



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



## **Transkription: Crohn, Colitis & Co. – der DCCV Podcast**

### **Folge 3: "Mit einer CED den Weg ins Berufsleben finden – Stipendium der Stiftung aktion luftsprung "**

*Im Gespräch: Cissy vom DCCV-Landesverband Berlin/Brandenburg mit Nicole Knapp, selbst an Colitis ulcerosa erkrankt, ehemalige Stipendiatin und Teammitglied im DCCV-Landesverband Baden-Württemberg, und Julia Preiß, Mentorin und Coachin von aktion luftsprung*

00:00:12

*Cissy:* Herzlich willkommen zu diesem Podcast Crohn Colitis und Co. der DCCV-Podcast, einem neuen Format der DCCV und heute wieder vom Landesverband Berlin-Brandenburg. Für neue Zuhörer und Zuhörerinnen noch eine kurze Erklärung, wer ist die DCCV überhaupt? Die Deutsche Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Vereinigung ist ein Selbsthilfeverband mit mehr als 22.000 Mitgliedern. Gemeinsam und als Selbstbetroffene unterstützen wir Menschen mit einer chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Fortlaufend kürzen wir das kurz als CED ab. Mein Name ist Cissy und ich bin selbst Betroffene, da ich seit meiner Kindheit an Morbus Crohn erkrankt bin. Das Team des Landesverbands Berlin-Brandenburg darf ich seit nun mehr als anderthalb Jahren unterstützen und dadurch auch stetig mehr über meine Erkrankung und den Umgang damit im Alltag erlernen. Mit diesem Podcast verfolgen wir das Ziel gemeinsam mit Experten und Expertinnen im Interview euch, Zuhörern und Zuhörerinnen ganz einfach und unkompliziert mit relevanten und wissenschaftlich fundierten Informationen und Neuigkeiten rund um Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu versorgen. Wie bereits einmal kurz erwähnt, geht es in der heutigen Folge um ein Stipendium für speziell chronisch kranke Talente, genauer gesagt, werden wir über das Stipendium Campus der Stiftung aktion luftsprung, Stiftung für chronisch schwerstkranke Kinder und Jugendliche sprechen. Dazu begrüße ich unsere Expertin Julia Preiß, Psychologin, Mentorin und ein Teil des Teams von aktion luftsprung. Hallo liebe Julia, ich freue mich so sehr, dass du heute hier bist und uns etwas über dieses wundervolle Stipendium und generell die aktion luftsprung erzählst.

00:01:59

*Julia Preiß:* Ja, hallo Cissy! Ich freue mich auch dabei sein zu können.

*Cissy:* Zusätzlich, heute noch eine weitere Besonderheit, darf ich auch Nicole Knapp begrüßen, ebenfalls Mitglied der DCCV, aber vor allem ehemalige Stipendiatin des Stipendiums Campus der aktion luftsprung. Nicole wird uns aus eigener Erfahrung berichten, was ihr zu dem Stipendium verholffen hat und konkrete Tipps mit uns teilen. Auch an dich Nicole, ein liebes Hallo! Schön, dass du dir die Zeit nimmst.



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



00:02:29

*Nicole Knapp:* Hallo liebe Cissy. Vielen Dank, ich freue mich auch sehr.

00:02:34

*Cissy:* Ich freue mich wahnsinnig auf den Austausch mit euch und würde vorschlagen, wir starten direkt mit Nicole. Ja liebe Nicole erzähl doch gerne noch mal ganz kurz was zu dir. Wer bist du? Woher kommst du und woran bist du erkrankt?

00:02:49

*Nicole Knapp:* Ja, sehr gerne. Dankeschön. Ich bin die Nicole, 26 Jahre alt, wohne mittlerweile an der schönen hessischen Bergstraße, komme aber ursprünglich aus Baden-Württemberg, weshalb ich auch innerhalb der DCCV im Landesverband Baden-Württemberg bin. Da engagiere ich mich seit 2016 ehrenamtlich. Ansonsten aus beruflicher Sicht gibt's noch zu sagen, dass ich jetzt kürzlich mein Studium der Sozialen Arbeit beendet habe und momentan mein Anerkennungsjahr mache beim Jugendamt und erkrankt bin ich an Colitis ulcerosa. Da hab ich meine Diagnose zu Ende 2012 bekommen und war aber relativ schnell austherapiert, weshalb ich dann 2015 den Dickdarm entfernt bekommen habe. Dann kurzzeitig mit einem künstlichen Darmausgang gelebt habe. Und mittlerweile habe ich einen Pouch. Das ist ein Reservoir, was aus Dünndarmschlingen angelegt worden ist und mit dem komme ich eigentlich ganz gut klar.

00:04:01

*Cissy:* Super erklärt. Ich hätte es nicht besser sagen können. Ja, danke dir für deine Ehrlichkeit. Deinen ganzen Fall kenne ich ja schon ein bisschen aus unserem Vorgespräch. Ich weiß auch daher, dass du seit 2016 schon bei der DCCV ehrenamtlich aktiv bist und so, wenn ich das richtig verstanden habe, ja auch zur aktion luftsprung gekommen bist oder überhaupt davon erfahren hast. Führe das doch nochmal kurz aus. Wie kam es dazu?

00:04:30

*Nicole Knapp:* Genau. Also das hast du gut erklärt. Ich bin tatsächlich über die DCCV zu aktion luftsprung gekommen. Und zwar war das so, dass bei einer Delegiertenversammlung, bei meiner ersten sogar meine ich, dass wir einem Vortrag zugehört haben, wo es darum ging, dass aktion luftsprung erstmalig der DCCV vorgestellt wird und man sich überlegt, man könnte mit aktion luftsprung ja auch zusammen kooperieren. Genau und da war das Thema einfach, dass es die Möglichkeit bei aktion luftsprung gibt, dass man ein Stipendium bekommt, wenn man eine chronische Erkrankung hat. Und es hat mich damals so interessiert, dass ich natürlich direkt nach Hause gekommen bin und angefangen hab zu googeln und mich dafür interessiert habe, wie man denn eigentlich zu diesem Stipendium kommt. Was das so beinhaltet und ob ich dann überhaupt die Voraussetzungen dafür erfülle.

00:05:38

*Cissy:* Super interessant. Danke dir dafür. Wie sah dein Austausch mit aktion luftsprung dann schlussendlich konkret aus? Und die glaub ich spannendste Frage: Wie lief das mit deiner Bewerbung für das Stipendium?



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



00:05:50

*Nicole Knapp:* Genau. Also es war so wie gesagt, ich hatte mich auf der Webseite von aktion luftsprung erkundigt, wie denn die Bewerbung vonstattengeht. Was ich dazu alles brauche. Und das Tolle an dem Verfahren ist, dass die Bewerbung total unterschiedlich aussehen kann. Das heißt, es war den Bewerbern völlig frei gestattet, sich kreativ auszuleben. Das heißt, ich hatte die Möglichkeit, ein Video von mir zu drehen. Ich hätte was schreiben können. Ich hätte eine Bildercollage senden können. Die Bewerbung ist bei aktion luftsprung wirklich völlig, völlig frei. Man kann sich da total ausleben. Und bei mir ist es schon so gewesen, dass ich mich dazu entschlossen habe, einen Bericht, einen relativ ausführlichen Bericht würde ich behaupten, zu schreiben. Hab da ein paar Fotos angehängt, weil ich mich einfach durch das Schreiben am besten auch emotional ausdrücken kann, würde ich behaupten. Genau und deshalb hab ich mich für den Weg entschieden. Und dann war es so, dass ich die Bewerbung abgeschickt hab mit meinen ganzen Unterlagen. Natürlich auch mit der Info, was ich studiere. Zum Beispiel wo ich mich jetzt genau im Studium befinde und so weiter. Die Grunddaten natürlich, die muss man natürlich auch mit anführen und ich hab dann, auch relativ schnell nachdem Bewerbungsverfahren die Zusage erhalten. Und dann ist es eben so, dass man eingeladen wird zum Vorstellungsgespräch. Da bin ich dann nach Frankfurt gefahren und hab mich mit dem Team von aktion luftsprung getroffen und es war eine total nette Runde und total netter Austausch. Und das Tolle daran ist, es geht eben nicht nur um die Krankheit an sich, das heißt, bei einem Vorstellungsgespräch. Ich war übrigens wirklich total nervös, aber das Team hat es echt geschafft, einem die Nervosität komplett zu nehmen. Durch diese lockere, freundliche Art von jedem einzelnen in diesem Team. Also das war wirklich total genial. Und dann war es auch so, dass ich viel aus meinem Leben an sich erzählt habe. Was hab ich trotz der Krankheit erreicht? Wodurch zeichne ich mich vielleicht als Person aus? Trotz dieser Erkrankung? Also das ist wirklich das Besondere auch an dem ganzen Bewerbungsverfahren, dass es total wichtig ist, wer bin ich als Mensch trotz meiner Erkrankung? Genau nachdem Vorstellungsgespräch, in dieser Runde, verging dann natürlich noch ein wenig Zeit und dann hab ich ganz plötzlich und unerwartet den Anruf bekommen, dass ich es tatsächlich geschafft habe das Stipendium zu bekommen. Und das war für mich ein totaler Glücksmoment und so unerwartet, dass ich es eigentlich auch gar nicht fassen konnte, weil mir wirklich vorher Gedanken durch den Kopf gegangen sind, ob meine Erkrankung und mein Weg tatsächlich dafür geeignet sind, um eben dieses Stipendium zu bekommen. Genau, da war ich mir eigentlich total unsicher.

00:09:15

*Cissy:* Toller Hinweis. Ich will dich gar nicht unterbrechen. Deine Ausführung ist so fesselnd. Da gehen wir natürlich nachher dann auch mit Julia nochmal konkret drauf ein. Also so ein paar Details, die jetzt an der Stelle fehlen oder wir vertiefen können, konkretisieren wir mit Julia nochmal, aber führ das wahnsinnig gerne weiter aus.



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung



00:09:31

*Nicole Knapp:* Genau.

00:09:32

*Cissy:* Der Anruf kam. Du hattest ??? Dann kam die Feier.

00:09:37

*Nicole Knapp:* Genau. Der Anruf kam ganz unerwartet. Ich hab mich riesig über diesen Anruf gefreut. Kann es eigentlich wie gesagt kaum fassen. Und ja, nach diesem Anruf ist es so, dass dann die Verleihungsfeier kommt für die Stipendiaten, wo man dann die Urkunde für das Stipendium auch verliehen bekommt. Und an diese Feier, da denke ich wirklich total gerne zurück. Und es ist immer noch emotional für mich, wenn ich an diese Feier denke und wenn ich mir die Fotos davon anschau, weil's auch ein total besonderer Moment ist, wenn man zum ersten Mal auch die anderen Stipendiaten dann kennenlernt, weil es direkt eine Verbundenheitsgefühl vermittelt, obwohl man die anderen Stipendiaten ja vorher eigentlich noch gar nicht kannte. Aber die Feier ist wirklich, ja, die ist unvergesslich. Die wird auch lange noch in meiner Erinnerung bleiben, ja.

00:10:37

*Cissy:* Schön. Hammer. Ja, also ich kriege das Grinsen nicht raus. Wir tauschen uns ja jetzt hier, pandemiebedingt natürlich alle nur virtuell miteinander aus, sehen uns aber trotzdem. Und auch Julia sieht man an der Stelle schon die ganze Zeit strahlen. Ja, du hast es dann quasi das Stipendium bekommen. Wusstest dann okay, jetzt geht's los. Und was kam dann? Wie lief es dann für dich weiter und was hat es dir ermöglicht?

00:11:03

*Nicole Knapp:* Also es ist natürlich schon so, dass das Stipendium dafür gedacht ist, einfach eine finanzielle Entlastung zu ermöglichen, während dem Studium. Das sind monatlich 500 Euro gewesen, die jeder Stipendiat bekommen hat. Und natürlich ist diese finanzielle Entlastung, die war für mich natürlich auch immens wichtig. Einfach aus dem Grund - jeder der eine chronische Erkrankung hat wird es kennen, dass es einem oftmals einfach nicht so gut geht und es ja auch Phasen gibt, in denen es nicht möglich ist, sich neben dem Studium oder neben der Ausbildung noch zusätzlich was dazuzuverdienen. Also mit einer Erkrankung ist es einfach generell oftmals eine komplizierte Sache.

00:11:51

*Cissy:* Schwer planbar würde ich jetzt mal einfach sagen.

00:11:54

*Nicole Knapp:* Ja, richtig. Und ich habe vorher einfach auch unglaublich viel gearbeitet, auch während dieser Erkrankung. Und es war einfach sowohl physisch als auch psychisch für mich eine unglaubliche Entlastung während dieser Zeit. Das muss man ganz klar sagen. Ich konnte mich viel, viel besser auf das Studium konzentrieren, konnte mich aber auch noch besser auf die Arbeit in der DCCV ehrenamtlich konzentrieren. Ja und hatte einfach mehr die Chance, mich noch mehr



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



so in der Zeit zu verwirklichen, auch mehr Hobbys nachzugehen und so weiter. Also das ist so dieser eine finanzielle Aspekt, der natürlich auch eine riesen Rolle spielt, aber auch ein Teil von aktion luftsprung zu sein mit dieser Erkrankung, das war für mich auch ein Gefühl der Anerkennung. Ich bin auch als Mensch wichtig, aber auch unabhängig von der Erkrankung. Was ich mitbringe, was ich schon alles geschafft hab, trotz diesen Schwierigkeiten oder trotz diesen Steinen kann man auch sagen, wie mir einfach durch die Erkrankung in den Weg gelegt worden sind. Also das ist ein Wahnsinnsgefühl einfach finde ich. Und natürlich der Austausch mit den anderen Stipendiaten. Das hat sich im Verlauf auch einfach als total positiv herausgestellt. Wir haben unglaublich viel voneinander gelernt. Wir haben uns oftmals per WhatsApp ausgetauscht, aber auch natürlich persönlich getroffen und es war immer wieder ein tolles Erlebnis.

00:13:24

*Cissy:* Ja, Stichwort Netzwerk. Also ich merke, hatte ich ja eingangs schon gesagt, auch die anderthalb Jahre bei der DCCV. Es ist so Wahnsinn, was man auch allein durch den Austausch mit Betroffenen ändern und für sich antizipieren kann.

00:13:35

*Nicole Knapp:* Genau.

00:13:36

*Cissy:* Super wertvoll. Wahnsinn. Ich bin immer noch ganz gefesselt von deiner ausführungen. Möchtest du uns noch erzählen, wie aktion luftsprung dich vielleicht unterstützt hat? Gibt's noch was anderes außer, du hattest jetzt gesagt, die finanzielle Unterstützung, Vertrauen, was dir da auch geschenkt wurde, einen Motivationsboost? Gab's noch irgendwas anderes, was dir positiv in Erinnerung geblieben ist und was du mit uns teilen möchtest?

00:14:00

*Nicole Knapp:* Also ich glaube, wo mir alle Stipendiaten wahrscheinlich zustimmen würden, ist einfach die Möglichkeit, dass man seine Geschichte, seinen eigenen Weg mit dieser Erkrankung, dass man die Möglichkeit hat, den durch aktion luftsprung nach außen zu tragen. Dass man die Möglichkeit hat, seine persönliche Geschichte zu erzählen und anderen damit Mut zu machen, dass ist für einen selber, aber mit Sicherheit auch für andere einfach eine Bereicherung. Und da bin ich aktion luftsprung bis heute immer noch dankbar. Egal welche chronische Erkrankung du hast, egal wie eingeschränkt du bist. Und da waren ja wirklich Menschen dabei mit allen möglichen, aber total inspirierenden Geschichten und total krassen Leidenswegen, die es trotzdem geschafft haben, ihr Ding zu machen und ihre Wünsche einfach zu verwirklichen. Und es ist so das, was ich auch von der Zeit mitgenommen habe.

00:15:00

*Cissy:* Ja, „inspirierend“ fand ich grade so einen schönen Begriff. Ich denke, das kann ich an der Stelle nur unterstreichen. Das war schon deine Ausführung für mich. Im Endeffekt sind wir jetzt schon bei deiner Abschlussfrage, also meine Lieblings-



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



Abschlussfrage, ein bisschen Raum für persönliche Worte an unsere Zuhörerinnen und Zuhörer. Die möchte ich dir natürlich auch geben. Ja, gibt es da etwas, das du den Zuhörerinnen und Zuhörern komplett unabhängig von aktion luftsprung oder gerne auch nochmal allgemein bezogen darauf mitgeben möchtest?

00:15:34

*Nicole Knapp:* Ja, gerne. Also ich würde wirklich jedem, jeder wärmstens ans Herz legen, egal welche Erkrankungen, welche Behinderungen, welche Einschränkungen man hat, niemals den Glauben an sich selbst zu verlieren, niemals den Mut aufzugeben, immer versuchen, das Beste aus jeder Situation einfach rauszuholen, weil jeder trotz Erkrankungen auch einfach was ganz besonderes ist. Und ich finde jeder einzelne hat einfach eine Geschichte zu vermitteln. Und egal ob man diese Geschichte nach außen tragen möchte, in die Öffentlichkeit oder nicht. Man sollte wirklich einfach stolz auf sich sein und sich was trauen. Und wenn man die Idee hat, sich für so ein Stipendium zu bewerben oder auch sich einfach ehrenamtlich zu engagieren, habt bitte keine Angst. Man trifft auf so viele tolle, unglaublich inspirierende Menschen, die für einen selber auch einfach Mehrwert sind. Und man kann aber immer auch einen Mehrwert für andere sein und das darf man nicht vergessen. Also ich finde es immer so toll was aktion luftsprung macht, was man auch auf der Website lesen kann und was die auch vermitteln. Da heißt das ganz große Motto: "Mach dein Ding". Und ich finde es ist auch das, was ich so zum Abschluss auch sagen kann. Jeder soll einfach sein Ding machen, egal mit welcher Erkrankung. Jeder Lebensweg ist etwas Besonderes und jeder kann auf jeden Fall was erreichen. Man darf einfach nur den Glauben und den Mut nicht verlieren, dass man trotzdem alles schaffen kann.

00:17:24

*Cissy:* Das kam auch gerade bei mir an. Sei mutig und jeder ist gut, so wie er ist. Danke dir Nicole. Danke auch für deine Offenheit und deine aufbauenden Worte. Ich denke, ich spreche da im Namen des Landesverbandes Berlin-Brandenburg und im Namen der ganzen Zuhörerschaft. Und auch von Julia, die lächelt, gerade schon wieder, dass wir dir weiterhin alles Gute für deine Zukunft wünschen.

00:17:45

*Nicole Knapp:* Dankeschön.

00:17:46

*Cissy:* Ich hab natürlich auch parallel nochmal bei aktion luftsprung auf der Internetseite vorbeigeschaut und muss einfach oder möchte so gerne nochmal, angelehnt an deine Worte liebe Nicole, nochmal ein zwei Sätze zitieren. Auf der Internetseite von aktion-luftsprung.de zu finden: "Chronisch erkrankte junge Menschen wollen ungeachtet ihrer Erkrankung am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und nicht durch ihre Erkrankung definiert sein. Allein haben sie es häufig schwer, die notwendige Anerkennung für ihre Fähigkeiten zu erlangen. Oft begegnet ihnen Mitleid. Durch Stigmatisierung werden ihnen insbesondere beim Weg in die Ausbildung und Beruf Steine in den Weg gelegt. Das nagt am Selbstvertrauen."



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung



Potenziale kommen nicht zur Entfaltung. Durch eine nachhaltige Begleitung dieser leistungswilligen jungen Menschen können die Fähigkeiten zur Entfaltung kommen. Dann werden Patienten oft zu Vorbildern für gesunde Menschen, weil sie mit ihrem beschränkten Lebensradius außerordentlich bewusst umgehen". Ich war wie gesagt, sehr gerührt und wollte einfach die Zitate nochmal mit aufnehmen und auch jeden einfach ermutigen. Wir packen natürlich den Link von aktion luftsprung unten mit in die Shownotes. Aber ja, das als kleinen kleine Überleitungen an dich, liebe Julia, hast du eine kleine Geschichte, die du mit uns teilen möchtest, die genau diesen Wandel zeigt?

00:19:11

*Julia Preiß:* Also erst einmal möchte ich sagen, Nicole. Das war gerade so toll, zu hören. Also ich war wirklich durchweg nur am strahlen, das einfach so aus deiner Sicht zu hören, was die Stiftung dir gebracht hat und das es dir auch was gebracht hat, weil das ja für uns auch eine Motivation ist, weiterzumachen und zu merken: Okay, wir machen hier schon irgendwie das Richtige. Aber es war gerade echt nochmal schön zu hören. Ja Cissy, was du jetzt gerade als Zitat genommen hast. So ein spezielles Beispiel hab ich jetzt nicht unbedingt, eine spezielle Geschichte, aber es ist eben genau das, auch ähnlich was du Nicole uns eben erzählt hast. Ich erlebe so oft - richtig, richtig oft - mit Klienten, mit denen wir telefonieren oder hin und wieder haben wir ja auch Reisen, wo wir auf Infoveranstaltungen unsere Arbeit vorstellen - und da reden wir natürlich auch mit Patienten und Betroffenen. Und die Geschichten zu hören. Also einfach zu hören, was die Leute durchgestanden haben teilweise, mit welchen Äußerungen sie da konfrontiert wurden. Auch von Freunden teilweise oder aus dem engeren Bekanntenkreis, wo man echt sagt: Boah krass! Und trotzdem zu merken, wie viel Energie in den Leuten steckt und wie viel Positives. Und so dieser Wille weiterzumachen, damit klarzukommen und auch irgendwie so nach vorne zu schauen. Das finde ich halt einfach so, so bemerkenswert.

00:20:46

*Cissy:* Ja, das definitiv. Ich meine, Nicole ist ansonsten auch ein super Beispiel, wie man einfach auch zum Vorbild werden kann. Also dann nehmen wir vielleicht noch die Ausführung. Julia, erzähl uns doch gerne nochmal kurz was zu dir oder am besten auch vielleicht zu deiner Rolle bei aktion luftsprung.

00:21:04

*Julia Preiß:* Also mein Name ist Julia, Julia Preiß ich bin 28, ich hab Psychologie studiert, sowohl den Bachelor als auch den Master in Frankfurt. Und ja, zwischendurch und auch jetzt gerade aktuell nach dem Studium bin ich immer mal wieder im sozialen Bereich tätig gewesen. Ich hab hin und wieder in Maßnamen gearbeitet. Das war in enger Zusammenarbeit mit dem Jobcenter und es ging häufig darum, Menschen mit einer psychischen Einschränkung oder vielleicht auch mit einer Erkrankung wieder in den allgemeinen Arbeitsmarkt einzugliedern. Und mit diesem Hintergrundwissen bin ich dann, nun war das 2017, in eine Stiftung gekommen. Also es werden jetzt vier Jahre und ich bin jetzt als Coach tätig für den Bereich oder für das Projekt aktion luftsprung Pro. Wir haben uns jetzt umbenannt in „Fit for Job“, weil



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung



es das vielleicht ein bisschen deutlicher macht. Wir versuchen in diesem Bereich Jugendliche, junge Erwachsene zu unterstützen, den Weg ins Berufsleben zu finden oder falls die Leute eben schon im Berufsleben sind, vielleicht umzuschulen, eine andere Ausbildung zu finden, im Studium umzuschwenken, im Job etc. aber eben immer im beruflichen Kontext.

00:22:23

*Cissy:* Ja, super. Das ist natürlich ein besonderer Hinweis. Ich würde sagen, unabhängig von dem Stipendium packen wir natürlich dann die „Fit for Job“-Initiative auch nochmal als extra Verlinkung mit in die Shownotes. Du hast gerade eben schon ein bisschen was angedeutet. Zu aktion luftsprung. Magst du da vielleicht nochmal gerne etwas detaillierter drauf eingehen? Was ist das Konzept von aktion luftsprung und an wen richten sich eure Angebote?

00:22:55

*Julia Preiß:* Genau also bei aktion luftsprung, finde ich, kann man das Konzept am allerbesten beschreiben, vor allen anderen Dingen, dass wir eben versuchen Menschen zu unterstützen, die eine chronische, unsichtbare Erkrankung haben. Und ich betone jetzt ganz bewusst unsichtbar, weil man häufig ja irgendwie Unterstützung bekommt, gerade vielleicht im medizinischen Bereich. Wir wollen uns aber auf den beruflichen Teil stützen und da gibt es echt nicht so ein großes Angebot insgesamt und eben noch weniger Angebot für Erkrankte oder für Menschen, die eine unsichtbare chronische Erkrankung haben. Das heißt, wenn man jetzt mal so ganz typisch denkt, dann denkt man irgendwie an Inklusionsarbeit. Da sind häufig dann vielleicht Menschen betreffend, die eine sichtbare Erkrankung haben, die vielleicht beispielsweise im Rollstuhl sitzen und Menschen mit einer unsichtbaren Erkrankung, kriegen dann vielleicht hin und wieder mal so Kommentare zu hören wie: "Ach, naja, was hast du denn? Siehst doch noch fit aus und stell dich nicht so an!"

00:23:59

*Cissy:* Sieht man dir ja gar nicht an. Ich glaube, den Satz, den kennen wir alle.

00:24:03

*Julia Preiß:* Genau.

00:24:04

*Cissy:* Als Betroffene.

00:24:06

*Julia Preiß:* Also das sind ja Aussagen. Natürlich, vielleicht weiß das oder kennt das Gegenüber eben die Krankheit nicht. Aber naja, man man fühlt sich eben schon auch ein bisschen zurückgewiesen und da zu unterstützen. Und gerade eben im beruflichen Kontext, weil man darf finde ich auch nicht unterschätzen, was Arbeiten auch mit einem macht. Also arbeiten klingt ja erstmal so: Ahh habe ich keinen Bock drauf und dass ist ja schlimm und furchtbar. Aber es gibt gibt einem auch die Möglichkeit an der Gesellschaft teilzunehmen. Wenn ich arbeiten gehe wie Nachbar XY, dann bin ich ja auch Teil von dem Ganzen. Ich trage irgendwie auch was wichtiges dazu bei. Und ich kann mich vielleicht auch selbst verwirklichen. Ich





**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



verdiene mein eigenes Geld, ich bin selbstständig und das macht ja auch was mit einem. Das pusht auch das Selbstbewusstsein irgendwo. Und das wollen wir halt einfach ermöglichen. Weg von diesem Fokus nur auf die Krankheit, aber dafür hin zu anderen Möglichkeiten. Ich habe so viele Stärken trotz meiner Erkrankung oder gerade wegen meiner Erkrankung und die zu fokussieren und zu sagen, ich schaue jetzt nach vorne. Ich habe so viele Möglichkeiten im Leben. Da wollen wir ganz gerne hin.

00:25:16

*Cissy:* Ja wow, durch deinen Background natürlich auch einfach super, da als Coach mit dem psychologischen Studium im Hintergrund zu unterstützen, wo vielleicht manchmal so versteckte Affirmationen oder Glaubenssätze stecken. Du hast eben schon einen kleinen Ausblick gegeben. Welche Unterstützungsangebote bietet ihr als Aktion Luftsprung denn konkret an?

00:25:43

*Julia Preiß:* Also wir haben unterschiedliche Projekte, mit denen wir versuchen, Menschen mit chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Deswegen, du hattest ja eben auch noch gefragt, an welches Klientel wir uns sozusagen richten. Also wir haben zum einen das Projekt, was ich eben schon mal kurz angesprochen hatte, „Fit for Job“. So haben wir uns jetzt neuerdings genannt und das bieten wir eben für Menschen an, die an Mukoviszidose erkrankt sind, an Rheuma, an MS oder eben entzündliche Darmkrankheiten und hauptsächlich so, in der Altersrange von 16 bis 25 Jahren. Wir haben aber dann ja auch noch das Projekt Luftsprung Campus. Das hat Nicole jetzt gerade eben auch schon so schön erzählt mit dem Stipendium, das wir da verleihen und da versuchen wir eben, die Leute auch in der Ausbildung oder auch im Studium finanziell zu unterstützen. Und wir haben noch ein anderes Projekt. Das hat gar nichts mit Arbeit zu tun. Wir haben eine Band und das Projekt heißt Luftsprung live. Und da gehts auch wirklich gar nicht um das Thema Krankheit, sondern wirklich nur darum, gemeinsam zu musizieren. Und so versuchen wir dann eben ein Gesamtpaket zu schnüren und viele unterschiedliche Dinge anzubieten.

00:27:01

*Cissy:* Super interessant. Ich glaube, wir könnten direkt zu jeder einzelnen Initiative nochmal eine individuelle Podcastfolge machen. Aber aufbauend auch auf Nicoles Erfahrungsbericht würde ich sagen, vertiefen wir jetzt nochmal die Aktion rund um das Stipendium und da interessiert natürlich die Zuhörerinnen und Zuhörer bestimmt am meisten: "Wie stelle ich den Kontakt zur Aktion Luftsprung her oder zu dir"? Was am besten wirkt.

00:27:27

*Julia Preiß:* Genau. Also speziell für das Stipendium bin ich nicht die Ansprechpartnerin. Das heißt, am allerbesten kann man uns über die sozialen Netzwerke finden. Wir sind auf Facebook, wir sind auf Instagram. Einfach nach Aktion Luftsprung gucken. Oder man findet uns über die Homepage [aktion-luftsprung.de](http://aktion-luftsprung.de) oder man kann auch ganz einfach eine E-Mail an uns schreiben. Da



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



würde ich jetzt auch einfach empfehlen, dass es je nach Initiative je nach Projekt eben auch wieder eine andere E-Mail-Adresse von uns gibt. Würdet ihr persönlich mich erreichen wollen, wäre es [fitforjob@aktion-luftsprung.de](mailto:fitforjob@aktion-luftsprung.de). Speziell allerdings bei Campus, das hast du ja jetzt nochmal extra gefragt, kann man die Bewerbungen schreiben an [stipendium@aktion-luftsprung.de](mailto:stipendium@aktion-luftsprung.de). Infos findet man auch immer nochmal auf unserer Homepage und da werden über das ganze Jahr hin sozusagen die Bewerbungen gesammelt und Bewerbungsschluss ist immer der 31.03. im jeweiligen Jahr.

00:28:40

*Cissy:* Ja, Nicole hat es schriftlich eingereicht. Video ist vorhin gefallen oder Collage. Wie kreativ dürfen sich an der Stelle die Talente austoben?

00:28:50

*Julia Preiß:* Ganz kreativ. Ich selbst hab gar nicht so großartig den Einblick in die ganzen Bewerbungen. Wir haben nämlich unabhängige Expertengremien dafür. Also das ist auch eine Voraussetzung, dass man eben eine chronische Erkrankung hat und dann auch ein ärztliches Attest vorlegen sollte, was das bescheinigt. Einen Lebenslauf sollte man vorlegen mit Zeugnissen, Datenschutzerklärung die findet man auch auf unserer Seite. Nachweis von finanziellen Mitteln und eben auch dieses Motivationsschreiben, was Nicola eben auch schon erwähnt hat. Und da sollte inhaltlich drinstehen, wie gestaltet sich mein Leben mit der Krankheit? Dann welche Talente habe ich? Welche Leidenschaften? Wie drücke ich mich in meinem Leben aus? Welches soziale Engagement habe ich? Und wie das im Endeffekt aussieht, dafür gibt es wirklich gar keine Grenzen. Also das können Videos sein. Das können vielleicht wirklich irgendwelche Collagen sein, irgendwelche Storys, die man kurz aufgenommen hat, vielleicht irgendeinen Song, den man geschrieben hat. Also ganz kreativ. Da haben wir gar keine Vorlage.

00:30:06

*Cissy:* Okay. Und ein Stichwort ist vorhin auch gefallen. Voraussetzungen gibt's denn da konkrete Voraussetzungen, die man erfüllen muss?

00:30:16

*Julia Preiß:* Also genau, nicht viele. Zum einen wie gesagt, dass man eben eine chronische Erkrankung hat. Ich hatte ja eben schon mal gesagt, dass wir uns ja auch spezialisieren auf Mukoviszidose, Rheuma, MS und chronische Darmkrankheiten. Aber bei Campus, also bei dem Stipendium, da ist das anders. Da haben wir uns nicht eingeschränkt auf irgendeine spezielle chronische Erkrankung, sondern das ist wirklich ganz breit gefächert, da kann sich jeder bewerben, der eine chronische Erkrankung hat. Und wie gesagt nochmal in seinem privaten Leben auch ein bisschen zusätzliches Engagement zeigt. Also uns ist es wichtig zu sehen, dass sich jemand bewirbt, der eben ich sage jetzt mal plump vielleicht gesagt nicht den Kopf in den Sand steckt, sondern der wirklich nach vorne schaut, der auch als Vorbild dastehen kann, da er ja den Mut hat, irgendwie was zu tun, mehr zu erreichen und seine Möglichkeiten und Potenziale ausschöpfen möchte.



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn /  
Colitis ulcerosa Vereinigung



00:31:19

*Cissy:* Nicole hat es vorhin schon einmal kurz ausgeführt. Der Anruf kam, die Freude ist groß. Ein Gremium hat quasi entschieden, wer welches Stipendium erhält. Was beinhaltet das Stipendium denn konkret?

00:31:33

*Julia Preiß:* Also wir bieten an, monatlich für ein ganzes Jahr 500 Euro zu zahlen. Und es besteht eben auch die Möglichkeit, wer das möchte, von uns noch zusätzliche Unterstützung von den „Fit for Job“-Team zu bekommen. Falls noch irgendwelche Praktika, Bewerbungen etc. anstehen. Aber das ist je nachdem. Wer das möchte, ist kein Muss.

00:31:59

*Cissy:* Okay. Und das Darlehen hattest du eben gesagt, wird dann quasi monatlich über ein Jahr in Höhe von 500 Euro gewährt. Wie viele Stipendiaten und Stipendiatinnen erhalten denn dieses Stipendium?

00:32:14

*Julia Preiß:* Also wenn ich mich noch richtig erinnere, hatten wir letztes Jahr tatsächlich fünf Stipendien, die im Jahr vergeben werden.

00:32:20

*Cissy:* Wow.

00:32:21

*Julia Preiß:* Genau. Wir hatten sehr, sehr viele Bewerbungen. Was ich so gehört habe, wie gesagt, ich selbst da ich ja Teammitglied bin, sitze jetzt nicht im Gremium.

00:32:31

*Cissy:* Gibt es denn die Möglichkeit, wenn es in einem Jahr nicht geklappt hat? Ich meine, du hast jetzt gerade gesagt, es liefen schon viele Bewerbungen für dieses Jahr. Einsendeschluss war März. Kann ich mich dann darauf das Jahr einfach nochmal bewerben?

00:32:45

*Julia Preiß:* Genau, definitiv. Also es bedeutet jetzt nicht, nur weil ich das jetzt einmal ein Jahr lang bekommen habe, dass ich jetzt bei der nächsten Bewerbungsphase ausgeschlossen bin. Ganz und gar nicht. Also ich kann mich auch immer wieder neu darauf bewerben.

00:32:59

*Cissy:* Okay, super. Ich danke dir nochmal für deine Ausführungen liebe Julia auch für dich die letzte Abschlussfrage. Gibt es noch etwas, das du den Zuhörern und Zuhörerinnen mitgeben möchtest?

00:33:12

*Julia Preiß:* Gute Frage. Also was ich definitiv sagen muss ist, nehmt euch Menschen wie Nicole zum Vorbild. Wie gesagt, ich fand es wirklich ganz toll, was du erzählt hast, was du hier beigetragen hast. Und ich kann das gut nachvollziehen. Es gibt Phasen, die sind definitiv schwierig, gerade was so eine Krankheit auch mit sich



**DCCV e.V.**  
Deutsche Morbus Crohn/  
Colitis ulcerosa Vereinigung



bringt. Aber immer wieder den Mut zu fassen, weiterzumachen, seine Chancen zu sehen und vielleicht auch zu sagen, ich brauche hier Unterstützung. Dann gerne bei uns melden. Gerne zur Aktion Luftsprung kommen, wir versuchen da auch weiter zu helfen, aber am Ball zu bleiben, nicht aufzugeben und den Mut immer wieder zu finden.

00:34:00

**Cissy:** Herzlichen Dank Julia und danke auch nochmal an die gesamte Stiftung Aktion Luftsprung für eure wertvolle Initiative für junge Talente mit einer CED.

00:34:10

**Julia Preiß:** Gerne.

00:34:11

**Cissy:** Damit sind wir schon am Ende dieser inspirierenden und motivierenden Folge gelangt. Daher hoffe ich, es sei uns heute ausnahmsweise verziehen, dass diese Folge länger geworden ist. Auch nochmal im Namen des Landesverbandes Berlin-Brandenburg möchte ich mich bei euch Zuhörern und Zuhörerinnen da draußen ganz herzlich bedanken. Ein finales Dankeschön und so oft wiederholtes, aber herzliches Dankeschön an unsere beiden Interviewpartnerin Julia und Nicole. Solltet ihr Zuhörerinnen und Zuhörern da draußen noch Interesse an weiteren Informationen haben oder euch sogar selbst engagieren wollen, verweise ich wie immer gerne direkt auf unsere Homepage der DCCV unter [dccv.de](http://dccv.de). Wir sind aktuell fleißig am Planen für weitere Podcast folgen. Freut euch schon drauf. Sollten euch unsere Folgen gefallen. Abonniert uns auch gerne, sodass ihr nichts verpasst. Ich freue mich aufs nächste Mal mit euch. Habt bis dahin eine wundervolle Zeit und bleibt gesund.