

Lebensnah

Newsletter-Magazin | Winter | 2013/2014

SPECIAL:

Die schönste
(Neben-)Sache
der Welt.

Leben mit Hollister

VaPro Katheter feiert Geburtstag

Leben mit Handicap

Liebe, Partnerschaft und Sexualität

Lebenswege

Reiner Evers – vom Kumpel zum Ehemann

Lebenslustig

Phil Hubbe und die Liebe

 **Hollister**

Bei Hollister Kontinenzversorgung stehen der Mensch und sein Leben im Mittelpunkt. Alles, was wir machen, folgt einem Prinzip: **People First.**



Berühren? Aber SICHER!



Zu Gast bei Freunden

Hollister auf der RehaCare 2013

Für Hollister ist der direkte Austausch mit Betroffenen, Pflegekräften und Fachkunden ein wichtiger Baustein der Unternehmensphilosophie. Deswegen stand es für Hollister außer Frage, Flagge auf der weltweit größten Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Integration und Pflege zu zeigen.

Seit über 10 Jahren zählt Hollister zu den Ausstellern – und freut sich, Kunden und Freunde des Unternehmens auf dem Messestand willkommen zu heißen. Wie immer ließ sich das Marketing-Team etwas Neues einfallen, um den Besuchern am Hollister Stand ein besonderes Erlebnis zu bieten. „Dieses Jahr wollten wir auf außergewöhnliche Art und Weise zeigen, was das Besondere an den Hollister Kathetern ist. Unsere Produkte sollten mit allen Sinnen erlebt werden können“, erklärt Lena Fiedler, Managerin Endkunden-Marketing bei Hollister. Berührungsfrei bedeutet, dass die Produkte aufgrund besonderer Eigenschaften wie z. B. einer sterilen Folienumhüllung oder der bewährten Schutzhülse nicht direkt berührt werden. So kann bei der Anwendung das Risiko einer Kontamination mit Keimen und Bakterien reduziert werden.

Um Berührungspunkte abzubauen, wurden ganz besondere Berührungspunkte mit ein-

zelnen Bestandteilen der Hollister Katheter geschaffen: In einem roten Kasten mit fünf abgetrennten, von außen nicht einsehbaren Fächern mussten die Besucher mit den Händen die verschiedenen Materialien eines Hollister Katheters ertasten. So wurde spielerisch die Erkenntnis vermittelt, dass man Produkte von Hollister ohne Angst vor einer Kontamination berühren kann.

Eine Augenweide war Praktikantin Sina, die alle Blicke auf sich zog. Schließlich trug sie ein eigens von einer Designerin angefertigtes Kleid, das aus Einzelteilen der Hollister Katheter bestand. „Erst bei genauerem Hinsehen bemerkt man, dass hier ein Katheter als Inspiration gedient hat. In diesem Outfit könnte sie genauso gut auf dem Laufsteg in New York oder Paris auftreten“, war die Reaktion eines faszinierten Besuchers. Auch die Lachmuskeln wurden bei Hollister berührt: Dafür sorgte Phil Hubbe, der selbst seit vielen Jahren an MS erkrankt ist und für seine witzigen

Cartoons rund um das Leben mit Handicap bekannt ist. Besucher des Hollister Standes erzählten Phil Hubbe kuriose Situationen aus ihrem Leben, die der Künstler anschließend an einem Flipchart in Szene setzte.

Neben Spaß und Unterhaltung stand vor allem eines im Mittelpunkt: die kompetente Beratung zu Kontinenz- und Stomaprodukten. Die Hollister Mannschaft mit Mitarbeitern aus Außendienst, Beratungsteam, Marketing und Betroffenen hatte vier Tage lang stets ein offenes Ohr für die vielen Anliegen und Fragen. „Zu sehen, mit wie viel Herzblut dieses Team für die Kunden unermüdlich Einsatz zeigt, das berührt mich von Herzen ...“, so eine Besucherin, die eigentlich ratlos zum Hollister Stand gekommen war. Doch nach einem vertrauensvollen Beratungsgespräch war sie zuversichtlich, dass es eine für ihre Situation praktikable Lösung geben könnte. Schöner hätte sie das Motto von Hollister nicht auf den Punkt bringen können.





Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, das neue Jahr hat gut für Sie begonnen! Der Jahresanfang ist für viele Menschen der Zeitpunkt, eine persönliche Bilanz zu ziehen: Was oder wer ist mir wirklich wichtig im Leben? Wie stelle ich mir die Zukunft vor? Gerade der Partner oder die Familie haben bei Antworten auf diese Fragen oft eine große Bedeutung.

In dieser Ausgabe von **Lebensnah** beschäftigen wir uns vor allem mit diesem Thema. Wir haben viel Raum für persönliche Geschichten von Menschen mit Handicap eingeräumt. Lesen Sie, wie Reiner seine Ehe mithilfe einer Paartherapie retten konnte oder was die junge Studentin Nele dazu bewog, bei einer Seminarreihe vor Pflegekräften über ihre intimsten Erfahrungen zu sprechen. In unseren Artikeln ab S. 6 finden Sie viele Informationen über Sexualität und Kinderwunsch für Männer und Frauen mit Handicap. Außerdem bietet Hollister Ihnen einen ganz besonderen Service an: Besprechen Sie Ihre persönlichen Fragen zu Sexualität und/oder Kinderwunsch telefonisch mit der Expertin Dr. Ines Kurze aus dem Querschnittszentrum in Bad Berka.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Ausgabe wieder lebensnahe Informationen und Unterhaltung mit auf den Weg geben zu können. Auf dass 2014 ein gesundes, glückliches und nicht zuletzt liebevolles Jahr für Sie werden wird!

Lena Fiedler

Lena Fiedler,
Managerin Endkunden-Marketing

PS: Gibt es einen Menschen in Ihrem Leben, dem Sie schon lange einmal sagen wollten, wie wichtig er für Sie ist? Dann nutzen Sie dazu doch einfach die witzige **Grußkarte von Phil Hubbe!**

Ines Kiefer bloggt über Familie und Beruf

Im Hollister Lifeblog gibt Autorin Ines Kiefer Einblicke in ihr Leben zwischen Familie und Beruf. Nachdenkliche, offene und auch heitere Ansichten einer modernen jungen Frau über Kinder, Karriere und Kompromisse ...

Im Hollister Lifeblog erzählen interessante Persönlichkeiten, wie sie trotz und mit Handicap ihr Leben meistern. Besuchen Sie die Seite und erfahren Sie mehr über diese Menschen und ihre persönlichen Ziele und begleiten Sie sie ein Stück in ihrem Alltag.

www.hollister-lifeblog.de



✉ lena.fiedler@hollister.com

☎ Telefon 089/99 28 86 156



Gas geben und Spaß haben!

Rückblick auf das Fahrsicherheitstraining 2013

Auch 2013 bot Hollister gemeinsam mit Mercedes Benz und küschall® wieder Fahrsicherheitstrainings für Rollstuhlfahrer an. Bei vier Terminen in unterschiedlichen Orten Deutschlands hatten Rollstuhlfahrer die Möglichkeit, unter Anleitung erfahrener ADAC-Trainer die eigenen Grenzen und die ihres Fahrzeugs auszutesten.

Bericht von Jochen Freiberg

Nach der Begrüßung wurden mit allen Teilnehmern sicherheitsrelevante Aspekte besprochen, z. B. die Sicherung des Rollstuhls. Anschließend ging es im Konvoi auf den Übungsplatz. Dort wurde richtig Gas gegeben: Slalom um Pylonen, Vollbremsung aus verschiedenen Geschwindigkeiten und auf unterschiedlichem Untergrund sowie Ausweichmanöver und Ausbrechen des Fahrzeugs. Nach der Mittagspause ging es zur zweiten Einheit auf die Piste. Dort wartete ein Kreislauf mit nassem Untergrund – und

der hatte es in sich. Er animierte viele Teilnehmer zu spektakulären Drifts und rasanten Komplettrehungen. Ein Fahrspaß, der viel zu schnell vorbei ging. Bei einer abschließenden Feedbackrunde erhielten alle Fahrer ihre Teilnehmerzertifikate.

Mein Fazit: Eine tolle Initiative von Hollister, Mercedes und küschall®. Alle Teilnehmer konnten viele wertvolle Tipps für mehr Sicherheit im Straßenverkehr mit nach Hause nehmen.



Rasant, spektakulär und trotzdem sicher: Teilnehmer Jochen Freiberg hatte sichtlich Spaß.

People of Hollister

Ich bin ... Alexandra Rompf, 39 Jahre alt und seit 5 Jahren bei Hollister. Ich bin ganz leicht an meinen 7 Ohrringen zu erkennen. Das Rhein-Main-Gebiet ist mein Zuhause – was man auch hört. Außerdem bin ich leidenschaftliche Autofahrerin.

Ich bin bei Hollister verantwortlich für ... die Betreuung von Kliniken, Fachhändlern und niedergelassenen Ärzten im Saarland und Teilen von Rheinland-Pfalz. Auch mit Betroffenen habe ich regelmäßig Kontakt – z. B. im Rahmen der Organisation des Sexualitätsstammtisches im Querschnittszentrum in Koblenz – ein Projekt, das ich mit ins Leben gerufen habe und seitdem mit viel Herzblut begleite.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... es nicht nur ein Verkaufsjob ist, sondern auch Produktberatung und Betreuung von Kunden zu meinen Aufgaben gehören. Dadurch habe ich schon beeindruckende Menschen getroffen, von denen ich mittlerweile einige auch privat kennenlernen durfte. Es ist ein positives Arbeiten bei Hollister, weil der Mensch im Vordergrund steht – sowohl der Mitarbeiter als auch der Kunde. Diese positive Einstellung bemerken auch die Kunden. Ein Stationsleiter sagte zu mir: „Ich finde es toll, dass

du nie sauer bist, wenn ich keine Zeit habe. Aber immer für mich da bist, wenn ich dich brauche.“

Der Hollister Grundsatz „People First“ bedeutet für mich persönlich ... dass an erster Stelle der Mensch steht. Das ist wahrscheinlich auch das Entscheidende bei meiner Arbeit, denn viele Kunden kannten mich zunächst nur unter meinem Namen, erst später kam die Firma und das Produkt ins Spiel – und plötzlich kam die Entscheidung, Produkte von Hollister einfach mal auszuprobieren, von ganz alleine.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ... Da gibt es viele. Besonders die Arbeit im Querschnittsbereich ist immer wieder beeindruckend. Ich bewundere es immer wieder, wie Menschen mit Handicap ihren Alltag meistern oder sich sportlichen Herausforderungen stellen. Vor drei Jahren ist es mir gelungen, einen Rolli-Stammtisch zu gründen, der sich seitdem ca. alle 8 Wochen trifft. Dort sind Kunden für mich zu Freunden geworden.



VaPro Katheter bekommen Zuwachs ...

Fünf Jahre ist es her, dass der VaPro Einmalkatheter von Hollister neue Maßstäbe in der Kontinenzversorgung gesetzt hat. Im Februar 2009 wurde der innovative hydrophile Einmalkatheter in Deutschland als erstem Land weltweit eingeführt. „Es war überwältigend, mit dabei zu sein, wie ein so durchdachtes und anwenderfreundliches Produkt auf den Markt kommt und innerhalb kurzer Zeit so viele Anwender und Fachkräfte begeistert hat“, erinnert sich Wolfgang Adam, der seit fast 30 Jahren Verkaufsleiter bei Hollister ist.

Damals wurde das Unternehmen förmlich überrannt von der Nachfrage nach dem VaPro Einmalkatheter. „Um die große Nachfrage erfüllen zu können, haben wir im Interesse unserer Kunden die Entscheidung getroffen, dass die vollen Produktionskapazitäten ausschließlich für die beiden häufigsten Größen 12 Ch und 14 Ch genutzt werden.“ Seitdem ist viel passiert: Die Produktionsanlagen in Irland wurden beachtlich erweitert und so konnte auch das Sortiment in der VaPro Familie wachsen.

Spitzenmäßig: VaPro jetzt auch mit Tiemannspitze

Inzwischen gibt es VaPro Katheter auch mit Tiemannspitze in den Größen 12 Ch, 14 Ch und 16 Ch. Als Tiemannspitze bezeichnet man eine Katheterspitze, die am vorderen Ende eine leichte Krümmung aufweist und eine konische Form hat. Die Idee dahinter: Die männliche Harnröhre verläuft s-förmig. Das Design der Tiemannspitze soll dabei helfen, das Schieben des Katheters durch die Harnröhre zu erleichtern. Bei der Handhabung ist darauf zu achten, dass

die Markierung am Trichter des Katheters (das Plastikstück am unteren Ende des Katheterschlauches) nach oben zeigt und mittig ausgerichtet ist. So wird sichergestellt, dass die Spitze richtig eingeführt wird.

VaPro Katheter auch in 10 Ch und 16 Ch!

Mittlerweile gibt es VaPro Einmalkatheter auch in 10 Ch, um für Kinder, die sich z. B. aufgrund einer Spina bifida katheterisieren, eine Lösung anbieten zu können. Diese Größe kommt oft zum Einsatz, wenn Kinder anfangen, den Selbstkatheterismus eigenständig durchzuführen. Seit letztem Jahr ist der VaPro Katheter auch in 16 Ch erhältlich.

Vorfreude ist die schönste Freude

Dieses Motto hat Hollister schon vor der Einführung des VaPro Katheters zelebriert und viel Neugierde im Vorfeld geweckt. Auch nach einigen Jahren gibt es Grund, sich wieder zu freuen: In diesem Jahr feiert der VaPro Katheter seinen 5. Geburtstag. Zu diesem Anlass sind wir auf der Suche nach persönlichen Geschichten von überzeugten Anwen-

dern dieses Produktes. **Aufgepasst:** Sie benutzen VaPro oder VaPro Plus Einmalkatheter aus Überzeugung? Dann machen Sie mit! Verraten Sie uns, welche Rolle die VaPro Katheter in Ihrem Alltag spielen. Welche Bedeutung hat das Produkt für Ihren Lebensstil? Welche Erinnerungen verbinden Sie mit VaPro Kathetern? **Schicken Sie Ihre persönlichen Erfahrungen und Gedanken zu VaPro an lena.fiedler@hollister.com und freuen Sie sich über eine kleine Überraschung.** Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!



VaPro Katheter mit Tiemannspitze



Schnell und einfach!
Mit QR-Code zur Musterbestellung.

All you need is love

Liebe, Sex und Kinderwunsch: die natürlichste Sache der Welt.

Themen wie Liebe und Sex sind in unserer Gesellschaft praktisch allgegenwärtig. Jeder möchte große Gefühle erleben, Befriedigung finden und mit dem richtigen Partner durchs Leben gehen. Geht es aber um Menschen mit Handicap, erlebt man bei diesen so wichtigen Fragen eine gewisse Sprachlosigkeit – sowohl bei Rollstuhlfahrern als auch bei „Fußgängern“. Sexualität und Partnerschaft mit Handicap werden leider noch oft tabuisiert oder aus falsch verstandenem Schamgefühl totgeschwiegen. Dabei haben Frauen und Männer, die eine Verletzung am Rückenmark haben, dieselben Wünsche, Bedürfnisse und Leidenschaften wie alle anderen Menschen. Sie müssen nur einige besondere Dinge beachten ...

Mehr wertvolle Informationen rund um die Themen Sexualität und Partnerschaft finden Sie in den Broschüren aus der „Roten Reihe“ von Hollister.

Einfach auf www.hollister.de downloaden oder über unser Beratungsteam bestellen – beratungsteam@hollister.com oder Telefon **0 800/4 65 54 78**





Männersache(n)

Frauenpower

Die schönste Sache der Welt ... ist Kopfsache

Eine Querschnittlähmung oder eine andere Verletzung des Rückenmarks ändert alles. Betroffene neigen dazu, die Vergangenheit als Bewertungsmaßstab für die Gegenwart anzulegen – gerade in so sensiblen Bereichen wie Liebe, Partnerschaft und Sexualität: Viele befürchten, kein „ganzer Mann“ oder keine „vollständige Frau“ mehr zu sein. Dazu kommt die Angst, dass man nicht mehr als attraktiv wahrgenommen wird. Und oft die Neigung, den eigenen Körper als schadhaft anzusehen. All diese Dinge verstellen den Blick auf die Möglichkeiten, die das (Liebes-)Leben auch mit einem Handicap bietet. Ein positives Verhältnis zum eigenen Körper ist deshalb die wichtigste Voraussetzung für ein ebenso

erfülltes wie befriedigendes Sexualleben. Nicht umsonst gilt das Gehirn als die größte erogene Zone – für Menschen mit Handicap ganz besonders. Lösen Sie sich deshalb von allen Bedenken und lassen Sie sich auf das Abenteuer Liebe ein. Das erfordert vielleicht ein Umdenken und vor allem Mut. Aber es lohnt sich auf jeden Fall.

Let's talk about Sex

Die alte Weisheit, dass Schweigen Gold ist, gilt absolut nicht für den Bereich Liebe und Sexualität mit Handicap. Im Gegenteil: Hier ist kein Wort überflüssig – und das Reden ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einem erfüllten Liebesleben. Gerade Frischbetroffene sind oft unsicher, ob und wie es mit ihren körperlichen und emotionalen Bedürfnissen weitergeht. Wie wirkt sich

der Unfall auf meine Partnerschaft aus? Wozu bin ich eigentlich noch in der Lage? Kann ich „es“ überhaupt noch? Solche Unsicherheiten können nur in Gesprächen ausgeräumt werden. Mit Ärzten und Pflegepersonal – aber auch mit anderen Betroffenen, die mittlerweile in vielen Kliniken und Nachsorgeeinrichtungen wertvolle Aufklärungsarbeit leisten. Diese Kommunikation hilft dabei, Ängste zu zerstreuen und Möglichkeiten aufzuzeigen.

Genauso wichtig ist natürlich das Gespräch mit dem Partner. Auch für ihn bringt die neue Situation völlig ungewohnte Herausforderungen. Offen mit Gefühlen und Gedanken umzugehen, ist daher unerlässlich für die Zukunft jeder Partnerschaft.

Interview mit Joachim Albrecht

Der etwas andere Stammtisch

Seit 2011 treffen sich in Koblenz regelmäßig Menschen mit Handicap, um sich über Themen wie Sexualität, Liebe und Partnerschaft auszutauschen. Die Idee zu diesem etwas anderen Stammtisch hatte Hollister Außendienstmitarbeiterin Alexandra Rompf, die gemeinsam mit Christiane Füll, Physiotherapeutin und Mit-Autorin des Buchs „Sexualität trotz(t) Handicap“, die Veranstaltungen moderiert. Ein Teilnehmer der ersten Stunde ist Joachim Albrecht, der nach einem Motorradunfall vor über 20 Jahren querschnittgelähmt ist.

Sie sind ein Urgestein des Koblenzer Stammtischs „Sexualität und Handicap“. Schildern Sie doch mal aus Ihrer Sicht dessen Anfänge. >>> Auf die Idee, zum Stammtisch zu gehen, brachte mich mein damaliger Arzt. Sein Rat war, mir das Ganze einfach mal anzuschauen – und wenn mir die Treffen zusagen, auch andere Betroffene dafür zu begeistern. Ich fand die Idee, offen mit anderen über das Thema zu reden und sich auszutauschen, von Anfang an super.

Mit welchen Erwartungen gingen Sie denn zum ersten Treffen? >>> Ich war vor allem auf die Menschen und ihre Geschichten gespannt. Und natürlich, ob ich Dinge hören würde, die ich noch nicht kannte – und welche Möglichkeiten es in Bezug auf Sexualität speziell für mich als Tetraplegiker gibt.

Sexualität ist durchaus ein sensibles Thema, bei dem sich viele Menschen eher zurückhaltend geben. War beim Stammtisch von Anfang an eine gewisse Offenheit? >>> Ich war ehrlich erstaunt, wie offen und unverkrampft alle mit einem eigentlich so sensiblen Thema umgingen. Keiner druckste herum oder redete um den heißen Brei herum und niemand schämte sich. Dass die Veranstalter und Therapeuten offen reden, hatte ich erwartet – aber, dass auch die Betroffenen von Anfang an kein Blatt vor den Mund nahmen, war bemerkenswert.

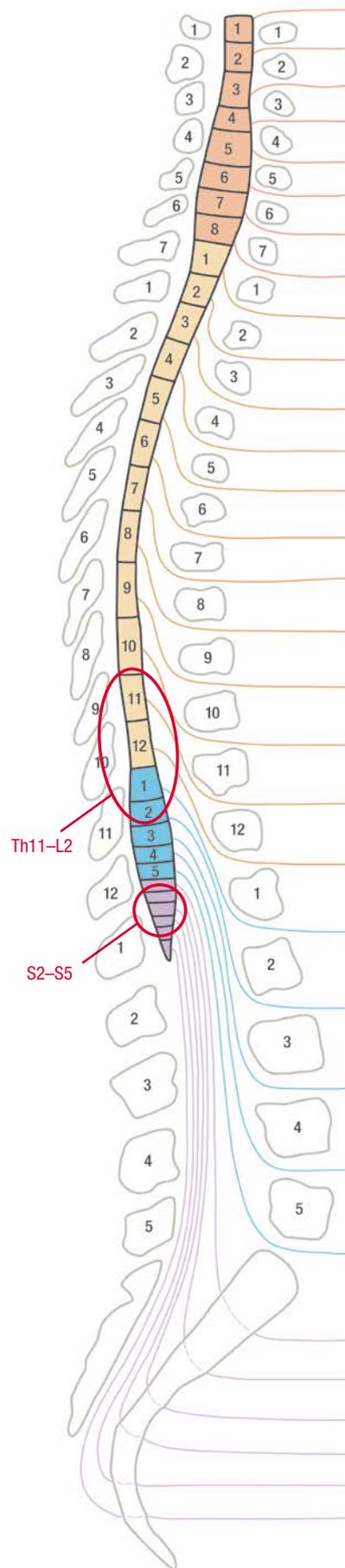
Seit einem Motorradunfall mit 19 Jahren sitzen Sie im Rollstuhl. Ein Alter, in dem Gefühle sowieso Achterbahn fahren und Sex eine zentrale Rolle spielt. Wie gingen Sie nach Ihrem Unfall mit dem Thema um? >>> Das Thema Sex stand schon recht schnell nach meinem Unfall ganz oben

auf meiner Tagesordnung. Das war bei Rollstuhlfahrern, mit denen ich mich unterhalten habe, überhaupt nicht anders. Da spielt auch das Alter absolut keine Rolle – jeder wünscht sich, möglichst bald wieder Sex zu haben.

Fühlten Sie sich eigentlich in der Rehabilitation und der Nachsorge ausreichend über das Thema informiert? >>> Absolut nicht. Das ist jetzt zwar schon 24 Jahre her, aber damals wurde das Thema komplett totgeschwiegen. Es gab null Aufklärung und keine Hilfestellung. Deshalb fand ich die Idee von Hollister, einen Stammtisch zum Thema Sexualität anzubieten, auch so gut.

Waren Sie auf Ihr „erstes Mal“ vorbereitet oder selbst überrascht, wie es dann letztlich ablief? >>> Vorbereitet eigentlich überhaupt nicht, aber ich wusste, dass es an diesem einen Tag passieren würde. Ich ließ es einfach auf mich zukommen – und war dann selbst überrascht, wie schön und besonders ES dann war.

Mittlerweile arbeiten Sie in der Koblenzer Querschnittklinik als Berater und helfen gerade Frischbetroffenen dabei, zurück ins Leben zu finden. Welche Tipps geben Sie ihnen rund um Liebe und Sexualität? >>> Das kommt immer auf die jeweilige Person und die Situation an. Meine Tipps und Ratschläge sind ganz individuell. In der Regel spreche ich vor allem mit Betroffenen im Alter zwischen 15 und 50 Jahren. Mit ihnen rede ich über die verschiedenen Hilfsmittel, wie man sie benutzt und welches im Einzelfall das beste ist. Oder ich mache einfach Mut und überzeuge mein Gegenüber, dass das Thema Sexualität mit Handicap eine völlig normale Sache ist.





Männersache(n)

Seinen Mann stehen

Die häufigste sexuelle Störung beim Mann ist die erektile Dysfunktion (ED). Man(n) ist nicht mehr in der Lage, eine ausreichend harte Erektion zu bekommen oder diese lange genug für befriedigenden Geschlechtsverkehr zu halten. Wie bei vielen anderen Dingen ist es auch hier entscheidend, ob eine komplette oder inkomplette Läsion existiert – und in welchem Bereich des Rückenmarks eine Schädigung vorliegt.

Eine Erektion kann auf zwei unterschiedliche Arten entstehen – verantwortlich dafür sind zwei voneinander unabhängige Zentren im Rückenmark. Bei Männern ohne Verletzungen arbeiten beide Mechanismen in der Regel zusammen. Nach einem Unfall kann aber nur noch eine oder ggf. keine dieser Möglichkeiten bestehen.

Eine **psychogene Erektion** wird von Fantasien, Bildern, Gerüchen oder Geräuschen ausgelöst. Diese Impulse gehen vom Gehirn aus und werden über das Rückenmark zum psychogenen Sexualzentrum auf Höhe **Th11–L2** weitergeleitet. Damit eine Erektion auf diese Weise entsteht, müssen die Nervenbahnen des Rückenmarks bis zum Spinalsegment **L2** sowie die Nervenfasern von **Th11–L2** bis zum Penis unversehrt sein.

Anders bei der **Reflex-Erektion**, die durch direkte Stimulation des Penis ausgelöst wird. Die Informationen fließen im Gegensatz zur psychogenen Erektion von „unten nach oben“. Verantwortlich ist dafür ein anderes Sexualzentrum im Rückenmark im Bereich **S2–S5**. Für diese Erektion müssen also die Nervenfasern zwischen dem Bereich der Spinalsegmente **S2–S5** und dem Penis intakt sein.

Hilfestellungen für Männer

Um Erektionsschwierigkeiten in den Griff zu bekommen, gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Medikamenten und mechanischen Hilfsmitteln. Die optimale Lösung für den individuellen Fall sollte am besten mit einem Arzt oder Sexualtherapeuten und natürlich mit dem Partner besprochen werden.

Medikamentöse Therapiemöglichkeiten

Auch nach einer Verletzung sind viele Männer durchaus in der Lage, eine Erektion zu bekommen. Für Probleme sorgen eher die Gliedsteife oder Schwierigkeiten, die Erektion über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Als Lösung haben sich verschiedene Arzneimittel bewährt:

- Als „Potenzpillen“ bekannte Präparate mit Wirkstoffen wie Sildenafil, Tadalafil oder Vardenafil wirken – im Gegensatz zu den vielen Legenden, die sich um diese Medikamente ranken – nicht luststeigernd oder erregend, sondern helfen, die Erektionsfähigkeit zu verstärken bzw. zu verlängern.
- Bei der sogenannten SKAT-Methode (Schwellkörper-Autoinjektions-Therapie) wird mit einer Nadel der Wirkstoff Alprostadil in die Schwellkörper des Penis gespritzt.
- Eine weitere Möglichkeit ist MUSE (Medikamentöses Urethrales System zur Erektion): Ein zäpfchenähnliches Mikropellet mit dem Wirkstoff Prostaglandin E1 wird der Harnröhre zugeführt und durch Massage des Penis freigesetzt.

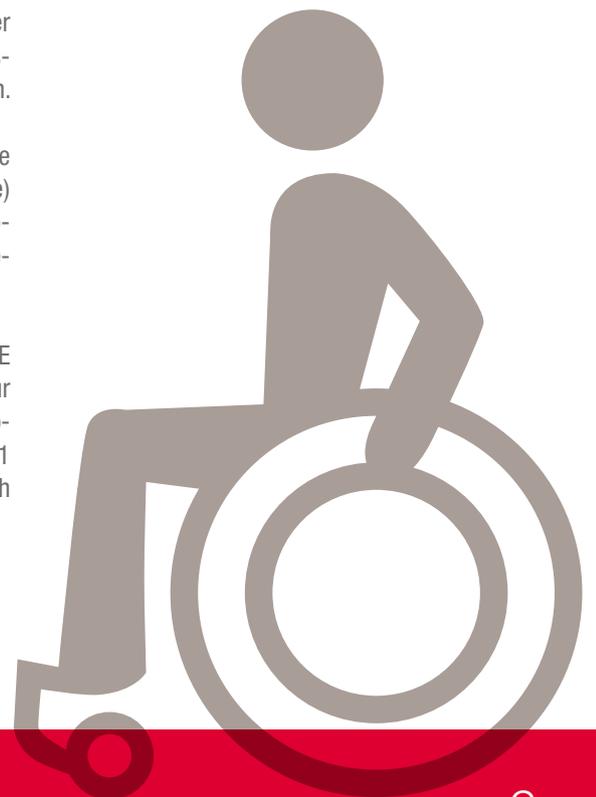
Für all diese Möglichkeiten ist eine gewisse Vorplanung nötig, d. h., im Vorfeld des Geschlechtsverkehrs sollte der Partner

auf jeden Fall mit einbezogen werden, im Idealfall schon bei der Anwendung der Medikamente.

Mechanische Hilfsmittel

Wer auf Medikamente verzichten möchte, kann bei Erektionsstörungen auch mechanischen Hilfsmitteln vertrauen.

- Penis- oder Erektionsringe verhindern, dass bei einer Erektion das Blut vorzeitig aus den Schwellkörpern des Penis zurückfließt, wodurch die Erektion länger bestehen bleibt.
- Bei Schwierigkeiten, überhaupt eine Erektion zu bekommen, sind Penis- oder Vakuumpumpen eine ideale Option: Durch Unterdruck wird Blut in die Schwellkörper des Penis gesaugt und der Rückfluss verhindert – es kommt umgehend zu einer Erektion.





Frauenpower

Hilfestellungen für Frauen

Im Gegensatz zu vielen Männern haben Frauen den Vorteil, dass ihre Sexualität auch vor dem Unfall nicht hauptsächlich auf die Genitalien fixiert war. Weibliche Sexualität hat einen eher „mehrdimensionalen“ Charakter, der viel stärker Dinge wie Kuscheln, Küssen und den Austausch von Zärtlichkeit beinhaltet. Dinge, die auch nach einem Unfall erhalten bleiben – und zu einer erfüllten Sexualität beitragen. Eine Schädigung des Rückenmarks sorgt aber dafür, dass bei vielen Frauen erregende Impulse teilweise oder gar nicht mehr weitergeleitet werden. Als Folge kommt es oft zu einer verminderten oder ausbleibenden Befeuchtung der Scheide. Die einfachste Lösung ist die Verwendung eines Gleitmittels. Unsicherheiten haben Frauen mit Handicap weniger mit dem unmittelbaren „Vollzug“ der Sexualität, sondern mit deren möglichen Auswirkungen. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen: „Kann ich überhaupt noch Kinder bekommen?“, „Wie läuft die Entbindung ab?“ oder „Was ist mit Stillen?“.

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, kann von einer Verletzung des Rückenmarks grundsätzlich unberührt sein. Bei einer Schwangerschaft sollten natürlich die üblichen Vorsorgen und alle Untersuchungen gemacht werden. Wenn der Zeitpunkt der Entbindung näher rückt, sollte die Überwachung engmaschig werden. Leider haben viele Gynäkologen wenig Erfahrung mit schwangeren Frauen, die gehandicapt sind. Der behandelnde Gynäkologe sollte sich deshalb am besten eng mit einem Querschnittszentrum oder einem Neurologen abstimmen.

Eine besondere Herausforderung stellt mit fortschreitender Schwangerschaft der intermittierende Selbstkatheterismus dar. Bei allen Frauen sorgt die Schwangerschaft für eine Veränderung der Blasenkapazität – die Häufigkeit des Katheterisierens steigt. Besondere Hygiene und ein geeignetes Kathetersystem sind deshalb extrem wichtig, in den letzten Wochen während der Schwangerschaft kann ggf. eine Fremdkatheterisierung infrage kommen.

Entbindung und Stillen

Prinzipiell kann eine Entbindung ohne das aktive Mitpressen der Mutter erfolgen. Obwohl also eine Geburt auf „natürlichem Weg“ möglich ist, wird in manchen Fällen aber dennoch ein Kaiserschnitt, ein Dammschnitt oder eine Saugglocke bevorzugt. Auch Frühgeburten sind bei Frauen mit Handicap keine Seltenheit – eine regelmäßige Überwachung durch eine Fachkraft ist deshalb extrem wichtig.

Auch Frauen mit Rückenmarksverletzung können ihre Kinder stillen. Allerdings ist mit dem Arzt abzuklären, ob sie Medikamente einnehmen, die in Bezug auf das Stillen kontraindiziert sind. Bei Müttern mit einer sensiblen kompletten Läsion über Th5 kann es vorkommen, dass die Milchproduktion nur eingeschränkt möglich ist. Besondere Vorsicht ist bei Betroffenen mit einer Verletzung oberhalb Th6 während der Schwangerschaft und Entbindung geboten. Bei ihnen besteht das Risiko einer autonomen Hyperreflexie/Dysreflexie (= Blutdruckanstieg und verminderte Pulsfrequenz). Aus diesem Grund wird bei stark gefährdeten Frauen unter Umständen schon kurz vor der Geburt ein prophylaktischer Periduralkatheter gelegt.

Interview mit Psychologin Nele

Beim Sex darf es keinen Leistungsdruck geben

Nele studierte Psychologie und absolviert gerade eine Weiterbildung zur Psychotherapeutin. Seit einem Unfall vor 10 Jahren ist die 27-Jährige querschnittgelähmt und auf einen Rollstuhl angewiesen. In einem von Hollister veranstalteten Seminar brachte die selbstbewusste junge Frau Pflegekräften aus Querschnittzentren das Thema „Sexualität und Handicap“ näher – und eröffnete den Teilnehmern ganz neue Perspektiven und Blickwinkel.

Bei einem Seminar „Sexualität und Handicap“ beantworteten Sie Pflegerinnen und Pfleger viele Fragen zu diesem sehr persönlichen Thema. Was motivierte Sie, sich vor eigentlich völlig fremden Menschen zu solch delikaten Themen zu äußern? >>> Ich fand es super, dass Hollister dem Thema überhaupt Raum einräumt. Der ganze Bereich Sexualität ist immer noch mit jeder Menge Scham besetzt – und eine richtige Aufklärung findet für viele Betroffene nicht statt. Dabei hat jeder Mensch mit einem Handicap regelrecht Angst vor dem Thema, gerade was den Umgang mit dem Partner betrifft.

Über ihre Sexualität reden viele Frauen und Männer nicht gerade offen. Egal ob Rollstuhlfahrer oder Fußgänger – oder gibt es Unterschiede? >>> Unterschiede gibt es immer, schon allein charakterlich bedingt. Manche reden ganz offen über Sex, Gefühle und Partnerschaft – andere halten sich eher bedeckt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Rollstuhlfahrer unter sich durchaus über das Thema mit allen Aspekten diskutieren, aber eine gewisse Scheu haben, offen mit Fußgängern darüber zu reden. Umgekehrt ist bei denen wiederum eine große Unsicherheit vorhanden, ob sie solche Dinge bei Rollstuhlfahrern überhaupt ansprechen dürfen oder können. Ich habe festgestellt, dass unter Rollstuhlfahrern bei Thema Sex oft ein gewisser Leistungsdruck herrscht. Nach dem Motto: „Ich muss das jetzt unbedingt hinbekommen, obwohl ich gehandicapt bin!“ Das sollte aber nie ausschlaggebend sein.

Welche Rolle spielt der Kopf als „erogene Zone“ bei Frischbetroffenen. Können sie sich so kurz nach einem Unfall überhaupt mit dem Thema Sexualität beschäftigen? >>> Das kommt immer auf den Unfall an. Mich persönlich hat das Ganze zunächst einmal überhaupt nicht interessiert, weil ich in der ersten Zeit nach dem Unfall unter großen Schmerzen gelitten habe. Da denkt man an alles andere, aber nicht an Sex, obwohl ich in einer Beziehung war und mir das Thema immer mal wieder durch den Kopf ging. Als es mir wieder besser ging, war klar, dass ich mich intensiver mit der Sache beschäftigen wollte.

Nimmt der gesamte Themenkomplex „Sexualität und Partnerschaft“ in der Reha bzw. der Betreuung die Rolle ein, die er verdient? >>> Meiner Meinung nach leider überhaupt nicht – der Schwerpunkt liegt ganz klar auf der Gesundheit. Ich glaube, dass ein Großteil des Pflegepersonals und der Ärzte nicht weiß, wie er überhaupt mit dem Thema umgehen soll. Man merkt, dass viele Pfleger und Ärzte um das Thema einen Bogen machen. Auch weil sie nicht wollen, dass man als Betroffener denken könnte: „Du hast ja gut reden!“ Das liegt sicher auch an fehlenden Schulungen. Deshalb finde ich es auch so gut, dass Hollister das Thema zur Sprache bringt. Natürlich reden in Kliniken die Betroffenen untereinander – aber wenn niemand Erfahrung hat, kann es schnell zu Unsicherheiten kommen.

Haben Sie besondere Strategien oder Tipps, die Menschen mit Handicap für ein erfülltes Liebesleben beachten sollten? >>> In jedem Fall offen mit dem Thema umgehen und viel reden, damit auf keiner Seite Missverständnisse aufkommen können. Beim Sex selbst ist wichtig, den Kopf auszuschalten und sich keine Gedanken zu machen. Einfach loslassen, experimentieren und machen, auf was man Lust hat. Dazu gehört, dass man viel ausprobiert – gerade auch was Hilfsmittel angeht.





„Es ging um unsere Partnerschaft. Nicht um meine Behinderung!“



Reiner Evers: Vom Kumpel zum Ehemann.

Reiner Evers ist ein echtes Urgestein des Ruhrgebiets. Lange bevor Worte wie Rollstuhl oder Querschnittlähmung in sein Leben traten, arbeitete er viele Jahre als Bergmann unter Tage. Als 1995 Tumore in seinem Rückenmark festgestellt wurden, musste sich der damals 41-Jährige einer Operation unterziehen. Danach hat sich sein Leben grundlegend verändert – und seine Ehe wurde vor eine Bewährungsprobe gestellt. Doch Reiner Evers und seine Frau Christa meisterten alle Herausforderungen mithilfe einer Paartherapie. Heute ist der jetzt 59-Jährige vor allem Ehemann, Vater, Opa und lebt mit seiner Frau sowie Katze Kimi im nordrhein-westfälischen Marl.

Herr Evers, schildern Sie uns doch Ihren bisherigen Lebensweg ...

Meine erste Lebenshälfte klingt wie aus dem Bilderbuch. Eine unbeschwerte Kindheit und Jugend, Karriere als Bergmann und die Hochzeit mit meiner Christa – und schon bald danach wurden wir stolze Eltern zweier Mädchen. Aber anstatt das Familienglück zu genießen, war ich ein richtiges Arbeitstier. Wichtig war, die Familie zu versorgen. Leider konnte ich deshalb die meiste Zeit nicht zu Hause sein.

Mit Anfang 40 änderte sich mein ganzes Leben – und vor allem: Ich änderte mich. Nach einer Operation am Rückenmark wachte ich auf und konnte meine Beine nicht mehr bewegen. Ich war querschnittgelähmt. Über die Auswirkungen dieser Behinderung auf meine Ehe habe ich mir zu dem Zeitpunkt keine Gedanken gemacht – es mussten erst so viele andere und, wie ich dachte, wichtigere Dinge geregelt werden. Das rächte sich fünf Jahre später: Meine Frau und ich hatten uns über die Jahre immer weiter auseinandergeliebt. Wir stritten nur noch und ich war so weit, dass ich meine Koffer packen und ausziehen wollte. Dann entschieden wir uns für eine Paartherapie. Dadurch haben wir heute wieder eine Partnerschaft, in der zwar vieles anders läuft als zuvor, aber die uns beide sehr glücklich macht.

Was waren die größten Probleme in Ihrer Partnerschaft?

Christa und ich sind seit 1974 verheiratet. Unsere Ehe hatte bis 1995 schon einige Höhen und Tiefen erlebt – so etwas gibt man nicht so schnell auf. Aber genau da

begann auch mein Problem. Von anderen Betroffenen, die keinen Partner an ihrer Seite hatten oder vom Partner verlassen worden waren, hörte ich immer: „Du hast es gut. Deine Frau hält ja zu dir.“ Ich wollte mir und der Welt beweisen, dass ich auch alleine klarkomme. Dass ich gar keine Frau an meiner Seite brauche, um mein Leben zu meistern. Darunter hat auch die gegenseitige Wertschätzung gelitten. Wenn Christa mir helfen wollte, musste ich beweisen, dass ich es auch alleine schaffe. Aber wenn ihre Hilfe ausblieb, warf ich ihr mangelndes Verständnis vor.

Für meine Familie war es auch eine gewaltige Umstellung. Man vergisst immer, dass ja auch die Angehörigen betroffen sind und sich ihr Leben genauso ändert. Früher hatte ich die meiste Zeit in der Arbeit verbracht und eher weniger mit der Familie. Nun war auf einmal bei mir der Anspruch da, überall mitreden zu wollen.

Paartherapie – ein Begriff, der viele abschreckt. Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Ich war an einem Punkt, an dem ich nichts mehr zu verlieren hatte. Die Paartherapie war unsere letzte Hoffnung. Hätten wir es nicht versucht, wäre die Trennung unvermeidlich gewesen. Deswegen gingen meine Frau und ich ganz ohne Vorurteile an die Sache ran. Wir hatten beide das Gefühl, dass wir einen neutralen Moderator brauchen, der unsere Gespräche lenkt. So lernten wir wieder miteinander zu reden. Dabei ging es vor allem um grundsätzliche Dinge wie den Ton oder Gesprächsführung – meine Behinderung war eher zweitrangig. Die Therapeutin, die uns betreute, hatte bisher

noch keine Erfahrung mit Rollstuhlfahrern. Deshalb spielte das in diesem Zusammenhang eigentlich gar keine Rolle. Es ging um unsere Partnerschaft, nicht um meine Behinderung.

Welche Rolle spielte in dem Zusammenhang das Thema Sexualität?

Als ich frisch betroffen war, bot der Urologe meiner Frau und mir ein Gespräch an. Dabei ging es nur um Sexualität – was uns zu dem frühen Zeitpunkt sehr irritiert hat. Unsere Familienplanung war ja abgeschlossen. Die Frage, wie wir am besten Sex haben konnten, stand für uns nicht im Vordergrund. Meine Einstellung zu dem Thema ist: Wichtiger ist es, auf die Beziehung zu achten. Dann regelt sich das Thema von alleine. Das war etwas, was wir dann unter vier Augen in unserem Schlafzimmer mit etwas Neugierde und Geduld lösen konnten.

Wie sieht heute Ihr (Familien-)Leben aus?

Meine Mädels sind ausgezogen und meine ältere Tochter hat schon eine eigene Familie. Ich bin stolz darauf, Opa zu sein, und springe auch mal gerne als Fahrdienst zum Fußballtraining ein – als eingefleischter Schalke-Fan ist das Ehrensache. Ansonsten verbringen Christa und ich viel Zeit bei gemeinsamen Unternehmungen wie Radtouren oder Reisen. Und ich bin Vorsitzender der RSV Sitting Bulls – ein Rolli-Breitensportverein, den ich selbst mit gegründet habe. Mein Traum ist es, mit meiner Frau während der kalten Winter in den Süden auszuwandern und die ganze Familie kommt uns dort besuchen. Im Moment werden wir aber noch hier gebraucht.



Hollister Serviceangebot:

Telefonsprechstunde zu Sexualität und Kinderwunsch

In dieser Ausgabe von *Lebensnah* haben wir viele Informationen und persönliche Erfahrungen zu den Themen „Leben in Beziehung, Sexualität und Kinderwunsch“ gesammelt. Letztlich ist das Liebesleben aber eine ganz individuelle Angelegenheit, bei der im Einzelfall oft ein persönliches Gespräch mit einem Experten weiter hilft als eine Bibliothek voller Information. Hollister möchte Ihnen einen besonderen Service anbieten: Besprechen Sie Ihre Fragen zu Sexualität und/oder Kinderwunsch mit einer Expertin auf diesem Fachgebiet am Telefon!

Unsere Expertin: Frau Dr. Ines

Kurze ist leitende Ärztin der Abteilung für Neuro-Urologie an der Zentralklinik in Bad Berka. In dieser Rolle ist sie mit ihrem Team nicht nur auf die klassischen Themen der Blasen- und Darmfunktionsstörungen von Menschen mit neurogenen Erkrankungen wie z. B. einer Querschnittslähmung, Spina bifida oder Multiple Sklerose u.v.m. spezialisiert. Ein wichtiger Baustein der Betreuung in Bad Berka ist auch die Spezialsprechstunde zu Sexuali-

tät und Kinderwunsch – ein Angebot, das bei den Patienten auf sehr positive Resonanz stößt und gerne angenommen wird. Seit über acht Jahren ist die sympathische Ärztin bereits im Querschnittgelähmten-Zentrum in Bad Berka tätig und hat in dieser Zeit schon vielen Betroffenen bei ihren Fragestellungen weiterhelfen können. Eine Beratung zu einem so persönlichen Thema wie Sexualität und Familienplanung erfordert Einsatz von beiden Seiten: Die Betroffenen müssen Mut zur Offenheit mitbringen. Dafür bekommen sie von Frau Dr. Kurze nicht nur fachliche Kompetenz, sondern vor allem auch Finger-spitzengefühl und Menschlichkeit entgegengebracht ...

Haben auch Sie eine Frage zu Sexualität oder/und Familienplanung, die Sie gerne mit Frau Dr. Kurze besprechen möchten?

Dann senden Sie bitte bis 30.04.2014 eine E-Mail an lena.fiedler@hollister.com, in der Sie Ihre Kontaktdaten und das Kernthema Ihres Anliegens schildern. Wir koordinieren dann einen Telefontermin zwischen Ihnen und Frau Dr. Kurze.



„Ich möchte, dass unsere Patienten wissen, dass Sexualität auch bei z. B. Querschnittslähmung ein Thema ist. Dies kann zum Teil ein langer Weg sein, aber Beschreibungen einer paraplegischen Patientin (... es ist anders, aber es ist anders schön ...) bestärken mein Team und mich in unserem Engagement. Als Mutter von Zwillingen weiß ich, dass Kinder eine große Bereicherung für eine Partnerschaft sein können. Es ist mir daher eine Herzensangelegenheit, unsere Paare in diesem Wunsch zu bestärken und z. B. Patientinnen mit Kinderwunsch zu beraten, vorzubereiten und während der gesamten Schwangerschaft zu begleiten.“

Dr. Ines Kurze

Das Leben gezeichnet.

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. Diesmal geht es um Partnerschaft.



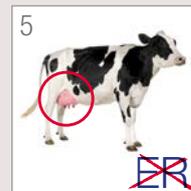
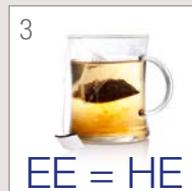
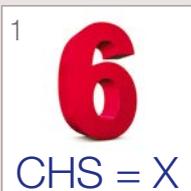
Gewinnen Sie eines von 5 Büchern von Phil Hubbe!

+++ Lösen Sie unser Bilderrätsel und sichern Sie sich Phil Hubbes Buch „Die Lizenz zum Parken“ +++

Teilnahmeschluss ist der 30. April 2014. Mitarbeiter von Hollister sind von der Teilnahme ausgenommen. Der/Die Gewinner/-in wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!



Welcher Begriff steckt hinter unserem Bilderrätsel?



1 2 3 4 P 5

Schicken Sie das Lösungswort bitte bis zum 30. April 2014 per E-Mail an lena.fiedler@hollister.com oder per Post an Hollister Incorporated, Niederlassung Deutschland, z. Hd. Frau Lena Fiedler, Riesstraße 25, D-80992 München.

Mitarbeiter von Hollister sind von der Teilnahme ausgenommen. Der/Die Gewinner/-in wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen und Beratern 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. Genauso wichtig wie fundierte medizinische Kenntnisse sind menschliche Fähigkeiten wie Fingerspitzengefühl und Diskretion.

Sie erreichen das Hollister Beratungsteam

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

unter der gebührenfreien Nummer 0 800/4 65 54 78

oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an **beratungsteam@hollister.com**

IMPRESSUM +++ **Herausgeber:** Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel. 089/99 28 86 0 · www.hollister.de +++ **Projektleitung:** Lena Fiedler, lena.fiedler@hollister.com +++ Das Lebensnah Magazin erscheint zweimal jährlich und ist kostenlos erhältlich. +++ **Gestaltung und redaktionelle Mitarbeit:** Tilmann Horch, Agnieszka Olszanski, Iris Mueller · Die Jäger von Röckersbühl GmbH · Maastrichter Straße 38 · 50672 Köln · www.die-jaeger.de +++ **Druck:** Ortmaier-Druck GmbH · Birnbachstraße 2 · 84160 Frontenhausen



 **Hollister**

Deutschland

Hollister Incorporated

Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D-80992 München

Hollister Beratungsteam

0 800/4 65 54 78 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de
www.hollister-lifeblog.de

Österreich

Hollister GmbH

Heinrich-Collin-Straße 1
A-1140 Wien

Beratung:

Telefon: 01/8 77 08 00-0
hollister.oesterreich@hollister.com
www.hollister.at

Schweiz

Hollister

Bernstrasse 388
CH-8953 Dietikon

Beratung:

Telefon: 0 800/55 38 39 – gebührenfrei
info@hollister.ch
www.hollister.ch

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

© 2014 Hollister Incorporated.

Hollister und Logo sowie **VaPro, VaPro Plus** sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. Das Magazin Lebensnah ist ein Service von Hollister Incorporated. LI9373/02.14



Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland