

LIEBE ELTERN,

egal, ob eine Auslandsschuljahr in der 11. Klasse, eine große Weltreise nach dem Schulabschluss oder ein Sommerurlaub mit Freunden am Gardasee, irgendwann kommt die Zeit, in der Ihr Kind seinen eigenen Urlaub plant – ohne Sie. Dies ist ein normaler Schritt auf dem Weg in die Selbständigkeit.

Was in Ihrer Jugend vielleicht eher die Ausnahme war, ist heute fast zum Standard geworden. Heutzutage wollen junge Menschen schon früh, so viel wie möglich von der Welt sehen. Und wer kann es ihnen verübeln? In den sozialen Medien werden täglich Fotos von coolen Städtetrips, tropischen Traumstränden und goldenen Tempelanlagen gepostet. Flüge nach Bali für 600 € oder für 40 € nach Mallorca verkleinern die Welt und machen das Reisen auch für junge Menschen erschwinglich. Daher erfasst das Fernweh natürlich auch Jugendliche mit chronischer Krankheit.

Wenn Ihr Kind Ihnen von seinen „großen Reiseplänen“ erzählt, löst das bei Ihnen im ersten Moment vermutlich viele Bedenken aus und Sie würden es am liebsten verbieten. Das ist sehr verständlich, da Sie als Eltern Ihr Kind vor Gefahren beschützen wollen. Doch versuchen Sie, Ihr Kind zu verstehen und offen mit ihm zu reden: Was bereitet Ihnen konkret Sorgen? Was sind die Wünsche des Jugendlichen? Überlegen Sie gemeinsam, was machbar ist und wie. Heutzutage ist meist mehr möglich, als man sich zunächst vorstellen kann.

Medizinische Versorgung im Ausland

Selbst in Südamerika und Asien gibt es in den etwas größeren Städten mittlerweile so gut wie immer einen Arzt oder ein Krankenhaus. Die Versorgung entspricht zwar nicht immer den deutschen Standards, aber die Behandler machen ihre Arbeit meistens gut. Das Auswärtige Amt hält für viele Länder eine Auflistung von empfohlenen Ärzten bereit, ansonsten wird man im Internet meistens fündig.

Auch was die Kommunikation betrifft, ist heute so einiges möglich. In vielen Ländern kann man sich günstig eine Sim-Karte für das Handy kaufen, mit der man fast überall ins Internet kommt oder telefonieren kann. So kann man im Bedarfsfall schnell die Eltern oder das Behandlungsteam zuhause kontaktieren. Gemeinsam findet sich bestimmt eine gute Lösung.

Erfahrungsbericht: Lena (24 Jahre)

Ich war schon immer sehr interessiert an anderen Kulturen. Mein großer Traum war es, nach dem Abi durch Asien zu reisen - trotz meines Typ 1 Diabetes.

Als ich meinen Eltern von meinen Plänen erzählte, kamen bei ihnen natürlich viele Fragen und Zweifel auf: Funktioniert so eine lange Reise mit Diabetes überhaupt? Wie machst du das mit den ganzen Medikamenten? Gibt es dort Ärzte, die sich um dich kümmern, wenn etwas sein sollte?

Es dauerte etwas, um sie zu überzeugen, aber nach einiger Zeit waren sie einverstanden. Sie stellten allerdings ein paar Bedingungen. Sie wollten, dass ich nicht alleine reise und dass ich alle 2-3 Tage ein Lebenszeichen von mir gebe. Das konnte ich gut verstehen und so flog ich mit zwei Freunden Richtung Bangkok. Wir reisten 2 Monate durch Thailand, Malaysia und Indonesien. Es war eine sehr spannende Zeit, in der es Höhen aber auch Tiefen gab. So musste ich das eine oder andere Mal zum Arzt, nicht wegen des Diabetes, sondern wegen Kleinigkeiten wie Ohrenentzündungen oder allergischen Reaktionen. Außerdem wurde mir in Thailand mein Blutzuckermessgerät geklaut.

Solche Situationen lassen sich nicht vermeiden. Aber gerade dadurch bin ich wesentlich selbständiger und selbstbewusster geworden. Seither war ich viele Male unterwegs – dieses Jahr sogar für 5 Monate ganz allein. Es klappt mit einer guten Vorbereitung und gefüllten 10 Kilo Medikamenten im Rucksack sehr gut.

Meine Eltern werden mit jeder meiner Reisen ein bisschen entspannter. Sie wissen mittlerweile, dass ich meinen Diabetes selbst auf den Reisen gut unter Kontrolle habe.

Das ist vor einer längeren Reise zu beachten:

- Sprechen Sie früh genug mit dem Behandlungsteam über die Reisepläne: Ist eine solche Reise machbar und was ist zu beachten? Bei Bedarf sollte der Arzt eine internationale Bescheinigung über die Krankheit ausstellen.
- Bei exotischen Zielen sollte der Arzt den Impfpass überprüfen und ggf. notwendige Impfungen durchführen. Diese müssen in der Regel selbst bezahlt werden.
- Insbesondere vor Fernreisen und längeren Auslandsaufenthalten muss unbedingt der Versicherungsschutz vorab geklärt werden.
- Informieren Sie sich, ob es die benötigten Medikamente im Reiseland zu kaufen gibt und wie der Kauf mit der Krankenkasse abgerechnet wird.
- Alternativ: Rechnen Sie vorher genau aus, wie viel Medikamente und Zubehör für die Zeit benötigt werden. Planen Sie einen großzügigen Puffer ein, falls etwas verloren oder kaputt geht.
- Während eines Fluges sollte Ihr Kind genug Medikamente in das Handgepäck packen, da es vorkommen kann, dass das Gepäck verspätet ankommt.
- Klären Sie vorab, wie Medikamente (vor allem Flüssigkeiten oder Nadeln) während des Flugs sicher transportiert werden. Manche Fluggesellschaften erlauben bei medizinischem Bedarf auch ein kostenloses Übergepäck.

Krankenversicherung im Ausland

Die Europäische Krankenversicherungskarte garantiert innerhalb des europäischen Wirtschaftsraums und der Türkei eine Behandlung nach dem landestypischen Standard. Die Kosten werden bei einem Urlaub bis zu 42 Tage erstattet, bei beruflichen und ausbildungsbedingten Auslandsaufenthalten auch länger. Bei Reisen außerhalb von Europa (z. B. USA, Kanada, Australien) existiert keine Absicherung, so dass unbedingt eine private Reiseversicherung anzuraten ist. Dies gilt auch für indirekte Leistungen in Europa wie Krankenrücktransporte.

Aber Achtung: Private Versicherungen schließen die Kostenübernahme bei Leistungen für chronische Krankheiten häufig aus. Damit chronisch Kranke trotzdem reisen können, findet sich meist eine

Kulanzlösung, die von Dauer und Anlass der Reise abhängt. Dies muss also unbedingt vor Reiseantritt (und am besten vor Krankenhausaufenthalt oder anderen kostenintensiven Leistungen im Ausland) mit der Krankenversicherung Ihres Kindes geklärt werden.

Umgang mit Ängsten und Bedenken

Wenn medizinische Gründe gegen die Traumreise sprechen oder wenn Ihre Bedenken zu groß sind, sollten Sie gemeinsam nach einer Alternative suchen. Zwei Wochen in Spanien mit Freund oder Freundin oder ein Surfcamp an der Ostsee sind auch schöne Abenteuer, bei denen man viel erleben kann. Bei manchen Erkrankungen bieten auch Selbsthilfeforen oder andere Initiativen medizinisch betreute Ferienfreizeiten für Jugendliche an. Bestimmt findet sich ein Kompromiss zwischen Fernweh und Sicherheit.

Wahrscheinlich werden Sie nach dem Okay des Arztes und sämtlichen Vorbereitungen immer noch ein mulmiges Gefühl verspüren. Von diesem Gefühl bleiben auch Eltern von gesunden Kindern nicht verschont. Doch sobald Ihr Kind gut angekommen ist und die ersten Tage ohne Probleme überstanden hat, wird sich Ihre Sorge hoffentlich langsam legen. Und dann gelingt es Ihnen vielleicht, die kinderfreie Zeit zu genießen.

Fazit

Natürlich ist es wichtig, auf sich und seine Gesundheit zu achten. Aber es ist auch wichtig, sich seine Träume zu erfüllen. Denn dies trägt entscheidend zu einem glücklichen und somit auch „gesunden“ Leben bei.

