

ANNA (14) ist sich sicher, dass sie auf „den Richtigen“ warten will. Vor dem 1. Mal will sie ihn erst mal richtig kennenlernen und mit ihm ganz offen über ihre Krankheit reden.

TOBIAS (16) meint, dass er seine Krankheit auch beim Sex gut im Griff hat. Er sieht darin kein Problem. Über die Krankheit reden, will er nicht unbedingt. „Wer weiß, ob man zusammenbleibt“.

SOFIA (15) hatte sich alles viel schwieriger vorgestellt. Sie fand es erstaunlich einfach zu sagen: „Ich habe eine Krankheit“. Sie ist froh, dass ihr Freund von Anfang an Bescheid weiß. Vorm 1. Mal hat sie trotzdem Angst. Wird er ihren Körper mögen?

DARIO (17) fühlt sich sehr gut verstanden von seiner Freundin, die auch eine Erkrankung hat. Da braucht man sich nicht zu verstellen und jeder nimmt auf den Anderen Rücksicht – auch beim sexuellen Zusammensein.



Foto: Quelle KomPaS

Verschiedene Jugendliche – individuelle Wege

LIEBE ELTERN,

Schwärmen, Flirten, Verliebt sein.... Vielleicht gab es bisher nur ein paar Verabredungen, vielleicht hat ER oder SIE aber auch schon bei Ihnen übernachtet – Untrügliche Zeichen dafür, dass die/der Jugendliche sich erfolgreich mit der Entwicklungsaufgabe „Auseinandersetzen mit der eigenen Geschlechterrolle und der Sexualität“ beschäftigt.

Einerseits gut so, andererseits...

Hinweise auf beginnende sexuelle Erfahrungen und das 1. Mal wecken bei fast allen Eltern besondere Gedanken: „Ist mein Kind schon reif genug für eine sexuelle Beziehung? Ist sie/er genügend aufgeklärt über Sexualität, Verhütung und Schutz vor ansteckenden Erkrankungen? Ist es nicht zu früh für eine feste Beziehung?“

Eltern von Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen haben oft zusätzliche Überlegungen: „Welche Besonderheiten der Erkrankung oder der Therapie müssen bei sexueller Aktivität berücksichtigt werden? Kann Sex eventuell sogar ein gesundheitliches Risiko darstellen? Wird meine Tochter oder mein Sohn es schaffen, über die Erkrankung zu erzählen oder wird das Thema verheimlicht?“

Ihre Empfindungen sind gut nachvollziehbar und zeugen vom elterlichen Bedürfnis, das eigene Kind vor Enttäuschungen, negativen Erfahrungen oder gesundheitlichen Risiken zu bewahren. Gleichzeitig wird Ihnen beim Thema Partnerschaft und Sexualität sehr bewusst, dass Ihr Kind erwachsen wird und Sie nicht mehr alles kontrollieren können. Auch Sie als Eltern haben also eine Entwicklungsaufgabe zu bewältigen, nämlich zu lernen, Ihr chronisch krankes Kind loszulassen – hinein in die Welt der Partnerschaft und Sexualität!

Aufklärung, Verhütung, Schutz

Trotz Sexualaufklärung durch Schule und Medien sind Sie als Eltern ein wichtiger

Gesprächspartner. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es mit Ihnen auch über seine Unsicherheiten, Verhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Erkrankungen (wie HIV und Hepatitis) reden kann. Bieten Sie einen Besuch beim Frauenarzt oder die Inanspruchnahme der Jugenduntersuchung J1 bzw. J2 an.

Was die Jugendlichen erleben

Mit der Liebe ist es nicht einfach! Das Gefühlsleben wird durch den ständigen Wechsel von Verliebtsein, Unsicherheit und Liebeskummer bestimmt. Wenn man dann jemanden gefunden hat, mit dem es vielleicht passt, hat man 1.000 Ängste, warum es doch nicht klappen könnte. Bei jungen Menschen mit einer chronischen Krankheit handelt es sich oft um Befürchtungen rund um ihr Handicap:

- Soll ich davon erzählen oder lieber nicht?
- Wird der andere mich noch mögen, wenn er von meiner Erkrankung erfährt? Will er mit jemandem zusammen sein, der krank ist und vielleicht nicht alles mitmachen kann?
- Darf ich die Pille nehmen oder gibt es dann Probleme mit meiner Krankheit?
- Werde ich Kinder haben können? Und wenn ja, sind sie dann auch krank?

Viele Jugendliche beruhigt es, dass auch gesunde Gleichaltrige ähnliche Ängste und Fragen haben. Die Unsicherheit gehört einfach dazu.

Das 1. Mal, Sex und chronische Krankheit

Auch wenn es keinen allgemeingültigen Zeitpunkt gibt, wann man dem anderen am besten sagt, dass man eine Krankheit hat, scheint es sinnvoll, das Thema vor dem „1. Mal“ anzusprechen, um z.B. Besonderheiten zu erklären. Ein geteiltes Geheimnis – wie die chronische Erkrankung – kann eine Partnerschaft auch stärken. Es kann Spaß machen, den Körper des anderen zu erforschen, Besonderheiten zu entdecken, die den Anderen einzigartig machen, und sich zu zweit Alternativen zu überlegen.

Wirkliche Einschränkungen beim Geschlechtsverkehr gibt es bei chronischen Krankheiten kaum! Sex ist ähnlich zu bewerten

wie Sport und andere körperliche Aktivität. Vielleicht ist es also beim Asthma oder bei Mukoviszidose sinnvoll, präventiv ein Spray zu nehmen oder beim Diabetes den Blutzucker im Blick zu haben. Ggf. müssen auch Besonderheiten bei der Verhütung beachtet werden. Diese konkreten Maßnahmen besprechen die Jugendlichen am besten – ohne Sie – mit ihrem Facharzt. In den meisten Fällen können so unnötige Sorgen ausgeräumt werden.

Was Sie als Eltern tun können

Die meisten Jugendlichen reagieren allergisch, wenn die Eltern hinter ihrem Rücken oder in ihrem Beisein den neuen Freund/die neue Freundin auf die Krankheit ansprechen oder um Mithilfe bei der Therapie bitten. Machen Sie also keine Alleingänge, auch wenn es noch so gut gemeint sein sollte.

Erinnern Sie sich lieber, wie es Ihnen selbst in Ihrer Jugend ergangen ist: an Ihre erste Liebe, wie schlimm der Liebeskummer war, an den ersten Sex und das Verhalten Ihrer Eltern.

Vielleicht werden Sie Ihr Kind dann in einem anderen Licht sehen, manchmal bedauern, vielleicht aber auch ein bisschen wehmütig werden.

Pubertierende sind oft verschlossen und es ist für Eltern nicht leicht, einen guten Draht zu ihnen zu finden. Hören Sie daher offen zu und stellen Sie interessierte Fragen – ohne die heimliche Absicht, Ihr Kind zu beeinflussen oder auszuhorchen. So erfahren Sie viel eher, was Ihr Kind beschäftigt und bewegt!



Foto: Quelle KomPaS

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: DRK Kliniken Berlin, Fallmanagement, Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Erstellt von: Kompetenznetz Patientenschulung e.V.; www.kompetenznetz-patientenschulung.de; transition@drk-kliniken-berlin.de