

LIEBE ELTERN,

die Pubertät gilt allgemein als krisenanfällige Zeit. Gefühlsschwankungen von *himmelhoch jauchzend* bis zu *Tode betrübt* gehören häufig zur Tagesordnung. Als Eltern stehen wir hilflos davor und versuchen herauszufinden, was der Grund für die plötzliche Traurigkeit ist. Und auch der Jugendliche selbst weiß die Antwort manchmal nicht genau.

Eine Erklärung bieten die neuronalen Umbauprozesse im jugendlichen Gehirn, die zu einer erhöhten Emotionalität führen. Eine andere Erklärung liefern die psychosozialen Herausforderungen in der Pubertät. Jugendliche erleben viele neue Situationen (z.B. Partys, erste Liebe, alleine Reisen); Faktoren, die bisher Stabilität gegeben haben, brechen langsam weg (z.B. intensive elterliche Fürsorge, Klassengefüge in der Schule) und weitreichende Entscheidungen stehen an. Wen würden so viele Veränderungen nicht stressen? Bei Ihrem Jugendlichen kommen neben diesen typischen Entwicklungsaufgaben zusätzlich die besonderen Anforderungen der Erkrankung hinzu. Als Folge können psychische Belastungen und Überforderung entstehen. Auch für Sie als Eltern, denn „niemand ist alleine krank“.

Stress

Leistungsdruck in der Schule, Pflege von Freundschaften und Hobbys und obendrauf noch die Therapie ... Stress entsteht, wenn mehr Anforderungen an eine Person gestellt werden, als sie bewältigen kann. Leider verstärkt Stress häufig die Krankheitssymptome. Außerdem fällt es in hektischen Phasen schwer, sich auch noch gut um die Behandlung zu kümmern. Stress kann auch durch die Krankheit selbst verursacht werden. Die Erkrankung und ihre teils anspruchsvolle Therapie können sehr belastend sein. Und wenn trotz Bemühungen die Therapieerfolge ausbleiben, kommen das schlechte Gewissen, Selbstzweifel und die Angst vor Krankheitsfolgen dazu. Dieser Druck wird durch Eltern und die Behandler häufig noch verstärkt. So kann sich ein Teufelskreis aus Stress, körperlichen Beschwerden und noch stärkerem Stress entwickeln.

Krisen

Krisen bei Jugendlichen entwickeln sich oft aus Selbstwertproblemen. Auslöser können *kritische Lebensereignisse* sein, z.B. Mobbing, Trennung von Freund/in, schlechte Noten oder eine zusätzliche Diagnose. Bei chronischer Erkrankung kommen möglicherweise *Dauerbelastungen* hinzu wie eingeschränkte Leistungsfähigkeit, ständiger Verzicht auf Dinge, die andere tun, Angst vor Krankheitsfolgen oder Schwierigkeiten, den eigenen Körper bzw. die Erkrankung zu akzeptieren. Zusätzlich können sich *Ablösungskonflikte* ergeben, wenn

Jugendliche beim Erwachsenwerden nach dem richtigen Maß an Nähe und Distanz zu den Eltern suchen.

Krisenhafte Zustände hat jede/r von uns schon einmal erlebt. Es gibt typische Phasen, die wir durchlaufen müssen um eine Krise zu einem positiven Abschluss zu bringen (s. Kasten).

4 Phasen der Krisenbewältigung

Die Phase des Nicht-Wahr-Haben Wollens und der Verleugnung

Wir wehren uns gegen die Veränderung und wollen nicht wahrhaben, dass es nicht mehr so ist, wie es einmal war. „Ich bin nicht krank“ oder „Es kann nicht sein, dass unser Kind uns verlässt“.

Die Phase der aufbrechenden Gefühle

Wir fühlen uns hoffnungslos, machtlos und hadern mit unserem Schicksal. Ängste, Unsicherheit, Wut, Schuldgefühle und Selbstzweifel bestimmen unser Denken. „Warum ausgerechnet ich?“ „Was habe ich getan, dass mir dieses Schicksal widerfährt?“

Die Phase der Neuorientierung

Wir fangen an, uns zu überlegen, in welche Richtung wir weitergehen möchten. Auswege und Lösungen zeichnen sich langsam ab. „Vielleicht könnte ich...“

Die Phase der wiederhergestellten Balance

Wir haben uns mit der neuen Situation arrangiert und können neue Kraft daraus schöpfen. „Jetzt mache ich“

Depressionen

Belastende Lebensumstände, ungelöste Konflikte und ungünstige Prognosen können depressive Verstimmungen nach sich ziehen. Typische Zeichen dafür sind Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Gereiztheit und sozialer Rückzug. Aggressionen, gestörtes Essverhalten, Schlafstörungen, Drogenkonsum und Selbstverletzungen weisen ebenfalls auf eine starke psychische Belastung hin.

Natürlich besteht das Leben aus Hochs und Tiefs und schlechte Phasen sind eine ganz normale Reaktion auf negative Erfahrungen und Enttäuschungen. Wenn das Gefühl der inneren Leere oder Traurigkeit aber über mehrere Wochen anhält, muss geklärt werden, ob es sich um eine Depression handelt.

Wichtig:

In diesen Fällen ist ärztliche und ggf. psychologische Hilfe nötig. Sprechen Sie das Behandlungsteam oder Ihre Krankenkasse an und lassen Sie sich zum Vorgehen beraten!

Wege aus dem Therapie-Tief

Bei den meisten Erkrankungen ist die aktive Therapiemitarbeit entscheidend für den Krankheitsverlauf. Deswegen ist es hilfreich, wenn Jugendliche lernen, ihre Motivationsflauten wahrzunehmen und damit umzugehen.

• Schlechte Tage sind ok

Vergessen, keine Zeit gehabt, zu müde gewesen, mal einen Tag völlig abtauchen.... Solange es bei kurzen Auszeiten bleibt und der Jugendliche sich danach wieder motivieren kann, ist dies völlig normal und bei den meisten Erkrankungen auch unproblematisch. Manchmal tut so ein kurzer Urlaub von der Krankheit auch ganz gut: „Heute ist ein neuer Tag, ich starte wieder durch“ - Vielleicht sogar mit mehr Energie, weil man sich einmal fallen lassen konnte.

• Therapiemüdigkeit überwinden

Es kann ganz schön auslaugen, wenn die Therapie immer gleich und eintönig ist. Da hilft vielleicht Abwechslung (z.B. andere Orte, Zeiten, Abläufe oder Hilfsmittel). Auch das Sichtbarmachen, was man alles schafft und geleistet hat, hilft (z.B. ein Therapieplan zum Abhaken). Das verdient ein regelmäßiges Lob und hin und wieder eine kleine Belohnung. Der Jugendliche kann wirklich stolz auf sich sein.

• Ziele vor Augen haben

Manches Therapie-Tief kann überwunden werden, wenn man sich auf seine (Lebens-)Ziele konzentriert, sich neue Ziele setzt oder bisherige Ziele an aktuelle Möglichkeiten anpasst. „Wofür mache ich das alles? Was will ich erreichen?“ Es gibt kurzfristige und langfristige Ziele. Auch ein Teilziel zu erreichen, ist schon ein Etappensieg!

• Von guten Zeiten lernen

Häufig nehmen wir sie nicht so war wie die Tiefs, aber es gibt sie auch: die Therapie-Hochs, in denen alles läuft wie geschmiert. Erinnern Sie sich an diese 'guten Zeiten': „Was war das Besondere an der Situation? Was hat damals geholfen? Kann ich daraus mein Geheimrezept ableiten?“ Vielleicht findet Ihr Kind es spannend, Detektiv in eigener Sache zu sein und herauszufinden, wie es selber so 'tickt'.

• Motivationskick durch Schulung

Insbesondere Jugendlichen hilft die Teilnahme an Patientenschulungen, beispielsweise während einer stationären Rehabilitation („Reha“) oder eines Jugendcamps. Durch das alltagspraktische Training, die intensive Auseinandersetzung mit der Erkrankung und den Kontakt mit anderen betroffenen Jugendlichen finden sie häufig einen neuen Zugang zu ihrer Erkrankung.

• Sich Hilfe suchen

Wenn man selbst nicht mehr weiter weiß, sollte man sich Hilfe von außen holen. Das können der Arzt, ein Psychologe oder andere Mitglieder des Behandlungsteam sein. In der Regel kennt das Behandlungsteam solche Motivationstiefs und hat Tipps, wie man ihnen begegnen kann. Ist ein vorübergehendes 'Abspecken' des Behandlungsplan auf das Notwendigste möglich? Gibt es Alternativen zur aktuellen Therapie?

Vermutlich schrillen bei Ihnen nun die Alarmglocken, weil Sie um die Gesundheit Ihres Kindes fürchten. Aber bedenken Sie: Besser eine reduzierte Behandlung als gar keine Behandlung! Lassen Sie sich ggf. vom Behandlungsteam erklären, ob die gesundheitlichen Konsequenzen wirklich so dramatisch sind, wie Sie befürchten.

• Austausch mit anderen

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen z.B. in Selbsthilfen kann hilfreich sein. Wenn nicht für den Jugendlichen, dann vielleicht für Sie. Allein die Erkenntnis, dass andere die gleichen (oder noch schlimmere) Probleme haben, entlastet. Außerdem können Sie von den Erfahrungen der anderen profitieren.

• Positives sehen

Natürlich ist es nicht leicht, etwas Gutes an einer Krankheit zu sehen. Mit einer chronischen Erkrankung zu leben, ist eine echte Herausforderung – aber eine, an der man wachsen kann: Viele Betroffene berichten, dass sie durch die Krankheit auch einiges gelernt und so manche wichtige Eigenschaft entwickelt haben: zum Beispiel Disziplin und Kampfgeist.

Fazit:

Zusätzliche Vorwürfe und Druck sind wenig hilfreich. Versuchen Sie lieber Ihrem Jugendlichen zuzuhören und herauszufinden, was ihm aktuell Probleme bereitet. Gemeinsam mit dem Jugendlichen und ggf. dem Behandlungsteam können Sie nach konkreten Hilfen für den Alltag suchen.

