

Name	Kontaktdaten
SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e. V.	Gartenfeldstr. 22 54295 Trier Tel.: 0651 141180 Mail: kontakt@sekis-trier.de Web: www.selbsthilfe-rlp.de/ sekis-trier

## Mit Diabetes 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 selbst oder eine der möglichen Folgeerkrankung 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 (rheumatischen) Erkrankung nicht kündigen. Hilfe und Unterstützung zum Thema Ausbildung und Arbeit bietet der Integrationsfachdienst ([www.ifd-trier.de](http://www.ifd-trier.de)).

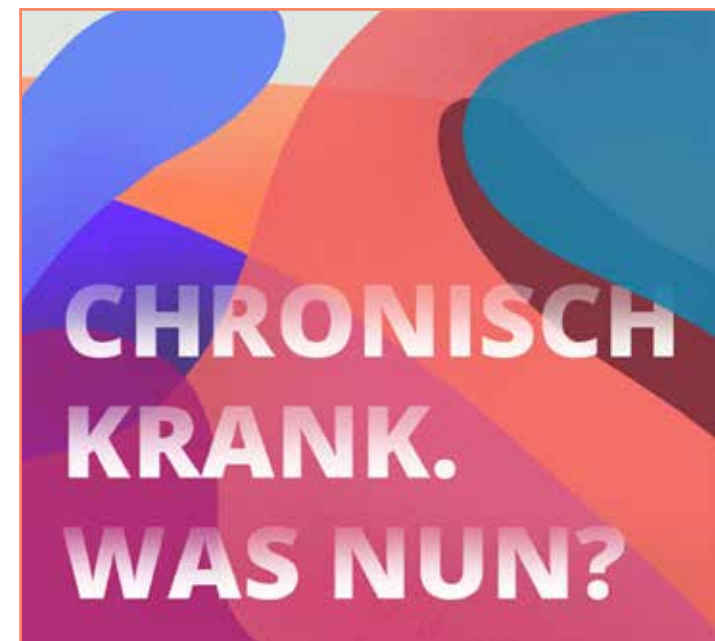
## Recht und Soziales Schwerbehinderung feststellen lassen?

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 4555 00



## Trierer Wegweiser Diabetes

Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes

- Medizinische Versorgung
- Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Wissenswertes

Chronisch krank, was nun? (CKWN)  
c/o GPSD Trier e.v., Saarstraße 51-53, 54290 Trier  
Tel.: +49 (0)159 050 70 385 [www.chronischkrankwasnun.de](http://www.chronischkrankwasnun.de)  
© a. Auflage, Trier März 2019

## Medizinische Versorgung

In Trier gibt es neben niedergelassenen Diabetologen auch ein eigenes Diabeteszentrum wo Betroffene medizinische Hilfe finden können. Bis zum 18. Lebensjahr ist die Villa Kunterbunt in Trier für die medizinische Versorgung zuständig und bietet auch Schulungen an. Um Folgeerkrankungen und Begleiterscheinungen der Diabetes, wie z.B. Infektionen, zu verhindern, macht es Sinn, regelmäßig bei verschiedenen Ärzten vorstellig zu werden, hierzu gehören, neben dem Diabetologen auch Augenärzte und Hausärzte.

Was	Kontaktdaten
Medizinisches Versorgungszentrum	Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Innere Medizin Nordallee 1 54292 Trier
Villa Kunterbunt e.V.	Feldstraße 16 54290 Trier Tel.: 06 51 / 9 47-30 40 Mail: info@villa-kunterbunt-trier.de

## Schulungen

Diabetes tut nicht weh, und wer sich nicht gut um sich kümmert, wird die Folgen vielleicht erst Jahre später merken. Die Erkrankung also gleich von Beginn an mit dem Alltag zu vereinbaren, erfordert besonderes Wissen und kann erst einmal umständlich sein. Hier lohnt es sich sehr, spezielle Schulungen wahrzunehmen, in denen Sie Wichtiges über den Umgang mit Ihrer Erkrankung lernen können. In einer Schulung lernen Sie, z.B. wie Diabetestabletten oder Insulin wirken oder wie Sie sich in besonderen Situationen richtig verhalten, zum Beispiel bei Unterzuckerung, Krankheit, bei Reisen oder beim Sport.

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Webseiten und Apps, die den Alltag mit Diabetes unterstützen sollen. Allerdings ist es gar nicht leicht, gute und vor allem unabhängige Informationen zu finden.

## Ernährung

Eine Ernährungsumstellung gehört zu den wichtigsten Behandlungsoption bei Typ-2-Diabetes. Auch Typ-1-Diabetiker können deutlich profitieren. Unterstützung dabei bietet eine professionelle Ernährungsberatung, die von vielen Krankenkassen kostenlos im eigenen Haus angeboten wird. Dafür einfach telefonisch oder per Email Kontakt mit der eigenen Kasse aufnehmen. Wer weiß was zutun ist, aber noch ein paar Kochfertigkeiten fehlen kann dies mit kostenfreien Kochkurse aus dem Präventionsangebot der Kassen beheben.

## Sportangebote

Dass Sport eine positive Wirkung bei Typ-2-Diabetes hat ist bestens wissenschaftlich belegt, bei Typ-1-Diabetes ist Bewegung kein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Aber wo und wie anfangen? Eine Möglichkeit ist die Verordnung von Rehasport oder Funktionstraining durch den behandelnden Rheumatologen, Hausarzt oder anderen Facharzt. 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>

## Psychotherapie

Die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken ist bei Typ-1-Diabetes deutlich erhöht. Auch eine Typ-2-Diabetes kann psychische Probleme nach sich ziehen, sei es durch die Sorge um die Zukunft oder die Angst, 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. Kontakt zu einer passenden Selbsthilfegruppe oder Unterstützung bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe, wenn es noch keine passende gibt, findet man man bei SEKIS.