

Das Wichtigste rund um Transition und „TraiN“ auf einen Blick:

- Wenn Du eine chronische Erkrankung hast, wirst Du mit 18 Jahren aus der Kinder- und Jugendmedizin in die Erwachsenenmedizin und somit auch Deinen Arzt oder Deine Ärztin wechseln. Diesen Prozess nennt man Transition.
- Das Programm „TraiN“ steht für „Transition in der Nephrologie“ und richtet sich an Dich, sobald Du 13 Jahre oder älter bist.
- Gemeinsam erarbeitest Du mit Deiner Transitionsansprechpartnerin verschiedenste Themen, die Dein Erwachsenwerden, Deine Erkrankung und Deine persönliche Zukunft betreffen. Der gesamte Prozess wird in Deiner Transitionsmappe festgehalten.
- Wenn Du Deine Transitionsmappe fertig gestellt und alle für Dich wichtigen Module bearbeitet hast, bist Du gut vorbereitet für den Übergang in die Erwachsenenmedizin – und kannst eigenverantwortlich und selbstständig mit Deiner Erkrankung und ihren spezifischen Anforderungen umgehen!



**Mara Reitz,
M.Sc. Psychologie**
Transitionsansprechpartnerin
in der Kindernephrologie



**Luisa Klein, psychol.
Psychotherapeutin**
Psychologin in der
Kindernephrologie

„TraiN“ wird gefördert und unterstützt durch:



Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin



» Kontakt

Hast Du noch Fragen?

Oder möchtest Du ganz unverbindlich mit uns über Dich und Deine persönliche Transition sprechen? Auch Deine Eltern sind herzlich dazu eingeladen, uns zum Thema Transition zu kontaktieren.

Mara Reitz, M.Sc. Psychologie

Transitionsansprechpartnerin in der Kindernephrologie

Luisa Klein, psychol. Psychotherapeutin

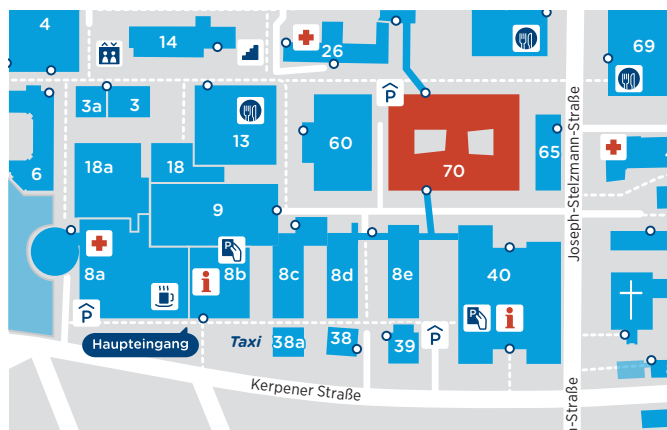
Psychologin in der Kindernephrologie

E-Mail: kindernephrologie-transition@uk-koeln.de
Telefon: 0221 478-39960



» Anfahrt

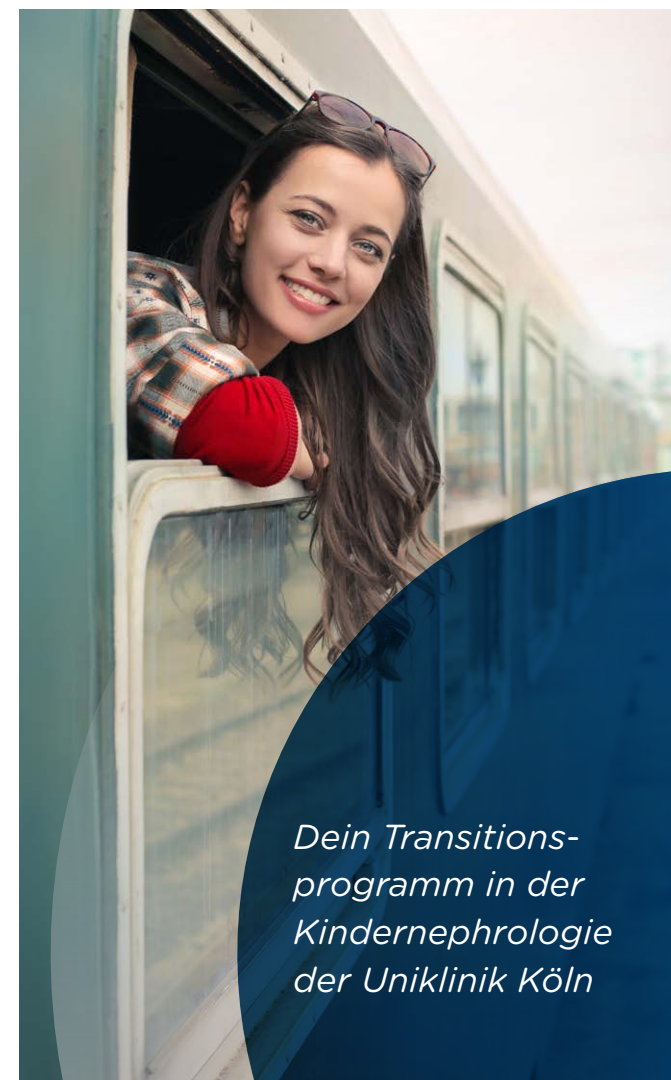
CIO – Centrum für Integrierte Onkologie
Uniklinik Köln, Gebäude 70 (Etage 2, Raum 35)
Kerpener Straße 62, 50937 Köln



**UNIKLINIK
KÖLN**

TraiN

Transition in der Nephrologie



*Dein Transitions-
programm in der
Kindernephrologie
der Uniklinik Köln*

Hallo,

hast Du schon mal von **Transition** gehört? Oder von „TraiN“?

Wie sein Name bezeichnet das „TraiN“-Programm eine Art Reise – und zwar die ins Erwachsenenleben. Wenn man kein Kind mehr ist, aber auch noch nicht ganz erwachsen, kann es mal stressig werden. Vielleicht kennst Du es, dass Du Dir Gedanken über das Hier und Jetzt machst – Freundschaften, Liebe, Eltern – und über die Zukunft – Beruf, Identität, Wünsche und Hoffnungen. Zusätzlich kommen aber auch Herausforderungen hinzu, die Deine Krankheit betreffen: Du sollst eigene Termine vereinbaren, Deine Eltern erwarten Selbstständigkeit von Dir oder die Ärztinnen und Ärzte fordern eine Auseinandersetzung mit Deiner eigenen Krankheit und ihrer Behandlung.

Die Transition ist der geplante **Übergang von der Kinder- und Jugendmedizin zur Erwachsenenmedizin** bei Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen. Der eigentliche Transfer, also der Wechsel, steht Dir in der

Regel mit 18 Jahren bevor. Und damit Du dabei nicht alleine bist, steht Dir „TraiN“ zur Seite, sobald Du **mindestens 13 Jahre** alt bist.

„TraiN“ ist eine Abkürzung für „Transition in der Nephrologie“ und ein Programm, das vom psychosozialen Team der Kindernephrologie der Uniklinik Köln ins Leben gerufen wurde, um Dich bestmöglich auf den Transfer vorzubereiten. Mithilfe von „TraiN“ möchten wir gewährleisten, dass Du eigenverantwortlich und selbstbewusst mit Deiner Krankheit umgehen kannst und für den anstehenden Übergang vorbereitet bist. Denn dieser kann auch Schwierigkeiten mit sich bringen, weshalb es zu einer Verschlechterung der Gesundheit kommen kann. Dem möchten wir vorbeugen und deshalb mit Dir gemeinsam Deinen eigenen Transitionsplan entwickeln!

Zu Beginn bekommst Du Deine eigene **Transitionsmappe**, in der Materialien rund um die Transition bereitstehen: Neben Informationsmaterial zu Deiner Erkrankung erwarten Dich Übungen und zu erarbeitende Fragestel-

lungen u.a. zu den Themen Arztwechsel, Berufswahl oder Stressmanagement. In regelmäßigen Sitzungen, die wir mit Deinen Ambulanzterminen verknüpfen, kannst Du das Programm selber mitgestalten und auswählen, welche Bereiche Dir besonders wichtig sind. Somit wird „TraiN“ an Dich und Deine Wünsche ganz individuell angepasst. Zusätzlich bieten wir Gespräche für **Deine Eltern** an, um sie in Deine Transition einzubinden, sodass sie Dich während des gesamten Prozesses bestmöglich unterstützen können.

» „TraiN“ ist eine tolle Chance, Deine Gesundheit und Deine Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, sodass Deinem Transfer in die Erwachsenenmedizin nichts mehr im Wege steht!

Einzelne Stationen der langfristigen Vorbereitung sind:

Krankheitswissen

Dein soziales
Umfeld

Dein
Stressmanagement

Deine
Zukunftspläne
mit Deinen Zielen,
Bedürfnissen und
Wünschen

Dein gelungener
Start ins Berufsleben

Die Loslösung
vom Elternhaus

Die Entwicklung
einer eigenen
Routine und
Selbstständigkeit

Partnerschaft und
Familienplanung

Kranken-
versicherung
und ihre
Leistungen

Dein bevor-
stehender
Arztwechsel

