

LIEBE ELTERN,

irgendwann ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Ihr Kind seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen sollte.

Ab dem Kindergartenalter bringen Eltern ihren Kindern bei, was gut oder nicht gut für die Gesundheit ist. Auch in der Schule, im Internet oder vom Behandlungsteam bekommen die Jugendlichen Informationen dazu. Sie wissen also in der Regel Bescheid. Dennoch ist das Thema Gesundheit jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung - für Sie vermutlich genauso wie für Ihr Kind. Denn ein gesunder Lebensstil kostet Zeit und Energie, und so manches Mal muss der „innere Schweinehund“ überlistet werden.

Von fernen Zukunftszielen zu reden oder gar mit Folgeerkrankungen und gesundheitlichen Risiken zu drohen, hilft dann wenig. Erfolgreicher ist es mit Vorteilen im Hier und Jetzt zu motivieren. Dazu gehören z.B. gutes Aussehen, schöne Haut und Haare, körperliche Fitness oder Leistungsfähigkeit in der Schule.

Was ist Gesundheit eigentlich?

Vermutlich denken Sie bei Gesundheit sofort an das tägliche Krankheitsmanagement und die regelmäßigen Arztbesuche. Der Begriff Gesundheit geht aber weit darüber hinaus. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit ganzheitlich: „Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit“. Zu Gesundheit gehören also nicht nur körperliche Aspekte.

Gesundheit – Ein Auto mit vier Rädern

Stellen Sie sich die Gesundheit Ihres Kindes (oder Ihre eigene) bildlich als ein Auto mit vier Reifen vor:

- **Körperlicher Reifen:** u.a. Erkrankungen, körperliche Robustheit, stabiles Immunsystem
- **Psychischer Reifen:** u.a. psychische Stabilität, Stressresistenz, Selbstbewusstsein, persönliche Einstellungen und Gedanken
- **Sozialer Reifen:** soziale Kontakte und Unterstützung, z.B. durch Familie, Freunde und Behandler
- **Existentieller Reifen:** u.a. Anerkennung, Wünsche, Visionen, Ziele, Zukunftsplanung

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, dass alle vier Reifen stabil und immer gut mit Luft gefüllt sind. Nur so sind sie in der Lage, die vielfältigen äußeren und inneren Belastungen auszugleichen (z.B. akute Infek-

te, Stresssituationen). Wenn man auf seine Gesundheit achten will, sollte man daher regelmäßig jedes einzelne Rad überprüfen und ggf. durch entsprechende Aktivitäten stärken.

Natürlich ist es nicht schlimm, wenn man die „Reifenpflege“ eine Zeit lang etwas vernachlässigt. Auf Dauer kann aber die Gesundheit gefährdet werden. Insbesondere wenn ein Reifen ohnehin schon etwas schwächer ist, wie beispielsweise bei Ihrem Kind durch die Erkrankung.

Körperliches Wohlbefinden

Unser Körper ist von Natur aus voll und ganz auf Bewegung ausgerichtet. **Sport** trägt nicht nur zur körperlichen Gesundheit bei, sondern führt auch zu einem besseren psychischen Befinden und kann Quelle für mehr Selbstbewusstsein sein. Die Antwort auf die Frage, ob Ihr Kind Sport machen sollte, ist also ganz klar: JA! Eine Krankheit ist grundsätzlich kein Hindernis für Bewegung, im Gegenteil: Sport tut chronisch Kranken gut. Das zeigen viele Studien. Ob beim Sport auf etwas Besonderes geachtet werden sollte, kann Ihnen das Behandlungsteam sagen.

Ein weiterer Einflussfaktor ist die **Ernährung**. Besondere Ernährungsformen waren wohl nie so populär wie im Moment, auch bei Jugendlichen. Jungs, die auf Muskelaufbau abzielen, ernähren sich häufig sehr eiweißreich. Außerdem staunen Eltern immer wieder, welche Mengen an Nahrung in einen heranwachsenden Mann passen. Junge Mädchen essen hingegen häufig kalorienbewusst und verzichten zumindest phasenweise auf einzelne Lebensmittel wie Fleisch. Diese Ernährungsformen entsprechen in der Regel nicht der ausgewogenen und abwechslungsreichen Mischkost, die gemeinhin empfohlen wird. Eltern sollten sich jedoch nicht zu sehr sorgen. Schließlich hat Ihr Kind auch die Phase überstanden, als es nur Nudeln und Nutella-Toast gegessen hat. Vorsicht ist geboten, wenn Ihr Kind stark an Gewicht zu- oder abnimmt, oder Symptome zeigt, wie z.B. Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Veränderungen an Haut und Nägeln. Sprechen Sie in diesen Fällen Ihr Behandlungsteam an. Ebenso bei Fragen, wie spezielle Ernährungsformen mit krankheitsbedingten Besonderheiten zu vereinbaren sind.

Ein heikles Thema bei Jugendlichen ist der **Schlaf**. Wenn Ihr Sohn am Computer zockt oder Ihre Tochter auf Netflix Serien guckt, kann es ziemlich spät werden. Auch hier müssen Sie sich nicht zu viele Sorgen

machen. Schlafdefizite werden in der Regel schnell wieder ausgeglichen, **z.B. indem Ihr Kind am Wochenende bis mittags schläft**. Etwas anderes ist es, wenn Ihr Kind deswegen Konzentrationsprobleme in der Schule zeigt oder aufgrund seiner Erkrankung auf einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus achten sollte. Hier gilt es Kompromisse zu finden zwischen dem Wunsch nach einem unbeschwerten jugendlichen Leben und den Alltags- bzw. Therapieanforderungen. **Das Gleiche gilt für den Konsum von Alkohol und Nikotin (s. auch Brief zum Thema Partyleben).**

Psychisches Wohlbefinden

Die Identitätsfindung und Ablösungsprozesse in der Pubertät gehen bei vielen Jugendlichen mit psychischen Krisen und Stimmungsschwankungen einher. Bei Ihrem Kind kommen eventuell Überforderungssituationen durch die Erkrankung mit Schuldgefühlen, Wut und Ängsten hinzu. Selbstzweifel und Traurigkeit sind daher bei Jugendlichen nicht ungewöhnlich.

Als Eltern können Sie Ihrem Kind helfen, sein Gleichgewicht wieder zu finden:

- **Strategien gegen Stress:** Überlegen Sie gemeinsam, was Ihr Kind braucht, um seine verschiedenen Aufgaben im Alltag unter einen Hut zu bringen: Braucht es praktische Unterstützung? Fehlen ihm Wissen oder Fertigkeiten? Sind es zu viele Aufgaben?
- **Optimismus und positive Weltsicht:** Häufig liegt unser Fokus auf den Dingen, die wir nicht haben. Fördern Sie stattdessen, den Blick darauf zu lenken, was Ihr Kind gut kann, welche positiven Eigenschaften es hat und welche Ressourcen ihm zur Verfügung stehen.
- **Umgang mit Misserfolgen:** Im Leben läuft nicht immer alles rund. Wichtig ist es, Niederlagen und Krisen zu bewältigen und daraus zu lernen. Trösten Sie Ihr Kind und bestärken Sie es, sich mit neuem Mut Herausforderungen zu stellen
- **Wege aus dem Stimmungstief:** Bewegung, Ablenkung, sich etwas Gutes tun, positive Gedanken, ein tröstendes Gespräch...? Lassen Sie Ihr Kind überlegen, wie es sich selbst auf andere Gedanken bringen kann.

Soziales Wohlbefinden

Der Mensch ist ein soziales Wesen, d.h. wir brauchen andere Menschen um uns herum, die für uns da sind. Fehlt das Gefühl von Geborgenheit, wirkt sich das negativ auf die Gesundheit aus. Dabei kommt es weniger auf die Menge der Kontakte an, die wir haben, als auf ihre Qualität. Denn natürlich sind Kontakte

nicht nur positiv - andere Menschen können manchmal ziemlich nerven. Wie ist das bei Ihrem Kind? Überlegen Sie gemeinsam, welche **soziale Unterstützung** es sich wünscht und welche nicht.

Manchmal hilft es zudem, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, z.B. in **Selbsthilfegruppen** (auch online). Sie bieten nicht nur Informationen rund um die Erkrankung, sondern häufig auch tolle Freizeitangebote für Jugendliche. Ihr Kind hat keine Lust dazu? Aber was ist mit Ihnen? Gerade in herausfordernden Lebensphasen wie der Pubertät kann das Gespräch mit Gleichbetroffenen sehr entlasten.

Existentielles Wohlbefinden

Jeder sollte Ziele und Zukunftspläne haben und Dinge, die das Leben mit Sinn erfüllen – auch wenn er eine Krankheit hat, die ihm die eine oder andere Grenze setzt. Was jedoch der Sinn des Lebens ist, muss jeder für sich selbst beantworten: Familie? Karriere? Freiheit & Abenteuer? ...

Fazit

Nicht nur eine gute medizinische Behandlung und die körperliche Gesunderhaltung sind wichtig für Ihr Kind, sondern auch Erfolge, positive Erlebnisse und sozialer Rückhalt. Zusammen erhöhen sie die (Lebens-) Zufriedenheit und damit die Gesundheit.



Bild: Fotolia

Zu allen Gesundheitsthemen erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse Informationen und Kursangebote.