

Forschungsprojekt BUTEN AKTIV Öffentliche Toiletten

Bremen - Hemelingen

Juni 2018

Hintergrund

Unter Blasenschwäche wird allgemein jeder unfreiwillige Harnverlust verstanden. Es treten verschiedene Formen der Blasenschwäche auf, wobei die Belastungs- und Dranginkontinenz sowie eine Mischform dieser beiden besonders häufig auftreten.

Mit dem Alter nimmt die Häufigkeit von Blasenschwäche deutlich zu. Frauen sind in allen Lebensphasen wesentlich häufiger betroffen als Männer, wobei sich die Unterschiede mit steigendem Alter angleichen. Mit 60 bis 69 Jahren leiden 24,8 Prozent der Frauen und 10,3 Prozent der Männer an Blasenschwäche. In der Altersgruppe 70 bis 79 Jahre steigt diese Zahl bei Frauen auf 29,9 Prozent und bei Männern auf 24,1 Prozent an.

Jedoch gibt es keine gesicherten Zahlen zur Blasenschwäche, da diese tabuisiert wird. Bereits das Ansprechen der Problematik beim Arzt stellt für viele Personen eine Hürde dar, weshalb sie häufig verschwiegen wird. Man geht daher von einer erheblichen Dunkelziffer aus.

Die Ursachen für Blasenschwäche können sehr vielfältig sein. Körperliche Inaktivität kann sowohl als Risikofaktor als auch als Folge von Blasenschwäche angesehen werden. Dies bedeutet, dass ältere Personen, die sich wenig körperlich bewegen, deutlich stärker gefährdet sind, eine Blasenschwäche zu entwickeln, als aktive Ältere.

Zudem stellen bestimmte Erkrankungen wie Demenz, Diabetes mellitus und Morbus Parkinson, die im Alter ebenso vermehrt auftreten, einen Risikofaktor für Blasenschwäche dar. Auch bei einigen Medikamenten, wie zum Beispiel bestimmten Blutdrucksenkern, kann als Nebenwirkung eine Blasenschwäche auftreten.

Das Vorliegen einer Blasenschwäche stellt für die Patienten meist eine doppelte Belastung dar. Neben den gesundheitlichen Beschwerden können vor allem auch die sozialen Folgen gravierend sein. Zudem unterliegt Blasenschwäche in der Gesellschaft einer Stigmatisierung, wodurch sich viele Betroffene in ihrem Sozialleben eher zurückziehen.

In unserer stetig alternden Bevölkerung wird der Anteil an Personen mit einer Blasenschwäche sukzessive ansteigen. Eine allgemeine Verbesserung der körperlichen Fitness kann daher zur Prävention von Blasenschwäche genutzt werden. Zudem ist das Vorliegen einer Blasenschwäche mit einer geringeren körperlichen Aktivität assoziiert. Grund dafür ist zum einen der Rückzug aus dem Sozialleben und zum anderen das häufig mangelnde Angebot an öffentlichen Toiletten. So entsteht ein Teufelskreislauf, bei dem die Inaktivität die Blasenschwäche bedingt, welche ebenfalls die körperliche Aktivität einschränkt.

Was ist eigentlich?

Belastungsinkontinenz: Unwillkürlicher Harnverlust bei körperlichen Anstrengungen (z.B. beim Heben oder Niesen) durch mechanische Belastung, betroffen sind vor allem Frauen mit einem geschwächten Beckenboden (z.B. durch Entbindungen).

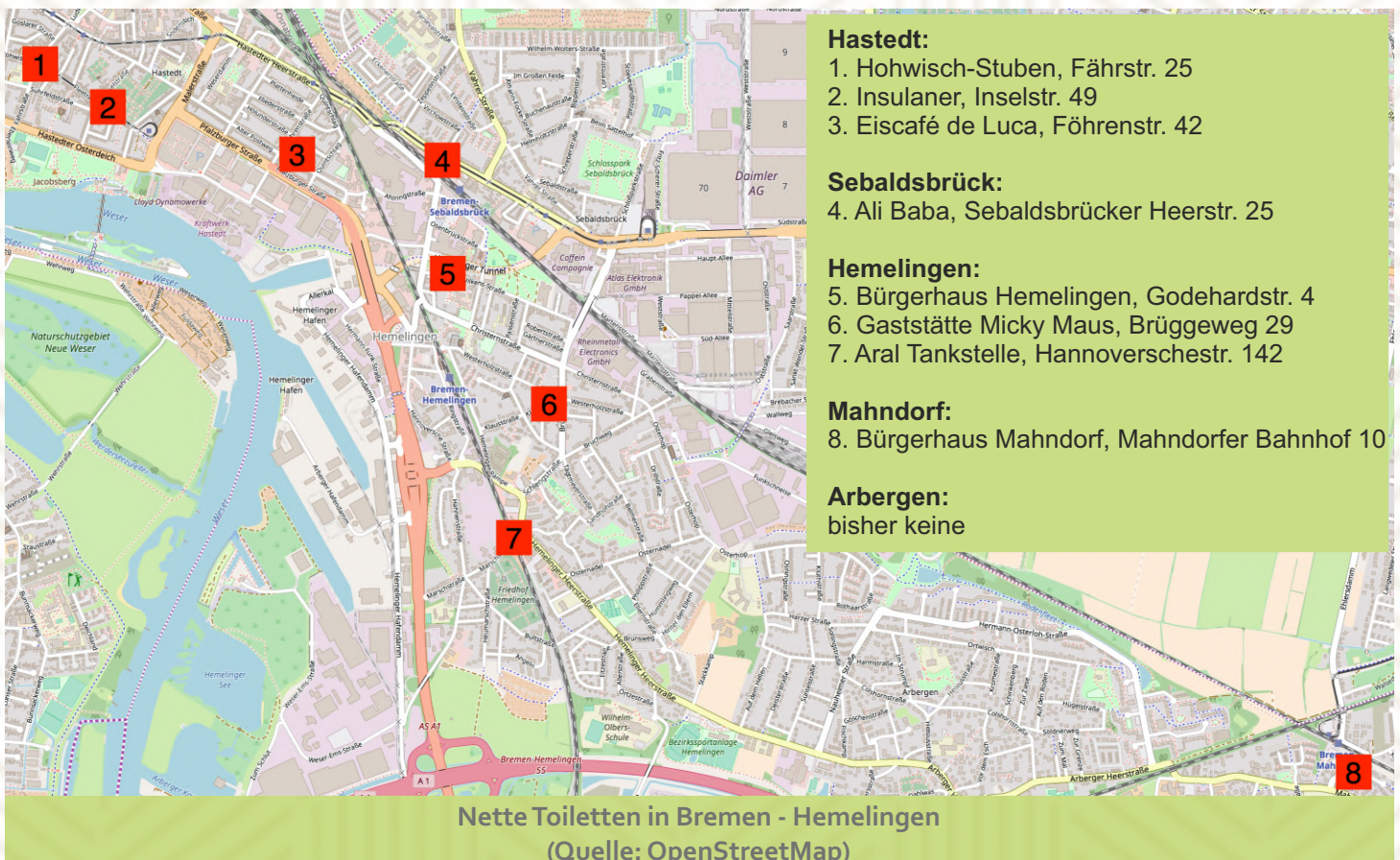
Dranginkontinenz: Ausgeprägter Harndrang und häufig unwillkürlicher Harnverlust auf dem Weg zur Toilette, häufigste Inkontinenzform bei Männern.

In Hemelingen wohnen fast 8.500 Personen, die älter als 65 Jahre sind, von diesen sind mehr als 2.200 Personen älter als 80 Jahre. Von den bei BUTEN AKTIV befragten 65-75-jährigen Hemelingerinnen und Hemelingtonen gaben **18,4 Prozent der Frauen** und **11,1 Prozent der Männer an**, eine Blasenschwäche zu haben. Somit haben über 125 Personen unter den Befragten eine Blasenschwäche. Insgesamt wird die Anzahl der in Hemelingen an Blasenschwäche Betroffenen deutlich über 1.500 Personen liegen, da deren Anteil im Alter steigt.

Neben den gesundheitlichen Beschwerden wird die Situation der Betroffenen durch den **Mangel an öffentlichen Toiletten** im Stadtteil Hemelingen verstärkt. Um diesem entgegenzuwirken, hat Bremen vor Jahren das Prinzip der netten Toilette etabliert. Bei der netten Toilette stellen Träger wie Cafés, Restaurants oder Bürgerhäuser ihre Toiletten öffentlich zur Verfügung. Im Gegenzug erhalten sie von der Stadt eine Entschädigung. Gekennzeichnet sind diese Toiletten durch das Logo der Aktion nette Toilette. Dadurch sollen gleichzeitig die Kosten für öffentliche Toiletten gesenkt und die Anzahl erhöht werden. Im Hemelingen ist das Konzept bisher

jedoch nicht aufgegangen. Hier befinden sich lediglich acht nette Toiletten, davon drei in Hastedt, eine in Sebaldsbrück, drei in Hemelingen und eine in Mahndorf. Arbergen hat bislang noch keine nette Toilette. Dies sind zu wenige Toiletten, um der älteren Bevölkerung von Hemelingen die Sicherheit zu geben eine Toilette zu finden, wenn sie eine brauchen. Betroffene berichten, dass sie für alltägliche Besorgungen daher lieber das Auto nutzen, anstatt zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen, damit eine Toilette schnell genug erreicht werden kann. Gerade an Plätzen oder Erholungsflächen (z.B. Sebaldsbrücker Schlosspark) ist der Mangel an öffentlichen Toiletten besonders groß. Dies nimmt den Personen, die an Blasenschwäche leiden, die Möglichkeit aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Spezielles Beckenbodentraining zur individuellen Prävention und Linderung von Blasenschwäche wird im Stadtteil Hemelingen bislang nur zweimal angeboten. Der SG Arbergen-Mahndorf hat hierfür einen Kurs, der sich allerdings nur an Frauen richtet, im ARSV Sebaldsbrück gibt es ein Angebot für beide Geschlechter. Ein Ausbau der Angebote wäre wünschenswert.



Toilettenangebot ausbauen

Um die Einschränkungen im Alltag von Personen mit Blasenschwäche zu verringern und somit deren allgemeine Situation erheblich zu verbessern, ist die Ausweitung des Angebots von Toiletten im öffentlichen Raum maßgeblich. Um das Angebot von frei zugänglichen Toiletten auszuweiten, können entweder neue öffentliche Toiletten aufgestellt oder vorhandene Toiletten, z.B. im Rahmen der netten Toilette, verfügbar gemacht werden.



**Nette Toilette im
Bürgerhaus Hemelingen
(Quelle: Birte Albrecht)**

Standortanalyse

Bei der Planung des Toilettenangebots ist eine genaue Standortanalyse wünschenswert, wobei auch die Bevölkerung Hemelings einbezogen werden sollte. Dabei muss vor allem darauf geachtet werden, dass Orte mit Einkaufsmöglichkeiten oder beliebte Ausflugsziele (z.B. Parks und Weser) über eine öffentliche Toilette verfügen.

Ausweitung der netten Toilette in Gebäuden der Stadt

Die Verbreitung der netten Toilette in Hemelingen ist bisher nicht ausreichend. Vor allem Gebäude, an denen die Stadt Bremen beteiligt ist, sollten ihre Toiletten öffnen. Als gutes Vorbild sind das Bürgerhaus Hemelingen und das Bürgerhaus Mahndorf zu nennen, welche bereits eine nette Toilette anbieten.

Ausweitung der netten Toilette in der Gastronomie

Zudem sollte das Konzept in der Gastronomie stärker beworben werden. Ergänzend wäre es wichtig, die bisherigen Bedingungen für die Anbieter der netten Toilette zu überdenken. Diese erhalten pro Monat eine Aufwandsentschädigung von maximal 100 €, was häufig ein zu geringer finanzieller Ausgleich ist.

Prüfen von öffentlich-privaten Partnerschaften

Erst Anfang 2018 wurde eine Petition für die Errichtung öffentlicher Toiletten am Osterdeich vom städtischen Petitionsausschuss abgelehnt, da dies zu hohe Kosten verursacht. Durch die Zusammenarbeit mit einem privaten Unternehmen könnte das Finanzierungsproblem gelöst werden. Die Stadt Bremen arbeitet bereits mit der Wall GmbH im Bereich der BSAG-Haltestellen zusammen. Eine Erweiterung der Partnerschaft auf öffentliche Toiletten sollte überprüft werden.

Sportangebote zur Prävention und Therapie von Blasenschwäche sicherstellen

Durch ein spezielles Beckenbodentraining können große Erfolge hinsichtlich der Prävention und Verbesserung der Blasenschwäche erreicht werden. Es wäre wünschenswert, wenn in allen Ortsteilen Hemelings mindestens ein Beckenbodenkurs für beide Geschlechter angeboten wird, welcher als Gesundheitskurs von den Krankenkassen mitfinanziert wird.

Gesundheitskompetenz stärken

Das Wissen über Blasenschwäche in der Bevölkerung ist relativ gering. Viele, insbesondere ältere Personen, trauen sich nicht, das Thema beim Arzt anzusprechen. Zudem halten sie dies häufig für gar nicht notwendig, da ihnen nicht bewusst ist, dass es Maßnahmen zur Verbesserung der Situation gibt. Niedrigschwellige und aufsuchende Projekte in den Lebenswelten der Menschen tragen zur Verbesserung dieser Situation bei und sollten auch in Hemelingen angewendet werden.

Beispiele guter Praxis

Viele Städte setzen auf öffentlich-private Partnerschaften, um den Mangel an frei zugänglichen Toiletten zu bewältigen. In Paris befinden sich **mehr als 400 öffentliche Toiletten**, die sogenannten Sanisettes, welche kostenlos genutzt werden können. Die Stadt zahlt pro Toilette und Monat 1.200 € an den französischen Konzern JCDecaux, welcher sich um die Bereitstellung, Reinigung und Wartung kümmert. Auch Berlin setzt auf eine Zusammenarbeit mit der Wall GmbH, welche zu JCDecaux gehört. In diesem Fall erhält die Wall GmbH als Gegenleistung für die Aufstellung und Instandhaltung der City Toiletten Werbeflächen, welche sie vermarktet. Nachdem der Berliner Senat den Vertrag mit dem Unternehmen zum Ende 2018 gekündigt hat, wurde er nun um zwei weitere Jahre bis Ende 2020 verlängert.

Das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit hat gemeinsam mit weiteren Trägern 2007 die **Initiative „Unbeschwert lachen, husten, niesen ...“** ins Leben gerufen. Die Initiative setzt, neben fachlich strukturierten Kursen, auch einen besonderen Fokus auf die Erreichbarkeit durch niedrigschwellige Angebote wie Informationsabende. Im Rahmen von 350 landesweiten Veranstaltungen wurden sowohl medizinische Aspekte der Blasenschwäche thematisiert, als auch präventive Verhaltensweisen erläutert. Zusätzlich wurden die über 6.000 Teilnehmerinnen ermutigt, ärztliche Hilfe zu beanspruchen und Angebote wie Beckenbodenkurse wahrzunehmen. Anfang 2011 wurde die Initiative erfolgreich beendet.

In der letzten Juni-Woche findet jedes Jahr die **internationale Welt-Kontinenz-Woche** statt. Im Rahmen dieser Aktionswoche können verschiedene Veranstaltungen besucht werden, die sich mit dem Thema Inkontinenz und den Therapiemöglichkeiten beschäftigen. Für Betroffene und Angehörige bieten diese Veranstaltungen eine ideale Gelegenheit, um Fragen zu stellen und Hilfe zu finden. In diesem Jahr wird die Welt-Kontinenz-Woche zwischen dem 18. bis 24. Juni ausgerichtet und es sind mehr als 60 Veranstaltungen für Interessierte und Betroffene sowie Ärztinnen und Ärzten und Fachpersonal in ganz Deutschland geplant



City Toilette in Berlin
(Quelle: Wrightbus)



Sanisette in Paris
(Quelle: Agateller)

Kontakt:

PD Dr. rer. nat. Karin Bammann
Universität Bremen
bammann@uni-bremen.de
Grazer Str. 2a
28359 Bremen

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Universität Bremen