Newsletter-Magazin | Dezember | 2018

Lebensnah

Leben mit Hollister

People of Hollister – Claudia Hamilton

Leben mit Handicap

Kein Sport für Einzelkämpfer – Rollstuhl-Curling

Center Parcs – Die Urlaubsmaschine

Ein Service mit Hand und Fuß – der Assistenzdienst Deutschland

Lebenswege

Interview mit Julia Janke

Rapper Sittin' Bull

Lebenslustig

Phil Hubbe – Abenteuerspielplatz

Phil Hubbe – Schwanger

Hollister

Bei Hollister Kontinenzversorgung stehen der Mensch und sein Leben im Mittelpunkt.

Risiko Harnwegsinfekt.

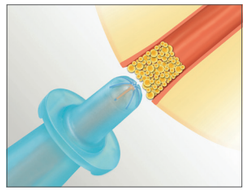
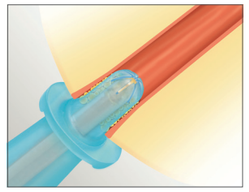
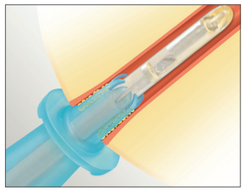
Hollister Einmalkatheter schützen zweifach.

Bei Betroffenen, die an einer neurogenen Blasenentleerungsstörung leiden, kann es durch Kontaminierung bei der Katheterisierung zu häufigen Harnwegsinfekten kommen.

VaPro – Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung:

1. Bewährte Schutzhülse:

- hilft den Katheter vor dem Kontakt mit Keimen und Bakterien im Eingangsbereich der Harnröhre zu schützen
- minimiert das Risiko eines Bakterientransfers in die Harnblase

2. Sterile Folienumhüllung:

- ermöglicht die berührungsfreie und sichere Anwendung und reduziert zudem das Risiko eines Bakterientransfers in die Blase
- schützt den Katheter signifikant vor Kontamination mit Keimen und Bakterien*

* Hudson, E., Murahata, R. I.: The "no-touch" method of intermittent urinary catheter insertion: can it reduce the risk of bacteria entering the bladder? Spinal Cord, 2005; 611–614

Rufen Sie uns an unter 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf www.hollister.de.

Hollister

Kontinenzversorgung
People First

MUT HABEN …

… und Vorurteile überwinden. Oft sind es gerade Menschen mit Handicap, die uns zeigen, was alles möglich ist. Sie überwinden Barrieren, wo andere bereits im Vorfeld aufgeben. Sie gestalten ihren Alltag selbst und machen ihn genau dadurch besonders lebenswert. Lassen Sie sich Mut machen von vielen außergewöhnlichen Geschichten in der neuen Lebensnah. (Fast) alles ist möglich!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele von uns nutzen den jährlichen Neustart, um endlich gezielt an lang gehegten Träumen zu arbeiten. Für den Erfolg entscheidend ist, dass man fest von seinem Vorhaben überzeugt ist. Denn ob mit oder ohne Handicap, mit einer Barriere im Kopf scheitern die schönsten Ideen bereits vor ihrer Umsetzung.

So wäre Julia Janke vielleicht nie schwanger geworden. Die junge Mutter ist seit einem Autounfall vor 12 Jahren querschnittsgelähmt. Sich mit Rollstuhl für eine Elternschaft entscheiden – darf man das? Julia Janke zeigt, dass sie Familie, Kind, Beruf und Alltag toll unter einen Hut bringen kann.

Der Rollstuhl-Rapper Dennis Sonne ist politisch aktiv, steht jährlich bei rund 30 Auftritten auf der Bühne, organisiert Hip-Hop-Workshops und widmet sich ausgiebig dem Reisen. Im Interview spricht er über Hindernisse und große Ziele. Ebenfalls nicht zu bremsen ist Rollstuhl-Curler Martin Schlitt, der 2018 an den Paralympics in Pyeongchang teilnahm und uns von seiner sportlichen Leidenschaft berichtet.

Genießen Sie die neue Ausgabe von Lebensnah. Lassen Sie sich ermutigen!

Ihre

heike.voigt@hollister.com
Telefon 089 / 99 28 86-156

PEOPLE OF HOLLISTER

Ich bin ... Claudia Hamilton und arbeite seit über 27 Jahren bei Hollister. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann Billy in Schwabhausen. Wir haben zwei Söhne und eine Enkeltochter. In unserer Freizeit fahren wir gerne Motorrad (jeder auf seiner eigenen Maschine) oder genießen unseren Garten.

Ich bin bei Hollister verantwortlich dafür, ... gemeinsam mit dem COS-Team (Customer Order Service) das Tagesgeschäft rund um den Kundenservice zu gewährleisten. Dazu gehören die telefonische Bestellannahme, die Bearbeitung der Bestellungen per Fax, Retouren und viele unterschiedliche Tätigkeiten rund um den (externen und internen) Kunden.

Ich arbeite gerne bei Hollister, weil ... Hollister ein Unternehmen ist, das durch die ständige Entwicklung innovativer Produkte, die auf die Bedürfnisse der Anwender abgestimmt sind, das Leben dieser Betroffenen leichter und angenehmer macht.

Der Hollister Grundsatz „People First" bedeutet für mich persönlich ... eine kunden- und serviceorientierte professionelle Arbeitsweise, mit der die Bedürfnisse der Kunden schnellstmöglich zufriedengestellt werden können.

Ich erinnere mich besonders gerne an folgende Situation ... Als ich noch in der Abteilung Patientenberatung tätig war, erhielt ich einmal zur Weihnachtszeit ein Päckchen, adressiert an meine Privatadresse. Darin war ein kleiner Adventskranz und ein sehr liebevoller Dankesbrief eines Anwenders. Diese kleine Geste hat mir sehr viel bedeutet.

REHACARE 2018

Die RehaCare 2018 war für uns wieder ein großer Erfolg. Wir konnten an den vier Messetagen viele Gäste an unserem Stand begrüßen. Die Tatsache, dass wir in diesem Jahr nicht in Halle 5, sondern in Halle 3 zu finden waren, tat dem Besucheransturm keinen Abbruch.
Anziehungspunkt waren einmal mehr unsere Shaker Boys, die die Messebesucher mit alkoholfreien Cocktails und zahlreichen kleinen Show-Elementen begeisterten. Die beiden Berliner Künstler sind schon seit Jahren Publikumsmagnet und bei unserem Messeauftritt auf der RehaCare nicht mehr wegzudenken.
In den zahlreichen Beratungsgesprächen konnten wir Anwendern und anderen interessierten Besuchern die innovativen Produkteigenschaften unserer VaPro- und Infyna-Produktfamilien präsentieren und unser Produktportfolio vorstellen.
Besonders im Fokus stand die VaPro-Produktlinie mit den beiden Produkteigenschaften Schutzhülse und sterile Folienumhüllung. Die Kombination gewährleistet Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung. Dadurch kann unter anderem auch das Risiko von Harnwegsinfektionen vermindert werden.
Wie in den Vorjahren haben wir die Cocktails gegen eine kleine Spende für den DRS (Deutscher Rollstuhlsport Verband e.V.) an vorbeikommende Messebesucher ausgegeben. Die Spendenübergabe an Herrn Andreas Escher, Referatsleitung/Sportkoordination & Kommunikation beim DRS, findet im Dezember in Hamburg statt.
Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Gästen an unserem Messestand. Wir haben uns über jeden Einzelnen sehr gefreut!

KEIN SPORT FÜR EINZELKÄMPFER – ROLLSTUHL-CURLING

Genau lässt sich nicht mehr ermitteln, wann der Curling-Sport das Licht der Welt erblickt hat. Der älteste erhaltene Curlingstein stammt aus dem Jahr 1511 und auch die erste schriftliche Erwähnung des Spiels auf dem Eis stammt aus dem 16. Jahrhundert. Von einem schottischen Admiral ist überliefert, dass er eine plattgedrückte Kanonenkugel über das Eis schob.

Der Rollstuhl des Spielers wird bei der Steinabgabe von einem Teamkollegen gegen Wegrutschen gesichert.

Wesentlich leichter ist es hingegen, die Geschichte der Rollstuhl-Variante dieses Sports zu dokumentieren, denn Rollstuhl-Curling ist eine noch ausgesprochen junge Sportart. 1998 bot der Schweizer Curling-Verband erstmals Trainingsprogramme für Rollstuhlfahrer in seinen Hallen an. Das Angebot stieß auf rege Resonanz und schon kurze Zeit später schoben auch in Dänemark, Schottland, Frankreich und Tschechien Rollstuhlnutzer Steine übers Eis. Im Jahr 2004 wurde Rollstuhl-Curling offiziell paralympische Sportart. Die Debütwettkämpfe fanden 2006 bei den Paralympics in Turin statt. Mittlerweile erfreut sich der Sport rund um den Globus großer Beliebtheit und wird in rund 25 Ländern praktiziert. Es gibt Welt- und Kontinentalmeisterschaften.

Präzision und Strategie

Curling für Rollstuhlnutzer unterscheidet sich nur in Details vom Sport der Fußgänger. Der wesentliche Unterschied ist, dass bei der Sitzvariante das so genannte Wischen entfällt. Während beim klassischen Curling zwei der vier Mannschaftsmitglieder die Bahn des abgespielten Steins noch dadurch beeinflussen können, dass sie das Eis vor dem Stein durch das Wischen mit einem speziellen Besen bearbeiten, entfällt diese Möglichkeit bei den Rollstuhlsportlern. Es liegt also allein in den Händen des Spielers, dass der einmal abgespielte Stein genau dort zum Stehen kommt, wo er soll. Im Idealfall ist das das „Haus“, die Mitte eines aus mehreren konzentrischen Kreisen gebildeten Zielbereichs am Ende einer rund vierzig Meter langen Eisbahn. Da zwei Teams zu vier Personen je zwei Steine spielen, geht es natürlich nicht nur darum, den eigenen Stein mittig zu platzieren, sondern je nachdem andere Steine aus dem Feld zu schießen oder zu blocken. Oft genug entscheidet der letzte gespielte Stein über Sieg oder Niederlage – eine hoch strategische Angelegenheit, die dem Curling nicht von ungefähr den Beinamen „Schach auf dem Eis“ eingetragen hat. Weitere Unterschiede zwischen Rollstuhl- und Fußgänger-Curling sind, dass Rollstuhlteams sich grundsätzlich aus Männern und Frauen zusammensetzen müssen, und dass die Rollstuhlnutzer ihre Steine unter Zuhilfenahme eines „Sticks“ spielen, einer Teleskopstange, die auf den Griff des Steins gesetzt wird. Weil die Spieler ihre ganz normalen Alltagsrollstühle benutzen, sichert jeweils ein Teamkollege den Rollstuhl des Abspielenden gegen Wegrutschen auf dem Eis.

Teamgeist und Fairness

Nachdem jedes der beiden Teams seine acht Steine gespielt hat, erfolgt eine Punktewertung. Gespielt werden acht Durchgänge. Es liegt in der Natur des Spiels, dass der Erfolg in diesem Sport Teamsache ist. Der Skip (Mannschaftskapitän) bestimmt die Strategie, aber letztlich hängt der gemeinsame Erfolg von jedem einzelnen gespielten Stein ab. Vielleicht ist das auch der Grund dafür, dass Curling einen Ruf als ausgesprochener Gentleman-Sport hat. Fairness wird großgeschrieben. Anstelle eines Schiedsrichters regeln die Skips der gegeneinander antretenden Mannschaften Differenzen einvernehmlich. Über einen misslungenen Spielzug des Gegners Freude zu zeigen, ist verpönt. Auch wird erwartet, dass auf Regelübertretungen derjenige, dem sie unterlaufen, selbst hinweist.

Wer sich dem Sport verschreibt, muss sich für den Sommer eine andere Beschäftigung suchen. Die Trainingshallen öffnen im Oktober, im April läuft die Saison aus. Da Rollstuhl-Curling zumindest in Deutschland eine vergleichsweise exotische Sportart ist, gehören lange Wege zu Wettkämpfen und der damit verbundene Zeitaufwand zum Preis, den Aktive bereit sein müssen zu zahlen. Als klassischer Wintersport ist Curling in Ländern mit einschlägiger Tradition populärer, etwa in der Schweiz, in Tschechien und in Skandinavien. Dort finden auch deutsche Sportler Asyl, die sich auf hohem Niveau mit Gleichgesinnten messen wollen.

Einen Schiedsrichter gibt es nicht. Differenzen werden einvernehmlich geregelt.

„ROLLSTUHL-CURLER HABEN FREUNDE IN ALLER WELT“

Martin Schlitt war im März 2018 als Mitglied des Nationalteams in Pyeongchang dabei.

An den Paralympics in Vancouver 2010 nahm erstmals ein deutsches Team teil. Nachdem es mit der Qualifikation für Sotschi nicht geklappt hatte, war im März dieses Jahres die deutsche Rollstuhl-Curling-Nationalmannschaft in Pyeongchang wieder mit von der Partie. Mit dabei: der Frankfurter Martin Schlitt. Mit ihm sprach die Redaktion von Lebensnah darüber, was für ihn den besonderen Reiz dieses Sports ausmacht.

Warum ist Curling ein Sport, der sich besonders für Rollstuhlnutzer eignet?

>>> Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. Man kann diesen Sport zum Beispiel relativ unabhängig vom Lebensalter ausüben. Er ist auch von Spielern mit höherer Lähmung beherrschbar, soweit es die Armfunktion erlaubt. erlaubt. Außerdem eignet er sich ausgezeichnet zur inklusiven Ausübung gemeinsam mit Fußgängern.

Sollte man für diesen Sport besondere Fähigkeiten mitbringen? Wenn ja, welche?

>>> Man braucht eine gute Armmotorik, um den „Extender“, also den Stab, mit dem beim Rollstuhl-Curling die Steine angeschoben werden, sicher handhaben zu können. Curling erfordert Fingerspitzengefühl, Koordination, Konzentrationsfähigkeit, eine gute Beobachtungsgabe und mentale Stärke. Und vor allem ist Curling ein Teamsport, bei dem sich einer auf den anderen verlassen können muss. Ein guter Teamzusammenhalt ist von entscheidender Bedeutung.

Was macht den besonderen Reiz dieser Sportart aus?

>>> Nicht umsonst wird Curling auch als „Schach auf dem Eis“ bezeichnet. Strategie und Taktik sind entscheidende Komponenten für den Spielerfolg, das schult die mentale Stärke. Ich persönlich schätze am Curling eine eher aus der Not geborene Eigenschaft: Weil es in Deutschland nur sehr wenige Aktive gibt, finden Wettbewerbe häufig im Ausland statt. Man knüpft Kontakte in alle Welt und ist rund um den Erdball vernetzt. Außerdem ist Curling eine Sportart mit hohem Fairness-Faktor, ein wirklicher „Gentleman-Sport“. Das zeigt sich unter anderem daran, dass dieser Sport ohne Schiedsrichter auskommt. Streitfragen regeln die Skips, also die Mannschaftsführer, einvernehmlich untereinander.

Gibt es Abweichungen zwischen dem Curling für Rollstuhlfahrer und dem für Fußgänger?

>>> Anders als bei der Fußgängervariante ist das „Wischen“ zur Beeinflussung der Laufrichtung des Steins verboten. Außerdem muss ein Viererteam grundsätzlich aus Spielern beiderlei Geschlechts gebildet werden.

Rollstuhl-Curling erfreut sich zwar steigender Beliebtheit, ist aber immer noch eine vergleichsweise „exotische“ Sportart.

Kann der Sport von gemischten Teams inklusiv ausgeübt werden?
>>> Absolut. Es können sowohl Rollstuhl-Teams gegen Fußgänger-Teams antreten als auch gemischte Teams gegeneinander. Entscheidend sind allein Spielstärke und Erfahrung.

Curling ist ein Wintersport. Werden Sport und Training ganzjährig ausgeübt bzw. gibt es für den Sommer Trainingsalternativen?
>>> Curling ist ein Saisonsport. Der Hallenbetrieb läuft in der Regel von Oktober bis April. Die restliche Zeit des Jahres sollte allerdings genutzt werden, um körperlich fit zu bleiben, etwa durch Krafttraining, Ausdauertraining oder zum Beispiel Handbiken.

Muss man für die Ausübung dieses Sportes in eine spezielle Ausrüstung investieren?
>>> Nein. Gespielt wird mit dem gleichen Aktivrollstuhl, den man auch im Alltag benutzt. Wichtig ist natürlich warme Kleidung und vor allem warmes Schuhwerk, weil man ja stundenlang auf dem Eis ist und als Rollstuhlfahrer weniger Bewegung zum Warmhalten nutzen kann. Es gibt zum Beispiel spezielle, elektrisch beheizbare Socken im Motorradfachhandel. Wer den Sport intensiv betreibt, wird sich über kurz oder lang einen eigenen Extender zulegen. Aber grundsätzlich steht alles, was man an Gerätschaften für die Ausübung des Sports braucht, über den Verein zur Verfügung.

Wie ist der Sport auf Bundesebene organisiert? Gibt es ein Netz von Verbänden bzw. Ligen?
Es gibt zwar eine Nationalmannschaft, aber für einen regulären Ligabetrieb ist die Zahl der Aktiven in Deutschland zu gering. Deshalb sind deutsche Rollstuhl-Curler häufig in Ländern aktiv, in denen dieser Sport populärer ist, etwa in Tschechien oder der Schweiz. Das erfordert allerdings die Bereitschaft, weite Strecken zurückzulegen und Zeit zu investieren. Berufstätige müssen dafür schon einiges von ihrem Urlaub opfern.

—wp

Anders als beim Spiel der Fußgänger wird beim Rollstuhl-Curling nicht gewischt. Einmal auf den Weg gebracht, ist der Stein nicht mehr zu beeinflussen.

Mit VaPro gegen Harnwegsinfekte.

Einzigartiger Schutz durch Schutzhülse und Folienumhüllung.

Umfassende Kontinenzversorgung für unterschiedliche Ansprüche.

Alle hydrophilen Einmalkatheter der VaPro-Linie überzeugen durch eine einzigartige Kombination aus Schutzhülse und steriler Folienumhüllung: ein echtes „no-touch“-System mit einfacher Handhabung – also Schutz durch 100 % berührungsfreie Anwendung.

VaPro
berührungsfreier hydrophiler Einmalkatheter

VaPro F-Style
mit festerem Kathetermaterial

VaPro Pocket
im praktischen Pocket-Format

VaPro Plus
mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

VaPro Plus F-Style
mit festerem Kathetermaterial
und integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel

VaPro Plus Pocket
mit integriertem 1.000-ml-Auffangbeutel
im praktischen Pocket-Format

Rufen Sie uns an unter 0 800 / 1 01 50 23 (gebührenfrei) oder besuchen Sie uns auf www.hollister.de.

Hollister

Kontinenzversorgung
People First

DIE URLAUBSMASCHINE

Fünfzig Jahre ist es her, da gründete der Niederländer Piet Derksen, Besitzer einer erfolgreichen Kette von Sportmärkten, einen Ferienpark. Er wollte „Natur zum Anfassen“ bieten. Kurze Zeit später wurde das Angebot um ein Erlebnisbad ergänzt. Zehn Jahre später verkaufte er seine Sportmärkte, um sich ganz dem Urlaubsbusiness zu widmen. Weitere acht Jahre später taufte er sein Geschäftskonzept auf den bis heute gültigen Namen: Center Parcs.

Ob es nur die gelungene Werbestrategie eines Reiseunternehmens war, sei dahingestellt. Jedenfalls hat sich bei den meisten Menschen eingeprägt, dass es sich bei Urlaub um „die schönsten Wochen des Jahres“ handelt, nicht mehr und nicht weniger. Klar, dass man mit diesem wertvollen Gut verantwortungsvoll umgeht und einen Misserfolg auf jeden Fall vermeiden möchte. Was genau aber nun das Rezept für einen Urlaub ist, der das eingangs zitierte Prädikat verdient, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Sicher ist: Niemand muss aufs Geratewohl losziehen und sich den Unwägbarkeiten eines unbekannten Reiseziels aussetzen. Ein millionenschwerer Industriezweig bietet Urlaubsangebote von der Stange, die nahezu jeden Geschmack bedienen und in ihrer Klarheit strukturiert sind wie ein Fastfood-Menü bei McDonald’s: Angebot und Preis sind klar definiert. Das ist so bei Pauschalreisen, das ist so bei Kreuzfahrten, und das ist so bei Center Parcs.

Der Park ist das Ziel

Aber während Pauschalreisen und Kreuzfahrten mit Exotik und Vielsterneluxus locken, ist das Angebot der niederländischen Ferienhausvermieter ungleich bodenständiger. Das fängt schon damit an, dass die Anreise in aller Regel problemlos auf dem Landweg erfolgen kann. Zur Zeit gibt es, verteilt über die Niederlande, Belgien, Deutschland und Frankreich 28 Center Parcs. Der Weg zum nächsten Park ist also selten übermäßig weit. Das Konzept ist so gestaltet, dass der eigentliche Dreh- und Angelpunkt des Urlaubs der Park ist. Man kann für das spezifische Center Parc-Feeling also getrost eine nahegelegene Einrichtung ansteuern, statt quer durch das Land zu reisen.

Rundumversorgung bei jedem Wetter

Das Angebot aller dieser Einrichtungen folgt – mit kleinen regionalen Abweichungen – einem einheitlichen Schema: Es gibt Ferienhäuser mit einer Kapazität von 2 bis 8 Übernachtungsplätzen in vier unterschiedlichen Kategorien. Die reichen von der vergleichsweise schlichten Unterkunft bis zum Bungalow mit Whirlpool, Soundsystem und täglichem Reinigungs-, Bettenmach- und Brötchenservice. Die in Siedlungsmanier angeordneten Unterkünfte gruppieren sich um ein Zentrum, das obligatorisch ein Erlebnisbad (beliebig häufige Nutzung stets im Buchungspreis enthalten), eine Auswahl an Restaurants und eine Anzahl Geschäfte für den täglichen Bedarf enthält. Ergänzt wird dieses Angebot durch eine Vielzahl von Angeboten wie Shows, Pool Partys, Streichelzoos, sportliche Aktivitäten, Spiele, Wellness-Angebote, Hochseilgärten, Kinderbetreuung und vieles mehr. Die Parks werben damit, zu neunzig Prozent aus Grünflächen zu bestehen und naturnah – oft in der Nähe von Gewässern – gelegen zu sein. Nicht von ungefähr ist das Gesamtangebot stark familienorientiert. Wer also für überschaubares Geld mit seinen Lieben eine Woche entspannen will, ohne sich um Organisatorisches kümmern zu müssen, findet auf der Website des Unternehmens eine Auswahl an Möglichkeiten, genau das zu tun. Auch dann, wenn der Wetterbericht für ebendiese Woche eine Abfolge von ausgedehnten Tiefdruckgebieten vorhergesagt hat. Denn der Freizeitspaß, der namensgebend für das Ferienimperium steht, das Parkzentrum mit Verpflegungs- und Vergnügungsangebot, ist überdacht und wohlgeheizt.

Im Trend: Barrierefreiheit

Es liegt auf der Hand, dass diese Art einen Urlaub zu verbringen, ein wenig polarisiert. Wer die Dinge gerne selbst in die Hand nimmt, es liebt, im Ausland fremde Lebensgewohnheiten zu erforschen, in exotischer Umgebung erst so richtig aufblüht und Landsleute auf Reisen eher meidet, zählt erklärtermaßen nicht zur Hauptzielgruppe des niederländischen Freizeitparadiesschöpfers. Wer indes dort – ohne übermäßigen Bruch mit den daheim gepflegten Vorlieben – einfach mal für ein paar Tage alle viere von sich strecken, seine Kinder wohlbeschäftigt wissen und der Sorge um die täglichen Routinen ledig sein will, wird kaum Neidgefühle gegenüber Weltenbummlern und Abenteuertouristen hegen. Für eine Zielgruppe, die es mit der Urlaubsplanung generell ein wenig schwerer hat als der Rest der Welt, bietet das Unternehmen in etlichen seiner Parks einen nicht von der Hand zu weisenden Vorteil: Barrierefreiheit. In allen französischen Parks und unterdessen auch vielen Parks in den anderen Ländern gibt es Unterkünfte, die von Rollstuhlfahrern problemlos genutzt werden können. Ohnehin sind in allen Parks alle Einrichtungen einem permanenten Erneuerungsprozess unterworfen, eine Entwicklung, die tendenziell Kunden mit eingeschränkter Mobilität entgegenkommt, weil im Zuge dieser Arbeiten immer auch auf Barrierefreiheit geachtet wird.

Eine Sorge weniger

Das Center Parcs-Konzept muss man mögen, um sich dort wohl zu fühlen. Aber Geschmackssache ist ja so ziemlich alles im Leben. Der Erfolg gibt der Idee von Piet Derksen recht. Die Center Parcs haben eine treue Fangemeinde. Erholungssuchende mit eingeschränkter Mobilität sind es routinemäßig gewohnt, sich vor Urlaubsantritt über viele Details informieren zu müssen, die für Nichtbehinderte keine Rolle spielen. Sie profitieren von dem Vorteil, in den jetzt schon barrierefreien Einrichtungen des Anbieters alles passend vorzufinden.

–wp

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.

EIN SERVICE MIT HAND UND FUSS

Es sind viele Situationen vorstellbar, in denen selbstbestimmtes Leben gar nicht so selbstverständlich ist, wie man meinen möchte. Verständlich, dass die meisten Menschen sich darüber erst Gedanken machen, wenn es die Umstände erfordern. Gut, wenn dann professionelle Helfer zur Stelle sind.

Holger Hiegemann wäre heute vielleicht nicht der Geschäftsführer von Assistenzdienst Deutschland, hätte vor acht Jahren nicht sein Freund und Geschäftspartner einen Schlaganfall erlitten. Reha, erneuter Schlaganfall, Herzinfarkt – eine Verkettung von Schicksalsschlägen hatte für diesen Freund ein Leben mit neuen Spielregeln zur Konsequenz. Holger Hiegemann und weitere Unterstützer halfen, und aus der Situation dieser persönlichen Erfahrung heraus entstand ein Geschäftsmodell: Der Assistenzdienst Deutschland, der persönliche Assistenz für ein selbstbestimmtes Leben anbietet.
Zunächst noch als Assistenzdienst Düsseldorf wurde das Unternehmen als erster reiner Assistenzdienst in der Landeshauptstadt Nordrhein-Westfalens gegründet. Seit 2014 findet eine ständige Expansion statt. Nachdem weitere Standorte in anderen Städten dazukamen, erfolgte 2016 die Umbenennung in Assistenzdienst Deutschland. Die Angebote dieses Dienstes sind bundesweit verfügbar.

Selbstverständliches sollte selbstverständlich sein
Was bedeutet Assistenz konkret? Die Antwort auf diese Frage ist so vielfältig, wie es die Situationen von Hilfsbedürftigkeit sind. Es kann sich um praktische Handreichungen im Alltag handeln, der aus Altersgründen nicht mehr zu bewältigen ist: Botengänge, Begleitung bei Arztbesuchen, Einkauf der benötigten Lebensmittel, Zubereitung des Essens, Unterstützung bei der Haushaltspflege. Es kann aber auch die Erbringung von Dienstleistungen sein, die den Assistenzempfänger überhaupt erst in die Lage versetzen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wer in Folge einer Erkrankung oder eines Unfalls auf die Nutzung von Rollstuhl und anderen Hilfsmitteln angewiesen ist, ist oftmals ohne Unterstützung nicht in der Lage, Aktivitäten nachzugehen, die für Menschen ohne Einschränkung völlig selbstverständlich sind: Einkaufsbummel, Theaterbesuch, Spaziergang, Besuch bei Freunden. Ziel der Assistenz ist es in diesem Fall, dem Kunden ein Leben zu ermöglichen, das dieser so weit wie möglich nach seinen eigenen Vorstellungen gestaltet – selbstbestimmt eben.

Selbstständigkeit schafft Lebensqualität
Das klingt einfacher, als es in der Praxis ist. Dazu Holger Hiegemann: „Wir versuchen stets, uns in die ganz persönliche Situation des Kunden hineinzufühlen, um eine individuelle Versorgung anbieten zu können. Wir möchten die Selbstständigkeit unserer Kunden sicherstellen, ihre Lebensqualität erhöhen und so ihr Wohlbefinden steigern.“ Mit diesem Anspruch tritt das Unternehmen an, einen in unserer Gesellschaft nach wie vor prägenden Mangel an Inklusion zu beseitigen. Prägend vor allem für diejenigen, die eben aufgrund individueller Einschränkungen nicht jederzeit selbst bestimmen können, wie ihr tägliches Leben verläuft. Um diese Aufgabe gemeinsam bewältigen zu können, ist dem Assistenzdienst Deutschland an auf Dauer ausgerichteten Kundenbeziehungen gelegen. Hiegemann: „Wir schätzen den persönlichen und mitunter sehr offenen Umgang mit unseren Kunden.“ Natürlich steht und fällt die Inanspruchnahme von Assistenz mit der Finanzierbarkeit der benötigten Dienstleistungen. Am Anfang der Kundenbeziehung steht deshalb umfassende fachliche Beratung zu den Finanzierungs- und Organisationsmöglichkeiten. Es folgt die Unterstützung bei der Beantragung möglicher Leistungen und die Begleitung des gesamten Prozesses von der Antragstellung bis zur Bewilligung.

Die Behinderung sollte Nebensache sein
Die Zielsetzung der daraus resultierenden Kooperation fasst das Unternehmen plakativ in die Worte: „Sie sind der Kopf, wir Ihre Arme und Beine.“ Den Kopf frei zu haben für die wichtigen Dinge in Alltag und Beruf ist für Menschen mit Mobilitätseinschränkung nur möglich, wenn für die praktischen Aspekte gesorgt ist. Qualifizierte Assistenz schafft dazu die nötigen Voraussetzungen. Schließlich soll „behindert“ zu sein nicht den Mittelpunkt des Lebens darstellen, sondern so wenig wie möglich ins Gewicht fallen.

—wp

„Für jedes Problem findet sich eine Lösung, wenn’s so weit ist.“

Julia mit Tochter: „Natürlich dachte ich darüber nach, wie ich in bestimmten Situationen zurechtkommen würde. Aber es fand sich bisher noch für jedes Problem eine Lösung.

Seit neun Monaten ist Julia Janke – querschnittgelähmt seit einem Autounfall vor 12 Jahren – Mutter. Familie, Kind, Alltag und demnächst auch wieder Beruf unter einen Hut zu bringen, gelingt der 30-Jährigen gut. Dass sie Rollstuhlfahrerin ist, spielt dabei (fast) keine Rolle.

Wohl jeder, der durch Unfall oder Krankheit mit der Gewissheit konfrontiert wird, sein künftiges Leben im Rollstuhl verbringen zu müssen, wird sich früher oder später bei der Beschäftigung mit der Frage ertappen: Wie wäre mein Leben ohne diesen Tag X weitergegangen? Wer sich mit Julia Janke unterhält, dem fällt es schwer zu glauben, dass auch sie sich diese Frage schon einmal gestellt hat. Dazu ist das Leben der jungen Frau eigentlich zu „normal“. Normal halt bis auf die Tatsache, dass sie dieses Leben mit seinen alltäglichen großen und kleinen Herausforderungen im Rollstuhl meistert. Die Zäsur fand in ihrem 18. Lebensjahr in Form eines Autounfalls statt. Sie kam von der Straße ab, wurde aus dem Auto geschleudert und zog sich dabei eine Verletzung der Wirbelsäule zu. Seitdem ist sie ab dem 4./5. Brustwirbel komplett querschnittgelähmt. Der Unfall liegt nun 12 Jahre zurück und rückblickend fällt es Julia nicht schwer, sich daran zu erinnern, was ihr in ihrer schwierigen Situation am meisten geholfen hat: „Meine Familie und meine Freunde waren zur Stelle. Meine Freunde nahmen mich zu allen Aktivitäten mit und ich wurde so gut aufgefangen, dass ich von Anfang an das Beste aus meiner Situation machen konnte.“

Vier Generationen unter einem Dach
Die familiäre Unterstützung findet augenfällig Gestalt in der Art und Weise, wie Julia wohnt: In einem Mehrgenerationenhaus, das neben ihrer Wohnung auch die von Eltern und Großeltern beherbergt. Das ist ein dynamisches Projekt, das noch nicht seine endgültige Gestalt gefunden hat. Julia: „Wir haben schon wieder An- und Umbaupläne.“ Typisch für die Situation: „Auch wenn ich nicht im Rollstuhl gelandet wäre, hätten wir uns für diese Form des Wohnens entschieden“, sagt Julia. „Wir hatten schon immer einen sehr engen familiären Zusammenhalt.“

Alle reagierten positiv
Das war wohl auch einer der Gründe, warum aus dem Dreigenerationenhaus vor einigen Monaten ein Viergenerationenhaus geworden ist, denn seit Beginn des Jahres sind Julia und ihr Lebensgefährte glückliche Eltern einer Tochter. Sich als Frau im Rollstuhl für eine Elternschaft zu entscheiden, mag mit einigen zusätzlichen Überlegungen verbunden sein, aber in Julias Fall – wenig verwunderlich – war auch diese Entscheidung eine ganz selbstverständliche Angelegenheit. „Die Reaktionen aus meinem Umfeld waren ausnahmslos positiv und bestärkend. Ab dem Zeitpunkt, wo meine Schwangerschaft sichtbar wurde, sprachen mich viele Menschen an, immer mit dem Tenor: Toll, dass du das machst.“ Sie selbst hatte vor dem bewussten Schritt in die Elternschaft kaum Bedenken. „Ich wusste ja, dass meine Familie mich unterstützen würde. Und ich habe einen Partner, der voll mitzieht und mit dem ich mir Arbeit und Verantwortung teile. Insofern hatte ich keine Bedenken. Natürlich dachte ich darüber nach, wie ich mit bestimmten Situationen zurechtkommen würde, etwa wenn die Kleine anfängt zu krabbeln. Aber es fand sich bisher noch für jedes Problem eine Lösung.“

Der Endspurt war beschwerlich
Die Schwangerschaft an sich verlief problemlos, aber die letzten beiden Schwangerschaftsmonate gerieten dann doch unvermeidlich mühevoll. Dazu Julia: „An Autofahren war nicht mehr zu denken und auch die Transfers waren ohne Unterstützung kaum noch zu schaffen. Einfach zu viel Bauch und zu viel zusätzliches Gewicht. So richtig gemerkt habe ich das nach meiner Entbindung. Da bin ich beim Übersetzen förmlich über das Sofa geflogen, so viel Schwung hatte ich auf einmal wieder.“ Dass aus der sich pünktlich ankündigenden Geburt letztlich noch ein Not-Kaiserschnitt wurde, lag an einem unvermittelten Anstieg des Blutdrucks. „Der schoss plötzlich auf über 200 hoch, da wollten die Ärzte kein Risiko eingehen. Alles Weitere verlief dann aber ganz problemlos“, berichtet Julia rückblickend. Drei Tage nach der Geburt wurde sie aus dem Krankenhaus entlassen.

Barrierefreie Arztpraxen sind nicht selbstverständlich
Mit ihrer Situation als rollstuhlfahrende Mutter eines Kleinkinds kommt Julia im Alltag gut klar. „Ok – mit Kinderwagen spazieren gehen wäre schwierig. Aber durch die familiäre Unterstützung gibt es da immer eine Lösung, wir sind dann eben mit Begleitung unterwegs. Die brauchen wir auch bei Arztbesuchen, denn mit Baby und Rollstuhl wird’s sonst zu kompliziert. Und natürlich mussten wir auch nach einer barrierefreien Kinderarztpraxis Ausschau halten. Leider sind schwellenlose Arztpraxen ja nicht so selbstverständlich, wie man annehmen sollte.“

Mit dem ersten Geburtstag des Nachwuchses rückt die Perspektive auf Wiederaufnahme der Berufstätigkeit in Sichtweite. Natürlich spielt auch in diesem Zusammenhang die familiäre Unterstützung wieder eine Rolle. Dazu Julia: „Ich habe vor meiner Schwangerschaft halbtags als Kauffrau für Bürokommunikation bei einer Bausparkasse gearbeitet. Wenn ich mit dem gleichen Arbeitspensum wieder einsteige, bin ich mittags wieder zu Hause, und bis dahin ist meine Tochter bei meiner Mutter in guten Händen. Wenn meine Tochter zwei ist, wird sie einen Krippenplatz bekommen. Zum Glück unterhält mein Arbeitgeber eine eigene Kindertagesstätte.“

Wer bestimmt die Spielregeln?
Freunde, Beruf, Partnerschaft, Schwangerschaft, Familie, Bilder von einem Urlaub im Süden – Stationen eines alltäglichen Lebens, so selbstverständlich, dass sich die Frage stellt, warum überhaupt erwähnenswert ist, dass Julias Leben eben doch nach etwas anderen Spielregeln verläuft. Vielleicht, weil diese Spielregeln nicht von ihr und ihrem Umfeld bestimmt werden, sondern von den Hindernissen, die jedem Menschen vertraut sind, der auf Rädern im Leben unterwegs ist? Julia zeigt, wie man bestmöglich damit umgehen kann. Das ist gut so und taugt Menschen in vergleichbarer Lage als Ansporn. Was darüber hinaus noch zu tun bleibt, ist eine Gemeinschaftsaufgabe.

—wp

Premiere für Mutter und Kind: Der erste gemeinsame Urlaub im Süden.

Erste Gehversuche: Für das jüngste Familienmitglied ganz selbstverständlich an der Seite des Rollstuhls.

Teamwork: Julia wusste von Beginn an, dass sie beim „Projekt Familiengründung“ jede erforderliche Unterstützung haben würde.

COOLE SOCKE

Er nennt sich Sittin’ Bull, und das ist eine Anspielung auf die Art und Weise, in der er sich fortbewegt. Rollstuhl-Rapper Dennis Sonne setzt auf Kunst für die Sache der Inklusion. Das ist nur eine von vielen Aktivitäten, mit denen der energiegeladene Mittdreißiger von sich reden macht.

Man möchte meinen, ein 24-Stunden-Tag reicht nicht für ihn aus, wenn man auf seiner Website stöbert. Dennis Sonne ist politisch aktiv, er steht jährlich bei rund 30 Auftritten in Deutschland, der Schweiz und Österreich auf der Bühne und organisiert Hip-Hop-Workshops. Als wäre das alles noch nicht genug, widmet er viel Zeit einer weiteren ganz besonderen Leidenschaft – dem Reisen. Da drängt sich natürlich die Frage auf, wie er das schafft, „trotz“ Rollstuhl. Darauf hat er eine ganz eigenen Antwort: „Meine Situation als Rollstuhlfahrer mache ich mir zunutze. Jemand, der im jungen Alter sichtbar Bürden zu tragen hat, wirkt auf viele Menschen erst einmal interessant. Auch wenn ich die Situation dadurch nicht schönreden will oder mich auf meine Behinderung reduzieren möchte. Aber meine Situation führt vor Augen, dass es auch mit schwerer Bürde möglich ist, positiv durch die Welt zu gehen. Ganz nach dem Motto: Guckt euch den Jungen an! Der ist trotz des Rollstuhls eine richtig coole Socke!“

Rap als Therapie
In die Wiege gelegt war ihm vielleicht nicht diese Einstellung, auf jeden Fall aber seine Liebe zur Musik. Schon mit 15 spielte er Bassgitarre, erste Auftritte gab’s mit Punk-Rock-Bands vor Gleichaltrigen in Jugendzentren. Dass letztlich der Rap als Kunstform das Mittel der Wahl wurde, hatte mit der Denkpause

„Ein stehender Rapper, der sich Sittin’ Bull nennt – das würde nicht passen“

Dennis Sonne alias Sittin’ Bull live vor großer Kulisse: „Mich freut es, anderen Menschen Kraft zu geben.“ Bild: Arne Schöning

zu tun, die Dennis im Alter von 20 Jahren durch einen längeren Krankenhausaufenthalt verordnet wurde: Sommernacht, Dachterrasse, Absturz, Operation, Koma und die Diagnose Querschnittlähmung. Dennis: „Die erste Frage, die ich meinen Eltern stellte, war, ob ich jetzt nicht mehr Skateboard fahren könnte.“ In den sich anschließenden Wochen in der Klinik und in der Reha begann er aufzuschreiben, was in ihm vorging, er schrieb Gedichte, und von da war es nur noch ein kleiner Schritt zum Rap. Rückblickend stellt Dennis fest: „Meine positive Art und meine Familie gaben mir den nötigen Aufschwung. Ich wollte das Beste aus der Situation machen und trotz meiner Einschränkung ein erfülltes Leben führen.“

Viel erreicht – noch viel vor

Dieses Ziel hat er erreicht. Sogar ein wenig mehr als das. Auf Reisen hat er schon etliche Winkel dieser Welt erkundet, seine Auftritte als Rapper kommen bestens an, sein soziales Engagement hat ihm schon eine Audienz beim Papst eingebracht, er ist verheiratet und denkt – nächstes Großprojekt – an Familiengründung. Keine Frage, es gibt noch viel zu tun und schon jetzt viel zu erzählen. Das hat Dennis im Gespräch mit der Redaktion von Lebensnah denn auch getan:

Dennis, wenn man alle Aktivitäten, von denen du auf deiner Website berichtest, zusammenzählt, reicht ein Leben kaum aus, das alles unter einen Hut zu bringen. Wo sind deine Prioritäten?

>>> Am wichtigsten ist mir, dass ich mit dem, was ich tue, zufrieden bin. Dass ich mich gut fühle. Wenn mir etwas zu viel werden würde, dann müsste ich mich wohl oder übel von der einen oder anderen Leidenschaft verabschieden. Aktuell wäre es ein Graus, allein schon darüber nachzudenken, dass ich etwas an den Nagel hängen müsste, aber es wird die Zeit kommen. Meine Frau und ich wollen eine Familie gründen und wenn der Storch klopft, liegt logischerweise die Priorität nicht mehr auf dem Reisen oder auf Musikproduktionen.

„Gib dich niemals auf“ ist ein Statement, das dich, wie du selbst sagst, ständig begleitet. Wurde dir diese Einstellung in die Wiege gelegt oder hat sie erst nach deinem Unfall Bedeutung für dich erlangt? Und warst du schon einmal in Gefahr, dich aufzugeben?

>>> Seit 2004 lebe ich nun mit meiner Querschnittlähmung. Also seit meinem 20. Lebensjahr. Bis zu diesem Tag im August, als ich von der Flachdachterrasse stürzte, lebte ich relativ sorglos in den Tag hinein. Neben der Schule lag mein Interesse bei Sport, Partys und dem anderen Geschlecht. So wie bei den meisten anderen jungen Männern in dem Alter. Ich habe mir damals noch nicht viele Gedanken um die Zukunft oder die Zeit nach dem Abitur gemacht.

Als ich dann aus dem Koma erwacht bin, hat mir das ordentlich den Kopf gewaschen. Jetzt war es Zeit zu handeln und sich einen Plan zu machen. Aufgeben kam dabei nie in Frage. Bis heute nicht. Ich bin jetzt, ich bin hier und ich bin ich. Schlimmer geht immer. Das muss man sich vor Augen halten.

Einerseits, das räumst du selbst ein, hast du sichtbar an einer Bürde zu tragen. Andererseits willst du nicht auf deine Behinderung reduziert werden. Eine Gratwanderung?

>>> Ich habe nun mal den Rollstuhl immer dabei. Natürlich nutze ich ihn dann auch als Instrument. Man wirkt ja schon interessant, wenn man auf einem Stadtfest live auftritt und die Menschen sehen, dass da jemand im Rollstuhl sitzt und Musik macht. Dass ich das für mich nutze, ist nicht verwerflich. Ich kann es ja nicht ändern. Was für mich nicht geht, ist die Behinderung in die Qualität mit einzubeziehen. Als Beispiel: „Dafür, dass der im Rollstuhl sitzt, kann der ja ganz gut rappen.“ Das wurde bisher noch nicht gesagt, aber sicher kreist der Gedanke bei dem einen oder anderen im Kopf.
Mich freut es, anderen Menschen Kraft zu geben. Oft habe ich auf Workshops oder auch auf Konzerten tolle Feedbacks erhalten. Und das treibt mich an. Das ist das, worum es mir geht: Mit meiner Musik andere erreichen und zum Nachdenken anregen. Das ist meine Art, positive Vibes zu verbreiten. Und dadurch etwas zum Guten zu verändern.

Wie bist du auf Rap als künstlerische Darstellungsform gekommen?

>>> Ich fing direkt nach dem Unfall im Krankenhaus und während meiner Zeit in der Reha an, aufzuschreiben was in meinem Kopf vorgeht. Danach begann ich Gedichte zu schreiben und bin so zum Rap gekommen. Rap war immer eine der Musikarten, die mich beeindruckt hat. Ich bin mit den alten Sachen aus Stuttgart, dem Ruhrpott und Heidelberg aufgewachsen. Freundeskreis, Torch, RAG oder auch Curse. Die Crews haben in der Zeit vor meinem Unfall die deutsche Rap-Szene stark geprägt. Von diesen Künstlern wollte ich etwas annehmen.

Du bist seit mehr als zehn Jahren „Sittin’ Bull“. Das verweist natürlich auch auf deine spezielle Situation. Glaubst du, du würdest als stehender Künstler anders wahrgenommen als als sitzender?

>>> Davon kann man ausgehen. Wobei ich sicher bin, dass ich ohne meinen Rollstuhl auch kein rappender Musiker geworden wäre. Der Unfall hat mich dazu gemacht. Ein stehender Rapper, der sich „Sittin’ Bull“ nennt, wäre aber auch mehr als unpassend. (lacht) Ich weiß nicht, ob die Musikindustrie Angst vor einem Musiker mit Behinderung hat. Es gibt viele gute Musiker mit einer Behinderung, allerdings kenne ich persönlich keinen mit einem Vertrag bei den Großen der Musikindustrie.

Tokio ist kein Problem für Reisende im Rollstuhl, sagt Dennis: „Ich war bisher nie in einer Stadt, in der ich so unkompliziert zurechtgekommen bin.“ Bild: Mauritz Sonne

Durch die Welt zu reisen ist für dich sehr wichtig. Wenn exotische Reiseziele angesagt sind: Wie bereitest du dich vor und was darf in deinem Gepäck auf keinen Fall fehlen?

>>> Reisen ist immer toll. Wichtig ist, zu wissen, was am Reiseort nicht zu bekommen ist. Damit meine ich vor allem die individuellen Hilfsmittel, wie Katheter zum Beispiel. Ich habe mir angewöhnt, die Katheter oder Medikamente gut aufzuteilen und immer die doppelte Menge mitzunehmen. Ein Urlaub kann aufgrund unvorhergesehener Ereignisse ja auch ungewollt verlängert werden. Darauf muss man sich vorbereiten.
In einigen Ländern ist es wichtig, seine Medikamente in einem Formular z.B. vom ADAC (mehrsprachig) aufzuführen und das vom Arzt unterschreiben zu lassen. Denn einige Medikamente stehen auf Listen und dann kann es am Zoll schnell mal Ärger geben. Hierbei und bei vielen anderen Punkten ist immer wichtig, sich mit den Ländern im Vorfeld zu befassen. Neben der Verfügbarkeit von Hilfsmitteln und Zollbestimmungen gehören dazu natürlich auch die kulturellen und politischen Gegebenheiten.

Mit der Erfahrung deiner Fernreisen als Rollstuhlfahrer im Hintergrund: Wie gut steht Deutschland in Sachen Barrierefreiheit im Vergleich da?

>>> Wenn man diesen Vergleich weltweit macht, dann steht Deutschland mit Sicherheit sehr gut da. Bezieht man in den Vergleich allerdings die Länder mit ein, die wirtschaftlich in einer ähnlichen Lage sind, muss ich sagen, dass Deutschland noch Nachholbedarf hat. Allerdings bereise ich ja immer nur Teile der Länder. Als Tourist besucht man meist die Metropolen der Länder, also die Großstädte und Ballungszentren. Wie es aber im Umland aussieht, bekommt man nicht wirklich mit.
In jedem Fall ist in Deutschland noch viel zu tun. Für diese Umsetzung ist Partizipation das richtige Instrument. Mir geht es nämlich gehörig auf den Senkel, dass „Experten in eigener Sache“ nicht in Planungen einbezogen werden. Theoretiker beschließen und planen. Nach der Durchführung fallen dann Probleme an, die mit der Einbeziehung von Experten wahrscheinlich gar nicht angefallen wären.
Für Menschen mit Behinderung kann ich als Fernreiseziel Tokio empfehlen. Ich war bisher nie in einer Stadt, in der ich so unkompliziert zurechtgekommen bin. Kleiner Tipp: Die Reise kann man auch sehr gut mit den Paralympics 2020 verbinden.

Welches Traumreiseziel steht auf deiner Wunschliste ganz oben? Welche Pläne hast du für deine weitere Karriere als Musiker?

>>> (Lacht) Wir beide haben uns schon im Vorgespräch unterhalten und daher weiß ich von deiner Liebe zu Neuseeland. Neuseeland steht schon viele Jahre auf meiner Wunschliste, allerdings schreckt mich der lange Flug ab. Ich habe bisher nur Reiseorte ausgewählt, bei denen kein Umstieg notwendig war. Um nach Neuseeland zu gelangen, müsste ich jedoch mindestens einmal umsteigen. Meine Frau war bereits dort und hat sich die Nord- und Südinsel angesehen. Die Bilder, die ich gesehen habe, haben mich noch mehr bestärkt, dieses Land einmal zu besuchen. Wann das sein wird, steht aber noch in den Sternen. Ansonsten steht Kanada auf unserer Liste, aber die Welt ist so groß und wunderschön, ich denke, da kommen uns in Zukunft noch ein paar andere Ideen.
Als Musiker finde ich es immer toll, andere Musiker persönlich kennen zu lernen und zu „connecten“, also zusammen ein Projekt zu realisieren. Richtig toll wäre es, wenn ich die Möglichkeit bekommen könnte, mit einem bekannteren Künstler, zu dem ich musikalisch aufsehe, etwas realisieren zu können. Das muss auch gar nicht unbedingt ein Musiker aus dem Rap-Bereich sein, denn es gibt auch Künstler aus anderen Musik-Genres, die ich bewundere. In den letzten Jahren durfte ich auf immer größeren Bühnen zeigen, was ich kann. Und ich hoffe, das wird in den nächsten Jahren noch mehr zunehmen.

—wp

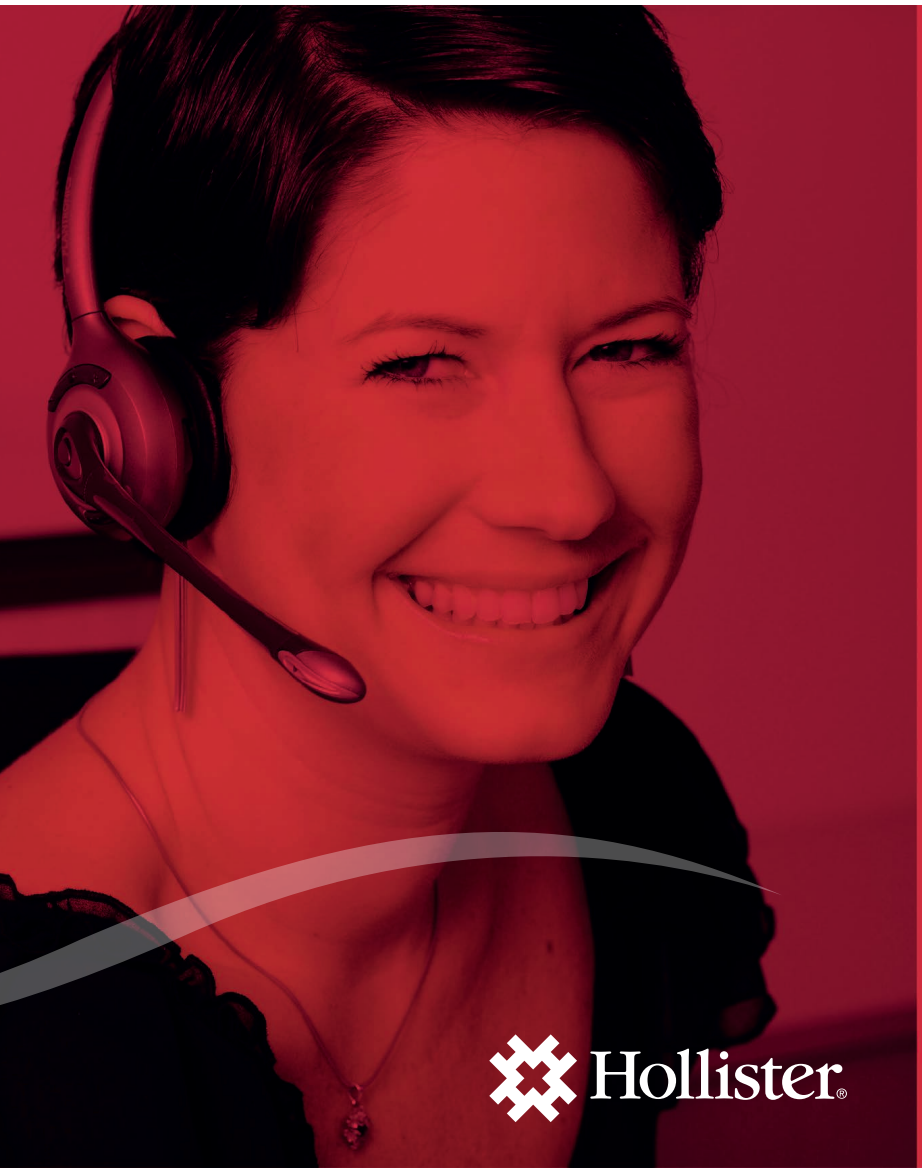
Ob in Dänemark oder in Montenegro: Reisen ist Dennis’ Leidenschaft. Bilder: Sebastian Höhne, Marie Sonne

Kennen Sie schon das Hollister Beratungsteam?

Unser Beratungsteam besteht aus qualifizierten Beraterinnen und Beratern verschiedener Fachrichtungen. 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. Das Team berät Sie mit fundierten Kenntnissen zu unseren Produkten und deren Anwendung, mit viel Fingerspitzengefühl und Diskretion. Wir bieten keine medizinische und/oder rechtliche Beratung oder Dienstleistung an. Wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben oder ein solches vermuten, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen.

Sie erreichen uns
montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr
unter der gebührenfreien Nummer 0800/1 01 50 23
oder Sie schicken uns einfach eine E-Mail an **beratungsteam@hollister.com**.

IMPRESSUM +++ Herausgeber: Hollister Incorporated · Niederlassung Deutschland · Riesstraße 25 · 80992 München · Tel.: 0 89/99 28 86-0 · 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



Deutschland
Hollister Incorporated
Niederlassung Deutschland
Riesstraße 25
D–80992 München

Beratung:
Telefon: 0800/1 01 50 23 (gebührenfrei)
beratungsteam@hollister.com
www.hollister.de

Österreich
Hollister GmbH
Bergmillergasse 5/1/1
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: 0800/55 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 nehmen wir Sie selbstverständlich aus unserem Verteiler.

© 2018 Hollister Incorporated.
LI9373/12.18

Besuchen Sie uns auf Facebook:
Hollister Deutschland