

LIEBE ELTERN,

kommen Ihnen die im Kasten geschilderten Situationen bekannt vor?

Dann ist es ein sicheres Zeichen dafür, dass Ihr Kind in der Pubertät ist! Zuerst fallen häufig die körperlichen Veränderungen wie Zunahme der Körperbehaarung, Stimmbruch oder Brustentwicklung auf. Weniger sichtbar sind die geistigen Veränderungen, denn auch im Gehirn finden große Umbauprozesse statt. Wenn diese abgeschlossen sind, können die jungen Menschen komplexe, logische Denkvorgänge vollziehen und in die Zukunft planen – genauso (gut oder schlecht) wie Erwachsene auch.

Auch die Veränderungen im sozialen Bereich haben Sie sicherlich schon zu spüren bekommen. Ihr Kind hat weniger Interesse an Familienaktivitäten und zur Meinungsbildung werden eher Freunde und Youtuber herangezogen. Sie als Eltern verlieren langsam an Wichtigkeit, die Bedeutung von Gleichaltrigen nimmt zu. Und das ist gut so!

Wer bin ich? Bin ich normal?

Die Verhaltensweisen von Jule, David & Co haben eine wichtige Funktion: Sie bereiten die Jugendlichen auf das Erwachsenenleben vor. Bald wird Ihr Kind sein eigenes Leben führen, mehr oder weniger unabhängig von Ihnen. Dafür muss es sich erst einmal von Ihnen abgrenzen, um dann seinen eigenen Weg zu finden. Dass das Finden des eigenen Wegs nicht immer einfach ist und mit Selbstzweifeln, Konflikten und Gefühlsschwankungen einhergeht, wissen Sie vielleicht noch aus Ihrer eigenen Jugend.

Überlegen Sie einmal:

- Wer oder was war Ihnen damals wichtig?
- Was hat Sie bewegt?
- Was war Ihnen unangenehm?

Vielleicht sind Ihnen gerade einige Parallelen aufgefallen, denn es gibt typische Jugendthemen, wie das Finden der eigenen Identität. Die wichtigsten Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen sind in Kasten 1 zusammengestellt.

ERWACHSENWERDEN – KEINE EINFACHE AUFGABE FÜR JUGENDLICHE UND ELTERN

Jule (15) achtet sehr auf ihre Figur, macht alle Ernährungstrends mit und seit neuestem sogar eine Diät. Dass sie Diabetes hat, scheint sie dabei nicht zu berücksichtigen. Jules Eltern sind deswegen sehr beunruhigt und haben Angst vor einer Stoffwechselentgleisung.

David (16) zieht sich immer mehr zurück. Nächtelang sitzt er am PC, chattet, sieht sich Youtube-Videos an und spielt Onlinespiele. Ob er wegen seines Asthmas regelmäßig inhaliert, wissen seine Eltern nicht. Wenn er darauf angesprochen wird, sagt er nur, dass alles in Ordnung sei.

Lena (18) möchte ein halbes Jahr durch Asien reisen, bevor sie mit dem Studium beginnt. Ihre Eltern haben nichts dagegen, dass sie eine Auszeit nimmt. Sie haben aber Angst, dass sich ihr Rheuma bei einer solchen anstrengenden Tour verschlechtern könnte und sie im Ausland nicht gut versorgt ist.

Alex (14) hat ADHS. Die Medikamente, die ihm deswegen verschrieben wurden, nimmt er nur unregelmäßig. Als seine Mutter bemerkt, dass seine Konzentrationsprobleme zunehmen, erklärt sie ihm eindringlich, wie wichtig die Medikamente für seine Schulleistung sind. Alex antwortet nur, dass er einfach keine Lust auf Medikamente hat.

Krankheit als zusätzliche Herausforderung

Jugendliche möchten so sein wie alle anderen. Eine Krankheit stellt einen Makel dar, den man lieber nicht zeigt und an den man nicht erinnert werden möchte (z.B. durch die tägliche Therapie). Der Wunsch „normal“ zu sein und das Streben nach Unabhängigkeit sind für junge Menschen meist wichtiger als in ferner Zukunft liegende Gesundheitsziele. Das sollte ihnen zugestanden werden – zumindest bis zu einem gewissen Maße (Mal ehrlich, denken Sie immer an Ihre finanzielle Absicherung im Rentenalter?) Ihr Kind

sollte also in erster Linie jugendlich sein und erst in zweiter Linie chronisch krank.

Für Eltern ist das manchmal schwer auszuhalten. Sie haben sich jahrelang sehr engagiert, damit es ihrem Kind gut geht. Jetzt ist diese „mühsame Arbeit“ gefährdet und sie haben Angst vor den gesundheitlichen Folgen.

ENTWICKLUNGSAUFGABEN VON JUGENDLICHEN: WER BIN ICH? WER WILL ICH SEIN?

- + Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung und des Aussehens
- + Auseinandersetzen mit der eigenen Geschlechterrolle und der Sexualität
- + Neugestalten der Beziehung zu den Eltern und Gewinn von Unabhängigkeit
- + Planen der beruflichen Zukunft
- + Entwickeln eigener Werte, Lebensentwürfe und Ziele

Und **Alex** meint: „Ich will einfach mal ausprobieren, wie ich ohne Tabletten bin. Ich habe gehört, dass sie die Persönlichkeit verändern. Warum meine Mutter deswegen gleich ausrastet und meint, dass ich die Schule schmeißen will, verstehe ich nicht.“

Neue Herausforderungen für Eltern

Die meisten jungen Menschen kennen sich gut mit ihrer Erkrankung aus und sind (eventuell mit etwas Anleitung) durchaus in der Lage, die Verantwortung für ihr Krankheitsmanagement zu übernehmen. Nun brauchen sie Freiraum, um ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und in ihre neue Aufgabe hineinzuwachsen.

Auch auf Eltern kommt dadurch eine neue Aufgabe zu. Sie sind nicht mehr die verantwortlichen Entscheider, sondern übernehmen zunehmend eine Beraterrolle.

In dieser sind Sie weiterhin gefragt. Umfragen belegen, dass Jugendliche und junge Erwachsene ihre Eltern weiterhin als wichtigste Berater in Gesundheitsfragen sehen.

Wie bei so vielen Dingen kommt es aber darauf an, den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ton zu treffen. Wenn **David** gerade dabei ist, den Highscore zu knacken, hat er einfach keine Lust auf Gespräche über sein Asthma. Und **Lena** ist es auch nicht ganz geheuer bei dem Asien-Trip, kann es aber vor sich selbst und anderen (noch) nicht zugeben.

Neben den typischen Pubertätskonflikten kommt es daher häufig zu Auseinandersetzungen wegen der Krankheit. Die besorgten Eltern sprechen den Jugendlichen auf die Therapie an – manchmal vielleicht auch nicht sehr diplomatisch. Der Jugendliche fühlt sich von den „ständig meckernden“ Eltern belästigt und zieht sich zurück. Die Eltern haben den Eindruck, nicht mehr an ihr Kind heranzukommen und die Kontrolle zu verlieren. Ihre Angst vor gesundheitlichen Risiken steigt. Sie reden daher eindringlich auf den Jugendlichen ein. Dieser zieht sich daraufhin weiter zurück. Ein Teufelskreis entsteht! Oft hilft dann nur ein Perspektivwechsel, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Jule sagt dazu: „Kann meine Mutter die ständigen Fragen wie „Hast du schon gemessen?“, und „Hast du schon gegessen?“ nicht weglassen? Ich weiß doch, was ich tun muss, aber manchmal habe ich einfach keine Lust dazu oder noch schlimmer, ich will es gerade tun und bin dann so genervt von der Fragerei, dass ich es aus Trotz nicht mache.“



Foto: Fotolia