



Schulzeit mit Rheuma

Eine Orientierungshilfe mit Informationen, Tipps und nützlichen Kontakten

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Rheuma bei Kindern

Rund 20.000 Kinder und Jugendliche leiden bundesweit an einer chronischen entzündlich-rheumatischen Erkrankung. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehören für sie zum Alltag.

Rheumatische Erkrankungen im Kindesalter sind überwiegend entzündlicher Art. Sie verlaufen schubweise, sodass sich gute mit schlechten Phasen abwechseln. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gehören für Betroffene zum Alltag. Der Verlauf der Erkrankung ist nicht vorhersehbar.

Die häufigste chronische entzündlich-rheumatische Erkrankung im Kindesalter ist die juvenile idiopathische Arthritis (= Gelenkentzündung unbekannter Ursache im Kindes-/Jugendalter, kurz JIA).

Die JIA kann sehr vielfältig verlaufen mit Befall weniger Gelenke (Oligoarthritis), Befall vieler Gelenke (Polyarthritis) oder sogar mit Befall innerer Organe (systemische Arthritis). Sehr oft entzünden sich auch die Augen, deshalb müssen Betroffene regelmäßig zum Augenarzt gehen. Die Ursachen der JIA sind weitgehend unbekannt; man vermutet eine Störung in der Immunabwehr. Die häufigsten Formen sind Autoimmunerkrankungen. Rheuma ist nicht heilbar, aber früh erkannt und früh behandelt kann es oft langfristig zur Ruhe gebracht werden.

Behandlung und Medikamente

Die Behandlung umfasst mehrere Komponenten: medikamentöse Therapie, Physio- und Ergotherapie sowie psychosoziale Maßnahmen. Die Therapie nimmt durch Arzt- und Therapeutentermine viel Zeit in Anspruch.

Die Medikamente haben das Ziel, den Entzündungsprozess zu stoppen oder einzudämmen, um so die Zerstörung der Gelenke aufzuhalten beziehungsweise zu verlangsamen. Mit der Einnahme können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Bauchschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche auftreten. Bei sehr schwerer Ausprägung rheumatischer Erkrankungen (zum Beispiel bei Bindegeweberkrankungen/Kollagenosen) müssen einige Kinder über längere Zeit Kortison in hohen Dosierungen einnehmen. Kortison schwellt das Gewebe auf, die Kinder verändern ihr Aussehen, nehmen an Gewicht zu und können unter Schlafstörungen und Stimmungsveränderungen leiden.

Der Schulalltag kann für junge Rheumabetroffene sehr anstrengend sein. Sie leiden morgens häufig an Morgensteifigkeit und können deshalb gegebenenfalls nicht pünktlich zum Unterricht erscheinen. Viele überspielen ihre Einschränkungen, um bei Mitschülern nicht aufzufallen. Das kann zu Überforderung führen.

Info

An jeder vierten Schule ist durchschnittlich ein Kind mit Rheuma.



In unserer umfassenden Broschüre „Rheuma bei Kindern“ erfahren Sie mehr über die Diagnose, über Therapien, den Familienalltag und den Umgang mit Behörden. Sie ist kostenlos online im Publikationsshop und direkt bei uns vor Ort erhältlich.

**[rheuma-liga.de/publikationen](https://www.rheuma-liga.de/publikationen)
[rheuma-liga.de/verbaende](https://www.rheuma-liga.de/verbaende)**

Schulalltag mit Rheuma

Der Schulbesuch ist für rheumakranke Kinder und Jugendliche ein wichtiger Schritt zur Normalisierung des Alltags.

Durch den schubweisen Verlauf der rheumatischen Erkrankungen kann der Grad der Einschränkungen sehr unterschiedlich sein. Für Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrkräfte und andere Beteiligte sind die Einschränkungen nicht immer leicht zu erkennen. Deshalb ist es wichtig, mit allen über die Situation zu sprechen, um

Alle Unterrichtsmaterialien sind online verfügbar:
rheuma-liga.de/schule
eltern.rheuma-liga.de/fuer-kinder

Missverständnisse und Ausgrenzung zu verhindern.

Die Deutsche Rheuma-Liga hat Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufen I und II entwickelt. Neben Fachwissen wird in der Unterrichtseinheit ein Gespür für den Umgang mit rheumakranken Menschen vermittelt.

Grundschulklassen können unser Kinder-Mutmachbuch „Malus Hüte gegen verflixte blöde Rheumatage“ im Unterricht nutzen.



Für rheumakranke Kinder ist es wichtig, in den Klassenverband integriert zu sein, ohne eine Sonderstellung zu haben.

Sportunterricht

Sport und Bewegung ist auch für rheumakranke Kinder immens wichtig. Sport kann als wertvolle Begleittherapie dienen und das Immunsystem positiv beeinflussen.

Der Schulsport bietet vielen Kindern die erste und einzige Anlaufstelle für angeleitete Bewegungserfahrungen. Sie lernen verschiedene Sportarten kennen, entwickeln Freude an der Bewegung, stärken ihr Selbstbewusstsein und erlernen Sozialverhalten. Bei chronisch erkrankten Kindern gilt es, die soziale Teilhabe zu unterstützen und eine Ausgrenzung zu verhindern.

Statt einer kompletten Freistellung vom Schulsport gibt es mittlerweile auch eine differenzierte Schulsportbescheinigung. Aufbauend auf der medizinischen Einschätzung der Ärztin oder des Arztes erfolgt eine persönliche Empfehlung mit entsprechender Dosis der Bewegungsformen und Sportarten. Sportlehrerinnen und Sportlehrer haben so einen Leitfaden, um betroffene Kinder in den Unterricht zu integrieren.

eltern.rheuma-liga.de/schulsport

Info

Wenn rheumakranke Schulkinder vom Sportunterricht befreit sind, ist es ideal, wenn dieser am Anfang oder am Ende des Schultags liegt. So können sie diese Zeit für Krankengymnastik und Arztbesuche nutzen.

Tipp

Wie sich Rheuma anfühlt, ist nur schwer zu beschreiben. Mit dem „Rheuma-Simulationshandschuh“ lässt sich einfach ausprobieren, wie es ist, mit geschwollenen Händen und steifen Gelenken eine Flasche zu öffnen, Schuhe zu schnüren oder einen längeren Text zu schreiben. Der Handschuh kann bei der Rheuma-Liga für Unterrichtseinheiten und Veranstaltungen ausgeliehen werden. eltern.rheuma-liga.de/kontakt

Nachteilsausgleich

Schülerinnen und Schüler mit rheumatischen Erkrankungen haben Anspruch auf Nachteilsausgleiche. Ihnen darf bei Prüfungen aufgrund ihrer Beeinträchtigung oder Behinderung kein Nachteil entstehen.

Die Gewährung eines Nachteilsausgleichs erfolgt auf Antrag der Erziehungsberechtigten und/oder auf Empfehlung der betreuenden Lehrkraft. Für die

Gewährung ist nicht nötig, dass ein sonderpädagogischer Förderbedarf festgestellt wird. Der Nachteilsausgleich wird durch Beschluss der Klassenkonferenz gewährt. Nachteilsausgleiche sind nicht gleichzusetzen mit Förderung und müssen nicht auf dem Zeugnis vermerkt werden.

Eine Liste möglicher Nachteilsausgleiche und weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

Auf unseren Internetseiten für Eltern rheumakrankter Kinder und für junge Menschen mit Rheuma finden Sie Kontakte, Informationen und Tipps.
eltern.rheumaliga.de
geton.rheumaliga.de

Häufige Fehlzeiten

Durch Klinikaufenthalte und Arztbesuche kommt es oft zu Fehlzeiten. Deshalb sollten rheumakranke Kinder den Sonder- oder Förderunterricht nutzen können. Trotz bundeseinheitlicher Regelungen sind Familien auf gute Beratung angewiesen. Ein Gespräch mit Eltern, Klassenlehrerin oder Klassenlehrer und Schulleitung ist sinnvoll. Bei einem Klinikaufenthalt mit Klinikschule sollten die Lehrkräfte regelmäßig in Kontakt stehen.

Unterstützungsmöglichkeiten

2

Sitzen

Ein rheumagerechter Stuhl kann eine große Erleichterung sein. Ein Keilkissen kann die Wirbelsäule entlasten. Oft hilft es rheumabetroffenen Kindern, wenn sie zwischendurch kurz aufstehen können.

1

Schulbücher

Das Tragen schwerer Schultaschen belastet die Gelenke: Ein zweiter Schulbuchsatz für zu Hause hilft.



3

Der Klassenraum

Ein Klassenzimmer im Erdgeschoss und wenige Raumwechsel erleichtern den Schulalltag. Die Nutzung eines Sitzrollers in der Schule sollte erlaubt sein.

4

Schreiben

Das Schreiben und das Halten der Stifte ist für viele Betroffene schwierig. Schreibhilfen, Griffverdickungen oder die Nutzung eines Laptops können helfen. Eine Zeitverlängerung bei Klassenarbeiten sollte gewährleistet werden.



5

Pausen und Klassenfahrten

Betroffene Kinder sollten bei jeder Aktivität mitmachen können. Bei nasskaltem Wetter kann die Pause vielleicht mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin im Klassenzimmer verbracht werden. Ausflüge können so gestaltet werden, dass jeder teilnehmen kann.

Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Mehr als 100 rheumatische Erkrankungen sind bekannt – auch Rheuma bei Kindern hat viele Gesichter. Mit all diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Beratung und weitere Informationen bieten die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner am Rheumafoon und die Elternkreise.

Besuchen Sie uns im Internet:

[rheuma-liga.de/elternkreise](https://www.rheuma-liga.de/elternkreise)
[rheuma-liga.de/rheumafoon](https://www.rheuma-liga.de/rheumafoon)

Folgen Sie uns auch in den Sozialen Medien:

www.facebook.com/DeutscheRheumaLiga

www.youtube.com/RheumaLiga

www.twitter.com/DtRheumaLiga

www.instagram.com/deutsche_rheuma_liga

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn,
www.rheuma-liga.de, E-Mail: bv@rheuma-liga.de; Projektmanagement:
Katja Hinnemann, Beratung: Prof. Dr. med. Kirsten Minden, Jana Gehmlich;
Gestaltung und Schlussredaktion: Steffen Klein, Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG,
Bad Homburg; Fotos: Volker Lannert (Titel), Orlando Florin Rosu (Illustrationen),
vladwel - stock.adobe.com
7. Auflage, 10.000 Exemplare, 2021; Drucknummer: A16/BV/10/21