen ist, wird Gefallen an einem eigens für diesen Sport konstruierten Rollstuhl finden. Ein wesentliches Element ist eine gute integrierte Federung, denn die Sprünge werden sonst ungefiltert an die Wirbelsäule weitergegeben. Auch in Abmessungen und Stabilität sind WCMX-Rollstühle für die speziellen Herausforderungen konzipiert, die es zu bewältigen gilt. Ganz billig ist der Spaß nicht. Für einen individuell gefertig-

ten WCMX-Rollstuhl wechseln schnell mal 8.000 Euro und mehr den Besitzer. Aber darin unterscheidet sich dieser Sport letztlich nicht von anderen, für die spezielles Gerät erforderlich ist. Inklusiv sind bei einer solchen Investition auf jeden Fall die bewundernden Blicke von nicht mobilitätseingeschränkten Sportsfreunden. Die wenigsten dürften sich vor WCMX nämlich vorgestellt haben, dass sowas Cooles auf Rädern überhaupt möglich ist.



Früh übt sich ... Rollstuhlskaten hilft bei der sicheren Handhabung des Gefährts.



Patrick Krause ist ehrenamtlicher Fachbereichsleiter WCMX beim Deutschen Rollstuhlsportverband.

Patrick Krause ist Ergotherapeut und arbeitet in Köln für ein großes Sanitätshaus. Als ehrenamtlicher Fachbereichsleiter WCMX beim Deutschen Rollstuhlsportverband ist er ein ausgewiesener Kenner der Szene. Die Lebensnah-Redaktion sprach mit ihm über die noch junge Sportart.

Wie alt ist der älteste aktive WCMX-Sportler, den Du kennst?

>>> Also in Hamburg kenne ich jemanden, der mit 72 Jahren regelmäßig skatet. Hier in Köln habe ich bei einer Veranstaltung im Park der Begegnung eine 92-Jährige beim Ausprobieren gesehen. Die meinte: „Bevor ich dann mal selber einen Rollstuhl brauche, will ich schon mal wissen wie's geht.“

Aber im Allgemeinen sind die Sportler jünger, oder?

>>> Schon, aber nicht zwangsläufig ganz jung. Wenn man das Spektrum der Aktiven nimmt, landet man im Schnitt so bei 25–30. Bei den losen Treffen sieht man die Jüngeren, auf Wettkampfebene ist das Alter eher etwas höher.

Welche Fähigkeiten und Eigenschaften sollte man mitbringen, um diesen Sport ausüben zu können? Was sind Ausschlusskriterien?

>>> Man sollte über eine gute Rollstuhlkontrolle verfügen und sicher gekippt fahren können. Eine zwingende Voraussetzung ist das aber nicht. Nicht zu unterschätzen ist der Zugewinn an Rollstuhlbeherrschung durch diesen Sport. Für Menschen mit Glasknochenkrankheit ist es nicht die perfekte Beschäftigung, wir hatten aber schon Aktive, die mit Osteoporose die Freigabe von ihrem Arzt bekommen haben.

Wo kann man diesen Sport ausüben?

>>> Überall da, wo es einen Skatepark gibt, und das ist unter-

dessen in sehr vielen Städten der Fall. Es gibt aber auch Street-spots, wo sich die Szene trifft. Plätze mit Rampen und ähnlichem in Innenstädten, wo sich unterdessen auch die Rollstuhlskater sehen lassen. Es freut uns sehr, wenn wir bei der Planung neuer Parks unsere Expertise einbringen können. Die Anforderungen der WCMX-Leute unterscheiden sich von denen der Fußgänger nicht so sehr. Die höheren Elemente müssen halt über eine Rampe erreichbar sein. Kleinere Parks sind da eher problematisch. Die Szene ist recht international. Skateparks gibt es praktisch in allen Ländern.

Ist Rollstuhlskaten ein gefährlicher Sport?

>>> Nein. Es gibt verletzungsträchtigere Sportarten, und die Standards für die Schutzmaßnahmen sind hoch. Vernünftigerweise fährt man mit Helm; Knie- und Ellenbogenprotektoren sind empfehlenswert. Alles in allem ist WCMX nicht gefährlicher als andere Sportarten.

Braucht es für diesen Sport einen speziellen Rollstuhl oder funktioniert das auch mit einem normalen Aktivrollstuhl?

>>> Für den Anfang tut's ein normaler Rollstuhl, wobei ein Starr-Rahmen empfehlenswert ist. Wer den Sport intensiver betreibt, wird über kurz oder lang an einem Spezialrollstuhl nicht vorbeikommen. Die sind, was wir auch erst mal lernen mussten, eher etwas passiv eingestellt, weil das bei der spezifischen Nutzung mehr Sicherheit gibt als ein zu „kippeliger“ Rollstuhl, und verfügen über eine Federung. Seit einigen Jahren machen wir sehr gute Erfahrungen mit der brasilianischen Firma Jumper Wheelchairs. Deren Produkte sind etwas teurer als z.B. Modelle aus den USA, aber von besserer Qualität. So ein Rollstuhl kostet rund 8.500 Euro, es gibt aber durchaus auch Anfertigungen für bis zu 12.000 Euro.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich als Rollstuhlfahrer sportlich zu betätigen. Wo liegen die spezifischen Vorteile dieser Sportart und was bringt sie mir für den Alltag?

>>> Natürlich lernt man ein gutes Rollstuhlhandlung. Außerdem ist WCMX eine junge, hippe Sportart. Man braucht für die Ausübung nicht mehr als einen Skatepark in der Nähe. Wenn man will, kann man sein eigenes Ding machen, denn das Skaten funktioniert alleine. Man ist unabhängig und an keine Trainingszeiten gebunden. Weil das Skaten ohnehin eine technische

Sportart ist, wird der Rollstuhl eher als Trainingsgerät denn als „Hilfsmittel“ wahrgenommen. Die Ausübung des Sports trägt somit dazu bei, dass der Rollstuhl als eine völlig normale Sache empfunden wird.

Rollstuhlskating ist eine noch relativ junge Sportart. Wie viele Aktive gibt es und wie entwickelt sich die Szene?

>>> Es gibt in Deutschland im Augenblick sechs Skatetreffs. Da wird ein- bis zweimal im Monat Training mit erfahrenen Skatern angeboten. Die Zahl der Aktiven schätze ich in Deutschland auf 100 bis 120. Mit unseren Workshops erreichen wir viele weitere Interessenten. Da lassen sich übers Jahr rund 1.000 bis 1.500 Teilnehmer sehen.

Gibt es ein Regelwerk für nationale und internationale Wettbewerbe? Welche Nationen sind derzeit führend?

>>> Ja. Es gibt eine Wettkampfordnung, verschiedene Startklassen und ein Regelwerk, in dem die Bewertung für einzelne Elemente festgeschrieben ist. Wettbewerbe gibt es sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene. Die nächste Weltmeisterschaft wird vom 30.08 bis 01.09.2019 in Köln ausgerichtet. Das ist das erste Mal, dass eine Weltmeisterschaft in dieser Sportart außerhalb der USA ausgerichtet wird, wo es traditionell eine starke Szene gibt. Auch die Brasilianer sind ziemlich gut. In Europa nimmt Deutschland eine führende Position ein, aber auch in den Niederlanden, England, Italien, Spanien und etlichen weiteren Ländern tut sich was.

Ist Rollstuhlskating eine typische Solosportart oder gibt es auch Mannschaftswettbewerbe?

>>> Rollstuhlskating taugt als Solosportart, aber viele organisieren sich in Teams und nehmen dann auch gemeinsam als Team an Wettbewerben teil. — wp



Schieflage: Mit dem Rollstuhl geht mehr, als Laien für möglich halten.

DER MUTMACHER

Peter Seidl blickt auf zwei Jahrzehnte voller Erfolge im Rollstuhl-Tennis zurück. Was ihm der Sport gegeben hat, gibt er auf vielfältige Weise weiter.

Vor fünfunddreißig Jahren war ganz Deutschland im Tennisfieber. Ein junger Mann aus Leimen hatte dem Spiel um die gelbe Filzkugel zu unglaublicher Popularität verholfen. Einer der Infizierten damals: Peter Seidl. Ursprünglich eher auf dem Fußballplatz daheim, merkte er sofort: Das ist mein Sport. Erste Erfolge gaben ihm recht. Aber dem Schicksal gefiel es, vor dem großen Erfolg noch ein beträchtliches Hindernis aufzutürmen. Ein Motorradunfall auf dem nächtlichen Heimweg von der Disco, eine Woche vor seinem 16. Geburtstag, hatte weitreichende Folgen. Sein künftiges Leben, das wurde rasch klar, würde Peter im Rollstuhl verbringen. Dass er sich davon nicht entmutigen ließ, war ein erster Erfolg, dem viele weitere folgen sollten. Nach einem Jahr in der Reha rückte die Liebe zum Tennis wieder ins Blickfeld. Ein Bericht über Rollstuhltennis im Fernsehen wirkte motivierend, erste Versuche mit einem Kumpel auf dem Platz ebenfalls. Das war der Beginn einer Sportlerkarriere, in deren Verlauf Peter Seidl alles erreichte, was man im Rollstuhltennis erreichen kann. Meistertitel auf Landes- und Bundesebene im Einzel und Doppel, Internationale Turniersiege, Topplatzierungen in der Weltrangliste. Zwei Jahrzehnte lang gehörte er zu den ganz Großen im Rollstuhltennisgeschehen und auch heute, im „Spätherbst seiner Karriere“, wie er selbst sagt, ist seine Begeisterung für den Sport ungebrochen.



„Das Leben ist lebenswert“

Von seiner positiven Grundeinstellung möchte Peter Seidl auch anderen etwas abgeben. Mit der Redaktion von Lebensnah sprach er über seine Karriere, seine Ehrenämter und den Stand der Dinge in Sachen Inklusion.



Peter Seidl bei seiner Lieblingsbeschäftigung: „Ich liebe Tennis einfach.“

Ein Herz für den Nachwuchs

Es spricht sehr für den bodenständigen Mann aus dem niederbayerischen Büchlberg, dass er von dem, was ihm der Sport gegeben hat, nach Kräften andere profitieren lässt. Ein besonderes Augenmerk hat er darauf, jungen Menschen den Wert sportlicher Betätigung zu vermitteln. So trainiert er seit mehr als zehn Jahren im Rahmen des Projekts „Sport in Schule und Verein“ Kinder mit Behinderung, wobei neben dem Tennis natürlich auch das Rollstuhlhandlung nicht zu kurz kommt. Aber auch als Trainer für Nachwuchs ohne Mobilitätseinschränkung ist er aktiv und darüber hinaus als Übungsleiter einer Rollstuhlgruppe im benachbarten Otterskirchen. Damit nicht genug ist er Organisator der Büchlberg Open. Bei diesem hochkarätig besetzten Turnier seines Vereins DJK TC Büchlberg geben sich alljährlich Spitzenspieler aus zahlreichen Nationen ein Stelldichein. Dabei geht es um Weltranglistenpunkte. Mit Aktivitäten wie diesen wird Behindertensport ins Rampenlicht gerückt, und da Tennis quasi von Natur aus ein Sport ist, bei dem Spieler im Rollstuhl und Fußgänger gegeneinander antreten können, wird ein passant auch der Inklusionsgedanke durch solche Ereignisse gefördert.

Du hast es in der Hand ...

Seine positive Lebenseinstellung möchte Peter Seidl auch jenen vermitteln, die sich akut mit dem Eintritt einer Querschnittslähmung auseinandersetzen müssen. Deshalb ist er als Peer-Counselor für die FGQ aktiv. Im Rahmen des Peerprogramms der Fördergemeinschaft steht er frisch Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. „Jeder hat es selber in der Hand, in welche Richtung es weitergeht“, ist er überzeugt. Die Botschaft klingt aus seinem Mund glaubwürdig. Er selbst ist das beste Beispiel dafür.

Die Liste Deiner Erfolge im Tennis ist beeindruckend. Außerdem organisierst Du ein Tennisturnier und übst mehrere Ehrenämter aus. Hat der Tag für Dich 48 Stunden?

>>> Manchmal komme ich wirklich etwas ins Schleudern und würde mir wünschen, dass manche Tage mehr Stunden hätten. Aber es ist zu keinem Zeitpunkt irgendwie stressig für mich. Ich mache meine Aufgaben gerne, vor allem weil ich vielen weiterhelfen kann. Sei es beim Tennislernen, bei täglichen Dingen oder auch bei der Beschaffung eines neuen Rollstuhls für die Freizeit oder den Sport. Vor allem meine Aufgabe bei der Firma Otto Bock freut mich, denn ich kann meine 32-jährige Erfahrung im Rollstuhl und als Sportler weitergeben und den Betroffenen helfen, ihr Leben zu verbessern.

Sport zu treiben ist ja nicht nur für Menschen im Rollstuhl eine gute Idee. Warum fiel bei der Sportart Deine Wahl auf Tennis?

>>> Ich habe früher Fußball gespielt und bin dann vor meinem Unfall zum Tennis gekommen, als die Erfolge von Boris Becker losgingen und viele mit dem Tennisspielen begannen. Ich hatte fürs Tennis sofort irgendwie Talent, das Ballgefühl vom Fußball kam mir auch entgegen. Nach meinem Unfall war klar, dass ich mit dem Tennis weitermachen möchte. Ich probierte es in meinem Heimatverein aus und meldete mich auch relativ schnell zu den ersten Turnieren an. Für mich gab es zum Tennis eigentlich nie eine Alternative, ich liebe Tennis einfach.

Bezogen auf Deine Situation als Rollstuhlfahrer: Was gibt Dir der Sport?

>>> Der Sport hat mir sehr viel Selbstvertrauen gegeben, hat mich selbstbewusster gemacht und selbstständiger, da ich schon früh auf den Turnieren, die ich bereiste, alleine klar kommen musste. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrungen machen, viele Länder bereisen durfte. Ich konnte viele Menschen kennen lernen und viele Freundschaften schließen. Für mich gibt es keine Probleme in Bezug auf meinen Rollstuhl. Es gibt irgendwie immer eine Lösung für (fast) jedes Problem.

Du engagierst Dich in der Jugendarbeit für Kinder mit Behinderung. Kannst Du das Projekt kurz beschreiben?

>>> Ich trainiere seit 2006 Kinder der K-Schule Don Bosco in Passau, jeweils dienstags und donnerstags. Es ist ein Projekt von „Sport in Schule und Verein“, eine Kooperation mit der Schule und meinem Tennisverein DJK-TC Büchlberg. Hier lehre ich die Kinder nicht nur Tennis, sondern auch Koordination, Motorik und den Umgang mit dem Rollstuhl. Außerdem gebe ich noch Schultennis-Unterricht für „gesunde“ Kinder der Grundschule Hutthurm. Seit kurzem leite ich auch als Übungsleiter eine Rollstuhlgruppe des WSV Otterskirchen. Ein großes Steckenpferd von mir ist das Training mit dem 14-jährigen David Jungbauer, ein Kind mit Glasknochenkrankheit und ein großes Talent im Tennis. Wir beide trainieren seit drei Jahren zusammen und mein persönliches Ziel ist es, ihn zu einem guten Rollstuhltennis-Turnierspieler auf der Tour zu machen.

In einem weiteren Ehrenamt bist Du Peer-Counselor für die FGQ und hilfst frisch von Querschnittslähmung Betroffenen bei der Neuorientierung. Dein Ratschlag für die Lebenskrise?

>>> Am Ende des Tunnels kommt immer Licht. Das Leben ändert sich natürlich mit so einer Diagnose, aber jeder hat es selber in der Hand, in welche Richtung es weitergeht. Es gibt so viele schöne

Dinge im Leben, die entdeckt werden wollen. Egal ob zu Fuß oder im Rollstuhl. Manche Türen schließen sich, neue Türen gehen auf. Aber das Leben ist lebenswert.

Du bist, nicht zuletzt durch Dein sportliches Engagement, schon viel gereist. Stand 2019: Wie beurteilst Du die Situation von Menschen mit Mobilitätseinschränkung in Deutschland in Bezug auf Barrierefreiheit?

>>> Wir haben hier in Deutschland sicher eine gute Position in Sachen Barrierefreiheit, wobei natürlich noch viel verbessert werden kann. Es gibt ein paar Länder, die sind uns voraus, aber sehr viele Länder hinken da noch ziemlich hinterher. Man merkt erst, wenn man viel reist, wie gut wir es eigentlich hier bei uns haben. Wo meiner Meinung nach noch viel Handlungsbedarf besteht, ist bei Bus und Bahn. Hier muss sicher noch viel passieren und viel mehr auf mobilitätseingeschränkte Personen eingegangen werden.

Bei der Ausübung Deines Sports ist Inklusion eine selbstverständliche Angelegenheit. Funktioniert Inklusion nach Deiner Einschätzung im Alltag jenseits des Tennisplatzes genauso gut?

>>> Inklusion muss in den Köpfen der Menschen stattfinden. Nur so kann es funktionieren. Es muss normal sein, dass Kinder mit und ohne Behinderung in dieselben Kindergärten und Schulen gehen. Es muss normal sein, dass Behinderte (bei gleicher Qualifikation) dieselben Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben. Es muss normal sein, dass in Sportvereinen beide zusammen Sport treiben. Es muss jedem bewusst gemacht werden, dass jeder innerhalb einer Sekunde auch betroffen sein kann. Und es sollte jeder begreifen, dass wir alle gleich sind, dass jeder auf seine Art gut und wertvoll ist.

Du hast in Deiner Sportlerkarriere so ziemlich alles erreicht, was geht. Gibt's da noch Ziele, die dich motivieren?

>>> Sportlich gesehen bin ich bereits im Spätherbst meiner Karriere, hier habe ich keine großen Ziele mehr. Meine Motivation ist, dass die Kinder und alle, die ich trainiere, Spaß am Tennis haben, dass sie körperlich aufbauen, dass sie für den Alltag gefestigt werden und dass sie durch den Sport für das Leben lernen.

— wp



Peter Seidl im Kreis von Nachwuchstalenten in der Tennishalle seines Heimatvereins.

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

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

IMPRESSUM +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 089/992886-0 · www.hollister.de **+++ Projektleitung:** Heike Voigt, heike.voigt@hollister.com **+++** Das Lebensnah-Magazin erscheint dreimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. **+++ Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Werner Pohl, Woran Wir Glauben GmbH

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

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Beratung:

Telefon: 0800 1015023 (gebührenfrei)

Bestellung:

Telefon: 089 992886122
Telefax: 0800 4655432 (gebührenfrei)
Mo. bis Do.: 8.00–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–16.00 Uhr

E-Mail: hollister.deutschland@hollister.com

www.hollister.de

Österreich

Hollister GmbH

Bergmillergasse 5/1/1
A-1140 Wien

Beratung und Bestellung:

Telefon: 01 87708000
Telefax: 01 877080022
Mo. bis Do.: 8.00–16.00 Uhr
Fr.: 8.00–14.00 Uhr

E-Mail: hollister.oesterreich@hollister.com

www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0800 553839 (gebührenfrei)

Bestellung:

Telefon: 044 7304505
Telefax: 044 7305444
Mo. bis Do.: 8.00–12.00 Uhr, 13.30–17.00 Uhr
Fr.: 8.00–12.00 Uhr, 13.30–16.00 Uhr

E-Mail: info@hollister.ch

www.hollister.ch

Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland bietet keine medizinische Beratung oder Dienstleistung. Die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und/oder Versorgung. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Alle genannten Testimonials in dieser Broschüre erhielten von Hollister eine entsprechende Vergütung.



Besuchen Sie uns auch auf Facebook unter www.facebook.com/HollisterDeutschland und werden Sie Fan!

Lesen Sie vor der Verwendung die Gebrauchsanleitung mit Informationen zu Verwendungszweck, Kontraindikationen, Warnhinweisen, Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen.

Hollister und Logo sowie VaPro, VaPro F-Style, VaPro Plus, VaPro Plus F-Style, VaPro Pocket, VaPro Plus Pocket, Infyna, Infyna Plus, Infyna Chic, Advance, Advance Plus und Advance Plus Pocket sind Warenzeichen von Hollister Incorporated.
© 2019 Hollister Incorporated.

L19973/08.19

