

Ist das noch Pubertät?

Wenn Jugendliche sagen: „Es ist mein Körper. Ich gehe zum Arzt, wann ich will.“

Wie Eltern damit umgehen können, wenn ein fast 15-jähriger Jugendlicher Arztbesuche oder eine notwendige Brille ablehnt – und warum es dabei um mehr geht als bloßen Trotz.

Mit etwa 15 Jahren möchten viele Jugendliche mehr selbst über ihren Körper bestimmen – dazu gehören auch Arztbesuche, eine mögliche Brille oder andere gesundheitliche Entscheidungen. Sie wollen ernst genommen werden, eigene Erfahrungen machen und nicht mehr bei allem die Zustimmung der Eltern einholen. Für Eltern entsteht dadurch oft ein Spannungsfeld: Einerseits möchten sie die zunehmende Eigenständigkeit ihres Kindes respektieren, andererseits tragen sie weiterhin Verantwortung – insbesondere, wenn es um die Gesundheit geht.

Jugendliche wollen Kontrolle über den eigenen Körper

Der Wunsch, bei Kleidung, Frisur, Aussehen und Gesundheit mehr mitzubestimmen, ist ein normaler Teil der Entwicklung. Jugendliche suchen in dieser Phase nach ihrer Identität und möchten selbst entscheiden, wie sie wirken und wer sie sein wollen. Dazu gehört auch, dass sie über Themen wie eine Brille, ihre Zähne oder Arztbesuche mitreden – und diese manchmal sogar ablehnen.

Was Eltern dabei oft als rein medizinisches Thema sehen – etwa eine nachlassende Sehkraft oder die Notwendigkeit einer Untersuchung – ist für Jugendliche viel mehr als das. Es geht um ihr Selbstbild, ihr Aussehen und die Frage, wie sie von anderen wahrgenommen werden.

“ Das eigentliche Problem ist oft nicht die Brille – sondern das Gefühl, wie man mit ihr auf andere wirkt. ”

„Ohne Brille sehe ich besser aus“

Wenn ein Jugendlicher eine Brille ablehnt, steckt dahinter häufig nicht in erster Linie die Sehkraft, sondern die Sorge um das eigene Aussehen. Viele Jugendliche befürchten, mit einer Brille weniger attraktiv zu wirken oder nicht dazuzugehören. Sie machen sich Gedanken, wie sie auf Gleichaltrige wirken, und fürchten, ausgelacht oder als „uncool“ abgestempelt zu werden. Gerade in der sensiblen Phase der Pubertät kann das sehr belastend sein. Hinzu kommen manchmal eigene Unsicherheiten oder negative Erfahrungen, die dazu führen, dass die Brille als störend empfunden wird – selbst wenn sie das Sehen im Alltag deutlich erleichtern würde.



Kurz gesagt

- Mit 15 ist der Wunsch nach Selbstbestimmung normal.
- Gesundheit bleibt trotzdem kein Nebenthema.
- Druck verstärkt Widerstand oft nur.



Mit 15 funktioniert „Weil ich dein Vater bin“ immer schlechter

Eltern kennen wahrscheinlich diesen Moment. Man sagt etwas völlig Vernünftiges. Der Jugendliche verschränkt die Arme. „Nein.“ Man erklärt es noch einmal. „Trotzdem nein.“ Und irgendwann möchte man am liebsten sagen: „Jetzt setzt du diese Brille auf und fertig.“ Das Problem: Je mehr Druck entsteht, desto größer kann der Widerstand werden. Und nein, natürlich kann man einen 15-Jährigen nicht an den Haaren packen und zum Augenarzt schleifen. Humor beiseite: Zwang löst das eigentliche Problem meistens nicht.



Eltern bleiben trotzdem verantwortlich

Selbstbestimmung bedeutet nicht, dass Eltern plötzlich keinerlei Verantwortung mehr haben. Ein 15-Jähriger kann viele Entscheidungen verstehen und mittragen. Aber Jugendliche unterschätzen manchmal langfristige Folgen. Wenn ein Jugendlicher eine notwendige Brille nicht trägt, kann das zum Beispiel Probleme in der Schule verursachen. Die Tafel wird schlecht erkannt. Kopfschmerzen entstehen. Der Straßenverkehr kann schwieriger werden. Dann ist es Aufgabe der Eltern, nicht einfach wegzuschauen. Die Lösung sollte aber möglichst gemeinsam gefunden werden.

Nicht fragen: „Wie zwingen ich mein Kind?“

Die bessere Frage lautet: „Warum weigert es sich eigentlich?“ Vielleicht gefällt die ausgesuchte Brille nicht. Vielleicht wurde der Jugendliche wegen einer Brille schon einmal gehänselt. Vielleicht kennt er nur Modelle, die er altmodisch findet. Vielleicht hat er Angst vor der Reaktion seiner Freunde. Oder vielleicht geht es gar nicht um die Brille. Vielleicht geht es darum zu zeigen: „Ihr bestimmt nicht mehr alles über mich.“ Dann kann man zwanzigmal erklären, warum gutes Sehen wichtig ist. Die eigentliche Diskussion findet trotzdem auf einer ganz anderen Ebene statt.

“ Druck erzeugt selten Einsicht –
oft nur noch mehr Widerstand. ”



Darauf sollten Eltern achten

- **Nicht nur auf das Symptom schauen**
Hinter der Ablehnung kann mehr stecken als nur die Brille.
- **Nach dem eigentlichen Grund fragen**
Offen und ohne Vorwurf nach den echten Sorgen und Gedanken fragen.
- **Verantwortung klar benennen**
Erklären, welche Auswirkungen eine nicht getragene Brille haben kann – auf Schule, Gesundheit und Sicherheit.
- **Gespräch statt Machtkampf**
Gemeinsam nach Lösungen suchen, statt mit Druck zu arbeiten.



Jugendliche in die Lösung einbeziehen

Gerade bei einer Brille gibt es viele Möglichkeiten, dem Jugendlichen echte Entscheidungsspielräume zu geben. Nicht: „Diese Brille nimmst du.“ Sondern: „Du brauchst eine Sehhilfe. Welche davon zu dir passt, entscheidest du mit.“ Vielleicht probiert man gemeinsam verschiedene Gestelle. Vielleicht darf der Jugendliche allein mit dem Optiker schauen. Vielleicht gibt es ein moderneres Modell. Vielleicht kommen Kontaktlinsen infrage, sofern sie medizinisch geeignet sind und der Jugendliche damit verantwortungsvoll umgehen kann. Damit bleibt die gesundheitliche Grenze bestehen: Die Sehschwäche wird nicht ignoriert. Aber innerhalb dieser Grenze bekommt der Jugendliche Kontrolle.



“ Du entscheidest mit. Aber ich lasse dich mit wichtigen Dingen auch nicht allein. ”

Der Arzt kann helfen, ohne zum Verbündeten der Eltern zu werden

Manchmal funktioniert ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin besser als die vierzigste Diskussion zuhause. Aber auch hier sollte man aufpassen. Der Arzt sollte nicht zum verlängerten Arm der Eltern werden. Also nicht: „Sagen Sie ihm bitte mal, dass ich recht habe.“ Viel besser ist: „Erklären Sie ihm bitte selbst, was passiert, wenn er die Brille nicht trägt.“ Dann bekommt der Jugendliche Informationen direkt von einer Fachperson. Und er kann eigene Fragen stellen. Vielleicht hört er dieselbe Information dort anders.

Jugendliche sollten auch allein mit dem Arzt sprechen dürfen

Mit zunehmendem Alter ist es sinnvoll, Jugendlichen bei Arztterminen auch Raum ohne die Eltern zu geben. Ein 15-Jähriger sollte Fragen stellen können, ohne dass Mama oder Papa jeden Satz mithören. Gerade bei körperlichen Beschwerden oder anderen persönlichen Themen kann das wichtig sein. Eltern können beispielsweise mitkommen und nach dem gemeinsamen Gespräch kurz draußen warten. Das signalisiert: „Ich bin da. Aber ich respektiere deine Privatsphäre.“



Gespräch statt Druck

- Mitentscheiden lassen
- Privatsphäre respektieren
- Fachleute erklären lassen
- Gesundheit trotzdem ernst nehmen



Was Eltern sofort tun sollten

Wenn ein Kind immer wieder zu spät zur Schule kommt, ist es wichtig, nicht zu lange zu warten, sondern frühzeitig aktiv zu werden.

Eltern sollten das Gespräch mit der Schule suchen – am besten mit der Klassenleitung. Je nach Situation kann auch die Schulsozialarbeit eine gute Anlaufstelle sein. Gemeinsam lässt sich oft schneller herausfinden, woran es liegt, und welche Unterstützung der Jugendliche braucht. Wichtig ist ein offener, wertschätzender Austausch auf Augenhöhe. So entsteht eine gemeinsame Basis, um das Kind gezielt zu begleiten und Lösungen zu finden.

Nicht jedes Zuspätkommen ist harmlos

Einmal verschlafen kann jedem passieren. Wenn das Kind aber regelmäßig zu spät kommt, sollte man genauer hinschauen. Häufig steckt mehr dahinter als nur ein schlechter Morgen. Ständiges Zuspätkommen kann ein Hinweis auf Überforderung, Konflikte, Motivationsprobleme oder andere Sorgen sein. Außerdem kann daraus schnell unentschuldigtes Fehlen werden, wenn der Unterricht bereits begonnen hat. Deshalb ist es wichtig, wiederkehrendes Zuspätkommen ernst zu nehmen und gemeinsam nach den Ursachen zu suchen.

“**Frühes Handeln hilft – bevor aus Verspätungen ein echtes Problem wird.**”

Was passiert bei unentschuldigtem Fehlen?

Wenn ein Kind unentschuldig im Unterricht fehlt, wird das in der Regel von der Schule dokumentiert. Je nach Schule werden die Eltern zunächst informiert und zu einem Gespräch eingeladen. Bleibt das Fehlen ein wiederkehrendes Muster, kann die Schule weitere Schritte einleiten und zum Beispiel die Schulbehörde einschalten. Ziel ist dabei nicht, Eltern oder Kinder zu bestrafen, sondern gemeinsam eine Lösung zu finden und das Kind wieder gut in den Schulalltag zu integrieren.



Erste Schritte

- Früh mit der Schule sprechen
- Muster und Auslöser beobachten
- Morgenabläufe strukturieren
- Unterstützung annehmen

