

LIEBE ELTERN,

die Nächte, in denen Ihr Kind unterwegs ist, werden vermutlich immer länger und häufiger. Vielleicht wissen Sie mittlerweile auch gar nicht immer so genau, wo und mit wem Ihr Kind um die Häuser zieht. Es ist nicht mehr wie früher, als Sie alle Freunde Ihres Kindes kannten und genau wussten, wo sich Ihr Kind gerade aufhält. Das ist eine ganz natürliche Entwicklung im Jugendalter und notwendig für die Identitätsfindung und die Entwicklung von Unabhängigkeit.

In der Pubertät verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch die Interessen, Wünsche und der Freundeskreis. Außerdem steigt die Abenteuerlust: alte Hobbys werden aufgegeben und neue Aktivitäten ausprobiert. Besonders „coole“ und „erwachsenere“ Erfahrungen stehen dabei hoch im Kurs. Der Wunsch auf Partys zu gehen und dort Alkohol, Tabak oder gar illegale Substanzen auszuprobieren, gehört dazu.

Angst vor Kontrollverlust

Dies bereitet Eltern, deren Kind an einer chronischen Krankheit leidet, einige Sorgen. Neben der Angst, dass die Therapie vernachlässigt wird, stellen sich ihnen viele Fragen:

- Haben die schlaflosen Nächte Auswirkungen auf die Gesundheit meines Kindes?
- Wie wirkt sich der Alkohol auf die Krankheit aus? Kann zu viel Alkohol die Krankheit verschlimmern? Wie viel Alkohol ist noch in Ordnung?
- Darf mein Kind mit seiner Krankheit rauchen? Wie reagiert es auf das Rauchen von anderen?
- Und wie steht es mit dem Gebrauch von anderen illegalen Substanzen?

Seien Sie sich im Klaren darüber, dass Sie Ihr Kind nicht einsperren können, um es von diesen Dingen fernzuhalten. Generelle Alkohol- oder gar Partyverbot Verbote führen in der Regel zu Widerstand und Heimlichkeiten.

Keine Macht den Drogen

Alkohol in kleinen Mengen wirkt sich bei den meisten Krankheiten nicht dramatisch aus. Der übermäßige und unkontrollierte Konsum ist das Problem. Es geht also darum, den Jugendlichen zu einem bewussten Umgang damit anzuleiten und ihn darin zu bestärken, ggf. „Nein“ zu sagen. Dafür ist es wichtig, dass Ihr Kind gut über die Wirkungen der verschiedenen Substanzen, den veränderten Schlafrhythmus und dem ausgiebigen Tanzen auf die Krankheit Bescheid weiß. Sonst ergeht es ihm vielleicht wie **Patrick** (s. Kasten).

Patrick (17) hat Diabetes. Er geht regelmäßig auf Partys, wo er auch gerne wie die anderen Jungs zum Alkohol greift. An seine Krankheit will er an solchen Abenden nicht denken, er muss schließlich den lieben langen Tag auf seinen Blutzucker achten. Er hat gehört, dass Alkohol den Blutzucker senkt. Da Mischgetränke viel Zucker enthalten, müsste sich das eigentlich ausgleichen. Falls nicht, kann er sich später darum kümmern.

Der Abend nimmt seinen Lauf. Patrick hat großen Spaß und wird immer angetrunken. Nicht nur Mischgetränke, sondern auch Kurze werden mittlerweile getrunken. Durch den Alkohol und das viele Tanzen sinkt Patricks Blutzucker langsam, aber sicher ab. Er merkt, wie ihm schummerig wird und sackt auf einmal in sich zusammen. Zunächst reagiert keiner auf die akute Unterzuckerung. Alle denken, dass ihr Freund einfach nur betrunken ist und schläft. Glücklicherweise weiß Patricks bester Freund vom Diabetes und ruft den Notarzt.

Tanja (18) hat Epilepsie. Sie ist für das Studium in eine andere Stadt gezogen und hat dort schnell neue Leute kennengelernt. Zum Semesterabschluss steigt eine große Party. Nils, ein Freund von Tanja, will zur Feier ein paar „Pillen“ mitbringen.

Nach Nils Worten schwirren Tanja viele Fragen im Kopf herum: Was für ein Gefühl würde das wohl sein? Was kann alles passieren, wenn ich mitmache? Finden mich die anderen langweilig, wenn ich nicht mitmache? Sie recherchiert im Internet, findet aber keine zufriedenstellende Antwort. Sie vertraut sie sich einer Freundin an. Diese möchte auch nichts nehmen und kann Tanja sehr gut verstehen. Sie versucht, Tanja die Angst zu nehmen: „Es wird uns schon keiner böse deswegen sein. Und wenn, sind das keine richtigen Freunde“.

Als Nils den beiden abends die „Pillen“ anbietet, lehnen sie ab. Niemand nimmt es ihnen übel. Am nächsten Tag kommen sie darauf zu sprechen. Tanja erzählt von ihren Zweifeln wegen der Epilepsie. Alle in der Gruppe sind sich einig: Die Gesundheit geht immer vor.

Rauchen ist bei den heutigen Jugendlichen kein so großes Thema mehr. Eine BZgA-Umfrage zeigt, dass aktuell nur ca. 8 % aller 12- bis 17-Jährigen gelegentlich oder ständig rauchen. Die deutliche Mehrheit der Jugendlichen hat noch nie geraucht. Allerdings treffen sich Jugendliche häufiger am Wochenende, um gemeinsam Shisha zu rauchen. Auch wenn dies die Gesundheit weniger belastet als das permanente Rauchen, sollte es für Jugendliche mit Atemwegserkrankungen oder erhöhtem Risiko für Gefäßerkrankungen tabu sein.

Neben den allgemeinen Gefahren von **illegalen Substanzen** kommt bei chronischen Krankheiten hinzu, dass man weder vorhersagen kann, wie der Körper auf die Droge reagiert, noch wie sie mit den Medikamenten interagieren. Bei Erkrankungen, die einen kühlen Kopf für die Therapie erfordern, sind Drogen daher ein absolutes No-Go.

Aufklärung ist wichtig

Jugendlichen fehlt häufig das Wissen zu Alkohol & Co. Eltern scheiden bei diesen Themen als Ansprechpartner meist aus, weil die Jugendlichen eine empörte Reaktion erwarten. Um das Behandlungsteam zu fragen, fehlt oft der Mut. Und im Internet finden sie insbesondere bei selteneren Erkrankungen keine oder nur unseriöse Informationen dazu.

Aus diesem Grund sollte das Behandlungsteam ein ausführliches Gespräch mit dem Jugendlichen führen, bei dem alles genau erklärt wird. Damit er alle seine Fragen ohne Druck stellen kann, sollte der Jugendliche zunächst allein mit dem Arzt reden. Bei Bedarf können Sie danach noch einmal selbst mit dem Arzt sprechen. Vielleicht werden sogar für Jugendliche und Eltern Schulungen zu diesen Jugendthemen angeboten. Das Wissen nimmt Ihnen die Angst und gibt Ihnen und Ihrem Kind mehr Sicherheit.

Haben Sie Vertrauen

Wie alle Jugendlichen will vermutlich auch Ihr Kind irgendwann die Nächte durchfeiern und ein bisschen „über die Stränge schlagen“. Ihre elterlichen Sorgen dabei sind ganz natürlich. Aber Sie können Ihr Kind nicht immer kontrollieren, sondern müssen Vertrauen haben. Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihnen zu beweisen, dass es eigenständige und wohlüberlegte Entscheidungen treffen kann, so wie beispielsweise **Tanja** (s. Kasten).

Vermitteln Sie Ihrem Kind jedoch, dass es, egal was auch passiert, immer zu Ihnen kommen kann. Das ist eines der schönsten Geschenke, das Sie Ihrem Kind machen können. Vielleicht bemerken Sie es nicht sofort, aber später wird es Ihnen Ihr Kind auf jeden Fall danken.

10 WÜNSCHE AN ELTERN

1. Nimm es bitte nicht persönlich, wenn ich in letzter Zeit schlecht gelaunt und pampig bin. Manchmal weiß ich selbst nicht woher die Stimmungsschwankungen kommen.
2. Erwähne dich daran, dass du auch einmal jung warst, dich ausprobieren wolltest und nicht immer mit deinen Eltern gleicher Meinung warst.
3. Versuche mich nicht zu kontrollieren. Dadurch werde ich mich dir gegenüber nur weniger öffnen.
4. Versuche nicht über meine Geschwister oder Freunde an irgendwelche Informationen zu gelangen. Das kommt falsch rüber und ich finde es sowieso heraus.
5. Traue mir zu, Dinge alleine zu regeln. Ich bin nicht mehr klein und muss lernen, meine eigenen Entscheidungen zu treffen. Manchmal ist es notwendig, „falsche“ Entscheidungen zu treffen, um daraus zu lernen.
6. Frag nicht immer nach, ob ich an alles gedacht habe. Das gibt mir das Gefühl, ich könnte nicht allein auf meine Krankheit Acht geben.
7. Bekomme bitte nicht gleich Panik, wenn mal etwas nicht nach Plan läuft. Ich muss lernen, mit solchen Situationen selbst umzugehen.
8. Projiziere deine Ängste nicht auf mich. Wenn ich merke, dass du Angst um mich hast, verunsichert mich das.
9. Gib mir das Gefühl, mit dir reden zu können, wenn ich das Bedürfnis danach habe. Auch wenn ich es oft nicht zeige, bedeutet mir deine Meinung sehr viel.
10. Liebe mich so, wie ich bin.

