

Job - Fit

Berufsorientierung mit Rheuma



1. Grundsätze für die Berufsorientierung

1. Mit Rheuma kann man fast überall arbeiten!
Welcher Beruf für dich geeignet ist oder auch nicht, kannst nur du selbst herausfinden (z.B. durch Praktika).

2. Individuelles Berufsprofil erstellen!

Dabei gilt es für dich folgende Fragen zu klären:
Welche Berufe interessieren mich, was kann ich besonders gut?
Welche Fähigkeiten, welchen Abschluss bringe ich mit?
Wie belastbar bin ich körperlich?
Wie sieht der Verlauf meiner Erkrankung aus?

3. Je höher der Abschluss, umso besser die beruflichen Chancen – aber: keine Überforderung!
Mit einem höheren Abschluss hast du nicht nur bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern auch mehr Auswahl, um körperlich belastende Berufe zu vermeiden. Noch etwas länger die Schulbank zu drücken, zahlt sich daher doppelt aus!

4. Frühzeitig beginnen!

Generell gilt: 1 _ bis 2 Jahre vor dem Ende der Schulzeit solltest du mit den Überlegungen und Vorbereitungen zur Berufswahl beginnen.

5. Eigenaktivitäten starten!
Der perfekte Ausbildungs- oder Studienplatz fällt nicht vom Himmel. Ganz wichtig ist es, selbst aktiv zu werden, z.B. durch:

- Praktika in möglichst verschiedenen Berufen
- Berufsberatung / BIZ in der Arbeitsagentur
- Lesen von Ratgebern, Internetrecherche
- Tage der offenen Tür an Unis und Betrieben

6. Orientierung auf mehrere Berufszweige!

Nur einen Traumberuf zu haben ist ungünstig! Besser ist es Alternativen, also mehrere Wunschberufe, zu suchen. Manchmal muss man gar nicht weit schauen. Falls es z.B. mit dem Kfz-Mechaniker nicht klappt, warum nicht Automobilverkäufer werden?

2. Hilfen in Ausbildung und Beruf

Es ist gar nicht so einfach den richtigen Beruf zu finden.

Nicht selten steht man in einem Berufsdschungel voller Möglichkeiten, da muss man sich erst mal durchschlagen!

Wichtig ist es realistisch zu bleiben. Wo deine Interessen und Stärken liegen, und wie körperlich belastbar du durch deine Erkrankung bist, kannst du nur selbst herausfinden. Praktika sind dafür die beste Möglichkeit. Aber auch Gespräche mit deinen Eltern und Freunden, Rheumatologen, der Berufsberatung der Arbeitsagentur können bei der Entscheidung für deine berufliche Zukunft helfen.

Diese Broschüre soll dich durch Tipps und Anregungen bei der beruflichen Orientierung unterstützen.

Agentur für Arbeit

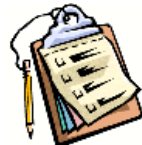
Eine Beratung bei deiner zuständigen Arbeitsagentur solltest du auf jeden Fall **spätestens 1 Jahr vor Schulende** in Anspruch nehmen.

Falls du durch deine Erkrankung keine oder kaum Einschränkungen hast, lass dir einfach einen Termin für die allgemeine Berufsberatung geben. Nimm zur Beratung deine letzten Zeugnisse mit.

TIPP: Möglich ist die **Erstattung der Bewerbungskosten**. Bis zu 260€ Zuschuss pro Jahr kannst du so für Bewerbungen (Kopien, Bewerbungsmappen, Passbilder...) und Fahrtkosten zur Berufsberatung und zu Vorstellungsgesprächen erhalten. Dazu musst du bei der Arbeitsagentur einen Antrag stellen und zwar **bevor** du etwas kaufst bzw. bevor du zum Vorstellungsgespräch fährst.

Wenn du einen Schwerbehindertenausweis hast oder du dich beraten lassen willst, welchen Beruf du mit deiner Erkrankung ausüben kannst, frage in der Agentur nach einer speziellen **Reha-Beratung**. Die Reha-Berater sind mit der besonderen Situation von chronisch kranken und behinderten Jugendlichen vertraut und unterstützen dich bei der Berufsorientierung.

Über einen Reha-Antrag, den du dort stellen kannst, sind folgende Hilfen möglich:



Berufsvorbereitende Maßnahmen

a. Förderlehrgänge – Zur intensiven Vorbereitung auf den Beruf.
b. Berufsfindung – Wenn du noch keine Idee für einen Beruf hast, kannst du dich und deine Fähigkeiten in verschiedenen Berufen praktisch testen und herausfinden, wo deine Stärken liegen.

c. Arbeitserprobung – Wenn du schon einen genauen Berufswunsch hast, kannst du hier praktisch ausprobieren, ob du die Anforderungen bewältigen kannst.

Alle Maßnahmen finden in einem Berufsbildungswerk statt und werden von der Arbeitsagentur bezahlt.

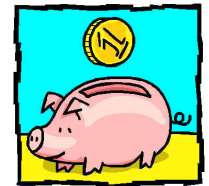
➤ Ausbildung in einem Berufsbildungswerk (BBW)

Ein Angebot v.a. für schwerer betroffene Jugendliche. Jedes BBW bildet viele verschiedene Berufe aus. Die Azubis werden in kleinen Gruppen mit einem Team bestehend aus Lehrern, Ausbildern und Sozialpädagogen ausgebildet und individuell gefördert. Man wohnt in der Regel im Internat in Wohngemeinschaften. Dies wird von der Arbeitsagentur komplett finanziert!

➤ Leistungen an den Arbeitgeber

Um die Bereitschaft zur Einstellung behinderter Menschen zu fördern, können die Agentur für Arbeit oder das Integrationsamt finanzielle Zuschüsse an Arbeitgeber vergeben. Möglich sind z.B.:

- Ausbildungszuschüsse für einen Teil oder die gesamte Dauer der Ausbildungszeit
- Kostenübernahme für eine befristete Probebeschäftigung bis zu 3 Monaten
- Zuschüsse für Arbeitshilfen am Ausbildungsplatz, um den Arbeitsplatz deinen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten, z.B. behindertengerechter Stuhl, besondere Tastatur etc.



Mehr:

Broschüre: „Berufsbildungswerke – Einrichtungen zur beruflichen Rehabilitation junger Menschen mit Behinderung“

vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Bonn 2006, Bestellung oder Download unter www.bmas.bund.de

„Was? Wie viel? Wer? Finanzielle Hilfen auf einen Blick“ Bundesagentur für Arbeit, Bestellung oder Download unter www.ba-bestellservice.de

Integrationsfachdienste

Falls du schon einen Schwerbehindertenausweis hast, oder einen beantragen willst, dann ist auch der Integrationsfachdienst (IFD) eine gute Adresse für dich! In jedem Arbeitsagenturbezirk gibt es einen IFD. Die sozialpädagogischen Mitarbeiter dort unterstützen dich ganz individuell bei der beruflichen Eingliederung, z.B.:

- bei der Suche nach einem geeigneten Arbeits-, Ausbildungs- oder Praktikumsplatz
- beim Bewerbungen schreiben
- durch Information über Leistungsansprüche und Beantragung von Fördermöglichkeiten
- durch Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern und Vermittlung



Mehr:

Deinen zuständigen IFD kannst du beim Integrationsamt, deiner Arbeitsagentur oder unter www.integrationsaemter.de erfragen.

3. Rheuma und Bewerbung

Bei der beruflichen Orientierung ist natürlich die Bewerbung ein zentrales Thema. Auf den folgenden Seiten findest du dazu viele Infos!

Werbung in eigener Sache

Klar ist, dass eine Bewerbung dich von der besten Seite zeigen soll. Es geht also darum deutlich zu machen, was dich besonders macht und aus der Menge der anderen Bewerber hervorhebt.

Deshalb: Nimm keine Bewerbung auf die leichte Schulter und bereite dich gut vor!

Auf den folgenden Seiten wird zunächst ein grober Überblick über die Bewerbungs-Richtlinien allgemein gegeben. Schwerpunktmäßig soll es aber darum gehen, wie bei der Bewerbung mit der Erkrankung umzugehen ist.

Muss ich sagen, dass ich Rheuma habe? Wann und wie sage ich es?

Was bringt mir der Schwerbehindertenausweis?

Dies soll auf den folgenden Seiten geklärt werden.



Die schriftliche Bewerbung

Die schriftliche Bewerbung entscheidet darüber, ob du in die zweite Runde kommst. Folgende Tipps können dabei nützlich sein:

Individualität. Standard-Bewerbungen helfen nicht weiter, also überlege, wie du das Anschreiben und den Lebenslauf individuell gestalten kannst. Manchmal helfen schon kleine Dinge, wie besonderes Papier, ein ansprechendes Deckblatt, ein ungewöhnliches Layout oder ein Extra-Blatt, worin du deine Motivation für genau diese Stelle in genau dieser Firma begründest.

Ein gutes Foto ist deine Visitenkarte. Daher lasse bei einem guten Fotografen ein Bewerbungsbild machen. Bilder mit eigener Digitalkamera oder solche aus dem letzten Sommerurlaub solltest du für's Fotoalbum lassen. Das Bild ist der erste Eindruck, den man von dir bekommt und der muss richtig gut sein!

Die perfekte Bewerbungsmappe. Auch wenn du sonst eher das Chaos liebst – deine Bewerbungsmappe muss „pikobello“ sein. Übrigens: Teure Bewerbungsmappen sind out. Personalchefs mögen am liebsten einfache Klemmmappen. Schreib die Bewerbung sorgfältig, achte auf die richtige Reihenfolge der einzelnen Blätter (zuerst Lebenslauf, dann Schulzeugnisse und Bescheinigungen von Praktika, Weiterbildungskursen etc.). Das Bewerbungsanschreiben liegt lose oben auf der Mappe. Versuche den Namen der für Bewerbungen zuständigen Person herauszufinden, im Zweifelsfall einfach telefonisch erfragen. Rechtschreib- und Grammatikfehler sind ein K.O. Kriterium, daher:

Such dir Unterstützung. Bewerbungen solltest du grundsätzlich nie allein schreiben! Frag deine Lehrer, Eltern und Freunde, ob sie sich deine Bewerbung ansehen und dir Tipps geben können. Informiere dich durch Bewerbungsratgeber, die du in jeder Bibliothek ausleihen kannst. Auch Krankenkassen geben gute Tipps. Fast alle haben kostenlose Broschüren zum Thema Bewerbung. Frag einfach mal nach!



Mehr:

Sehr gute Infos zum Thema Bewerbung, Ausbildung und Beruf gibt es in der Broschüre „Jobs und mehr“

Deutsche Rheuma-Liga, 2006, Bestellung oder Download unter www.rheuma-liga.de

Das Vorstellungsgespräch

Auf zu Runde zwei. Wenn du zum Vorstellungsgespräch eingeladen wirst, hast du mit deiner schriftlichen Bewerbung schon mal überzeugt. Darauf kannst du mit Recht stolz sein! Eine gute Vorbereitung auf das Gespräch ist nun wichtig:



Informiere dich über das Unternehmen bzw. die Einrichtung. Am besten geht das per Internet, fast jeder hat heute eine eigene Homepage. Auch die Antwort auf die beliebte Frage nach den eigenen Stärken und Schwächen solltest du gut vorbereiten und deine Motivation für den Ausbildungsplatz aussagekräftig rüberbringen können.

Pünktlichkeit ist nicht nur höflich, sondern absolut notwendig. Also: Plane deine Zeit gut, am besten solltest du eine halbe Stunde vor dem Termin schon da sein, man kann immer noch einen „Entspannungsspaziergang um den Block“ machen oder seine Unterlagen und mögliche Fragen ein letztes Mal durchgehen.

Ziel ist es, seriös zu wirken! Zu freizügige oder zu legere Kleidung wirkt sich eher ungünstig aus. Zieh dich daher ruhig etwas schicker an, am besten ein gutes Hemd oder eine Bluse. Die alten Turnschuhe und die löchrigen Jeans sollten besser im Schrank bleiben. Zu viel Make-up ist ebenso tabu wie eine dicke Parfumwolke.

Bringe ruhig auch eigene Fragen mit. Das zeigt, dass du interessiert bist und dass du dir schon Gedanken gemacht hast. Die erste Frage sollte allerdings nicht sofort die nach dem Gehalt und Urlaub sein, sondern eher:

Welche Abteilungen Ihres Unternehmens werde ich während meiner Ausbildung kennen lernen? Oder: Besteht die Möglichkeit, nach der Ausbildung übernommen zu werden?

Umgang mit der Erkrankung bei der Bewerbung

Nun zu dieser wichtigen Frage: Muss ich meine Erkrankung bei der Bewerbung angeben?

Grundsätzlich bist du ein Bewerber wie jeder andere. Deine Fähigkeiten, Kenntnisse und Interessen sollten im Vordergrund stehen. Die Erkrankung spielt dabei eine Rolle, sollte aber nicht Priorität haben. Rechtlich gesehen muss der Arbeitgeber nicht unbedingt über

die Rheumaerkrankung informiert werden, solange diese sich nicht nachteilig auf die Arbeitsleistung auswirkt.

Du kannst also in diesem Falle selbst entscheiden, ob du deine Erkrankung angeben willst oder nicht.

Nur wenn bestimmte krankheitsbedingte Einschränkungen oder Behinderungen für den Betroffenen selbst oder für andere zur Gefahr werden könnten, besteht eine **Offenbarungspflicht**, das heißt, du musst deine Erkrankung bzw. eine eventuell vorhandene Schwerbehinderung angeben.

Dies wäre z.B. bei folgenden Sachlagen der Fall:

- *schwere Allergien gegen Inhaltsstoffe von Materialien und Substanzen, die bei der täglichen Arbeit benötigt werden (Friseurinnen, Bäcker..)*
- *bei Gehbehinderung: Arbeiten in großen Höhen (z.B. Bauarbeiter und Dachdecker) sind nicht möglich oder gefährlich*
- *Starke Einschränkungen in Händen und Fingern und Tätigkeiten, die einen hohen Grad an feinmotorischer Kontrolle erfordern (z.B. Chirurgen beim Operieren).*

Obwohl die Entscheidung in der Regel bei dir liegt: Ein offener Umgang mit der Erkrankung ist zu empfehlen.



Wenn du deine Erkrankung angeben willst, kommt es darauf an, dass du diese gut beschreiben kannst. Nenne nicht nur deine Defizite, sondern berichte auch, welche Kompetenzen du durch die Erkrankung gewonnen hast. Z.B. ein gutes Zeit- und Selbstmanagement durch die vielen

Therapien, die du täglich einhalten musst oder auch die Fähigkeit dich schnell an neue Situationen anzupassen und Kontakte zu knüpfen (durch viele Klinikaufenthalte). Dies sind Eigenschaften, die als Schlüsselqualifikationen im Berufsleben gelten und von denen man ruhig positiv erzählen kann. Falls du bereits ein erfolgreiches Praktikum in dem Arbeitsfeld, für das du dich bewirbst, absolviert hast, erwähne auf jeden Fall, wie gut du dort mit deiner Erkrankung klar gekommen bist.

Ob man die Erkrankung oder den Schwerbehindertenausweis bereits in der Bewerbung angeben sollte, kann nicht klar beantwortet werden.

Wenn in der Stellenausschreibung steht, dass Schwerbehinderte bei gleicher Eignung bevorzugt eingestellt werden, kann dir die Information über deine Erkrankung einen guten Startplatz verschaffen. Ebenso

kann die Angabe bei Bewerbungen im öffentlichen Dienst, bei Verwaltungs- oder Bürotätigkeiten von Vorteil sein.

Generell ist aber auch zu bedenken, dass es Arbeitgebern leichter fällt, Bewerber mit Handicaps im Vorfeld auszusortieren, wenn man sie nicht direkt vor sich hat. Vor allem wenn sich viele auf nur wenige Stellen bewerben, werden nicht selten nur die „Perfekten“ ausgewählt. Meist reicht es aus, die Erkrankung im Vorstellungsgespräch anzusprechen.

Der Schwerbehindertenausweis – Hilfe oder Last?

Schwerbehinderte sind generell nicht verpflichtet, von sich aus den Arbeitgeber über eine Schwerbehinderung zu informieren.

Wirst du allerdings z.B. im Einstellungsfragebogen oder beim Bewerbungsgespräch danach gefragt, musst du wahrheitsgemäß antworten, auch wenn die Behinderung keine Einschränkung für die auszuübende Tätigkeit darstellt. Mit dem Schwerbehindertenausweis kommen jedoch auch viele Vorteile für dich und den Arbeitgeber in Betracht. Du hast u.a. einen besonderen Kündigungsschutz, 5 Tage mehr Urlaub und du bist von Überstunden befreit.

Alle privaten und öffentlich-rechtlichen Arbeitgeber mit mindestens 20 Mitarbeitern müssen - das ist gesetzlich vorgeschrieben - mindestens 5% der Belegschaft mit Schwerbehinderten besetzen oder eine Ausgleichsabgabe zahlen. Arbeitgeber können zudem auch finanzielle und sachliche Unterstützungen erhalten, wenn sie Schwerbehinderte einstellen, z.B. Zuschüsse für Gehalt, Arbeitsassistenten oder für den behinderungsgerechten Umbau des Arbeitsplatzes.

Auf jeden Fall sollte die Beantragung eines Ausweises im Vorfeld gut überlegt werden.



Mehr:



Sehr zu empfehlen ist die Broschüre: „Berufstätig trotz Rheuma“ der Deutschen Rheuma-Liga.

Kurz und aussagekräftig informiert sie Arbeitgeber und Personalchefs über rheumatische Erkrankungen allgemein, klärt auf, dass Menschen mit Rheuma in allen Arbeitsbereichen tätig sind und informiert über Fördermöglichkeiten. Die Broschüre kannst du kostenlos unter www.rheuma-liga.de bestellen oder downloaden.

4. Hilfen beim Studium

Abi in der Tasche? Na dann nichts wie auf zum Studium – oder doch lieber eine Lehre? Ob Ausbildung oder Studium das Richtige für dich ist, kannst nur du selbst entscheiden. Die folgende Tabelle listet einige Pro's und Contra's auf, die du bei deiner Entscheidung mit berücksichtigen solltest. Sicher findest du noch mehr!



 Pro Studium	 Contra Studium
<ul style="list-style-type: none"> - bessere Aussichten bei der Berufswahl und beim beruflichen Erfolg - Hochschulen bieten flexiblere Möglichkeiten der Zeit- und Arbeitseinteilung - bei chronischen Krankheiten vorteilhaft - Aussetzen aus gesundheitlichen Gründen meist problemloser möglich als bei Ausbildung - ??? 	<ul style="list-style-type: none"> - im Falle eines Studienabbruchs hast du keine berufliche Qualifikation - keine Ansprüche auf Arbeitslosenunterstützung oder Erwerbsminderungsrente während und nach dem Studium - ???

Nachteilsausgleiche für behinderte Studierende

Folgende mögliche Nachteilsausgleiche und Unterstützungen solltest du für dich prüfen, wenn du ein Studium beginnen möchtest:

Härtefallantrag

- ermöglicht bei Bewilligung sofortige Zulassung zum Studium und Umgehung von Wartelisten
- Nachweis erforderlich, dass ein Studium zu einem späteren Zeitpunkt aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist (z.B. bei stark fortschreitenden Erkrankungen)
- ausführliches ärztliches Gutachten erforderlich



Antrag auf Verbesserung der Durchschnittsnote/ Wartezeit

- Geltend gemacht werden können z.B. eine längere schwere Krankheit oder das Vorliegen einer Schwerbehinderung.
- Nachweis per Schulgutachten erforderlich. Dabei muss deutlich gemacht werden, inwiefern die Krankheit oder Behinderung Auswirkungen auf die Abiturnote (z.B. häufige Fehlzeiten) bzw. auf die Wartezeit (z.B. Wiederholung eines Schuljahres) hatte.

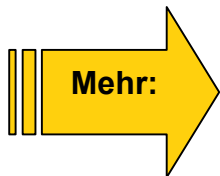
Weitere Möglichkeiten

- freie Wahl des Studienortes, wenn Zulassung über die Quoten „Härtefall“, „Wartezeit“ und u.U. „Abiturbeste“ gewährt wurde
- auch ohne Schwerbehindertenausweis ist die Beantragung einer bevorzugten Berücksichtigung des ersten Studienortwunsches aus gesundheitlichen Gründen mit medizinischem Gutachten möglich
- viele Hochschulen haben eigene Zulassungsregelungen für Bewerber mit Behinderungen - Nachfragen lohnt sich!



Behindertenbeauftragte an Hochschulen

Während des Studiums haben Studierende mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten einen Anspruch auf die Berücksichtigung ihrer besonderen Situation. Also, sprich einfach mal mit den Behindertenbeauftragten an deiner Hochschule. Sie können dich unterstützen bei der Beantragung von Nachteilsausgleichen, z.B. längere Bearbeitungszeit bei Klausuren, Hausarbeiten etc.



Mehr:

- **Deutsche Studentenwerke**
www.studentenwerke.de

- **ZVS - „Zentralstelle für die Vergabe von Studienplätzen“**
www.zvs.de

- **sehr empfehlenswert ist die umfangreiche Broschüre: „Studium und Behinderung“** von der Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung des Deutschen Studentenwerkes (Hrsg.);, 6. Aufl. Berlin 2005, kostenlose Bestellung oder Download der Broschüre unter www.studentenwerke.de

5. Last but not least

Bei allem Gerede über Probleme und Schwierigkeiten solltest du dir bewusst machen, dass du durch deine rheumatische Erkrankung viele Kompetenzen mitbringst, die du im Laufe der Zeit erworben hast.

In Studien wurde z.B. festgestellt, dass viele rheumakranke Arbeitnehmer für das Berufsleben eine besonders große Firmentreue und hohe Arbeitsmotivation mitbringen. Häufig haben sie sogar eine größere soziale Kompetenz, sind zum Beispiel konflikt- und teamfähiger als gesunde Gleichaltrige.

Kein Wunder, denn du musst deine Therapien managen, dich bei Klinikaufenthalten immer wieder schnell auf neue Leute einstellen. Diese Erfahrungen sind durchaus von Vorteil im Beruf und das solltest du auch so verkaufen!

In diesem Sinne: Viel Erfolg bei der Berufsorientierung!

...und bei Fragen oder Anregungen, meld dich doch mal!

Kathrin Wersing

Dipl.-Sozialarbeiterin



Verein zur Förderung und Unterstützung
rheumatologisch erkrankter Kinder und
deren Familie e.V.

✉ Westtor 7
48324 Sendenhorst

☎ 02526-300-1175
✉ wersing@st-josef-stift.de

Stand: Frühjahr 2007