



BAND 6
SO WAS!

Sigrun Eder
Anna Maria Cavini
Hedda Christians

JUTTA juckt's nicht mehr

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch
für Kinder und Erwachsene

edition
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsspezifische Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Experten“ die Rede ist, wird hierunter auch „die Expertin“ verstanden.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage Dezember 2012
© 2010–2012 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

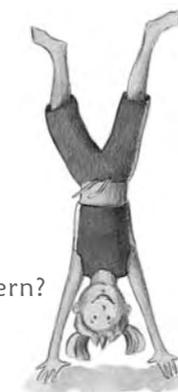
Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-12-2

Inhalt



LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!	6
JUTTA JUCKT‘S NICHT MEHR	7
 Gewusst wie!	18
AM SEE	19
DAS PROBLEM MIT DER HAUT: INFORMATIONEN FÜR DICH	24
Was ist Neurodermitis?	24
Was sollst du über deine Haut wissen?	26
Der Aufbau der Haut	27
Welcher Teil der Haut macht was?	28
Was ist anders bei deiner Neurodermitis-Haut?	29
Was passiert mit der Haut bei einem Neurodermitis-Schub?	31
Warum sollst du deine Neurodermitis-Haut pflegen?	32
Welche Pflegetipps können deiner Haut und dir helfen?	33
In welcher Reihenfolge sollst du deine Haut pflegen?	34
Weshalb sollst du spezielle Produkte verwenden?	37
Wie weißt du genau, was deine Haut benötigt?	38
Worauf kann deine Haut reagieren?	40
Wodurch verschlimmert sich der Juckreiz?	41
Was ist der Juck-Kratz-Kreislauf?	42
Wie kannst du den Juck-Kratz-Kreislauf unterbrechen?	43
Deine Strategien gegen den Juck-Kratz-Kreislauf	44
Wie findest du deine Neurodermitis?	47
Was verringert den Juckreiz besser als Kratzen?	48
Wie schützt du dich vor dem Kontakt mit Neurodermitis-Auslösern?	50



Was haben Gefühle mit Neurodermitis zu tun?	52
Wie kannst du deine Gefühle wahrnehmen und steuern?	54
Wie kannst du dich entspannen?	56
Wie kannst du mit Hänseleien umgehen?	57
Wobei kann dir dein Kinderarzt oder deine Kinderärztin helfen?	60
Wobei können dir PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen helfen?	62



MACH DICH SCHLAU!

Was fällt dir zur Krankheit Neurodermitis ein?	63
Wo zeigt sich deine Neurodermitis am häufigsten?	64
Worauf reagiert deine Haut empfindlich?	66
Wie fühlst du dich?	68
Welche Konflikte gehen dir besonders unter die Haut?	70
Was musst du dir alles anhören?	71
Wie reagierst du auf blöde Sprüche?	72
Wie löst du ein Problem?	73
Wo und wie schränkt dich die Neurodermitis ein?	74
Was mögen andere an dir?	75
Was magst du an dir?	76
Wie gerätst du in den Juck-Kratz-Kreislauf?	77
Wie unterbrichst du den Juck-Kratz-Kreislauf?	78
Was wirkt besser als das Kratzen?	79
Such dir eine kratzfreie Zone aus!	80
Wie sieht dein Ampelplan aus?	81
Wie war dein Tag?	82
Jutta juckt's nicht mehr (Juttas Lied)	83
Antworten zu den Fragen auf Seite 18	84
	86



SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN	87
Was ist Neurodermitis?	88
Wie wird Neurodermitis festgestellt?	88
Was löst Neurodermitis aus?	90
Wie wirkt sich die Krankheit aus?	91
Welche Haltung gegenüber der Krankheit ist günstig?	93
Wie kann das Kind zum Experten werden?	94
Wie können Eltern bestmöglich helfen?	96
Wie können Neurodermitis-Auslöser vermieden werden?	98
Wie kann Neurodermitis vorgebeugt werden?	99
Welchen Einfluss hat die Ernährung?	100
Wann ist psychologische, psychotherapeutische Hilfe ratsam?	101
Was können Eltern für sich tun?	103
Was ist aus ärztlicher Sicht wichtig? Zusammenfassung	104
Was ist aus psychologischer Sicht wichtig? Zusammenfassung	105



GLOSSAR

Ansprechpartner	107
Literatur	111
	111



LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

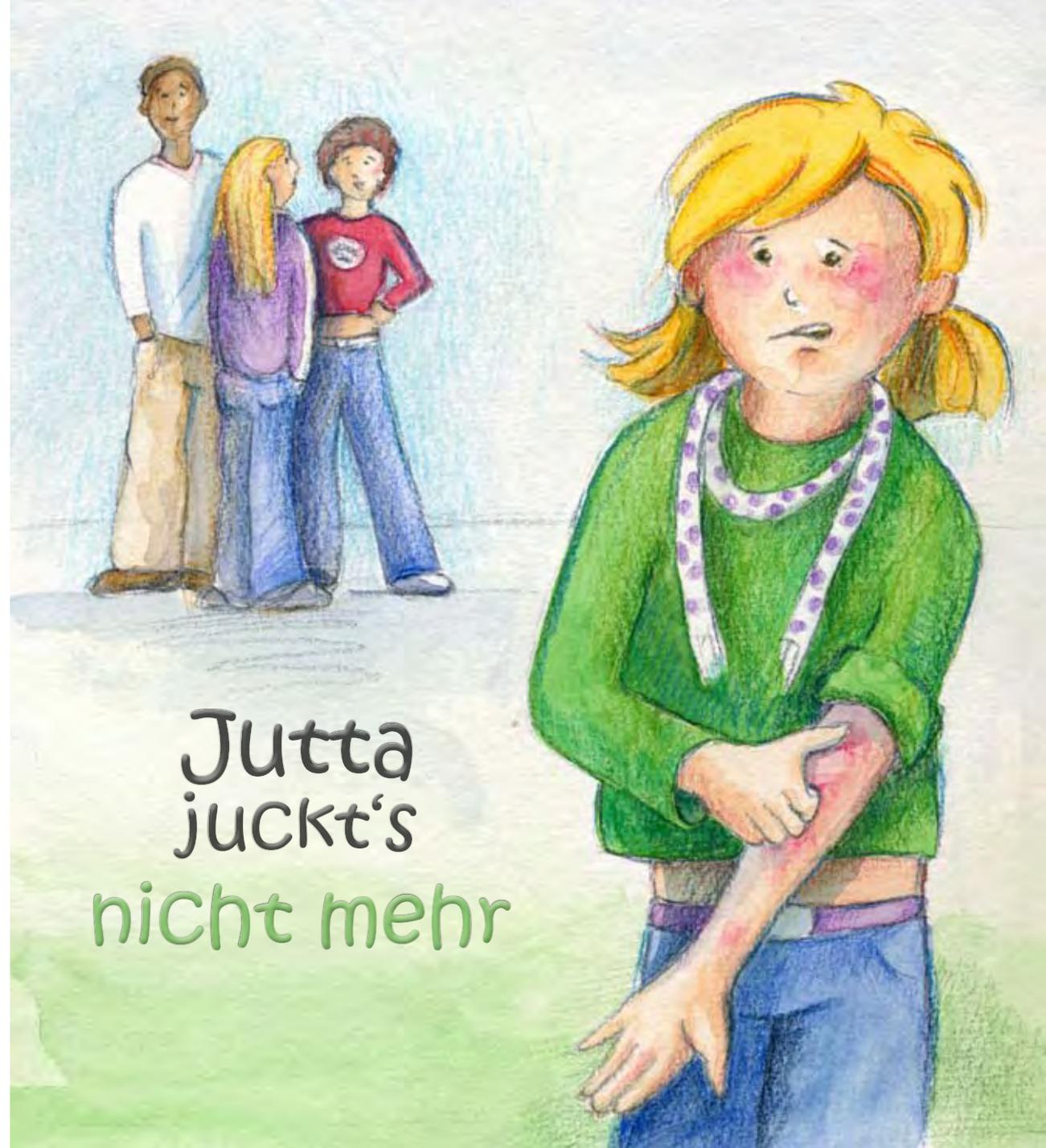
Wenn die Haut auf Waschmittel, frisch gemähtes Gras, kratzige Wollpullover, Tierhaare, staubige Böden, Nüsse, Ärger, Freude oder Stress und noch vieles mehr mit Hautausschlag und scheußlichem Jucken reagiert, ist das eine äußerst blöde und schmerzvolle Sache. Kränkende Bemerkungen von Schulkollegen können dann noch zusätzlich verletzen. Doch so zu tun, als hätte man die Krankheit Neurodermitis nicht, schadet mehr, als dass es hilft.

 Deshalb ist es besonders wichtig, sich bereitwillig mit den Ursachen für juckende Haut auseinanderzusetzen und zu lernen, wie man zur Haut-Expertin und zum Haut-Experten werden kann! Denn wer ganz genau weiß, was er wie und wann für seine Haut und die gute Laune tun kann, wird unter weniger Neurodermitis-Schüben leiden und im Fall des Falles viel besser damit klarkommen.

Auch wenn ihr die Neurodermitis bereits gut im Griff habt, kann es immer wieder einmal schwierige Zeiten geben. Verzweifelt nicht, sondern bleibt dran, indem ihr eure Haut pflegt, Neurodermitis-Auslöser vermeidet, bewährte Strategien gegen das Kratzen einsetzt und euch selber Gutes gönnt.

Das gemeinsame Lesen des Buches hilft euch, zum Spezialisten in Haut-Angelegenheiten zu werden. Und wer unter der Dusche oder beim Kochen zur Entspannung eine Melodie trällern möchte, dem gibt Jutta ihr Anti-Kratz-Lied „Jutta juckt’s nicht mehr“ mit auf den Weg.

Viel Freude damit wünschen euch
Sigrun Eder & Anna Maria Cavini





Jutta ist eine tolle Turnerin, sie schlägt Räder wie ein Wirbelwind. Als sie sich Montag vormittags im Sportunterricht vom Handstand abrollt und zur Sprungrolle ansetzt, muss sie niesen. Auch spürt sie bereits ein Jucken um und in ihren Augen.

„Rotauge! Du machst wohl schlapp? So wirst du bestimmt nicht bei den Schulmeisterschaften antreten können!“, dröhnt es vom Schwebebalken, wo Sabine in der Standwaage balanciert.

Tränen kullern. Sie versucht sie mit einer gehörigen Portion Wut im Bauch wegzuwischen. Dabei kratzt sie sich die Haut beinahe blutig. Doch der Juckreiz* verschlimmert sich. Sabine rechnet bereits mit dem ersten Platz bei den Schulmeisterschaften.

So weit will es Jutta aber nicht kommen lassen! Sie ist eindeutig die bessere Turnerin von beiden. Außerdem wird sie sich nicht wegen ihrer blöden Krankheit von der Teilnahme am Wettkampf abhalten lassen.

Zum Abschluss der Turnstunde wird ein Staffelspiel gemacht. Die Schüler werden in Paaren durch Tücher an den Armen und Beinen aneinandergebunden und sollen dann durch einen Hindernisparcours laufen. Jutta hat großes Pech und wird mit Alex zusammen gewählt. Der brüllt gleich laut los: „Das kannst du vergessen! Ich lasse mich doch nicht mit der hässlichen Ziege zusammenbinden! Seht doch mal, wie eklig ihre Haut ist! Da werde ich ja auch noch angesteckt!“

Diese gemeinen Worte sind zu viel für Jutta. Am liebsten würde sie Sabine und Alex schütteln und ihnen ihren Ärger ins Gesicht schreien. Doch ihre Haut juckt jetzt bereits von Kopf bis Fuß und sie läuft heulend aus dem Turnsaal.

Hässliche Ziege!



Erst unter der kalten Dusche lässt das unangenehme Jucken langsam nach. Als Jutta in das flauschige Handtuch gewickelt in die Umkleidekabine kommt, ist nur noch Anne da.

Diese bemerkt Juttas gedrückte Stimmung und deren unzählige Kratzspuren am ganzen Körper, während Jutta so schnell wie möglich in ihre Jeans und ihr T-Shirt zu schlüpfen versucht.

Jutta schämt sich vor Anne. Doch die sagt mit leiser, freundlicher Stimme: „Ich kenne das! Mein Bruder Philipp hat auch häufig eine zerkratze und schorfige* Haut. Das ist ihm dann so peinlich, dass er für sich alleine sein möchte.“ „Wirklich?“, fragt Jutta erstaunt.

„Ich hab eine Idee!“, jubelt Anne, „Am Samstag feiern wir ein Gartenfest, komm doch einfach dazu! Ich bin mir sicher, Philipp freut sich, dich kennen zu lernen!“

Bei diesen guten Aussichten verlässt Jutta mit einem Lächeln im Gesicht die Schule Richtung Bushaltestelle.

Am Samstag ist Jutta bereits früh auf den Beinen und backt für das Gartenfest einen Kuchen. Sie schleckt sich genüsslich ihren mit Schokolade verschmierten Mund, während sie die geriebenen Nüsse unter den Kuchenteig rührt. Nach dem Auskühlen verziert sie den Kuchen mit vielen bunten Streuseln.



GEWUSST WIE!

1) Was bringt Jutta dazu, ihre Haut beinahe blutig zu kratzen?

2) Worauf reagiert Philipp allergisch?

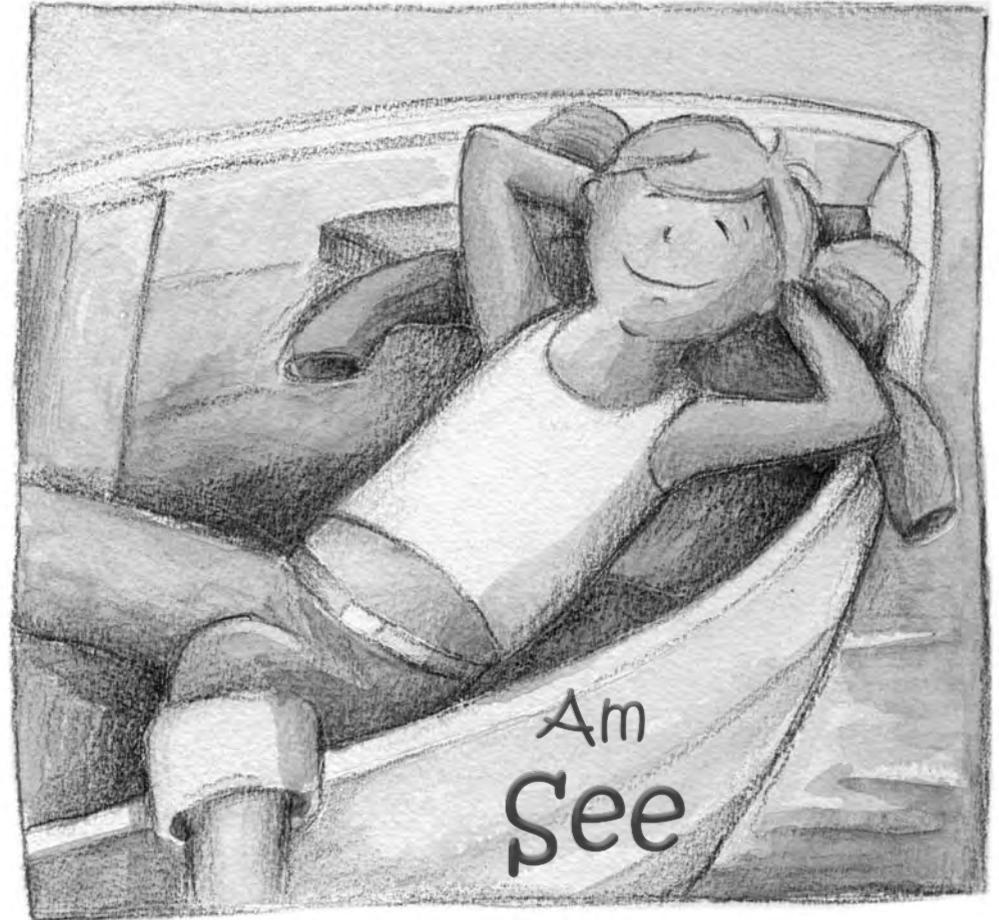
3) Welche Krankheit hat Jutta?

4) Wodurch bekommt Jutta immer wieder einen juckenden Hautausschlag?

5) Was kaufen Juttas Eltern gegen die Hausstaubmilben?

6) Was hilft Juttas Haut besser als kratzen?

Die Auflösung der
Fragen findest du auf
Seite 86!



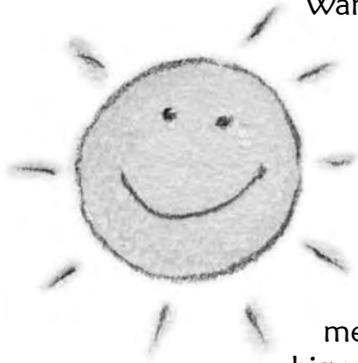
„Am See“
ist Juttas Entspannungsgeschichte.

Es wäre fein, wenn deine Mama, dein Papa oder eine andere dir wichtige Person sie dir mit ruhiger Stimme langsam vorlesen könnte. Juttas Fantasiegeschichte hilft dir, deine Gedanken auf Reisen zu schicken. Wenn du sie öfters gehört hast, wirst du dir selbst eine ganz persönliche Entspannungsgeschichte ausdenken können.

Möchtest du beginnen? Dann suche dir einen Platz, an dem du dich wohlfühlst und mach es dir dort gemütlich, sei es im Liegen oder Sitzen.

Schließe deine Augen.

Ist dir das unangenehm, suche dir stattdessen einen Punkt an der Wand und konzentriere dich darauf. Wenn du dich unsicher fühlst, kannst du auch später deine Augen schließen.



Du atmest ruhig und gleichmäßig. Du atmest ein, du atmest aus.

Du bist mit deinen Gedanken bei dir. Alle störenden Geräusche von draußen werden leiser. Du fühlst, wie sich dein Bauch durch das Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Du versuchst langsam zur Ruhe zu kommen. Du merkst, deine Arme und Beine werden ganz ruhig und angenehm schwer.

In deiner Vorstellung machst du einen Spaziergang zu einem kleinen See. Auf dem Weg dorthin flattern Schmetterlinge um dich herum. Sie sind bunt. Einer setzt sich für kurze Zeit auf deine linke Schulter. Er ist so leicht, dass du seine zarte Berührung kaum merkst. Als er wegfliegt, siehst du ihm nach und fühlst dich sehr leicht. Du bist guter Laune. Es gibt nichts, das dich in diesem Moment aufregt oder stresst.

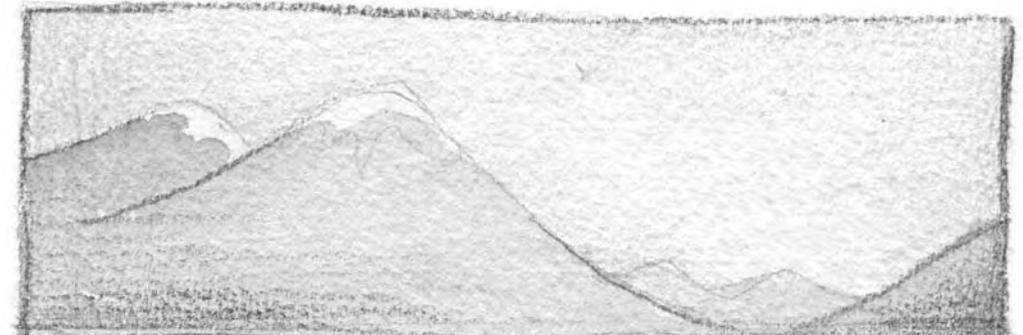
Du kommst am See an und gehst den leicht knarrenden Bootssteg aus dunklen Planken entlang. Am Ende des langen Steges entdeckst du ein kleines Ruderboot. Es ähnelt einer Nusschale. Mit ruhigen Schritten steuerst du auf das Boot zu.



Der Wind weht dabei in dein Haar und die frische Brise kühlt deine Haut. Niemand ist da, den du fragen kannst, ob du dir das Ruderboot ausleihen kannst. Nach kurzem Überlegen springst du hinein, löst die Leine und paddelst los.

Die Ruder gleiten sanft und mit Leichtigkeit durch das wunderschöne, dunkelgrüne Wasser des Sees. Dabei hinterlassen sie größere und kleinere Kreise auf der sonst glatten Oberfläche des Sees. Immer wieder spritzen kleine Wassertropfen auf deine Haut. Sie kommen dir so frisch vor wie der Morgentau auf den Blumen.

Du ruderst in deinem Rhythmus und genießt die frische Luft und den Ausblick auf die Berge rundherum. Es ist Sommer und trotzdem sind ihre Gipfel schneebedeckt. Du stellst dir vor, wie es wäre, dort oben am Gipfel zu stehen, tief einzuatmen und auf den See hinab zu blicken.





WAS SOLLST DU ÜBER DEINE HAUT WISSEN?

Je besser du über deine Haut Bescheid weißt, umso gezielter kannst du ihr helfen. Deine Haut ist das größte Organ deines Körpers und somit nicht nur ganz schön groß, sondern sie erfüllt auch sehr wichtige Aufgaben: Sie hilft dir den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt im Körper zu regulieren*. Wenn dir warm ist, schickt der Körper das Blut in die Haut, um es abzukühlen. Das bemerkst du, indem deine Haut besser durchblutet und dadurch rot wird.

Gleichzeitig prägt die Haut das Aussehen einer jeden Person. Je nach Hautfarbe, Hautton* und Hautbild* wird jeder Mensch auch äußerlich zu einer einzigartigen Person. Allein die Anordnung der Rillen deiner Fingerkuppe ist einmalig und ein Fingerabdruck wird deshalb in der Kriminalistik* verwendet.



Deine Haut schützt deinen Körper ebenso vor seiner Umgebung. Täglich kommt die Haut mit schädlichen Stoffen, wie z.B. mit Waschmitteln oder Bakterien, in Kontakt. Eine intakte* Haut verhindert, dass schädliche Stoffe in deinen Körper gelangen.

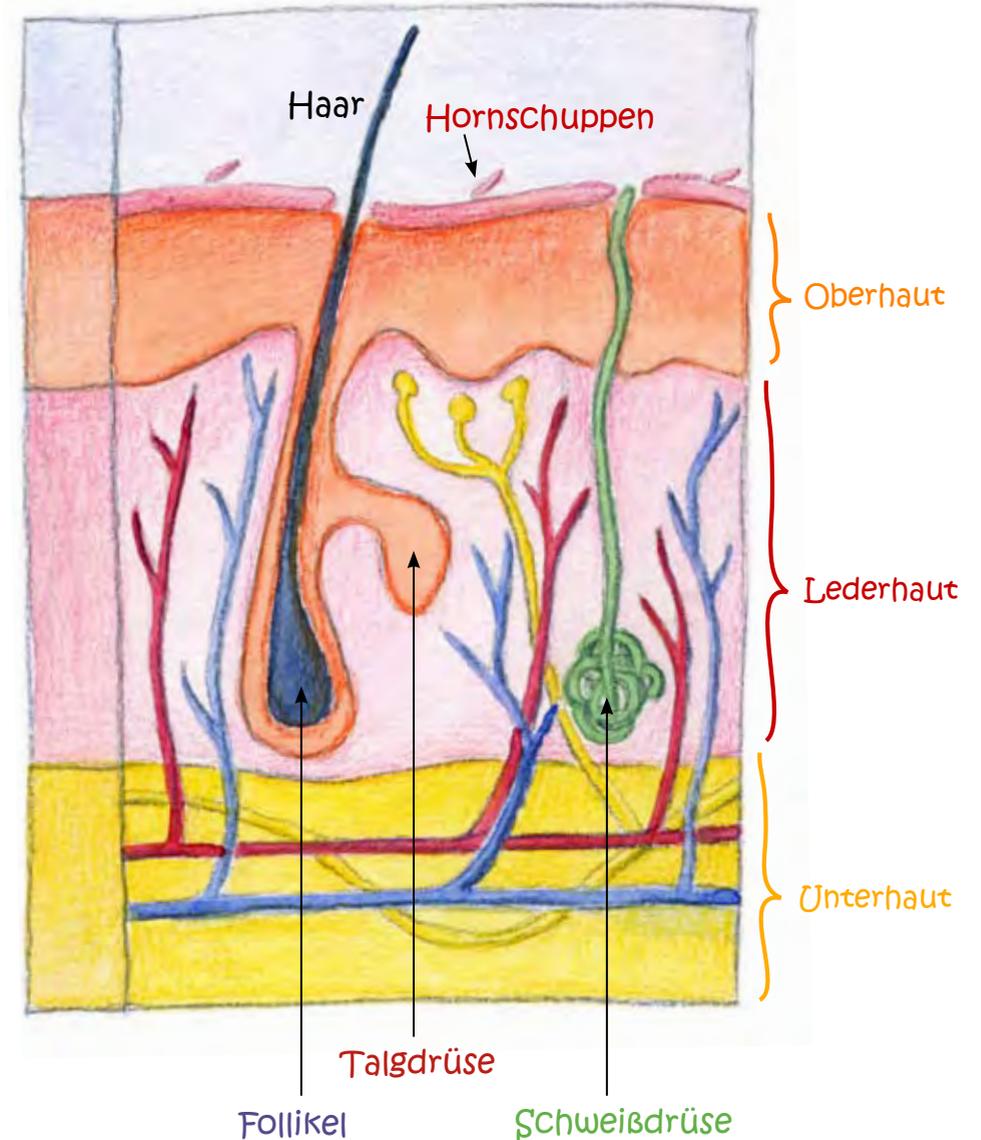


Am besten ist daher, wenn du dich dauerhaft gut um deine Haut kümmerst. Denn eine sorgfältige Hautpflege lässt Neurodermitis seltener auftreten.

Die Haut besteht aus drei Schichten, welche jeweils unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Die einzelnen Hautschichten heißen:

- ✓ Oberhaut
- ✓ Lederhaut
- ✓ Unterhaut

DER AUFBAU DER HAUT



WIE WEISST DU GENAU, WAS DEINE HAUT BENÖTIGT?

Am leichtesten lassen sich die Veränderungen an deiner Haut in drei Phasen einteilen: Mit Hilfe der Haut-Ampel kannst du am besten entscheiden, welche Therapie am hilfreichsten ist.



Du kannst auch deine Salben und Medikamente entsprechend der Ampelfarben (rot, gelb, grün) markieren, um im Alltag weniger nachdenken zu müssen und immer das passende Mittel anwenden zu können. Vielleicht möchtest du schöne Aufkleber dafür verwenden.

Beobachte die Beschaffenheit deiner Haut genau, dann fallen dir Veränderungen besser auf. Wie du deine Haut versorgen sollst, hängt mit ihrem jeweiligen Aussehen zusammen.



Der folgende Ampelplan ist eine Entscheidungshilfe für dich:

Bei der Farbe grün ist alles weitgehend okay,
bei orange ist bereits ein Juckreiz aufgetreten,
bei rot hast du es mit starken Entzündungen zu tun.



1. Grüne Phase

Hautbild: Deine Haut ist weitgehend frei von entzündlichen Veränderungen, allerdings ist sie meist ein wenig trocken.

Hilfe für die Haut: Jetzt sollst du unbedingt regelmäßig deine Basispflege verwenden, um deine Haut einzufetten, geschmeidig zu machen und sie vor Einrissen zu schützen.



2. Orange Phase

Hautbild: Deine Haut wird trockener und rot. Sie beginnt zu jucken und du kannst das Kratzen nicht so einfach vermeiden.

Hilfe für die Haut: Verwende Pflegemittel mit mehr Fettgehalt. Gönn dir Schwarztee- und Olivenölbäder im Doppelpack, denn gemeinsam lindern sie den Juckreiz und fetten deine Haut ein. Gegen den Juckreiz können dir bestimmte Salben und Cremes mit Wirkstoffen helfen. Hole dir dazu ärztlichen Rat ein. Verwende Medikamente und Wirkstoffsalben in der verordneten Menge und Häufigkeit. Als Erinnerungshilfe schreib dir diese Angaben auf die jeweilige Packung.



3. Rote Phase

Hautbild: Deine Haut ist stark entzündet und hat offene Stellen, die auch bluten können. Zusätzlich können sich an deiner Haut Pusteln und Bläschen bilden.

Hilfe für die Haut: Für diese Stufe gibt es Wirkstoffsalben mit starker anti-entzündlicher Wirkung, das heißt, sie beruhigen die Entzündung. Diese Wirkstoffsalben müssen von einem Arzt/einer Ärztin verordnet werden und sind entsprechend der ärztlichen

Anweisung zu verwenden. Trage diese Salben besonders im Gesicht sparsam auf, da hier deine Haut besonders dünn ist. Ansonsten könnte zu viel vom Wirkstoff in deinen Körper aufgenommen werden und das ist auf Dauer ungesund. Verwende beim Eincremen Einmalhandschuhe, um übermäßiges Eindringen des Wirkstoffes in deine Haut zu verhindern. Wasche dir nach der Hautpflege gut die Hände, am besten mit einer pH-hautneutralen* Seife, und creme sie anschließend mit deiner Basiscreme ein. Bessert sich dein Hautauschlag innerhalb einer Woche nicht oder entdeckst du Pusteln oder Bläschen, hole ärztlichen Rat ein, denn möglicherweise benötigst du ein zusätzliches Medikament.

WAS HABEN GEFÜHLE MIT NEURODERMITIS ZU TUN?

Gefühle sind unsichtbar und können nicht angefasst werden. Sie werden durch Worte, Ereignisse, Eindrücke und die Art des Umgangs zwischen Menschen ausgelöst. Wenn uns Menschen etwas berührt, erleben wir in unserem Körper ein bestimmtes Gefühl. Das kann beispielsweise Freude, Trauer, Ärger, Angst, Stress oder Verzweiflung sein.

Die meisten Gefühle sind Menschen ins Gesicht geschrieben, außer sie werden absichtlich nicht gezeigt. Wer aufmerksam ist, merkt meist, wie es dem Gegenüber geht:



Nervosität ist leicht an roten Flecken im Gesicht erkennbar.



Wut lässt Personen rot wie eine Tomate anlaufen.



Anstrengung treibt Menschen den Schweiß auf die Stirn.



Bei Traurigkeit ist alles schwer, weshalb die Mundwinkel nach unten weisen.



Im Unterschied dazu zaubern schöne Gefühle wie Stolz und Freude ein Lächeln auf den Mund und lassen die Augen strahlen.

Kinder erleben täglich verschiedene Gefühle und manchmal ist ein bisschen von allem dabei. Kinder mit Neurodermitis sollen ihre Gefühle besonders gut wahrnehmen und steuern können. Schließlich reagiert ihre Haut äußerst empfindsam auf starke Gefühle.

Folgende Situationen sind meist mit intensiven Gefühlen verbunden:



angenehmer Stress (z.B. Vorbereitungen für die Geburtstagsfeier)



unangenehmer Stress (z.B. Lernen für eine schwere Prüfung)



Vorfreude (z.B. auf Urlaub, Übernachten bei einem Freund/einer Freundin)



Kummer (z.B. Streit mit Freunden oder Eltern, Misserfolg)



Erleben von Abwertung und Ausgrenzung (z.B. verletzende Sprüche von Mitschülern, Außenseiter-Rolle in der Klassengemeinschaft)



Schlechte Nachrichten, die belasten (z.B. Schulwechsel, Umzug, Tod eines geliebten Menschen oder eines Haustieres, Scheidung/Trennung der Eltern)



Erleben von Verzweiflung (z.B. durch Hilflosigkeit, bei Missgeschicken)



Erleben von körperlicher Anspannung (z.B. durch Stress, Sorgen, Aufregung, Angst)

WOBEI KÖNNEN DIR PSYCHOLOGINNEN ODER PSYCHOTHERAPEUTINNEN HELFEN?

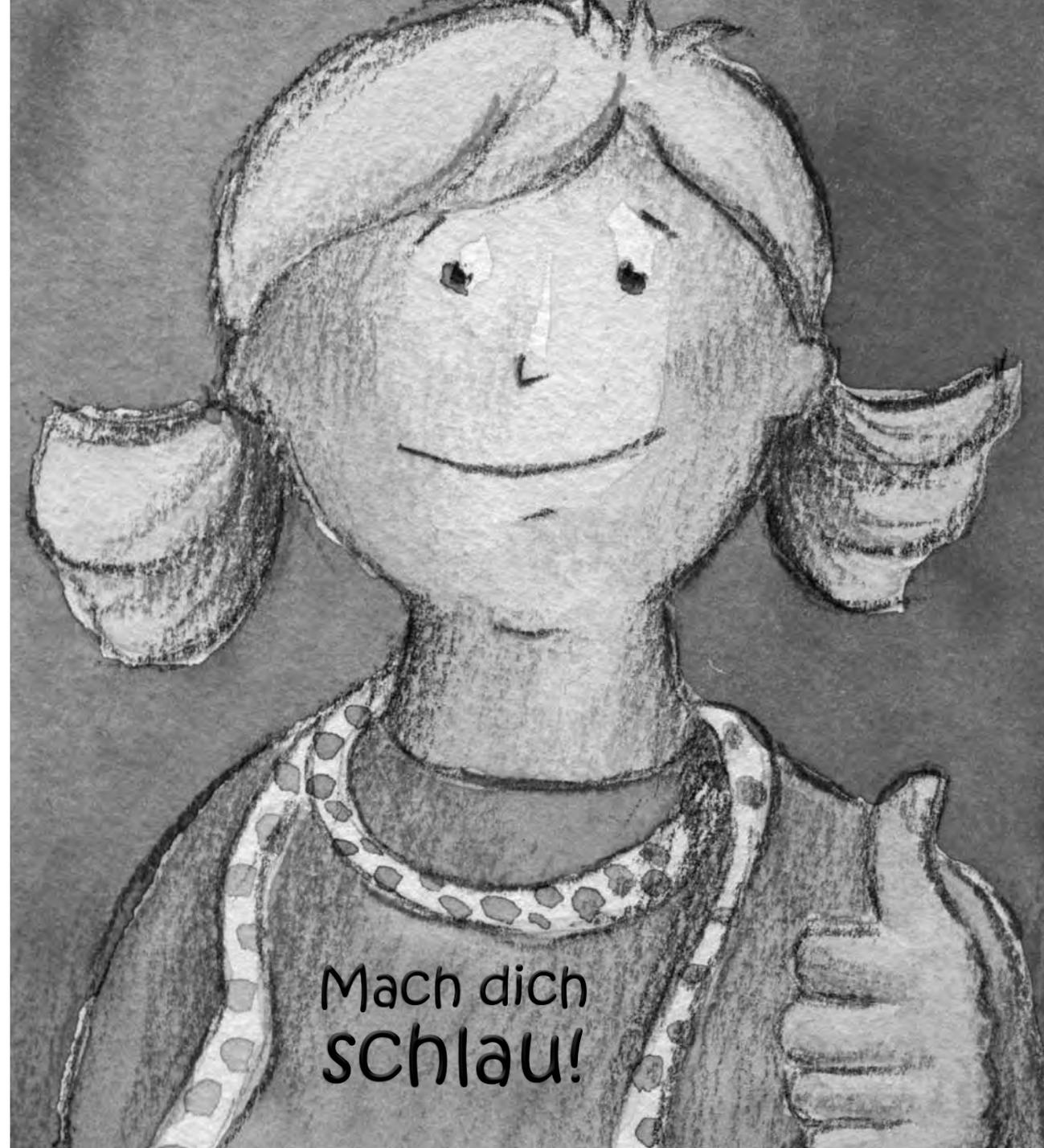


PsychologInnen* und PsychotherapeutInnen* können dir helfen, wenn ein Problem zu groß für dich wird und du nicht mehr alleine damit zurechtkommst. Ein Problem wird dann zu groß, wenn du weniger und schlechter schläfst, keine Lust mehr hast, Freunde zu treffen oder zu spielen, wenn du unkonzentriert, schlecht gelaunt, traurig, leicht reizbar oder wütend bist.

Durch bestimmte Fragen, Übungen, Geschichten und sogar durch Spiele tragen sie zu neuen Erkenntnissen über dich selbst, deine Erkrankung und deinen Umgang damit bei. Diese Fachleute können für dich gute Zuhörer sein und dich auf neue Ideen bringen. In gemeinsamen Gesprächen mit deinen Eltern würde beispielsweise überlegt werden, wie ihr mit deiner Erkrankung klar kommt und wer wodurch hilfreich sein könnte.

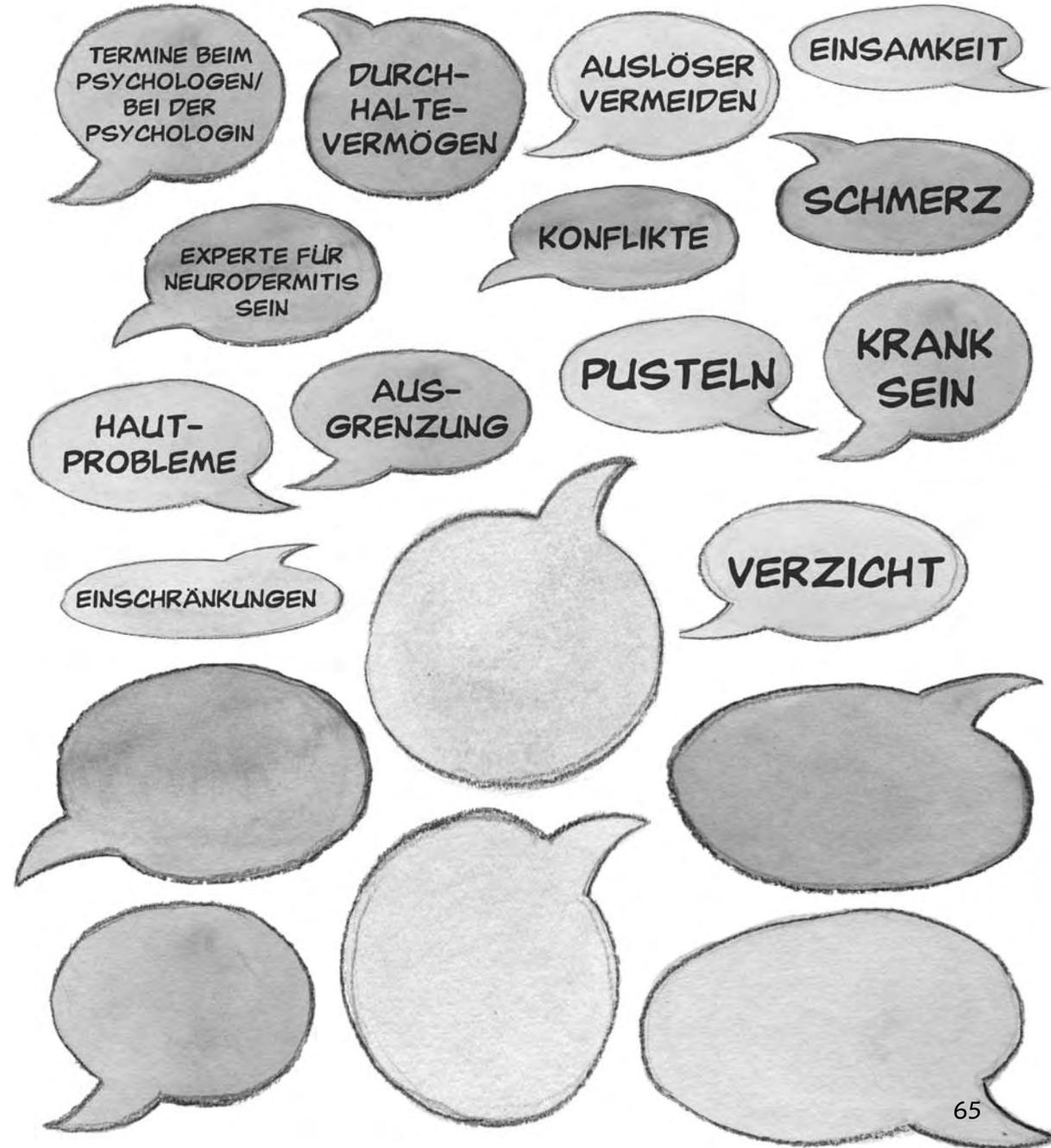
Bei Schüchternheit, Problemen mit Mitschülern, Streit mit Eltern und/oder Freunden sowie bei Stress in der Schule können sie dir ebenso zur Seite stehen. Und zwar, indem sie mit dir herausfinden, welche Dinge in deinem Leben besser, einfacher und schöner sein sollen. Indem du deine Fähigkeiten kombinierst und neue entwickelst, kannst du Kummer, Probleme und Sorgen verringern oder sogar zum Verschwinden bringen.

PsychologInnen und PsychotherapeutInnen sind wie du nur Menschen, deshalb sind dir manche sympathischer und lieber als andere. Dieser Unterschied ist enorm wichtig. Denn nur jener Person, die du magst, wirst du von deinen Gefühlen und Sorgen erzählen können und wollen. Achte also darauf, dass du jemanden findest, den du magst und bei dem positive Veränderungen geschehen. Bleibt der Erfolg aus und gehst du nur ungern zu den Terminen, teile das unbedingt deinen Eltern mit. Ziemlich sicher finden sie jemanden, der besser zu dir passt. Behalte auch in Erinnerung, dass diese ExpertInnen für Probleme ohne deine Mithilfe kaum etwas verändern können.



WAS FÄLLT DIR ZUR KRANKHEIT NEURODERMITIS EIN?

Neurodermitis ist eine Erkrankung, die sich auf jeden Einzelnen anders auswirkt. Wenn du an Neurodermitis denkst, was fällt dir dazu ein? Umkreise die auf dich zutreffenden Sprechblasen! In die leeren Sprechblasen kannst du weitere Begriffe schreiben oder Bilder zeichnen.



WIE FÜHLST DU DICH?

Neurodermitis kommt schubweise. Wie fühlst du dich, wenn sie da ist? Umkreise die auf dich zutreffenden Gefühle! In die grünen Felder kannst du weitere Gefühle zeichnen oder hineinschreiben.



Scham



Erschöpfung



Ärger



Stress



Traurigkeit



Verzweiflung

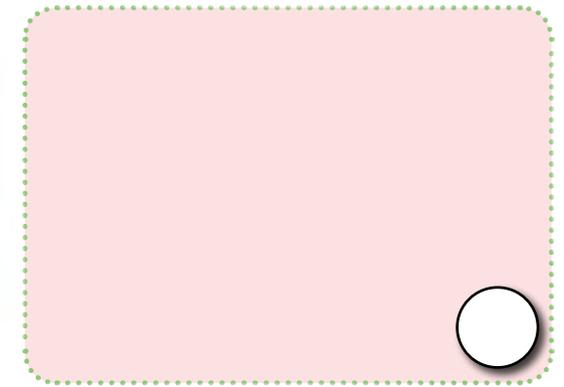


Freude



WELCHE KONFLIKTE GEHEN DIR BESONDERS UNTER DIE HAUT?

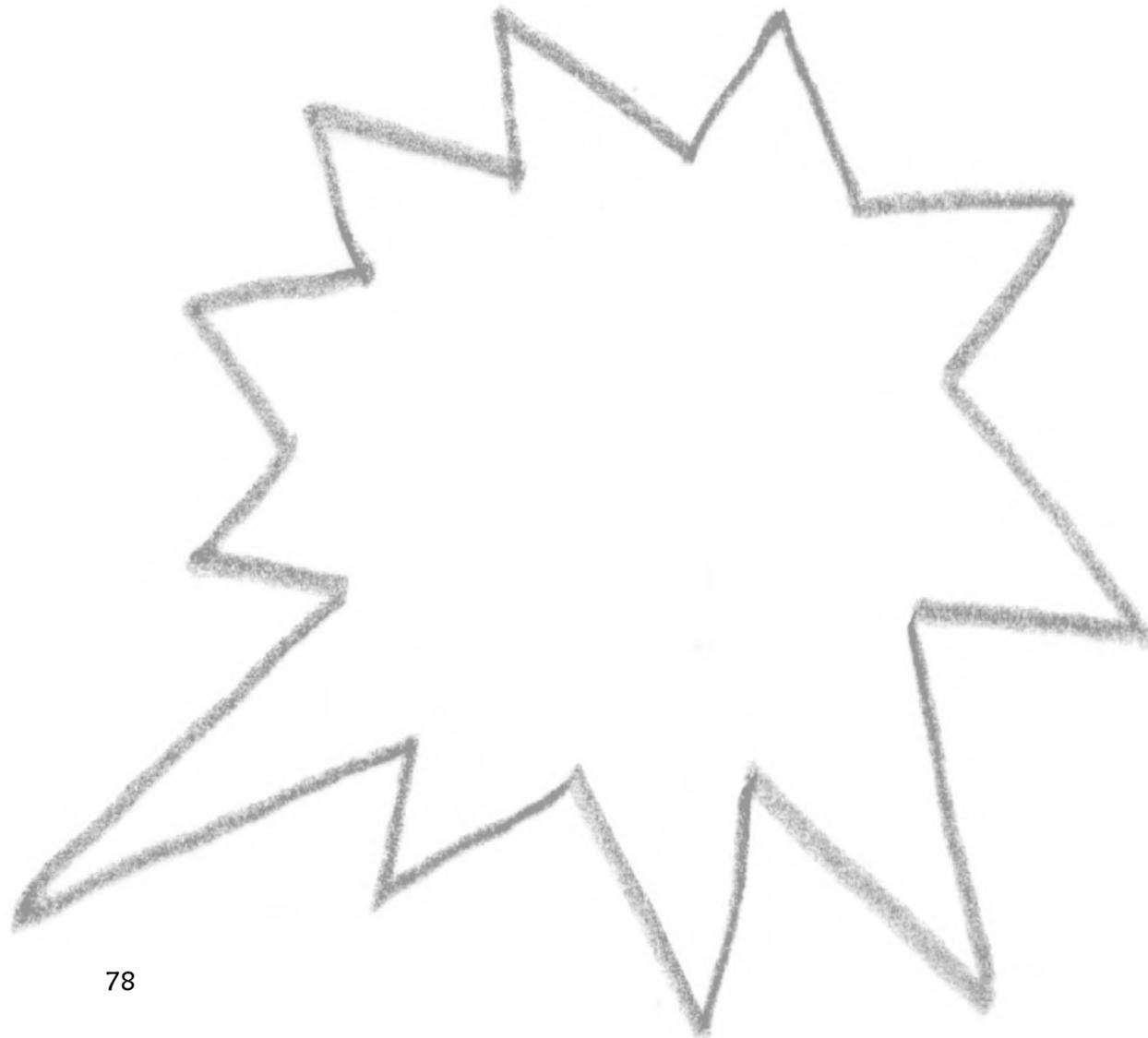
Überlege, welche Konflikte dich besonders aufwühlen und Neurodermitis auslösen. Bringe sie in die für dich passende Reihenfolge! Nummeriere sie im weißen Kreis von 1 (geht mir besonders unter die Haut) bis 4 (ist mir egal). Ins rote Feld kannst du eine persönliche Konfliktsituation zeichnen oder hineinschreiben.





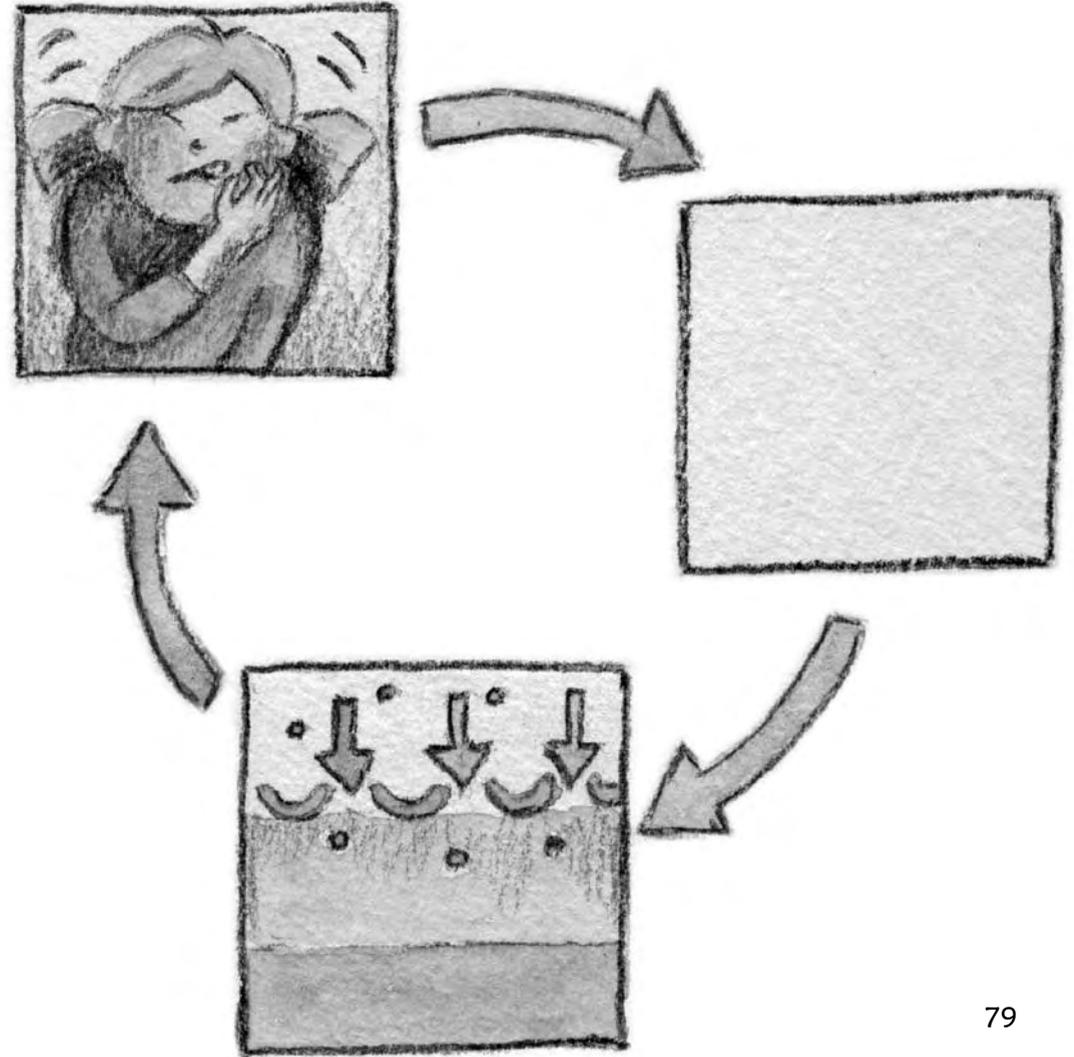
WIE GERÄTST DU IN DEN JUCK-KRATZ-KREISLAUF?

Wie ist es bei dir? Wie entsteht bei dir ein Juck-Kratz-Kreislauf?
Schreibe oder zeichne die Auslöser in die Sprechblase!



WIE UNTERBRICHST DU DEN JUCK-KRATZ-KREISLAUF?

Das Jucken ist äußerst unangenehm. Überlege, was du tun kannst,
um den Kreislauf zu unterbrechen! Schreibe oder zeichne deine
Ideen in das graue Feld.



ANTWORTEN ZU DEN FRAGEN AUF SEITE 18

- 1) Was bringt Jutta dazu, ihre Haut beinahe blutig zu kratzen?
Der Juckreiz.
- 2) Worauf reagiert Philipp allergisch?
Er reagiert allergisch auf Orangen, Katzenhaare und Milch.
- 3) Welche Krankheit hat Jutta?
Sie hat Neurodermitis.
- 4) Wodurch bekommt Jutta immer wieder einen juckenden Hautausschlag?
Wenn sie Nüsse oder Orangen isst oder mit dem Kot von Hausstaubmilben oder Gräserpollen in Kontakt kommt. Fühlt sie sie sich zornig, traurig, wütend oder gestresst, dann reagiert ihre Haut ebenso mit einem juckenden Hautausschlag.
- 5) Was kaufen Juttas Eltern gegen die Hausstaubmilben?
Sie kaufen für Jutta jeweils zwei Spezialüberzüge für Matratze und Kopfpolster, damit sie nicht nur daheim, sondern auch an den Wochenenden bei Papa gut schlafen kann.
- 6) Was hilft Juttas Haut besser als kratzen?
Indem sie mit den Fingerkuppen vorsichtig über ihre Haut klopft und streichelt.



Sachinformationen für Eltern



WAS IST NEURODERMITIS?

Die gängigsten Bezeichnungen für Neurodermitis sind „atopisches Ekzem“, „atopische Dermatitis“ oder auch „endogenes Ekzem“. Atopie beschreibt eine vererbte Anlage, auf gewisse Stoffe (z.B. Gräserpollen, Kot der Hausstaubmilben, Nahrungsmittel) überempfindlich zu reagieren und zu Allergien zu neigen. Diese angeborene Überempfindlichkeit bleibt ein Leben lang bestehen. Neurodermitis ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Haut und läuft in Schüben ab. Dadurch lässt sich schwer vorhersagen, wie das Hautbild am nächsten Tag sein wird und, vor allem, wie sehr die jeweilige Therapie wirkt. Denn es fehlt der Vergleich, wie sich das Hautbild in der jeweiligen Situation ohne die medikamentöse Behandlung entwickelt hätte, außer man führt einen Halbseitenversuch durch. Das heißt eine Körperhälfte wird mit dieser Therapie versorgt, die andere bleibt ohne.

Vielleicht sind Sie als Mutter, Vater – oder ein anderes Familienmitglied – von Neurodermitis betroffen oder Sie leiden an einer anderen der atopischen Erkrankungen, wie Asthma bronchiale, Heuschnupfen und Allergien. Aufgrund der Chronizität kann nur durch die Einhaltung der Behandlungsempfehlungen und durch den positiven Umgang der Familie mit der Erkrankung die Anzahl und Intensität der Schübe günstig beeinflusst werden.

WIE WIRD NEURODERMITIS FESTGESTELLT?

Bereits Säuglinge sind betroffen und zeigen den typischen Milch-Schorf*, einen trockenen, meist schuppigen Ausschlag an der Kopfhaut. Mit Einführung der Breikost zeigen sich oft Verschlechterungen des Hautbildes durch den erstmaligen Kontakt und anschließende allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel. Bei Neurodermitis treten folgende Krankheitszeichen auf:

- Juckreiz
- schubweiser und chronischer Verlauf
- Veränderungen des Hautbildes
- Rötungen
- Einrisse
- trockenes, leicht schuppiges Hautbild
- Bläschen
- Pusteln
- Knötchen
- Narben

Eine Allergie zeigt sich als überschießende Abwehrreaktion des Körpers erst beim zweiten Kontakt mit dem Allergen.

Beim Neurodermitiker präsentiert sie sich als Entzündung an der Haut. Beim ersten Kontakt bildet das Immunsystem Antikörper* gegen dieses Allergen. Diese Antikörper heißen „Immunglobuline E“ (IgE) und können zwar im Blut nachgewiesen werden, doch erst eine übertriebene Reaktion* des Kindes auf ein Allergen bestätigt das Vorliegen einer Allergie.

Zur genauen Abklärung der Allergien Ihres Kindes gibt es für jedes Alter die passenden Testverfahren, über die Sie Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin am besten informieren kann. Doch die Allergiediagnostik ist sehr komplex und auch mit den besten Testverfahren lassen sich nicht alle Allergene bestimmen.

Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin kann auf diese Weise die Diagnose Neurodermitis stellen:

1. Untersuchung des Kindes von Kopf bis Fuß

- Es wird nicht nur das Hautbild an sich untersucht, sondern eine gesamte kinderärztliche Untersuchung durchgeführt. Ergeben sich Hinweise auf andere atopische Erkrankungen, wie z.B. Asthma bronchiale, dann sollte die Lungenfunktion überprüft werden.

2. Fragen zu auslösenden Bedingungen

- Wann wurde aus Sicht der Eltern eine Verschlechterung des Hautbildes des Kindes beobachtet?
- Welche Auslöser können für die Verschlechterung des Hautbildes ursächlich sein?

3. Fragen zum Krankheitsverlauf

- Hatte das Kind als Säugling einen Milchschorf?
- Wann haben die Veränderungen der Haut begonnen?
- Wie oft treten Neurodermitis-Schübe auf?
- Wann sind die Neurodermitis-Schübe am schlimmsten?

4. Krankheitsanamnese* der Familie

- Gibt es in der Familie weitere Neurodermitiker oder Asthmatiker?
- Gibt es in der Familie weitere Personen mit Allergien oder Heuschnupfen?

- Veränderungen im Erleben und Verhalten des Geschwisterkindes/der Geschwisterkinder
- dem Anliegen, das Zusammenspiel familiärer und persönlicher Einflussfaktoren auf die Krankheit besser zu verstehen
- Unklarheit darüber, wie viel Verantwortung dem Kind bei der Hautpflege übertragen werden kann

Der Elternteil mit dem größten Gefühl der Belastung, Sorge, Ratlosigkeit oder Problemdruck soll den ersten Schritt unternehmen und einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren. In diesem werden Anliegen benannt und daraus Ziele abgeleitet. Diese sollen zu einem späteren Zeitpunkt die Bewertung ermöglichen, ob und in welchem Ausmaß die angestrebten Ziele erreicht wurden. Eltern wird empfohlen, psychologische oder psychotherapeutische Hilfe für sich alleine in Anspruch zu nehmen, da sie den größten Einfluss auf die Lebens- und Entwicklungsbedingungen eines Kindes haben und ihr Verhalten eine Vorbildfunktion für das Kind hat. Diese Vorgehensweise hilft Eltern wieder mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

Die Inanspruchnahme psychologischer oder psychotherapeutischer Hilfe gemeinsam mit dem Kind erscheint im Zusammenhang mit Neurodermitis z.B. günstig bei:

- Verhärtung der innerfamiliären Konflikte
- deutlicher Verschlechterung der Eltern-Kind-Beziehung bei bestehender elterlicher Inanspruchnahme psychologischer oder psychotherapeutischer Hilfe
- fehlender Krankheitseinsicht und Akzeptanz des Kindes
- Problemdruck des Kindes aufgrund der Erkrankung und ihre psychosozialen Auswirkungen
- Wunsch des Kindes, sich besser gegen Hänseleien zu wehren
- Wunsch des Kindes, besser mit bestimmten Belastungen klarzukommen

Grundsätzlich empfiehlt sich die Kontaktaufnahme mit PsychologInnen und PsychotherapeutInnen als Familie dann als günstig, wenn:

- sich ein Familienmitglied im Erleben und Verhalten über einen längeren Zeitraum auffallend ungünstig verändert
- ein Familienmitglied mitteilt, mit einer Situation/einem Problem besonders überfordert zu sein
- ein Familienmitglied sehr traurig/aggressiv ist und alle anderen nicht wissen, was sie Hilfreiches tun können
- ein Familienmitglied sich um eine andere Person übermäßige Sorgen macht

WAS KÖNNEN ELTERN FÜR SICH TUN?

Starke Eltern, die mit schwierigen, neuen, herausfordernden Situationen zurechtkommen, geben Kindern Halt, Orientierung und haben eine nachhaltige Modellwirkung*. Neurodermitis ist kein einfacher Schnupfen, der nach wenigen Tagen gut überstanden ist. Sie fordert von Eltern und Kind eine konsequente und dauerhafte Aufmerksamkeit (Pflege, Behandlung, Vermeidung von Auslösern), welche beispielsweise als belastend, überfordernd, einschränkend oder frustrierend erlebt werden kann. Spätestens wenn überwiegend negative Gefühle im Zusammenhang mit der Erkrankung im Vordergrund stehen, haben Eltern – das eigene Wohlbefinden betreffend – Handlungsbedarf. Schließlich können erschöpfte, genervte, gestresste Eltern nicht die Eltern sein, die sie gerne sein möchten. Folgende Fragen können Ihnen helfen, Klarheit über Ihre momentane Befindlichkeit zu gewinnen und Ideen für Veränderungen zu entwickeln:

- In welchem Verhältnis stehen positive und negative Gefühle zueinander?
- Welches negative Gefühl überwiegt? Wie stark ist es auf einer Skala von 0 bis 10? (0 = gar nicht stark, 10 = besonders stark)
- In welchen Situationen macht sich dieses negative Gefühl besonders bemerkbar?
- Wozu bringt Sie dieses negative Gefühl?
- Wovon hält Sie dieses negative Gefühl ab?
- Wie wirkt sich dieses negative Gefühl auf Ihre Beziehung zum von Neurodermitis betroffenen Kind und zum weiteren Kind/zu den weiteren Kindern aus?
- Welches Gefühl soll an die Stelle des negativen Gefühls treten?
- Was benötigen Sie, um zum gewünschten Gefühl zu kommen?
- Wer kann Sie dabei wodurch unterstützen?
- Welche bereits seit längerem nicht mehr durchgeführten Aktivitäten könnten das Auftreten des gewünschten Gefühls unterstützen?

Eltern, die sich mit guter Absicht zu sehr auf die Krankheit konzentrieren, neigen dazu, andere äußerst wichtige Aktivitäten und Bedürfnisse nebensächlich werden zu lassen. Das ist besonders ungünstig! Denn je stabiler die positive Stimmung der Eltern ist, je zuversichtlicher sie sind, Herausforderungen und Hürden zu meistern, und je ausgeglichener die Balance zwischen Elternschaft, Partnerschaft und dem eigenen Leben ist, desto weniger wird Neurodermitis als Störfaktor oder Belastung wahrgenommen.

Aufgaben des Kindes

- zum Experten für Neurodermitis werden durch Krankheitsverständnis, Krankheitsakzeptanz und Strategien zur günstigen Beeinflussung der Krankheit
- Wirkmechanismen der Krankheit erkennen
- Kenntnis der Auslöser und Allergene
- Vermeidung der Auslöser und Allergene
- Strategien zum Ausstieg aus dem Juck-Kratz-Kreislauf kennen und anwenden
- Alternativen zum Kratzen entdecken und anwenden
- konsequente Durchführung der täglichen Basispflege
- genaue Einhaltung des Ampelplans
- Problemlöse- und Entspannungsstrategien entwickeln und anwenden
- ausgleichende Aktivitäten und Interessen zum Schulalltag pflegen

Inhalte im psychologischen/psychotherapeutischen Setting

- Auswahl des Settings (Einzel-, Eltern- oder Familiengespräche)
- Einschätzung des Problemdrucks beim Kind und bei den Eltern
- Auswirkungen der Neurodermitis auf Gedanken, Gefühle, Verhalten und Beziehungen
- Einstellung zur Krankheit
- Feststellung der Bereitschaft, die Neurodermitis gezielter zu beeinflussen
- Benennung von lang-, mittel- und kurzfristigen Zielen
- Reflexion der Bewältigungsstrategien
- Thematisierung der Auslöser und der Strategien, diese zu umgehen
- Entwicklung von Problem- und Konfliktlösestrategien
- Reflexion der innerfamiliären Belastungen und Entwicklung einer künftigen Vorstellung eines besser gelingenden Familienlebens
- Psychoedukation*



GLOSSAR

ANMERKUNG: DAS GLOSSAR ERHEBT KEINEN ANSPRUCH AUF VOLLSTÄNDIGKEIT

Abwehrzellen: sind Zellen, die Bakterien, Viren und Fremdstoffe im Körper bekämpfen.

Allergen: ist eine Substanz, die eine allergische Reaktion auslöst.

Antikörper: werden auch Immunglobuline genannt. Dies sind Eiweiße*, die der Körper zur Abwehr gegen bestimmte Stoffe bildet.

Asthma, allergisches: Dabei reagieren die Bronchien auf verschiedene Allergene mit einer Verengung, vermehrter Schleimproduktion und Entzündung. Dadurch kommt es zu Hustenanfällen und Atemnot.

Asthmatiker: ist eine Person, die an Asthma, einer chronischen Entzündung und Verengung der Atemwege, leidet.

Atopie: ist eine Überempfindlichkeit des Körpers gegenüber gewissen Stoffe.

Atopikerfamilien: In bestimmten Familien treten atopische Erkrankungen durch Vererbung gehäuft auf. Wenn Eltern oder Geschwister die Krankheit ebenfalls haben, besteht ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken.

atopisch: Dies meint, überempfindlich gegenüber bestimmten Stoffen zu sein.

Auslöser: ist ein Ereignis oder Stoff, der eine Reaktion in Gang setzt. Beim Neurodermitiker kann dieser eine Entzündungsreaktion in der Haut auslösen.

Ausschlag: ist eine Veränderung des Hautbildes, meist mit Rötung und Flecken verbunden.

austesten: Verschiedene Substanzen werden an der Haut ausprobiert, um herauszufinden, worauf eine Person allergisch reagiert.

Bakterien: sind mikroskopisch kleine Organismen. Bakterien helfen im Darm bei der Verdauung. Auch beim gesunden Menschen ist die Haut von vielen Bakterien besiedelt. Bakterien können aber auch als Krankheitserreger wirken und Entzündungen hervorrufen.

Bewältigungsstrategien: beschreiben unterschiedliche Vorgehens- und Verhaltensweisen, um mit einem Problem, einem unangenehmen Gefühl zurechtzukommen.

Chemikalien: sind Substanzen, die meist chemisch hergestellt wurden und die Haut reizen können.

Cool Bag: ist ein Beutel mit einer Flüssigkeit, die, nachdem sie gekühlt wurde, besonders lange kalt bleibt. Ein Cool Bag wird bei Sportverletzungen oder zum Kühlen von juckender Neurodermitis-Haut verwendet.

Creme: ist eine Mischung aus Wasser und Fett zur Hautpflege.

Dermatitis, atopische: Fachbegriff für Neurodermitis.

DermatologInnen: sind FachärztInnen für die Haut.

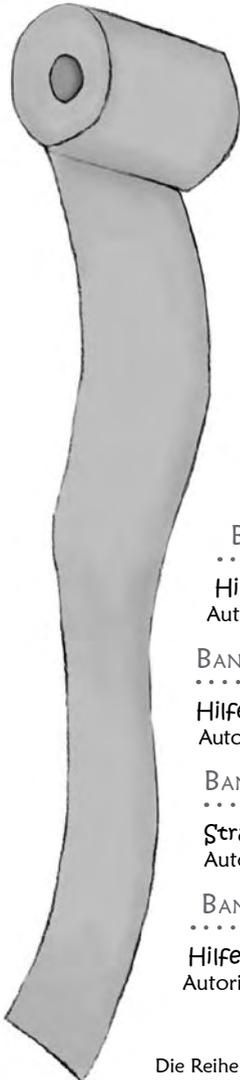
Duftstoffe: sind chemische Stoffe, die den Geruchssinn anregen.

Eiter: ist eine Körperflüssigkeit, die bei Entzündung durch Bakterien entsteht. Eiter hat meist eine gelbliche Farbe.

Eiweiß: ist ein Grundnährstoff sowie der wichtigste Baustoff im Körper.

SOWAS!

Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen
* Im Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz *



BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern
über Toilettenfertigkeiten wissen sollen

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustrator: Jakob Möhring

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

BAND 6: „JUTTA JUCKT‘S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler * Illustratorin: Evi Gasser

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl * Illustratorin: Evi Gasser





Neurodermitis ist eine nicht ansteckende, phasenweise sehr unangenehme und lästige Hauterkrankung. Der Kontakt mit bestimmten Auslösern (z.B. Gräserpollen, Kot der Hausstaubmilben, Nüsse) muss täglich bewusst vermieden werden und die empfindliche Haut bedarf einer intensiven und regelmäßigen Pflege. Erschwerend kommt hinzu, dass stürmische Gefühle (z.B. Freude, Ärger, Stress) stark unter die Haut gehen und genauso wie Allergene einen enormen Juckreiz zur Folge haben können.

In „Jutta juckt's nicht mehr“ wird Kindern erklärt, was Neurodermitis bedeutet, wodurch ihr Verlauf günstig beeinflusst wird und welche Möglichkeiten es gibt, mit Hänseleien und anderen psychosozialen Auswirkungen besser klarzukommen. Sie erfahren ebenso, mit welchen einfachen Tricks sie den Juckreiz lindern können, ohne ihre Haut zu schädigen. Eine Geschichte und verschiedene Mit-Mach-Seiten laden Betroffene zusätzlich ein, über ihre Krankheit, den Juck-Kratz-Kreislauf und ihre Ressourcen nachzudenken, um persönliche, stressreduzierende, für das Wohlbefinden förderliche und hautschonende Verhaltensstrategien zu entwickeln.



Eltern lernen, wie sie ihre Kinder optimal bei der Krankheitsakzeptanz unterstützen und ihnen helfen können, sich zu Experten für Neurodermitis zu entwickeln. Ebenso werden die Eltern informiert, wie man den Kontakt mit Neurodermitis-Auslösern gezielt vermeidet und was rasche Linderung bei Schmerzen und Juckreiz bringt. Die enthaltene Entspannungsgeschichte zum Vorlesen ermöglicht Kindern, zur Ruhe zu kommen. Das Kindersachbuch unterstützt durch seinen kindgerechten Zugang auch ÄrztInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen in ihrer Arbeit mit Betroffenen.



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Dr. med. Anna Maria Cavini, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Adipositas- und Neurodermitis-Trainerin mit den Forschungsschwerpunkten Übergewicht und Sportmedizin. Sie ist Initiatorin und Leiterin des Adipositas-Präventionsprogrammes „downUp“ und im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee tätig.



Dipl. Des. (FH) Hedda Christians ist Illustratorin und Grafikerin und hat an der Fachhochschule Hildesheim Grafik-Design studiert. Sie arbeitet seit über sechs Jahren für verschiedene Kunden in den Sparten Werbung, PR, Verlag und Musik.

