

LIEBE ELTERN,

Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Wer bin ich eigentlich und was macht mich als Individuum aus?

Mit diesen Fragen beschäftigen sich Jugendliche sehr intensiv, denn die Pubertät dient der Identitätsfindung. In der Kindheit hören wir auf unsere Eltern, die für uns entscheiden. Wir übernehmen automatisch ihre Einstellungen und Werte. In der Pubertät hinterfragen wir diese Regeln und bauen uns unser eigenes Wertesystem auf. Dabei orientieren sich Jugendliche vorrangig an Freunden, Bekannten und Vorbildern aus den sozialen Medien.

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

„Was ist, wenn die anderen mich nicht mögen, so wie ich bin?“ Diesen Gedanken hatte wohl jeder von uns schon einmal. Doch gerade Jugendliche haben enorme Angst davor, ausgeschlossen zu werden, wenn sie anders aussehen oder sich anders verhalten als ihre Freunde. Die Welt der Jugendlichen ist durch sehr enge Regeln bestimmt, deren Nicht-Einhaltung peinlich wäre. Die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe wird dabei meist durch angesagte Markenkleidung, Sneaker, Smartphones oder Freizeitaktivitäten ausgedrückt. Glücklicherweise werden die Grenzen, was erlaubt ist, im Laufe der Zeit wieder weiter. Aber der Wunsch nach Zugehörigkeit und Anerkennung durch andere bleibt.

Ist nicht jeder irgendwie anders?

Doch was meinen wir eigentlich, wenn wir sagen, jemand ist „anders“? Und ist „anders sei“ immer schlimm? Schon die Geschichten von Rudolph dem keinen Rentier oder vom hässlichen Entlein haben uns in der Kindheit deutlich gemacht, dass Anderssein manchmal auch gut ist.

Wenn man es genau betrachtet, bedeutet Anderssein, eine bunte Palette an Individuen und somit eine großartige Vielfalt zu haben. Es bedeutet, in den Austausch zu treten und neue Dinge kennenzulernen. Es bedeutet, aber vor allem Mut zu beweisen, indem man sich aus der Masse hervorhebt und so ist, wie man ist auf.

Anderssein durch die Krankheit

Jugendliche mit chronischen Krankheiten fühlen sich oftmals „anders“, weil sie sich durch ihre Krankheit von ihren Freunden unterscheiden. Sie sind zeitlich mehr oder weniger eingespannt durch die Therapie und die regelmäßigen Arztbesuche und haben eventuell Einschränkungen im Alltag. Teilweise zeigt sich das „Anderssein“ auch an Äußerlichkeiten wie

Gewichtsveränderungen, Narben oder notwendigen Hilfsmitteln. Dennoch versuchen Jugendliche oft, ihre Krankheit zu verheimlichen - auch wenn das Geheimhalten manchmal viel aufwändiger scheint als das Offenlegen. Der Wunsch nach Zugehörigkeit und die Angst vor Ausgrenzung überwiegen.

Tipp: Es ist nicht notwendig, dass alle davon wissen. Aber überlegen Sie mit Ihrem Kind, wie es in der Öffentlichkeit mit der Krankheit umgehen will.

Früher war ich der schnellste Läufer in meiner Mannschaft und habe meinem Team beim Football oft zum Sieg verholfen. Jetzt, wo sich mein Asthma verschlimmert hat, habe ich Angst, dass mir die Luft wegbleibt, wenn ich alles gebe. Was ist, wenn die anderen mich nun nicht mehr im Team haben wollen?

Vor allem in der Schule oder bei Partys war es mir unangenehm, mein Messgerät und meinen Insulinpen herauszuholen. Oft kamen Bemerkungen wie: Was ist denn das für ein Gerät? Oder ein Erstauntes: Hast du etwa Diabetes, haben das nicht nur dicke und alte Menschen? Ich hatte immer das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen. Ich bin deswegen vor dem Essen auf die Toilette gegangen, um dort zu spritzen. So kam das Gerücht auf, dass ich drogenabhängig bin.

Vor kurzem habe ich die Diagnose Rheuma bekommen. Es war ein großer Schock. Mir gingen viele Fragen durch den Kopf bezüglich der Krankheit, aber auch wie die anderen jetzt mit mir umgehen werden. Vor allem vor dem ersten Tag zurück in der Schule habe ich Angst.

Durch meine Krankheit darf ich viele Sachen nicht essen. Wenn die anderen sich etwas zu Essen geholt haben, sagte ich daher meist, dass ich keinen Hunger habe. Manchmal habe ich aber auch einfach etwas bestellt, um dazuzugehören. Meine Krankheit war mir dann nicht so wichtig. Mittlerweile gehe ich selbstbewusst damit um. Heute haben ja fast alle ihre Besonderheiten bei der Ernährung.

Auch Stars haben Handicaps

Billie Eilish: Sie ist momentan in allen Charts zuhause - und leidet am Tourette Syndrom. Zunächst hat sie versucht, ihre Krankheit zu verheimlichen, um nicht darauf reduziert zu werden. Durch ihre Tics (ungewollte, zuckende Bewegungen) wurden jedoch viele Fans darauf aufmerksam. Mittlerweile redet sie offen darüber.

Greta Thunberg: Die schwedische Umweltaktivistin hat das Asperger-Syndrom. Sie sieht ihre Krankheit jedoch eher als Stärke. Durch sie hat sie eine sehr realistische Sicht auf Dinge und hat gemerkt, dass es in Sachen Klima so nicht weitergehen kann.

Lady Gaga & Selena Gomez: Die beiden Sängerinnen haben Lupus Erythematoses. Die Krankheit äußert sich u.a. an einer Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht. Lady Gaga saß kurzzeitig sogar im Rollstuhl und Selena Gomez brauchte eine Nierentransplantation.

Lil Wayne & Elton John: Die beiden Musiker haben Epilepsie. Um sich zu schützen, setzt Elton John fast immer getönte Sonnenbrillen auf. Diese sind mittlerweile zu seinem Markenzeichen geworden.

Weitere Stars mit chronischen Krankheiten:

Halle Berry: Diabetes Typ 1

Pink & Ronan Keating: Asthma

Kim Kardashian & Cara Delevingne: Psoriasis

Sami Khedira: Herzfehler

(Sie kennen einige der Stars nicht? Kein Problem, Ihrem Kind geht es bei Thomas Gottschalk (Asthma) vermutlich genauso.

einiges nicht (mehr) in Frage kommt, gibt es viele andere tolle Sachen.

Wie alle Jugendlichen wird auch Ihr Kind hin und wieder Phasen mit plötzlicher Traurigkeit, Selbstzweifeln und Zukunftssorgen haben. Dann wird es dem Jugendlichen gut tun, wenn Sie ihm zeigen, dass Sie da sind und an ihn glauben. Der Rückhalt und die Anerkennung von Familie und Freunden sind eine wichtige Quelle für Selbstvertrauen.

Manche Jugendliche erleben es zudem als entlastend, wenn sie sehen, dass auch andere krank sind. Sie fühlen sich dann weniger als Außenseiter. Wenn die anderen dann auch noch so erfolgreich sind wie die Stars (s. Kasten), hilft das umso mehr die Krankheit zu akzeptieren.

Mobbing und Ausgrenzung

Durch Besonderheiten wie eine Krankheit wird man schnell zum Opfer - insbesondere im Internetzeitalter, wo Mobbing ein immer größeres Problem wird.

Sollten Sie bemerken, dass Ihr Kind sich zunehmend verschließt, keine Lust mehr hat, sich mit anderen zu treffen und Bauchschmerzen bekommt, wenn es nur an die Schule denkt, nehmen Sie diese Symptome ernst. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und überlegen Sie gemeinsam, was die nächsten Schritte sein sollten. Stillhalten und Schweigen ist die schlechteste Alternative!

Informationen zum Thema Mobbing finden Sie z.B. unter:

<https://www.familienhandbuch.de/babys->

[kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php](https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php)

Selbstwert fördern

Das wichtigste Hilfsmittel gegen die ständige Angst, nicht akzeptiert zu werden, heißt Selbstbewusstsein. Wenn wir uns selbst so nehmen können, wie wir sind, kann es uns weitgehend egal sein, was andere über uns denken. Helfen Sie Ihrem Kind daher, ein gesundes Selbstbewusstsein aufzubauen. Hobbys sind dafür eine gute Quelle. Ermutigen Sie Ihr Kind, Dinge zu tun, bei denen es Spaß hat und Erfolgserlebnisse sammeln kann - insbesondere wenn die Diagnose vor kurzem erst gestellt wurde. Es wird dem Jugendlichen dadurch leichter fallen, die Krankheit zu akzeptieren. Eine Krankheit ist kein Hindernis. Selbst wenn