

Pläne nicht mehr umsetzen zu können. Hier kann die Hilfe eines psychologischen Psychotherapeuten sehr hilfreich sein.

Wer sich für eine psychotherapeutische Behandlung entscheidet, steht aber häufig vor vielen Fragen: „wie finde ich einen passenden Psychotherapeuten?“, „zahlt die Kasse meine Behandlung?“, „welche Therapierichtung ist für mich die Richtige?“ Zu all diesen Fragen haben wir eine eigene Borschüre herausgebracht. Sie steht unter [www.ckwn.de](http://www.ckwn.de) zur Verfügung.

## Selbsthilfegruppen

Menschen, die eine gleiche Erkrankung oder ein gleiches Problem haben, können sich in einer Selbsthilfegruppe zusammenschließen, sich austauschen, informieren und gemeinsam nach Lösungen suchen. Ziel ist immer, die Lebenssituation zu verbessern.

Name	Kontaktdaten
Manfred Schneider Leiter der Selbsthilfegruppe Darmerkrankungen und selbst Betroffener.	Tel: 06542 – 21421 Die Treffen finden an jedem zweiten Montag im Monat im Saal Matthias (Brüderkrankenhaus Trier) statt.
DCCV Deutsche Morbus Crohn / Colitis Ulcerosa Vereinigung	Informationen, Telefonsprechstunden mit Ärzten und die Möglichkeit mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten.  Zudem hat man die Möglichkeit den europäischen Toiletten-schlüssel zu erwerben. Dieser passt auf einem Großteil der europäischen Behindertentoiletten

## Arbeit, Recht und Soziales

### Schwerbehinderung feststellen lassen?

Einen Grad der Behinderung (GdB) feststellen zu lassen, kostet nichts. Er kann online beantragt werden. Die Bearbeitung des Antrags kann einige Monate dauern. Ob man den Bescheid dem Arbeitgeber vorlegt, muss man selbst entscheiden. Tut man es nicht, erfährt er nie davon. Tut man es doch, können daraus eine Menge Vorteile entstehen, u.a. ein besonderer Kündigungsschutz. Insbesondere im Öffentlichen Dienst profitieren Arbeitnehmer mit einer Schwerbehinderung.

Name	Kontaktdaten
Amt für soziale Angelegenheiten	Moltkestr. 19 54292 Trier Tel.: 0651 1447125 Web: <a href="https://gwlsjv.service24.rlp.de/FV/Onlineantrag/">https://gwlsjv.service24.rlp.de/FV/Onlineantrag/</a>

Personen mit einem GdB von mindestens 30 können schwerbehinderten Menschen gleichgestellt werden, wenn sie infolge ihrer Behinderung ohne die Gleichstellung einen geeigneten Arbeitsplatz nicht erlangen oder nicht behalten können. Diese Gleichstellung kann man bei der Agentur für Arbeit beantragen.

Name	Kontaktdaten
Agentur für Arbeit Trier	Dasbachstr. 9 54292 Trier Tel.: 0800 45555 00



## Trierer Wegweiser

### Chronische entzündliche Darmerkrankungen (CED)

Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa

- Medizinische Versorgung
- Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Wissenswertes

## Medizinische Versorgung

Name	Was	Kontaktdaten
Prof. Dr. med. Christian Kölbl	Chefarzt Innere Medizin /Gastroenterologie Brüderkrankenhaus	Tel: 0651 -208 2662 c.koelbel@bk-trier.de
Dr. med. Erwin Rambusch	Leiter Gastroenterologie/ Endoskopie, stellvertretender Leiter des Darmzentrums Mutterhaus	Tel: 0651 – 9472385 erwin.rambusch@mutterhaus.de
Dr. med. Viola Müller	Leitende Oberärztin Gastroenterologie Mutterhaus	Tel: 0651 - 9472385 muellerv@mutterhaus.de
Dr. med. Klaus Peter Schneider und Dr. med. Michael Krichbaum	Gastroenterologische Schwerpunktpraxis Trier	Stresemannstraße 5-9, 54290 Trier Tel: 0651 – 145590
Dr. med. Justus Kärner	Praxis mit Schwerpunkt innere Medizin / Gastroenterologie	Engelstraße 31, 54292 Trier Tel: 0651 - 27277 info@praxis-kaerner.de
Irene Flerchinger	Stomatherapeutin im Mutterhaus Trier	Tel: 0651 – 9472576

Im Akutschub kann ein stationärer Aufenthalt notwendig werden, da im Krankenhaus schneller und besser therapiert werden kann.

## Sportangebote

Sport kann helfen, um Begleiterkrankungen der CED oder den Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. Osteoporose) vorzubeugen. Aber wo und wie anfangen?

Eine Möglichkeit ist die Verordnung von Rehasport oder Funktionstraining durch Hausärzte oder Fachärzte. Die Kosten werden dabei komplett von der Krankenkasse, Renten- oder Unfallversicherung getragen. Zudem bieten die Krankenkassen so genannte Gesundheitskurse an. Hier können Versicherte aus einem breiten Angebot wie Yoga, Faszientraining, Walking/Nordic-Walking, Aquajogging usw. wählen. Die Kurse werden zu 80%, meist aber komplett, von den Kassen gezahlt.

Name	Kontaktdaten
Rehasportangebote nach PLZ	<a href="http://www.rehasport-deutschland.de">http://www.rehasport-deutschland.de</a>
Gesundheitskurse der Krankenkassen	Homepage der eigenen Krankenkasse z.B. <a href="https://www.tk.de">https://www.tk.de</a>

## Mit CED in Schule, Ausbildung oder Studium

Wer schon als Jugendliche/r diagnostiziert wird, will häufig nicht darüber reden, schon gar nicht mit der Schule, den Ausbildungsunternehmen oder der Uni. Aber insbesondere, wenn die Erkrankung sich so bemerkbar macht, dass sich die Noten verschlechtern oder Sie nicht die Leistung erbringen, die sie erbringen könnten, ist ein guter Zeitpunkt, nicht nur darüber zu sprechen, sondern auch Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Sowohl in der Schule als auch im Studium haben Sie ein Anrecht auf Nachteilsausgleich. Das bedeutet, dass bestimmte Prüfungsleistungen modifiziert werden können. Dabei geht es nicht darum, Leistungen zu erlassen oder Bewertungsmaßstäbe zu verändern, sondern Rahmenbedingungen und Form der Prüfungen zu modifizieren, um krankheitsbedingte Nachteile so gut wie möglich auszugleichen. Hierzu gehören, z.B., die

Zeitverlängerung bei Klausuren oder Hausarbeiten, die Unterbrechung einer Prüfung durch zusätzliche Pausen, die nicht auf die Bearbeitungszeit angerechnet oder die Bereitstellung eines eigenen Bearbeitungsraums. Sprechen Sie mit Ihren Lehrern, bzw. mit dem zuständigen Berater an Ihrer Hochschule und holen Sie sich Unterstützung bei der Beantragung eines Nachteilsausgleichs.

Lassen Sie sich nicht hindern, die Ausbildung oder das Studium zu machen, dass sie gern machen wollen. Einschränkungen bei der Berufswahl ergeben sich nur in Bereichen, wo sich die Erkrankung auf die Arbeitssicherheit auswirken kann. Ihr Chef darf Sie wegen einer CED nicht kündigen. Hilfe und Unterstützung zum Thema Ausbildung und Arbeit bietet der Integrationsfachdienst ([www.ifd-trier.de](http://www.ifd-trier.de)).

## Ernährung

Eventuell kann eine angepasste Ernährung die Symptome etwas mildern. Durch die Entzündung kann es bei Morbus Crohn außerdem zu Unverträglichkeiten (Bsp. Lactose) oder einer nicht ausreichenden Nährstoffaufnahme kommen. Unterstützung bietet eine professionelle Ernährungsberatung, die von vielen Krankenkassen kostenlos im eigenen Haus angeboten wird. Dafür einfach telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit der eigenen Kasse aufnehmen. Wer weiß was zu tun ist, aber noch ein paar Kochfertigkeiten fehlen kann dies mit kostenfreien Kochkursen aus dem Präventionsangebot der Kassen beheben.

## Psychotherapie

CEDs können psychische Probleme nach sich ziehen, sei es durch die Sorge um die Zukunft oder die Angst,