CF- Freundesbrief aktuell

Was mache ich nach der Schule?

Als ich vor fast 30 Jahren, 1993, zusammen mit einem CF-ler, Toralf Hüttner aus Magdeburg, eine erste Broschüre „In den Beruf mit Mukoviszidose“ schrieb, war die Situation völlig anders als heute und damit die „Empfehlungen“ auch. Seitdem hat sich viel getan – insbesondere dank des medizinischen Fortschritts, der guten ärztlichen und anderweitigen Versorgung und der Therapie-Selbstdisziplin von uns CF-lern:

a) Es werden immer mehr CF-ler erwachsen. Die Lebenserwartung eines heute geborenen CF-Kindes liegt bei durchschnittlich 50 Jahren, positive Effekte durch aktuelle CFTR-Modulatorentherapien (wie zB Kaftrio) noch nicht eingerechnet. CF-ler werden, wenn alles gut läuft, ihre Eltern überleben.

b) Die Arbeitswelt hat sich geändert und wird sich weiter ändern. Berufe fallen weg. Andere werden neu entstehen. Der Umbau hin zu einem klimaneutralen Land wird sich auf dem Arbeitsmarkt auswirken.

c) Die Aussicht auf Rente wird sich wahrscheinlich deutlich ändern.

Was würdest Du heute einem CF-ler raten, der dich fragt, was er nach der Schule machen soll?

Vor dem Hintergrund der positiven Entwicklungen ergeben sich auch veränderte, neue Tipps und Hinweise zur Berufswahl bei CF:

1. Mache, was Dir Spaß macht und was Dir liegt!

Für junge Menschen mit und ohne CF ist dies schwierig zu beurteilen. Aber wie findet man dies heraus? Am besten über Praktika, gleichgültig ob während oder nach der Schulzeit. Manche Berufe scheiden danach vielleicht sofort aus – mir etwa wurde klar, wie untalentiert ich handwerklich bin. Aber Vieles weiß man eben vorher nicht. Daher würde ich bewusst Praktika in unterschiedlichen Berufsbereichen machen, im sozialen Bereich, im Verkauf, im Handwerk (hier am besten mit moderater körperlicher Belastung),

in der IT und in der Verwaltung. Nur durch Ausprobieren findet man heraus, was einem liegen könnte. Wenn das Praktikum 1-2 Wochen dauert, ist dies natürlich besser als nur ein Test-Tag. Aber auch Tagespraktika können aufschlussreich sein. Im Unterschied zu früher, als man jedem CF-ler empfahl, in die öffentliche Verwaltung zu gehen („ein Bürojob für alle"), kommt es heute auf die individuelle Gesundheitssituation an. Ich persönlich kenne auch CF-ler, die Zimmermann, Gärtner, Bäcker, Elektriker und Kfz-Mechaniker sind. Kathrin Bremer (CF) drückt es treffend so aus:

„Ich persönlich glaube, dass es mit Abstand am wichtigsten ist, einen Beruf zu wagen, der zu einem passt, der einem die Art von Erfüllung bietet, die man sich wünscht, sei es Geld, Sicherheit oder ein ideeller Wert. Denn anstrengend, neben der Versorgung der CF arbeiten zu gehen, wird es ja wahrscheinlich doch bleiben. Und mit einem erfüllenden Beruf sind die Chancen höher, dass man das lange machen mag, trotz Anstrengung…"

Hilfreich finde ich dieses Angebot zur ersten eigenen Vororientierung:

Check-U – Das Erkundungstool für Ausbildung und Studium - Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

2. Wähle einen Beruf, von dem Du leben kannst!

Wenn wir unsere Eltern (und damit „Sponsoren") überleben, sind wir darauf angewiesen, selbständig von dem zu leben, was wir verdienen. Dies ist eine vielleicht altmodische Sicht, aber ist es nicht so? Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich heute auch in Berufen ohne Studium (zB im Handwerk oder IT-Bereich) gut verdienen lässt.

3. Würdest Du direkt nach dem Abi studieren?

Ehrlich gesagt: Ich würde es mir sehr überlegen.

Ich weiß, diese abwägende Ansicht ist ungewöhnlich, wird doch überall „gepredigt", dass Bildung wichtig ist und daher für (Fach-)Abiturienten ein Studium nahe liegt. Wie komme ich zu meiner anderen Sicht?

Den Beruf, den CF-ler heute wählen, werden sie, wie Gesunde, einige Jahrzehnte ausüben können, egal ob in Vollzeit oder Teilzeit. Und sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit ihre Eltern überleben. Kaftrio, aber auch die großen Forschungsfortschritte haben uns hier eine ganz neue Lebens- und Berufsperspektive eröffnet.

Zudem hat mich ein Erlebnis vor Jahren sehr nachdenklich gemacht:
Eine CF-lerin studierte direkt nach dem Abi Sozialarbeit mit Schwerpunkt „Arbeit mit Kindern". Als sie dies abgeschlossen hatte und dann in einem sozialpädiatrischen Zentrum arbeitete, war sie todunglücklich. Denn mit Kindern zu arbeiten lag ihr überhaupt nicht. Blöd gelaufen.

Um dies zu verhindern, würde ich nach der Schule ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Bundesfreiwilligendienst (BFD) und/oder eine Ausbildung anstreben, von der man sich eine befriedigende Zukunft verspricht. Eine Ausbildung dauert zwei oder drei Jahre. Danach hat man einen Abschluss (nicht unwichtig in Deutschland, ein „Papier" in der Hand zu haben). Und falls sich die Erwartungen nicht erfüllen: Was sind diese zwei oder drei Jahre im Vergleich zu den Jahrzehnten, die man danach auch als CF-ler noch arbeitet? Und zugleich weiß man durch FSJ/BFD oder Ausbildung, ob der Beruf einem liegt und Spaß macht.
Wenn ja, kann man danach immer noch studieren. Persönlich würde ich noch 1-2 Jahre im erlernten Beruf arbeiten, bevor man studiert, denn so findet man leichter gut bezahlte Jobs in den Semesterferien.

Oder man entscheidet sich - statt des Studiums - nach der Ausbildung „Karriere" über inner- und außerbetriebliche Fortbildungen zu machen. In Frage kommen zB Aufstiegsfortbildungen:

Aufstiegsfortbildung: Definition und Finanzierung (karrierebibel.de)

Was ebenso für „Ausbildung zuerst" spricht: Man findet dadurch leicht heraus, wie belastbar man ist, ob man die acht Stunden täglich so durchhält. Dies kann die Studienwahl beeinflussen. Ein Beispiel:
Ein CF-ler studierte gleich nach dem Abi BWL an der Uni. Als er fertig war, merkte er, dass nur eine Teilzeitstelle bei seiner Gesundheitssituation

realistisch war. Eine solche Stelle mit seinem BWL-Masterabschluss zu finden, war fast unmöglich. Denn der bereitete auf Führungspositionen vor, die in Teilzeit kaum ausgeschrieben wurden.

Vertiefende Infos:

Link zum Bundesfreiwilligendienst: Startseite: Bundesfreiwilligendienst.de

Link zum Freiwilligen sozialen Jahr: FSJ - Freiwilliges Soziales Jahr (bundes-freiwilligendienst.de)

Link zur Schule, Ausbildung und Studium:

Schule, Ausbildung und Studium - Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

Link zur Übersicht der Ausbildungsberufe:

BERUF AKTUELL 2021/2022 (arbeitsagentur.de)

Und besonders für uns CF-ler – Hilfen und Förderungen (Link):

Menschen mit Behinderungen - Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

Studieren mit chronischer Erkrankung (Link)

Studieren mit Behinderungen oder chronischer Erkrankung - studienwahl.de

Und noch etwas…Rente

Ein weiterer Aspekt sei nur kurz angesprochen: Um eine Rente zu erhalten, sind grundsätzlich fünf Berufsjahre erforderlich. In der Verwaltungssprache heißt dies dann: Es genügen fünf Jahre Mindestversicherungszeit (wird Wartezeit genannt) als Voraussetzung. Man muss grundsätzlich in den letzten fünf Jahren vor Eintritt der Erwerbsminderung mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge an die Rentenversicherung gezahlt haben.

Auch dies könnte dafür sprechen, zunächst eine Ausbildung zu machen. Da sich die Voraussetzungen für Renten stetig ändern, empfiehlt es sich, sich beraten zu lassen, zB hier (Links):

Deutsche Rentenversicherung - Erwerbsminderungsrenten (deutsche-rentenversicherung.de)

Beratungsstellen | Sozialverband VdK Deutschland e.V.

Psychosoziale und sozialrechtliche Beratung | Mukoviszidose e.V. Bundesverband Cystische Fibrose (CF)

4. Was hältst Du von einem dualen Studium?

Dies wird heute oft angeboten, und es klingt verlockend: Berufsausbildung und Studium in einem und man verdient noch. Ich frage mich allerdings, ob sich manche CF-ler damit nicht gesundheitlich übernehmen. Auch wenn wir heute älter werden, es bleibt der Therapieaufwand, der sicher bei jedem verschieden hoch ist. Aber umso mehr würde ich mir überlegen, ob es nicht der entspanntere Weg ist, erst eine Ausbildung und danach ein Studium (Bachelor/Master) zu machen. Link zum Dualen Studium: Duales Studium – Infos und freie Plätze (ausbildung.de)

5. Und welche Möglichkeiten gibt es sonst noch?

Statt der Vollzeitausbildung kann man auch eine **Teilzeitausbildung** machen. Link:

Begriffserklärung: Berufsausbildung in Teilzeit - Bundesagentur für Arbeit (arbeitsagentur.de)

Eine andere, zunehmend selten genutzte Möglichkeit ist es, eine Ausbildung in einem **Berufsbildungswerk** zu machen. Dies wäre jedoch besonders dann ein Weg, wenn eine Berufsausbildung in einem Betrieb zB aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist. Dort gibt es auch berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen für Jugendliche und Erwachsene. Geeignet für CF ist

zB das CJD Berchtesgaden. Weiterführender Link: Start ins Berufsbildungswerk (bagbbw.de)

Im (sehr seltenen) Einzelfall können auch Angebote der **Werkstätten für Behinderte** für CF-ler interessant sein. Link:

Verzeichnis anerkannter Werkstätten für behinderte Menschen (arbeitsagentur.de)

6. Warum schreibst Du nichts über Auslandsaufenthalte nach der Schule?

Dies kann sicher eine wertvolle Lebenserfahrung sein: Aber wer wird sich das zukünftig noch finanziell leisten können? Wenn man dies macht, sollte man den Aufenthalt als Chronisch Kranker gut vorbereiten, fast wie eine lange Auslandsreise.

Link zu Auslandsaufenthalten:

Nach dem Abitur ins Ausland: Von Gap Year bis Auslandsstudium (weltweiser.de)

Shop - (deniseyahrling.com)

Schüleraustausch mit CF im Ausland (Link): muko_info_4_18.pdf

Gerne schicke ich Euch auch meinen Flyer „Reisen bei CF“ zu, der diverse Tipps enthält, die auch zur Vorbereitung eines Auslandsaufenthalts nützlich sein können.

7. Beruf…Ein Baustein zum Selbständigwerden

„Beruf suchen“ ist anstrengend. Auch dies habe ich oft gehört. Aber es lohnt sich. Positiv formuliert: Für mich gehört Arbeiten und ein Beruf zum Selbständigsein und Erwachsenwerden dazu. Nutzen wir die Chancen, die uns ein Leben mit CF heute bietet.

8. Weitere Infos

Persönliche Erfahrungen zum Studium und Beruf (Link):

Karriere trotz Mukoviszidose: Wichtige Informationen zur Berufswahl (mukostories.de)

Zeitschrift „CF und Beruf“: Muko_Info_01-2021.pdf

Seminare und Coachings zur Berufswahl bietet an (Links):

aktion luftsprung (aktion-luftsprung.de)

Online-Beratung des Mukoviszidose e.V. | Mukoviszidose e.V. Bundesverband Cystische Fibrose (CF)

Vielen Dank an Herrn Prof. Dr. Lindemann (ehemals: Leiter der CF-Kinderambulanz Gießen), Herrn Harro Bossen (Mukoviszidose-Selbsthilfe Region Bremen e.V.), Frau Elke Werner (Aktion Luftsprung), Frau Kathrin Bremer (CF, 37 Jahre), Frau Dorothe Larisch, Herrn H.-J. Piethold (ehemaliger Ausbildungsleiter) und Herrn Roland Heidenreich (Vater eines CF-Kindes) für wertvolle Tipps und Hinweise. Wie immer nützlich waren die Informationen unseres Bundesverbandes Mukoviszidose e.V.

Zusammenstellung/ Kontakt:
Thomas Malenke (57, CF)
Ehrenamtlich engagiert für CF-Erwachsene und Eltern
Hilfe rundum Mukoviszidose seit über 35 Jahren

Kontakt:
E-Mail: thomas.malenke@gmx.net

Weitere Infos rundum Mukoviszidose
Facebook: Thomas Malenke | Facebook
Instagram: Thomas Malenke (@mukodino) • Instagram-Fotos und -Videos

17.05.2023