An illustration of a woman with brown hair, wearing a red shirt and a green skirt, leaning over a bed. A young boy with brown hair, wearing a red and white striped shirt and blue shorts, is sitting on the bed. The background is a bright yellow wall. The title 'Nasses Bett' is written in large, stylized letters across the center of the illustration.

Sigrun Eder
Elisabeth Marte
Hedda Christians

BAND 3
 WAS!

Nasses Bett

edition
 riedenburg

Nächtliches Einnässen bei Kindern:
Prävention und Behandlung

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.

Das vorliegende Buch enthält am Ende kommerzielle Werbung, diese ist in der Fußzeile klar
als „Werbung“ gekennzeichnet. Die Auswahl der Werbung obliegt dem Verlag und ist vom
redaktionellen Inhalt des Buches sowie der Meinung der
Autorinnen und Autoren unabhängig.

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. We-
der Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorlie-
genden 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 Bestim-
mungen.

1. Auflage Dezember 2011
© 2011 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

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

ISBN 978-3-902647-42-9

Inhalt



LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

BLUMEN GIESSEN

Ninos Traumlied

Gewusst wie!



7

9

14

16

ALLES ÜBER PISSE, PINKELN UND ÄRGER MIT DEM NASSEN BETT

17

MIT-MACH-SEITEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wann pinkelst du?

Wie pinkelst du am liebsten?

Welcher Pinkeltyp bist du?

Wie sieht deine Pisse aus?

Was trinkst du?

Wie fühlst du dich?

Was stört dich am meisten?

Was bekümmert dich besonders?

Was denkst du?

Wie oft hast du ein trockenes Bett?

Was hast du bereits unternommen?

Wie wäre ein trockenes Bett?

Welche Hürden sind zu überwinden?

Welche Fähigkeiten könnten dir helfen?

Welche Fähigkeiten anderer könnten dir helfen?



35

36

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

50



SACHINFORMATIONEN FÜR ELTERN

51

Wann kann ein Kind nachts trocken sein?

52

Wann spricht man von nächtlichem Einnässen?

53

Welche Erscheinungsformen des nächtlichen Einnässens gibt es?

53

Welche Formen der funktionellen Harninkontinenz gibt es?

54



Ist nächtliches Einnässen eine Krankheit?	57
Wie viele Kinder sind betroffen?	57
Welche Ursachen sind bekannt?	57
Ursache: Vererbung	57
Ursache: Aufwachstörung	58
Ursache: Unzureichende Unterdrückung des Blasenentleerungsreflexes	58
Ursache: Mangelnder Anstieg von ADH in der Nacht	58
Ursache: Psychosoziale Faktoren	58
Ursache: Ungünstige Trinkgewohnheiten	58
Ursache: Motorische Entwicklungsunreife	59
Wann und wozu soll ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden?	59
Wie können sich Eltern darauf vorbereiten?	59
Was geschieht beim Arzt/bei der Ärztin?	60
Teil 1: Krankheitsgeschichte erfragen	60
Teil 2: Blasentagebuch erklären und führen lassen	64
Teil 3: Körperliche Untersuchung durchführen	64
Teil 4: Urin untersuchen	65
Teil 5: Ultraschalluntersuchung	65
Welches Behandlungsziel wird angestrebt?	66
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	66
Intervention: Basistherapie	66
Intervention: Alarmtherapie	67
Intervention: Medikamentöse Behandlung	68
Intervention: Psychotherapie	69
Intervention: Psychologische Beratung und Behandlung	69
Intervention: Laserakupunktur	69
Intervention: Hypnotherapie	69
Intervention: Homöopathie	69
Intervention: Ergotherapie	70
Intervention: Physiotherapie	70
Intervention: Osteopathie	70
Intervention: Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung (PäPKI)	70



12 Tipps, die den Alltag erleichtern	72
1. Loben Sie richtig	72
2. Bleiben Sie gelassen	72
3. Organisieren Sie sich gut	72
4. Lassen Sie Ihr Kind mithelfen	72
5. Saughosen können entlasten	72
6. Achten Sie auf die Zeit	73
7. Verbünden Sie sich gegen das Problem	73
8. Gemeinsames Schimpfen erleichtert	73
9. Halten Sie sich an die Fakten	73
10. Sie alle sind SpezialistInnen	73
11. Sprechen Sie darüber	73
12. Fragen Sie um Hilfe	73
Was ist, wenn ...?	74
... mein Kind aus Scham beim Arzt/bei der Ärztin schweigt?	74
... mein Kind die Psychotherapie/psychologische Behandlung verweigert?	74
... mein Kind die nassen Sachen versteckt?	74
... mein Kind ausschließlich zu Hause einnässt?	74
... das Einnässen einfach nicht besser wird?	74
SACHINFORMATIONEN FÜR PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOTHERAPEUTINNEN	75
Hartnäckige Probleme	75
Kompetenzen entdecken	75
Klarheit schaffen	75
Sackgassen meiden	76
Schrittweise vorwärts	76
Veränderungswunsch und Entschlossenheit	77
Sich an kleinen Veränderungen erfreuen	77
Externalisierende Elemente	78
Muster erkennen	78
Ausnahmen erinnern	79
Paradoxe Elemente	79



Veränderungsprojekt entwickeln	79
Ressourcenorientierung	80
Bewährtes fortsetzen	80
Rückfälle umdeuten	80
Effekte des Problems	81
Haltung gegenüber dem Problem	81
Bewährte hypnotherapeutische Elemente	81
Die Blase beauftragen	81
Urinstrahl-Stopp-Geschichte	81
GLOSSAR	82
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN	85
Ansprechpartner	85
Literatur	85



LIEBE KINDER, LIEBE ELTERN!

.....

Ein nasses Bett ist eine saublöde Sache. Man muss nachts aufstehen, das Bett neu beziehen, das nach Pisse riechende Bettzeug wegräumen, sich selbst waschen und den Pyjama wechseln. Und das oft Nacht für Nacht. Wenn Mama oder Papa das Waschen und Wegräumen übernehmen müssen, sind sie mitten in der Nacht hellwach und zu Recht darüber grantig: Weil sie geweckt wurden und eine Menge Arbeit anfällt. Nicht selten folgen am Morgen doofe oder sogar gemeine Kommentare, und wieder ist eine Ausrede fällig, weshalb es nicht geklappt hat. Als Kind wüsste man das ja selbst so gerne und würde es am liebsten sofort ändern!

Auswärts-Schlafen, was an und für sich wirklich lustig sein kann, wird auch ein Ding der Unmöglichkeit, denn wie peinlich wäre das denn, beim Freund oder der Freundin eine Überschwemmung zu verursachen. Schade!

Dieses Buch ist für Jungen und Mädchen gemacht, die von ihrem nassen Bett und den damit verbundenen Scherereien „angepisst“ sind. Ohne lange rumzureden, erfährt man alles über Pisse, das Pinkeln und wieso das Bett nachts nass wird. Selbstverständlich wird auch erklärt, wie mit einer ordentlichen Portion Geduld und sorgfältiger Detektivarbeit das nasse Bett Geschichte werden kann. Besonders Leidgeplagte dürfen sich so schnell wie möglich zu den Mit-Mach-Seiten vorarbeiten und ihr Pinkel-Problem aktiv angehen.

Die Gedanken, Erfahrungen und Ideen aus dem praktischen Buchteil sind nicht zuletzt auch für Eltern, ÄrztInnen, PsychologInnen und TherapeutInnen nützlich. Im Abschnitt für Erwachsene erhalten Eltern Tipps.

Weniger Ärger mit der Pisse wünschen
Sigrun Eder & Elisabeth Marte

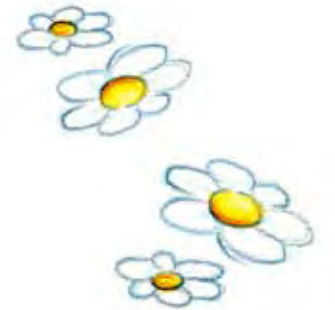


Begriffe, die mit einem * versehen sind, werden im Glossar erklärt.

Raum für Notizen:



Blumen
gießen



Hell und freundlich leuchten die Blüten der Blumen. Nino schlendert einen schmalen, erdigen Wiesenweg entlang und lässt die zarten Blumenköpfe durch seine Finger gleiten.



Die Wiese ist voller Leben, es summt, wuselt und raschelt. Die Sonne kitzelt angenehm auf seiner Haut, und Nino fühlt sich durchwärmt und glücklich.



Plötzlich merkt er, dass vor ihm die Blüten verdorren und ihre Köpfe hängen lassen. Es ist bedrohlich leise und die Wiese ist braun und trocken.

Da hört Nino schon eine helle Stimme. Er dreht sich um, sieht aber niemanden. Doch dann zupft etwas lästig an seinem Hosenbein, und Nino entdeckt ein kleines, grün gekleidetes Männchen. Es versucht unter Ächzen und Schnaufen eine riesige Gießkanne hochzuheben. Leider vergeblich.

Dann hält das Männchen inne und sagt: „Nino, hilf mir bitte beim Gießen! Ohne Wasser kann die Blumenwiese nicht gerettet werden.“

Nino hebt die schwere bis an den Rand gefüllte Gießkanne hoch, und in einem mächtigen Schwall entleert sich das Wasser über die durstige Wiese. Erleichterung und Stolz erfüllen Nino. Er hat es geschafft, die Wiese ist gerettet! Das seltsame Männlein nickt ihm anerkennend zu.

Auf einmal drängt sich ein unangenehm vertrauter Geruch in seinen Traum. Nino will aber nicht loslassen von seinem momentanen Glücksgefühl. Er will nicht bemerken, was er bereits weiß: Nicht die Wiese, sondern sein Bett und sein Schlafanzug sind nass. Und zwar durch und durch.

Dabei war Nino doch so überzeugt davon gewesen, Gutes zu tun!

Nino ist zornig. Wie ungerecht es doch ist, dass ausgerechnet ihm dieses peinliche Missgeschick immer wieder passieren muss! Er hat überhaupt keine Lust, jetzt aufzustehen und das Bett neu zu beziehen. Wo er doch so müde ist. Und wenn er auf der Suche nach frischem Bettzeug in den Schränken herumkramt, werden wieder alle munter – auch wenn sie sich schlafend stellen.



„Was ist, wenn ich einfach ruhig liegen bleibe? Vielleicht könnte ich sogar weiterschlafen?“, fragt sich Nino.

Doch der Plan gelingt nicht. Seine Gedanken kreisen wild umher und streiten sich: Soll er die mühsame Prozedur des Saubermachens gleich hinter sich bringen, oder wäre es bequemer, das Ganze bis morgen hinauszuschieben?

Seufzend quält Nino sich schließlich auf. Dem warmen Bett entstieg, klebt seine Pyjamahose umso unangenehmer am Körper und wird ohne Bettdecke schnell kalt. Mühsam streift er das eklige Ding ab und kramt aus seiner Schranklade eine trockene Hose hervor.

Dann angelt er sich frisch duftendes Bettzeug aus dem Kleiderkasten.



Schnaufend wechselt Nino Bettüberzug und Leintuch. Auch die Bettdecke ist heute wieder mal klitschnass und muss im Keller in die Waschmaschine gestopft werden.

Morgen Mittag, wenn er aus der Schule kommt, werden die Sachen auf der Wäscheleine zum Trocknen hängen, und Mama wird ihren traurigen Blick aufsetzen.





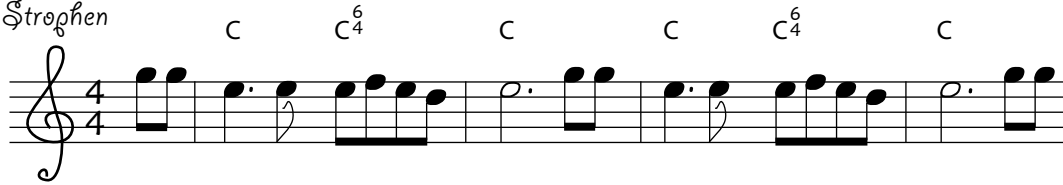
NINOS TRAUMLIED



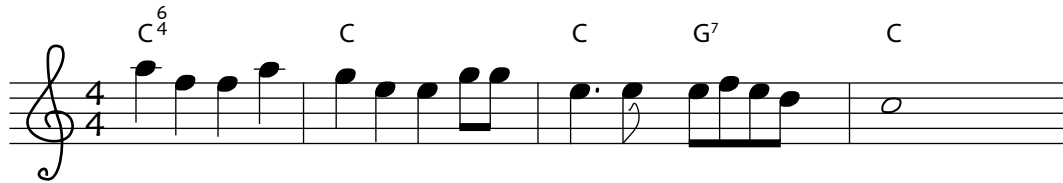
Melodie und Text:
Caroline Oblasser



Strophen

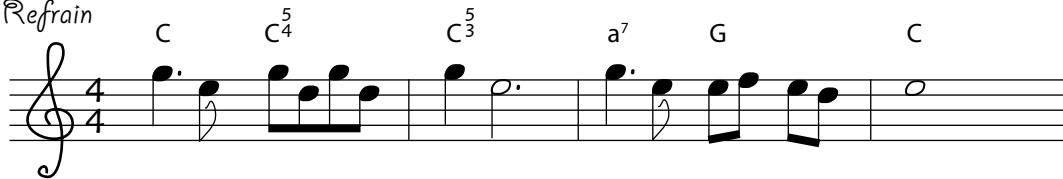


1. In der Nacht hat Ni-no ei-nen Traum: Er er - wacht in ei-nem hel-len Raum. Auf der

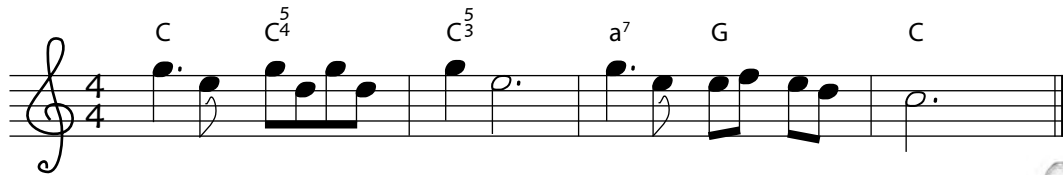


Wie-se sieht er Blu-men blüh'n und be - schließt, di - rekt dort-hin zu geh'n.

Refrain



Ni - no Ni - no Ni - no Ni - no Ni - no Nin - O - nin



Ni - no Ni - no Ni - no Ni - no Ni - no Nin - O - nin



In der Nacht hat Nino einen Traum:
Er erwacht in einem hellen Raum.
Auf der Wiese sieht er Blumen blüh'n
und beschließt, direkt dorthin zu geh'n.

*Refrain: Nino Nino Nino Nino, Nino Nino Nin-Onin,
Nino Nino Nino Nino, Nino Nino Nin-Onin.*

Nino hört, wie etwas zu ihm spricht:
„Komm zu mir, ich bin ein kleiner Wicht.
Onin heiß' ich, bring den Blumen was,
und dann sind sie endlich wieder nass.“

Mach auch du die Blumen richtig voll.
Du wirst sehen, das ist wirklich toll!“
Nino zielt und fühlt sich riesengroß
hält die Kanne dicht vor seinen Schoß.

Doch ganz plötzlich ruft das Männlein: „Halt!“
Nino spürt, ihm wird da unten kalt.
Er hat leider in sein Bett gemacht.
Einmal mehr war's eine nasse Nacht.

Nino weint, er schämt sich doch so sehr.
Wo kriegt er das neue Bettzeug her?
Wird die Mama wieder traurig sein?
Und die Schwester rufen: „So ein Schwein!“

Abends fühlt sich Nino sehr allein.
Und er hofft: „Ich will doch trocken sein...“
Onin meint: „Den Blumen geht es gut,
sei jetzt stark und fasse neuen Mut!“

Samstag früh schläft Nino ziemlich lang.
Als er aufwacht, ist ihm angst und bang,
doch er pieselt ewig lang ins Klo
und ist wirklich unwahrscheinlich froh.

Endlich klappt's, das Bett ist nicht mehr nass,
und das Schlafen, das macht ganz viel Spaß.
Nino freut sich über's Trockensein,
und auch Mama findet das ganz fein.



Wie entsteht Pisse?

Pisse ist eine von den Nieren* erzeugte Flüssigkeit, die sich erst in der Blase sammelt und dann über die Harnröhre herausgepinkelt wird. Dein Körper wird durch Pisse Stoffe los, die er nicht mehr benötigt oder die ihm sogar schaden könnten. Der Körper steuert über das Pissen auch seinen Flüssigkeitshaushalt*, indem er verhindert, dass du zu wenig oder zu viel Wasser speicherst.



Wie sieht Pisse aus?

Wenn du viel trinkst wird sie ganz hellgelb bis fast farblos, und wenn du wenig Flüssigkeit aufnimmst, sieht sie intensiv gelb bis orange aus. Sie kann durchsichtig sein oder trüb. Kranke Pisse erkennst du an ihrer hellroten bis dunkelroten Farbe, manchmal ist sie sogar braun bis fast schwarz.



Wonach riecht Pisse?



Frische Pisse riecht ähnlich wie Rindssuppe. Wenn du sie länger stehen lässt, riecht sie durch Abbauprodukte* eklig scharf nach Ammoniak*. Trinkst du sehr wenig, wird auch der Geruch der frischen Pisse stärker. Manchmal ändert sich der Pipigeruch durch verschiedene Nahrungsmittel oder Medikamente, die du zu dir nimmst. Hast du zum Beispiel Spargel gegessen, dann riecht deine Pisse eigenartig. Kranke Pisse kann stechend und komisch riechen, und du selbst empfindest das Pinkeln dann möglicherweise als schmerzhaft.

Kannst du Pisse trinken?

Ja, weil gesunde Pisse fast frei von Krankheitserregern* ist. Früher wurde der Pisse eine Heilkraft nachgesagt, und auch heute noch gibt es Bücher, die sich gezielt damit beschäftigen. Der in der Pisse enthaltene Harnstoff* wird heute künstlich erzeugt und in Salben gegen Hautkrankheiten sowie zur Hautpflege verwendet.



Muss wirklich jeder pinkeln?

Ja, da kommt keiner aus. Pisse ist ohnehin schwerer zurückzuhalten als Kacke, wie du bereits bemerkt hast. Der Körper zeigt dir dadurch, wie wichtig das regelmäßige Pissen für dich ist, um gesund zu bleiben.



Wie pinkeln Jungs?

Jungs pinkeln aus der Spitze des Penis heraus, weil da ihre Harnröhre endet. Das ist recht praktisch, weil sie deshalb im Stehen pinkeln können, ohne sich anzupissen. Sie können ihren Pinkelstrahl steuern – wie Wasser aus einem Gartenschlauch – und sogar Worte in den Schnee pinkeln. Sofern es sich nicht um solche komplizierten Wörter wie „Donaudampfschiffahrtskapitänskajüte“ handelt.



Wie pinkeln Mädchen?

Mädchen pinkeln aus der Mündung ihrer Harnröhre, die ziemlich weit vorn zwischen den kleinen Schamlippen sitzt. Dadurch können sie nur im Sitzen oder Hocken pinkeln, sonst werden sie ziemlich nass dabei. Außerdem



Zum Schluss bekommst du zumeist noch einen Pinkelkalender, der bis zum nächsten Termin sorgfältig ausgefüllt werden muss. So gewinnt dein Arzt/deine Ärztin zusätzliche wichtige Informationen. Sollten weitere Untersuchungen notwendig sein, was eher selten vorkommt, wird dein Arzt/deine Ärztin dir genau erklären, was passiert, und welche Untersuchungen möglicherweise unangenehm sind.

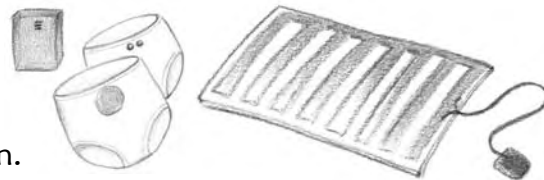
Welche Therapien gegen das Bettnässen gibt es?

Die Meinungen der Fachleute unterscheiden sich, was bei einem nassen Bett zu tun ist. Alle sind sich jedoch einig, dass du und deine Familie sehr gut informiert sein solltet. Nur so könnt ihr zu ExpertInnen dafür werden, was dein Körper benötigt. Auch wird die genaue Führung eines Pinkelkalenders empfohlen. Oftmals reicht das bewusste Einschreiben in den Pinkelkalender bereits aus, damit du seltener mit einem nassen Bett zu tun hast. Manche Fachleute raten zu kleinen Belohnungen, wenn du deinen Körper kontrollieren lernst. Denn so macht das Lernen mehr Spaß.



Das Einnässen ohne trockene Phasen – primäre Enuresis genannt – wird häufig im Laufe der Zeit von alleine besser. Vom Arzt/von der Ärztin verschriebene Medikamente und/oder Alarmsysteme können zusätzlich helfen:

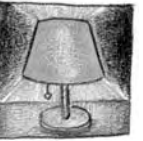
- Es gibt Tabletten, die deinem Körper helfen, in der Nacht weniger Pisse zu produzieren. Sie zeigen oft sehr rasch eine Wirkung, müssen aber über den Zeitraum von etwa sechs Monaten nach einem strengen Plan eingenommen werden, damit sie auch dauerhaft wirken.
- Es gibt Alarmsysteme – sie heißen Klingelhose oder Klingelmatratze –, die empfohlen werden, wenn du oft und viel ins Bett pinkelst, ohne dabei aufzuwachen.



Ist dies der Fall, sendet die Blase zu wenig Signale an das Gehirn, dass du aufstehen und Pinkeln gehen sollst. Sobald du in die Klingelhose oder auf die Klingelmatratze pinkelst, geht ein Alarm los. Anfangs weckt dieser Alarm deine Mama oder deinen Papa, welche wiederum dich aufwecken, damit du aufs Klo gehst. Später wirst du selbst durch das Klingeln wach. Diese Therapie ist anstrengend, aber wirksam.

- Es ist möglich, Tabletten und Klingelhose/Klingelmatratze zu kombinieren, um noch mehr Erfolg zu haben.
- Manche Ärzte/ÄrztInnen denken an weitere Behandlungsmöglichkeiten. Sie werden dir zum Beispiel vorschlagen, dass du Therapien wie pflanzliche Medizin oder Ergotherapie – das ist eine Art Bewegungs- und Körperwahrnehmungstherapie – probierst. Sie werden dir genau erklären, was dich erwartet.

Viele der angesprochenen Therapieformen haben auch Nachteile. So können die Medikamente Nebenwirkungen (z.B. Schwindel, Übelkeit) haben und die Klingelhose/Klingelmatratze stört euren Schlaf. Überlege daher gemeinsam mit deinen Eltern, was gut für euch ist. Versuche auch, deinen Körper so genau wie möglich kennenzulernen.



Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn du bereits einige Zeit trocken warst und das Einnässen wieder auftritt. Das bedeutet nämlich, dass der Körper in der Lage ist, die Blase auch in der Nacht zu kontrollieren. Bei dieser Form des Einnässens wirken Medikamente und die Klingelhose/Klingelmatratze wahrscheinlich weniger. Daher wirst du zuerst den Pinkelkalender sorgfältig ausfüllen, und dann wird dir der Arzt/die Ärztin verschiedene Vorgehensweisen empfehlen. Stell dich darauf ein, dass du viel Durchhaltevermögen benötigen wirst und psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung hilfreich sein kann. Hast du Scheu davor? Dann denke daran: Auch Spitzensportler oder Manager lassen sich bei großen Vorhaben von PsychologInnen* oder PsychotherapeutInnen* begleiten!





WANN PINKELST DU?



Beobachte eine Woche aufmerksam, wann, wie oft und wie viel du pinkeln musstest und wie viel du getrunken hast.

morgens

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge

vormittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge

mittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge



nachmittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge

abends

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge

nachts

Trinken	
Uhrzeit	Menge
Pinkeln	
Uhrzeit	Menge



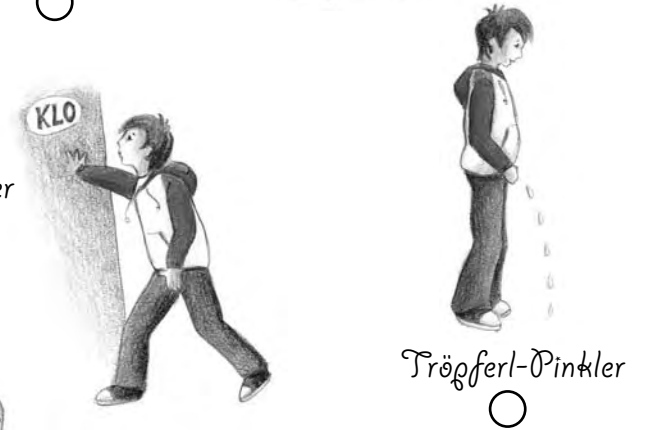
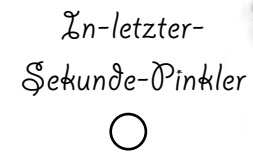
WIE PINKELST DU AM LIEBSTEN?

Mädchen und Jungen pinkeln von Natur aus anders. Zeichne auf, wie und wo du am liebsten pinkelst.



WELCHER PINKELTYP BIST DU?

Ob du es glaubst oder nicht, beim Pinkeln lassen sich Gemeinsamkeiten finden. Kreuze an, welcher Pinkeltyp du bist. Du kannst auch mehrere auf dich zutreffende Pinkeltypen auswählen.





WIE SIEHT DEINE PISSE AUS?

Deine Pisse sieht immer wieder anders aus. Das hängt davon ab, wie viel du getrunken hast und ob du krank bist. Umkreise jene Pisse, die du schon kennen gelernt hast. Kennst du weitere Piss-Arten? Zeichne sie ins gelbe Feld.



Optimale Pisse



Schmerz-Pisse



Ballon-Pisse



Unterbrochene Pisse



Schnecken-Pisse



Schwall-Pisse



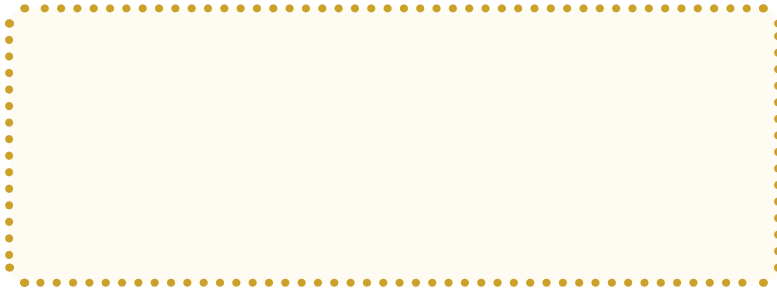
Strahl-Pisse



Mief-Pisse



Alarm-Pisse



WAS TRINKST DU?

Finde heraus, was du am häufigsten trinkst. Dann umkreise die auf dich zutreffenden Getränke.



WIE FÜHLST DU DICH?

Du wachst in der Nacht auf und stellst fest, dein Bett ist nass. Wie fühlst du dich dann? Ins freie Feld kannst du weitere Gefühle von dir zeichnen.



angeekelt



fröhlich



ertappt



zufrieden



beschämt



genervt



hilflos



wütend



erschöpft



traurig



WAS STÖRT DICH AM MEISTEN?

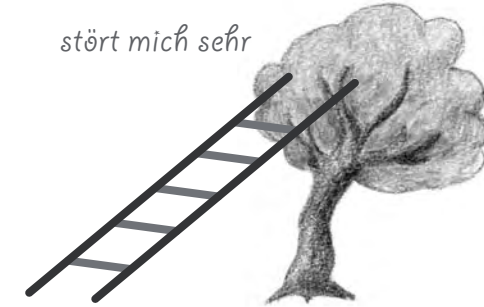


Ein nasses Bett ist meist eine äußerst unangenehme Sache. Zeichne auf der Leiter ein, wie sehr es dich überhaupt stört. Auf welcher Sprosse stehst du?



stört mich überhaupt nicht

stört mich sehr



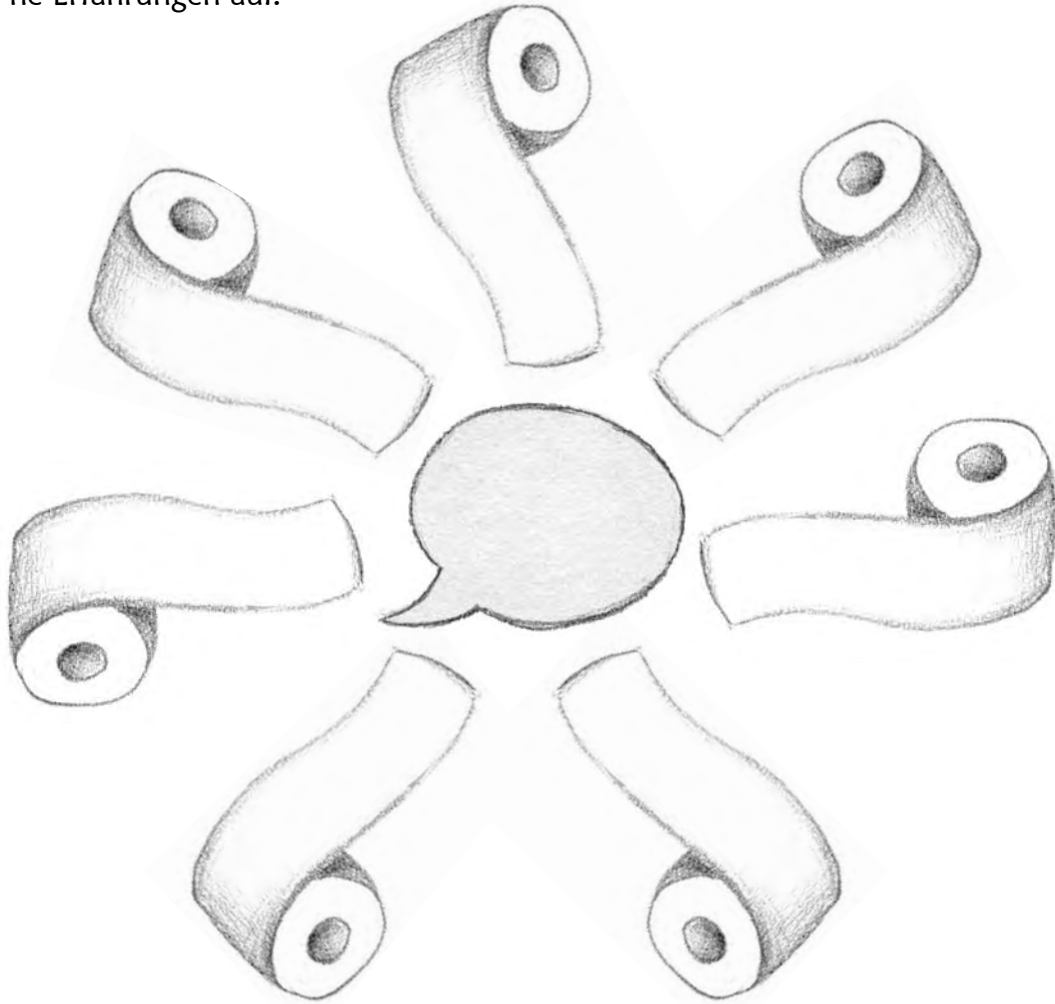
Jetzt kreuze jene Dinge an, die dich besonders nerven.

- Im Bett ist es kalt.
- Im Bett ist es feucht.
- Im Zimmer riecht es unangenehm.
- Ich muss mich sofort waschen.
- Ich muss die nasse Bettwäsche abziehen.
- Ich muss mein Bett frisch beziehen.
- Ich muss die nasse Bettwäsche wegbringen.
- Ich muss nachts aufstehen.
- Ich und meine Mama haben Streit.
- Ich und mein Papa haben Streit.
- Ich fühle mich schlecht.
- Ich kann nicht woanders übernachten.
- Freunde können nicht bei mir übernachten.
- Meine Eltern sind genervt.
- Ich muss mein Bettzeug selbst waschen.



WAS BEKÜMMERT DICH BESONDERS?

Wie reagieren Eltern, Geschwister oder andere Personen auf die Sache mit dem nassen Bett? Was nervt oder bekümmert dich am meisten? Schreibe deine Erfahrungen auf.



WAS DENKST DU?

Bestimmt hast du dir schon viele Gedanken über die Sache mit dem nassen Bett gemacht. Schreibe den Gedanken, der immer wieder kommt, in die Sprechblase.



WANN KANN EIN KIND NACHTS TROCKEN SEIN?

Die Nerven in der Blasenwand signalisieren dem Gehirn, wenn die Blase voll ist. Beim Säugling sendet das Gehirn automatisch einen Befehl an den Schließmuskel der Blase. Dieser entspannt sich, und die Blase entleert sich von alleine. Jedoch geben auch Säuglinge bereits Signale, wann sie ihre Blase entleeren möchten, und aufmerksame Bezugspersonen können somit eine Art „windelfrei“ mit diesen Kindern praktizieren.

Mit zunehmendem Alter lernt das Kind, seine volle Blase wahrzunehmen und sie bewusst so lange verschlossen zu halten, bis sich eine passende Gelegenheit zum Wasserlassen bietet. Erst wenn dieser körperliche Reifungsprozess abgeschlossen ist, wird das Kind bei voller Blase nachts wach, anstatt sich schlafend im Bett zu erleichtern.

Die Blase und der Schließmuskel machen in den ersten Lebensjahren eine enorme Entwicklung durch. Ist die Windel des Babys anfangs fast immer nass und führt bereits eine geringfügige Blasenfüllung zur Entleerung, so fasst die Blase bei einem 7-jährigen Kind bereits etwa einen viertel Liter Urin und muss nur ungefähr 5 x pro Tag entleert werden.

Viele Kinder lernen recht schnell, ihre volle Blase wahrzunehmen. Andere wiederum benötigen mehr Unterstützung beim Erkennen der Signale, um angemessen reagieren zu können. Das „antidiuretische Hormon“ (ADH), das in der Hirnanhangdrüse* gebildet wird, spielt eine große Rolle beim nächtlichen Trockenwerden: Denn je mehr ADH produziert wird, umso weniger Urin wird erzeugt.

Doch erst im Alter von drei Jahren stellt der Körper die Blase auf „Nachtbetrieb“ um, indem mehr ADH gebildet wird und nächtliche Toilettengänge die Ausnahme darstellen. Schläft ein Kind nachts trocken durch, dann sind folgende Entwicklungsschritte abgeschlossen:

- Die Blase und der Schließmuskel sind so weit entwickelt, dass relativ große Harnmengen gehalten werden können.
- Das Kind merkt tagsüber, wenn seine Blase voll ist und kann darauf schnell reagieren, indem es auf die Toilette geht.
- Das Kind wacht nachts bei voller Blase auf, um auf die Toilette zu gehen.
- Der Körper produziert ausreichend ADH, welches die Urinproduktion nachts drosselt. Das Kind muss daher nachts gar nicht mehr auf die Toilette gehen.
- Das Kind kann seinen Blasenschließmuskel anspannen bzw. entspannen, um Urin zurückzuhalten oder loszulassen.

WANN SPRICHT MAN VON NÄCHTLICHEM EINNÄSSEN?

Man spricht von einer Enuresis, wenn eine weitgehend vollständige normale Blasenentleerung am falschen Ort zur falschen Zeit ab dem Alter von 5 Jahren auftritt.

Es handelt sich um nächtliches Einnässen, wenn ein Kind bis zum 7. Lebensjahr mindestens zwei Mal innerhalb eines Monats oder ein Kind über 7 Jahre mindestens ein Mal pro Monat ins Bett pinkelt. Typisch hierfür sind einerseits die großen Urinmengen, die Schlafanzug und Bettlaken triefend nass machen, und andererseits die schwere Erweckbarkeit – trotz Rütteln und Ansprache – des Kindes.

Körperliche Grunderkrankungen wie Fehlbildungen oder Entzündungen des Harntraktes, Störung der Innervation* der Blase oder andere medizinische Erkrankungen (z.B. Diabetes*) sollten unbedingt ausgeschlossen werden.

Die körperlichen Grunderkrankungen führen dazu, dass die betroffenen Kinder zumeist auch untertags einnässen.

WELCHE ERSCHEINUNGSFORMEN DES NÄCHTLICHEN EINNÄSSENS GIBT ES?

Das nächtliche Einnässen kann grob in drei Formen unterschieden werden, wobei sich je nach Erscheinungsbild spezifische Behandlungsmöglichkeiten bewährt haben.

- **Primäre monosymptomatische Enuresis:** War das Kind noch nie über einen längeren Zeitraum trocken, nennt man das „primäre Enuresis“. Monosymptomatisch bedeutet, dass es nur ein Symptom gibt, nämlich das nächtliche Einnässen. Tagsüber zeigen sich beim Wasserlassen keinerlei Auffälligkeiten. Die Kinder gehen normal häufig zur Toilette (ideal 7 x, noch normal 5 bis 9 x pro Tag), die Urinmengen sind dem Alter entsprechend und das Wasserlassen erfolgt in einem Strahl. Die betroffenen Kinder weisen eine besonders niedrige Rate von begleitenden psychischen Störungen auf. Diese Form ist sehr häufig, weil das Einnässen willentlich nicht beeinflussbar ist. Man geht davon aus, dass als Ursache am ehesten von einer Reifungsverzögerung der Regulationsvorgänge des Kindes auszugehen ist. Häufig reichen ausreichendes Wissen um Entstehung, Therapiemöglichkeiten und das Erlernen eines günstigen Umgangs damit aus, um den Leidensdruck zu verkleinern und ein schnelleres Trockenwerden zu begünstigen.
- **Sekundäre Enuresis:** Hier kommt es nach einer trockenen Phase von einigen Monaten erneut zum nächtlichen Einnässen. Diese Kinder haben ein erhöhtes Risiko für eine begleitende psychische Auffälligkeit, das etwa 75% ausmacht. Daher werden im An-

WAS IST, WENN ...?

... MEIN KIND AUS SCHAM BEIM ARZT/BEI DER ÄRZTIN SCHWEIGT?

Das ist in Ordnung. Es gibt schüchterne Kinder und solche, die gerne mit Erwachsenen reden. Erklären Sie Ihrem Kind vor dem Arztbesuch, was es dort wahrscheinlich erwarten wird, welche Untersuchungen notwendig sind, welche Fragen gestellt werden und inwiefern diese Informationen für den Arzt/die Ärztin bedeutend sind. Informieren Sie Ihr Kind, dass Sie an seiner Stelle die Fragen bestmöglich zu beantworten versuchen und es Sie auf falsche Antworten unbedingt aufmerksam machen soll.

... MEIN KIND DIE PSYCHOTHERAPIE/PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG VERWEIGERT?

Das kommt immer wieder vor und kann Unterschiedliches bedeuten. Das Kind fühlt sich unwohl in dieser für Kinder eher untypischen Gesprächssituation, das Kind erlebt die Erwachsenen als Front, lehnt den/die behandelnde PsychotherapeutIn/PsychologIn ab, kommt sich unverstanden oder zu wenig ernst genommen vor oder hat im Unterschied zu den Eltern keinen bzw. einen niedrigeren Leidensdruck. Was auch immer die Gründe für die Verweigerung sein mögen, sie soll zum Thema gemacht werden. Dann gilt es, zu entscheiden, ob die Behandlung eventuell in anderer Konstellation (z.B. Elternarbeit, Einzelsetting, Wechsel des behandelnden Professionsten/der behandelnden Professionistin) fortgesetzt wird. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern, sondern machen Sie sich auf die Suche nach jemandem, der für Ihr Kind besser passt.

... MEIN KIND DIE NASSEN SACHEN VERSTECKT?

Sprechen Sie Ihr Kind in einer ruhigen Minute auf Ihre Entdeckung an. Sagen Sie ihm, dass Sie seinen/ihren Wunsch verstehen können, das Problem mit dem nassen Bett unbedingt loswerden zu wollen. Fügen Sie hinzu, dass das Problem auch dann noch bestehen bleibt, wenn das Kind die nasse Wäsche versteckt. Bieten Sie Ihrem Kind Ihre Hilfe an und überlegen Sie gemeinsam, wodurch Sie das Problem tatsächlich zum Verschwinden bringen können.

... MEIN KIND AUSSCHLIESSLICH ZU HAUSE EINNÄSST?

Wahrscheinlich ist die klassische Aufwachstörung der Grund dafür. Beobachten Sie, ob Ihr Kind in seiner vertrauten Umgebung sehr tief schläft und trotz überlaufender Blase weiter schläft. Auswärts ist ein Kind meist etwas aufgeregter, hat einen leichteren Schlaf und kann eine volle Blase besser wahrnehmen.

... DAS EINNÄSSEN EINFACH NICHT BESSER WIRD?

Bei Jugendlichen wird häufig eine medikamentöse Behandlung vorgeschlagen. Tun Sie so, als ob das nächtliche Einnässen dauerhaft bestehen bleibt, und organisieren Sie Ihren Alltag entsprechend. Dadurch werden Sie und Ihr Kind künftig weniger enttäuscht reagieren und sich stattdessen freuen, wenn das Bett einmal trocken ist.

Sachinformationen für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

HARTNÄCKIGE PROBLEME

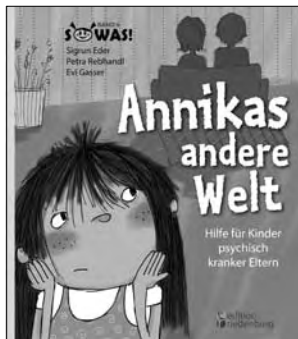
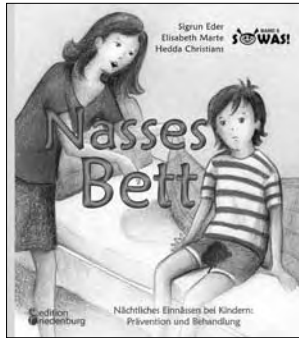
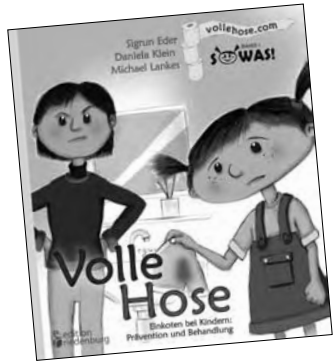
Pisse und Kacke sind sehr private Angelegenheiten. Machen sie Probleme, dann ist das meist eine sehr unangenehme, schambesetzte Angelegenheit. Entwickeln sich die Ausscheidungsprodukte in familiären Beziehungen zum Hauptthema, erhöht sich der Problemdruck der Betroffenen deutlich. Typisch für Probleme aus Sicht der Systemischen Familientherapie ist ihre Hartnäckigkeit: Sie schaffen es immer wieder, sich als Merkmal einer Person zu verfestigen, und zwar, indem z.B. beim nächtlichen Einnässen das Kind auf eine(n) „BettnässerIn“ reduziert wird sowie Eltern und Geschwister den Blick für alle anderen Eigenschaften und Fähigkeiten verlieren. Das Kind bleibt in seiner Zuschreibung als „BettnässerIn“ gefangen und wird am Erwerb günstigerer Verhaltensweisen gehindert.

KOMPETENZEN ENTDECKEN

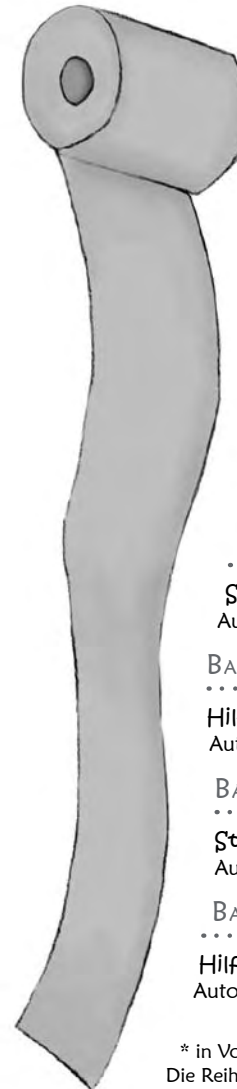
Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene die KooperationspartnerInnen sind, sie sollen in ihren Anliegen und Entscheidungen ernst genommen werden. Auch wenn sich ein Problem im Moment als unüberbrückbares Hindernis darstellt und sie deshalb psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, verfügen sie über wesentliche Kompetenzen und Ressourcen. Systemische FamilientherapeutInnen können durch ihre Art der Gesprächsführung KlientInnen helfen, Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln und in der Person liegende Fähigkeiten zu (re-)aktivieren. Mithilfe respektvoller Neugierde, Wertschätzung, des Infragestellens von einschränkenden Sichtweisen oder problemaufrechterhaltenen Beziehungsmustern können KlientInnen ihre Lebenswirklichkeiten neu gestalten.

KLARHEIT SCHAFFEN

Probleme existieren – aus Sicht der Systemischen Familientherapie – dann, wenn sie als solche benannt werden, wobei die Belastung mit zunehmender Dauer steigt. Bettnässen ist zermürbend und beansprucht Eltern enorm, deshalb haben sie meistens den größten Veränderungswunsch. Unabhängig davon sind ihre Erwartungen und jene des Kindes hinsichtlich der



Die SOWAS!-Bücher
gibt's im (Internet-)
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 Radinger * Illustrator: Jakob Möhring

BAND 5: „BRENNENDE BERÜHRUNGEN“*

Sexuelle Gewalt kindorientiert aufdecken und besprechbar machen
Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

BAND 6: „JUTTA JUCKT'S VON KOPF BIS FUSS“

Hilfe für von Neurodermitis betroffene Kinder und ihre Eltern
Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Radinger * 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

* in Vorbereitung
Die Reihe wird fortgesetzt!

www.editionriedenburg.at



Ausgewählte Titel der edition riedenburg

Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern

Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch

Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby

Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Bitterzucker – Nierentransplantation

Brennende Berührungen – Sexueller Missbrauch

Das doppelte Mäxchen – Zwillinge

Das große Babymalbuch mit Hebamme Maja

Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch

Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben

Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder

Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster

Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs

Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum

Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen

Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen

Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter

Jutta juckt's von Kopf bis Fuß – Neurodermitis

Kaiserschnittchen – Kaiserschnitt

Klara weint so viel – Schreibbaby

Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt

Lilly ist ein Sternchenkind – Verwaiste Geschwister

Luxus Privatgeburt – Das große Hausgeburtsbuch

Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen

Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen

Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung

Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum

Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust

Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt

Mein Sternchenkind – Verwaiste Eltern

Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt

Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum

Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang

Nasses Bett – Einnässen

Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige

Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie

Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder

Regelschmerz ade! Die freie Menstruation

So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt

So leben wir mit Endometriose – Ein Frauensachbuch

SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe

Tragekinder – Kindertragen

Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch

Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum

Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt

Unsere kleine Nina – Babys erstes Jahr

Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft

Volle Hose – Einkoten

Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation

Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr

alle tot! – Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling



Wäre es nicht wunderbar, wenn wir über die Pisse und das Pinkeln mit derselben Selbstverständlichkeit sprechen würden wie über das Essen und Zähneputzen? Dann hätten viele Mädchen und Jungen, bei denen der Urin regelmäßig nachts im Bett landet, weniger Probleme: Sie könnten nämlich endlich jedem davon erzählen, wie eklig sie es finden, in einem nassen, muffig riechenden Bett aufzuwachen. Sie dürften zugeben, dass sie oft müde sind von den Therapien, und dass sie es nervig finden, wenn sich zu Hause mal wieder alles um die Pisse am falschen Ort dreht. Wie schön es doch auch für all diese Kinder wäre, ohne Angst vor einem nassen Bett endlich Übernachtungsgäste begrüßen zu können und selbst auswärts zu schlafen...



Obwohl Bettnässen als behandlungswürdige Krankheit gilt, vergeht häufig viel Zeit, bis Familien das Schweigen brechen und sich geeignete Hilfe holen. Um unnötige Scham abzubauen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wer was gegen ein nasses Bett tun kann, gibt es dieses Buch. Im Unterschied zu anderen Ratgebern liefert es zusätzlich grundlegende Informationen über die Pisse und das Pinkeln. Auch lädt es betroffene Jungen und Mädchen ab etwa 6 Jahren auf den vielen Mit-Mach-Seiten dazu ein, sich zu Wort zu melden und neue Ideen zu entwickeln.



Professionelle Helfer unterstützt „Nasses Bett“ dabei, nächtliches Einnässen im psychologischen, psychotherapeutischen und ärztlichen Setting kindgerecht besprechbar zu machen.

Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Redakteurin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin sowie Systemische Familientherapeutin. Sie arbeitet in den Salzburger Landeskliniken der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian-Doppler-Klinik. Sigrun Eder ist Begründerin und Hauptautorin der *SO WAS!*-Reihe.



Dr. med. Elisabeth Marte ist Assistenzärztin in Ausbildung zur Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztin für Allgemeinmedizin, eingetragene Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie und hat das ÖAK-Diplom für Homöopathie. Sie arbeitet in den Salzburger Landeskliniken an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian-Doppler-Klinik sowie für die Kinderselenhilfe der Pro Monte Salzburg.



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

e
dition
riedenburg
editionriedenburg.at

BAND 3
SO WAS!

ISBN 978-3-902647-42-9



9 783902 647429