



DPB-Gesundheits-Jugendliche

Mit gestärktem Selbstvertrauen auf zu neuen Ufern

Bereits zum achten Mal fand das Jugendcamp des Deutschen Psoriasis Bundes statt. An einem erlebnisreichen Wochenende am Biggensee im Sauerland konnten sich Jugendliche über die Therapie der Schuppenflechte informieren und sich im Umgang mit der chronischen Erkrankung schulen lassen. Gruppenaktivitäten sorgten für Spaß und Gemeinschaftsgefühl, so dass die Teilnehmer mit gestärktem Selbstbewusstsein nach Hause gingen. „Ein, zwei, drei los!“ – Mit Gejuchze und Geschrei werden die selbstgebauten Flöße zu Wasser gelassen. Eines fällt sofort

Programme standen neben medizinischer und psychologischer Schulung auch eine Nachtwanderung, eine „Spaß-Olympiade“ und eben auch Floßbauen.

Bereits zum achten Mal veranstaltete nun der Deutsche Psoriasis Bund e.V. sein Jugendcamp für junge Leute mit Schuppenflechte. Das Gesundheits-Camp ist ein europaweit einmaliges Projekt für Kinder und Jugendliche mit Schuppenflechte zwischen 15 und 25 Jahren. Sie kamen aus ganz Deutschland für ein Sommer-Wochenende in die Jugendherberge am idyllischen Biggensee im Sauerland, um sich auszutauschen, Informationen zur

Therapie ihrer Erkrankung zu erhalten und einfach Spaß zu haben. DPB-Vorsitzender Ottfrid Hillmann, der Ideengeber, möchte gerade jungen Leuten, die an Psoriasis erkrankt sind, Perspektiven eröffnen, mit der gar nicht so seltenen Krankheit umzugehen. „Die Jugendlichen meinen ja, ich bin ganz alleine mit der Schuppenflechte – und dann sitzt da so einer ganzer Bus voll mit Leuten, die alle unter derselben Krankheit leiden. Das schweißst zusammen!“ Die Stimmung im Camp ist entspannt und ausgelassen. Es wird großer Wert auf Achtsamkeit gelegt. Alle sollen sich wohlfühlen. Bei einer Spaß-Olympiade zeigen die Teilnehmer, was sie so draufhaben

im Dosenwerfen, Sackhüpfen und Fußball-schießen. Ganz nebenbei wird auch Teamwork gelebt. Eins wird hier schnell klar, hier wird niemand ausgeschlossen. Mobbing? Fehlanzeige. Stattdessen: Zusammenarbeit. Johanna, eine der vier Jugendmentoren, selbst an Psoriasis erkrankt, hat das Camp mit organisiert. Die 24jährige nimmt schon zum vierten Mal teil. Die fröhliche junge Frau möchte auch anderen Jugendlichen mit Psoriasis helfen und engagiert sich daher als Mentorin beim DPB-Camp: „Wir sind alle Meister im Verstecken. Hier brauchen wir uns nicht zu verstecken. Hier können wir alle offen sein.“ Diese Chance sich über die Krankheit auszutauschen und sich zu informieren, wird von allen Teilnehmern ausgiebig genutzt. Neben der medizinischen Aufklärung durch den Dermatologen PD Dr. Sascha Gerdes, Kiel, finden auch psychologische Beratung und Einzelgespräche durch den Psychologen Rolf Bäumer, Berlin statt. Ottfrid Hillmann erklärt, warum nicht nur die medizinische Aufklärung, sondern auch die psychologische Unterstützung der Hautkranken besonders wichtig ist. „Die Schuppenflechte ist heute meistens mit Medikamenten gut in den Griff zu bekommen, aber die inneren Wunden, sieht man nicht. Die Belastung durch die chronische Krankheit Psoriasis ist immer da.“ Jugendliche mit Psoriasis schämten



auseinander, das andere erst nach zwanzig Metern, was die Stimmung aber nicht trübt. Bald toben alle Jugendlichen ausgelassen im Wasser. Das Floßbauen und -fahren war der spaßvolle Höhepunkt eines informativen und abenteuerreichen Wochenendes für Jugendliche mit Psoriasis am Biggensee im Sauerland. Auf dem

ausgelassen im Wasser. Das Floßbauen und -fahren war der spaßvolle Höhepunkt eines informativen und abenteuerreichen Wochenendes für Jugendliche mit Psoriasis am Biggensee im Sauerland. Auf dem



camp 2016

sich oft für ihre Haut, sehen sich Blicken ausgesetzt, müssten viel erklären, etwa dass Schuppenflechte nicht ansteckend sei. Das zehre an den Nerven.

Psychologe Bäume war von Anfang an beim Jugend-Camp als psychologischer Begleiter dabei. „Jugendliche mit Schuppenflechte sind sehr viel verletzlicher, als andere. Die stecken das nicht so einfach weg, was sonst im Leben passiert. Die sind chronisch belastet.“ In Einzel- und Gruppengesprächen versucht er einen positiven Umgang mit der Krankheit zu vermitteln und das Selbstbewusstsein zu stärken. Auch zu erkennen, wo man sich selbst belastet, sei wichtig. Manchmal könnte man den Stress im Leben einfach reduzieren und Auslöser und Verstärker – „Trigger“ genannt – reduzieren. Das kann etwa sein, dass man sich ein Semester mehr im Studium gönnt oder ein bestimmtes Verhalten verändert, etwa sich nicht so viel Druck zu machen. „Wir versuchen hier die Jugendlichen zu stärken. Das Self-empowerment ist unser Ziel. Wir wollen, dass die Jugendlichen mit gestärktem Selbstbewusstsein nach Hause gehen.“

Der Psychologe zieht positive Bilanz. Besonders bei Jugendlichen, die mehrmals an dem Camp teilgenommen haben, kann er oft positive Entwicklungen feststellen. Manche erkenne man kaum wieder. Sie seien innerlich gereift und auch äußerlich mache sich das sichtbar bemerkbar.

Jugendmentorin Melissa fasst den Nutzen

des Camps für sich zusammen: „Mir hat das Camp sehr geholfen, vor allem, dass ich hier mit Gleichgesinnten zusammen sein kann. Ich bin viel selbstbewusster geworden. Ich trage jetzt auch mal kurzärmelige T-Shirts“, sagt sie und deutet lächelnd auf ihre Oberarme, wo kleine rote Flecken zu sehen sind. Für Melissa ist das kein Problem mehr. Im Camp braucht man den anderen ohnehin nichts zu erklären. Teilnehmerin Henrike sagt: „Ich hatte am ersten Abend Nebenwirkungen von Medikamenten. Aber alle wussten sofort Bescheid. Ich braucht gar nichts zu erklären. Das ist total entspannend.“ Natürlich ist die medizinische Aufklärung über

die Behandlung der Schuppenflechte ein wichtiges Thema im Camp. In Kleingruppen aufgeteilt können die Jugendlichen ihre Fragen an die Pinnwand heften. Etwa, welche Medikamente darf ich während einer Schwangerschaft nehmen? Wie und wo bekomme ich eine Rehabilitation? Oder: Welche Biologika (gentechnologisch erzeugte Antikörper) sind für Jugendliche zugelassen? Was gibt es für neue Therapien? Geduldig erklärt Hautarzt Dr. Sascha Gerdes eine Frage nach der anderen. Er informiert, welche Therapien es gibt und welche Behandlung für wen geeignet sei. Einige der Jugendlichen haben schon viele verschiedene Erfahrungen mit Therapien gemacht und noch immer nicht ihr Optimum gefunden. Dr. Gerdes ermuntert sie, weiter die für sie geeignete Behandlungsform herauszufinden: „Werdet zu Experten eurer eigenen Psoriasis!“ Auch hier ist der Austausch untereinander wichtig, denn was der eine nicht weiß, weiß der andere. Eine wichtige Frage: Wie finde ich den für mich richtigen Arzt? Gerdes rät, sich in Psoriasis-Zentren oder sich beim DPB beraten lassen. Auch gibt es mittlerweile eine ganze Reihe von Therapieoptionen. Die Resonanz auf das Camp fällt durchweg positiv aus. Die Teilnehmer loben vor allem die entspannte Atmosphäre und das Gemeinschaftsgefühl. Johanna: „Der Austausch mit den anderen und



die Gruppenaktivitäten sind mir total wichtig.“

Das Jugendcamp fand noch einen tollen Ausklang bei schönstem Badewetter. Zwei Mannschaften müssen je ein Floß aus vier Plastiktonnen, einigen Holzstäben und drei Spanngurten bauen. Eine anspruchsvolle Team-Aufgabe. Nach 90 Minuten konnten tatsächlich zwei Flöße ins Wasser gelassen werden. Auch wenn die Flöße ihre Wassertauglichkeit nicht

bestanden. Es geht keiner unter. Die Teilnehmer sind sich einig: Nächstes Jahr wollen sie wieder dabei sein. ■

Christiane Rose
Hamburg

Werdegang des DPB-Jugendcamps

Seit 2009 organisiert der Deutsche Psoriasis Bund e. V. das Gesundheits-Jugendcamp mit finanzieller Unterstützung der Firma Pfizer Deutschland GmbH. Die Veranstaltung für junge Leute mit Psoriasis von 15 bis 25 Jahren basiert auf dem Konzept des Psychologen Rolf Bäume, Berlin und des Dermatologen PD Dr.



Sascha Gerdes, Kiel und der Idee des DPB-Vorsitzenden Ottfrid Hillmann, Düsseldorf. Alle begleiten seit dieser



Zeit das jährliche Camp für die Jugendlichen. Die Jugendlichen mit Schuppenflechte sollen im Camp Selbstsicherheit gewinnen und lernen, was guttun könnte. Gemeinsam mit den Experten Bäume und PD Dr. Gerdes wurde das DPB-Projekt beständig weiterentwickelt und den Erfordernissen für Jugendliche angepasst. Der wachsende Zulauf zeigt den Wert des Camps für Jugendliche.

Das Camp wurde im international ausgeschriebenen Projektpreiswettbewerb „Awards for Social Responsibility in Dermatology“ der Firma L'Oréal als das zweitbeste Projekt Europas ausgezeichnet.