

Erwachsen werden mit CED

# walk



## Erwachsen werden mit CED

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

## Erwachsen werden mit CED – und ein aktives Leben leben!

Eines Tages wachst Du auf und bist erwachsen – nein, so einfach ist das nicht. Das geht Schritt für Schritt, und es gibt viele Veränderungen für Dich auf dem Weg zum Erwachsensein. Doch was heißt das jetzt genau, was passiert?

Du wirst nach und nach selbstständiger, triffst Deine eigenen Entscheidungen, planst Deine Zukunft, sorgst für Dich selbst. Auch Dein Körper verändert sich und Deine Gefühle. Ab und zu funkt die chronisch-entzündliche Darmerkrankung (CED) dazwischen und lässt Dich einen Umweg gehen. Klar, das nervt, wenn Du manches nicht so machen kannst wie Deine Freunde. Doch alles hat zwei Seiten: Du bewältigst auch Situationen mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, die Dich selbstständiger und stärker machen – vielleicht bist Du da Deinen Freunden voraus.

**Im Umgang mit der Erkrankung stehen ebenfalls Veränderungen an. Du wirst Dein eigener CED-Manager. Du kümmerst Dich immer mehr selbst um Deine Erkrankung, und es wird Zeit für den Wechsel zum Gastroenterologen für Erwachsene.**



### Im Gleichgewicht mit der CED: Du gibst die Richtung vor!

Es stehen also jede Menge Veränderungen an – spannend und manchmal auch ganz schön anstrengend. Alles in allem geht es darum, dass Du Deinen ganz persönlichen Umgang mit der CED findest: einerseits akzeptieren, dass die Erkrankung zum Leben gehört – sie andererseits nicht alles bestimmen lassen.

### Auch mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa lässt sich das Leben gut leben.

Manchmal musst Du dabei einen Umweg gehen, Alternativen finden oder Neues ausprobieren. Es kommt also auf Dich an und darauf, in welche Richtung Du Dein Leben lenkst.

### Doch Du bist nicht allein auf Deinem Weg:

Deine Familie, Deine Freunde, Dein Arzt und sein Team, andere Menschen mit CED – Unterstützung kannst Du von vielen Seiten erhalten.

#### Informier Dich zu CED auf:

[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de) unter  
„CED bei Kindern und Jugendlichen“

[www.leben-mit-ced.de](http://www.leben-mit-ced.de)

## Medizin & Behandlung

Du übernimmst immer mehr Verantwortung für Deine Erkrankung. Dazu gehört, allein zum Arzt zu gehen, selbst den nächsten Termin zu vereinbaren, die Medikamente zu nehmen. Manchmal ist Mut gefragt, manchmal musst Du sagen, wo Du Unterstützung brauchst und wo nicht mehr.

**Und noch eine Umstellung steht bevor: der Wechsel zum Gastroenterologen für Erwachsene.**

Das sollte gut vorbereitet sein, damit Deine Behandlung nicht unterbrochen wird und Du einen neuen Arzt findest, bei dem Du Dich gut aufgehoben fühlst.

**Nicht nur CED-Manager wirst Du mit der Zeit, auch CED-Experte.**

Das bedeutet nicht, dass Du zum wandelnden Medizinlexikon wirst, sondern dass Du einfach über Deine Erkrankung Bescheid weißt. Was passiert in Deinem Körper? Was machen die Medikamente? Das und mehr zu wissen macht Dich sicherer im Umgang mit der CED.



## Leben & Liebe

Die CED betrifft Dich und auch die Menschen in Deinem Umfeld. Deine Familie, Deine Freunde, Menschen in Deiner Umgebung, etwa in der Schule, müssen lernen, damit umzugehen.

**Manchmal kann es helfen, offen zu sein – zu erklären, wie es Dir geht und was Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa ist.**

Das kann Verständnis fördern und Missverständnisse vermeiden. Es ist aber immer Deine Entscheidung, wem Du was und wie viel erzählst. Du musst Dich damit wohlfühlen. Gemeinsam könnt Ihr einen Weg finden, das Leben zusammen zu gestalten.



Sie hat Dich erwischt, die erste Liebe? Und was ist jetzt mit der CED? Tausend Fragen gehen Dir jetzt bestimmt durch den Kopf. Tatsache ist, auch ohne eine Erkrankung ist das eine aufregende Angelegenheit. Du hast schon ganz anderes gemeistert.

**Die CED gehört zwar zu Dir, ist aber nicht das, was Dich ausmacht.**

So wird es übrigens auch ein Partner sehen, der Dich liebt.

## Ausbildung & Studium

Es geht an die Berufswahl, und Du hast so viele Möglichkeiten. Deine Interessen, Talente und Fähigkeiten stehen dabei im Mittelpunkt.

**Erst im zweiten Schritt sollte es um die CED gehen.**

Passt der Beruf und das Arbeitsumfeld auch, wenn Du mal einen Schub bekommst? Bei einem Praktikum kannst Du in einen Beruf „hineinschnuppern“ und erfahren, ob der Job so ist, wie Du ihn Dir vorgestellt hast.



**Eine Ausbildung oder ein Studium – egal wie Dein Weg in das Berufsleben aussieht, manchmal kostet es wegen der CED eine Extraportion Kraft, die gesteckten Ziele zu erreichen.**

Mit einer chronischen Erkrankung kannst Du einen gewissen Ausgleich für diese Hürden erhalten. Informier Dich bei der Arbeitsagentur oder der zentralen Studienberatung, welche Möglichkeiten es für Dich gibt.

## Alltag & Austausch

**Manchmal läuft alles in gewohnten Bahnen, manchmal funkt die Krankheit dazwischen. Diese Wechselhaftigkeit macht häufig den Alltag mit Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa aus. Dann sind Spontaneität und Flexibilität gefragt, Kraft und Eigeninitiative.**

Dabei solltest Du auch immer wieder genau schauen, was Dir guttut, wann es Zeit ist, nach Unterstützung zu fragen, wie Du mit Stress umgehen kannst.

**Konzentrier Dich auf Deine Möglichkeiten, nicht auf das, woran Dich die Krankheit vielleicht hindert.**

**Du bist übrigens nicht allein – andere Menschen mit einer CED machen ganz ähnliche Erfahrungen.**

Vielen tut es gut, sich auszutauschen. Von der Selbsthilfegruppe vor Ort über das Forum im Internet bis zur Facebook-Gruppe gibt es ganz unterschiedliche Wege. Erfahrungsaustausch oder einfach mal ein offenes Ohr: Ganz sicher gibt es da auch ein paar Leute, die genau auf Deiner Wellenlänge liegen.



Infos zu Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Arztwechsel, Freunde, Liebe, Ausbildung, Studium und noch mehr findest Du auf [www.leben-mit-ced.de](http://www.leben-mit-ced.de).



you

Tel.: 08000 486472  
E-Mail: [info@abbvie-care.de](mailto:info@abbvie-care.de)  
[www.abbvie-care.de](http://www.abbvie-care.de)

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG  
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden