

BAND 3 BILDER  
**SO WAS!**

Sigrun Eder  
Elisabeth Marte  
Hedda Christians

# Nino und die Blumenwiese

Das Bilder-Erzählbuch  
für Kinder, die  
nachts einnässen





Nachts wälzt Nino meist trübsinnige Gedanken. Denn während andere schlafen, wird er munter. Und immer wegen demselben peinlichen Missgeschick: dem tiefend nassen Bett. Davon hat Nino genug! Erst eine Begegnung im Traumland lässt ihn neuen Mut schöpfen.



„Nino und die Blumenwiese“ ist für Kinder, die sich mit nächtlichem Einnässen herumplagen. Es enttabuisiert und hilft, das Problem anzupacken. Die Mit-Mach-Seiten sind dazu da, die eigene Situation aufzuschreiben und Ideen festzuhalten.



BAND 3 BILDER  
**SO WAS!**

e  
edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-902943-18-7



9 783902 943187

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.

#### 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/Ärztin, PsychologIn oder TherapeutIn.

#### Markenschutz

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

1. Auflage	Dezember 2013
© 2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

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

ISBN 978-3-902943-18-7

## Hallo du!

Ich bin Nino. Ich habe ein Problem: Mein Bett wird nachts nass. Das ist ziemlich peinlich. Früher passierte es fast jede Nacht. Das hat mich und meine Familie echt aus der Spur gebracht.

Aber seit einiger Zeit ist etwas anders: Ich schlafe schon mal durch und mein Bett bleibt trocken. Das fühlt sich richtig gut an.

Was ist mit dir? Macht dir das nasse Bett auch zu schaffen? Bist du deswegen verzweifelt und wütend? Lies meine Geschichte, vielleicht haben wir etwas gemeinsam. Die Mit-Mach-Seiten sind nur für dich: Sie helfen dir, das Problem unter die Lupe zu nehmen und selbst anzupacken.

Dein Nino



Hell und freundlich leuchten die Blüten der Blumen.

Nino schlendert einen schmalen, erdigen Wiesenweg entlang und lässt die Blumenköpfe durch seine Finger gleiten.

Die Wiese ist voller Leben. Es summt, wuselt und raschelt. Die Sonne kitzelt angenehm auf Ninos Haut.



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



Nino hat überhaupt keine Lust, jetzt aufzustehen und das Bett neu zu beziehen. Wo er doch so müde ist.

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



Zu dumm! Der Plan mit dem Weiterschlafen gelingt nicht. Seufzend quält sich Nino schließlich auf.

Kaum ist er aus dem Bett gestiegen, klebt sein Pyjama unangenehm kalt am Körper. Mühsam streift er das eklige Ding ab. Dann steckt er den nassen Pyjama und das nasse Bettzeug in den Wäschekorb, der vor dem Bett steht, und zieht sich eine neue Pyjamahose an.

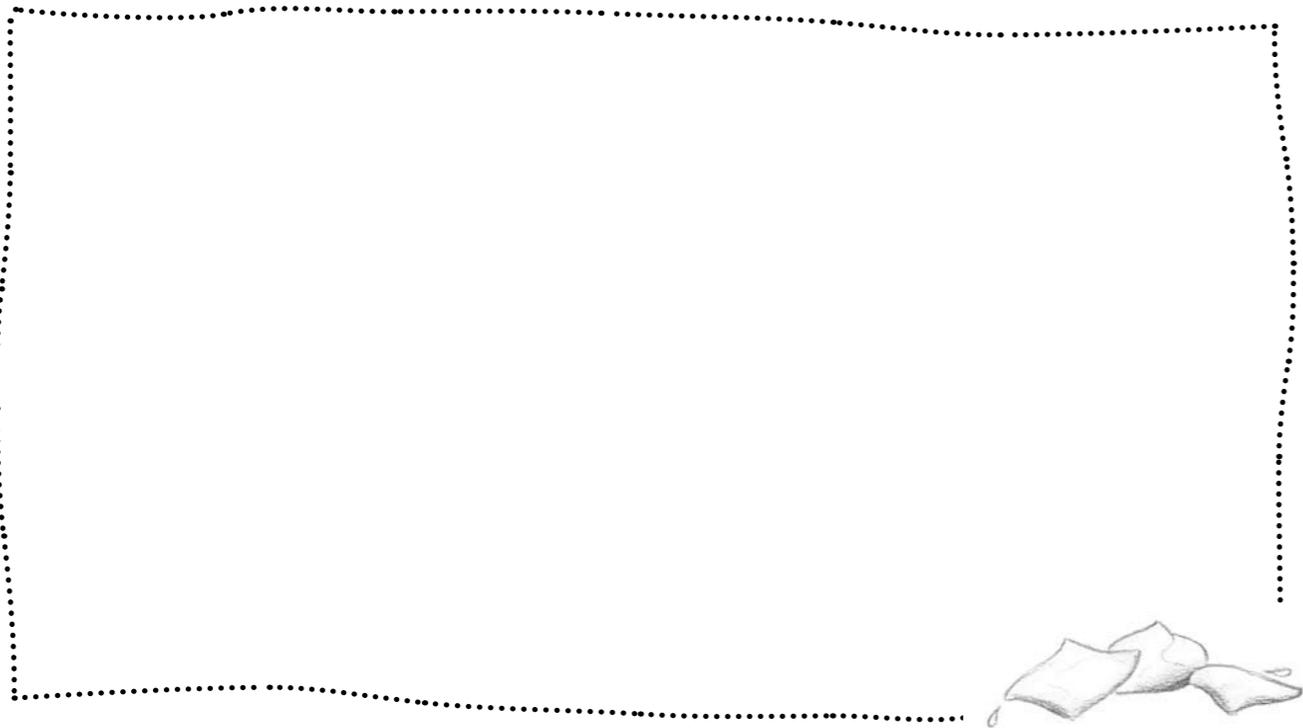


Nino ist erstaunt. Hat tatsächlich er die Wiese gerettet?

„Denk doch einmal nach, was Onin bedeutet!“, flüstert das Männchen. „Ich bin du, und du bist ich. In deiner Traumwelt hast du die Wiese gerettet. Soll ich dir nun helfen, damit dein Bett nachts endlich trocken bleibt?“



Wenn dein Problem ein Wesen wäre, wie würde es aussehen?  
Male ein Bild von ihm! Überlege auch, wie es heißen könnte  
(z.B. "Das feuchte Ekelmonster" oder "Der fiese Pfützenmacher").



Wie werden deine Eltern mit diesem Wesen namens

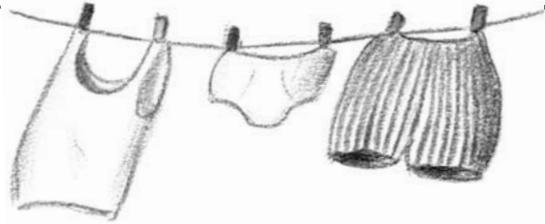
..... fertig?

Was macht ihnen Angst?



Welche gemeinen Sachen redet das Wesen namens

.....  
dir und deiner Familie ein? Wozu stiftet es euch an?

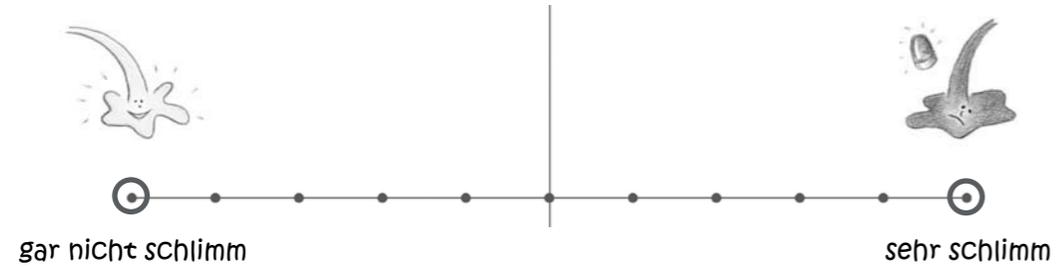


Was tust du, wenn dein Bett  
nachts nass ist?



Was tun andere Familienmitglieder  
währenddessen?

### Wie schlimm ist das Problem für dich?



### Was macht das Problem ...

stark und kräftig

klein und schwach

+

-

Two empty dotted-line boxes for writing.

### Welche deiner positiven Eigenschaften kannst du nutzen, um das Problem kleiner zu machen?

Illustrations of a bed, four rolls of toilet paper, and a smiling boy.

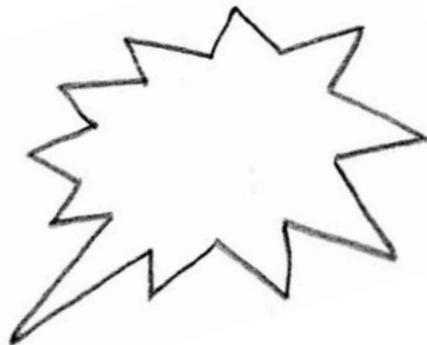
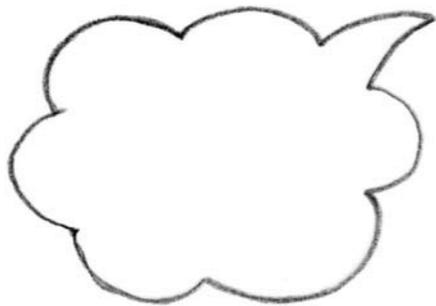
Wie findest du es, wenn du dich mit deinen Eltern gemeinsam gegen das Problem verbündest?

finde ich gut



finde ich nicht gut

Wie könnt ihr das machen?



Wie könnt ihr dem Problem seine Macht über euch nehmen?  
Schreibe und/oder zeichne deine Ideen auf!



Mein Plan:

Fällt dir oder deinen Eltern auch ein Zaubersatz ein, der dir und deinen Eltern gegen das Problem helfen kann?

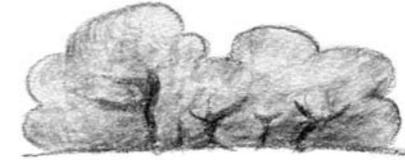


Mein Zaubersatz:

Unser Zaubersatz:



**Welche Dinge bereiten dir derzeit Freude?**



**Autorinnen & Illustratorin**



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWAS!“-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.



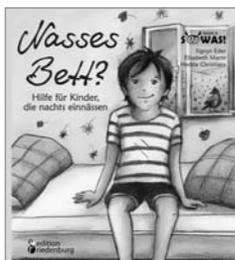
Dr. med. Elisabeth Marte ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztin für Allgemeinmedizin, eingetragene Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie und hat das ÖAK Diplom für Homöopathie. Sie arbeitet in den Salzburger Landeskliniken an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie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



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



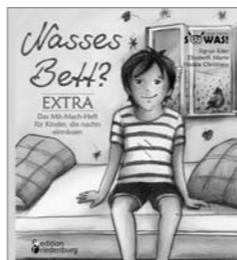
Noch mehr Hilfe von Nino!



**Nasses Bett?**  
Hilfe für Kinder,  
die nachts einnässen

Obwohl Bettnässen eine behandlungswürdige Krankheit ist, fällt es meist schwer, darüber zu reden. Damit sich das ändert, gibt es dieses Buch.

Kinder und ihre Eltern erfahren, wie sie das Problem mit dem nassen Bett günstig beeinflussen können. Die Mit-Mach-Seiten laden Jungen und Mädchen dazu ein, sich selbst zu Wort zu melden und neue Ideen zu entwickeln. Sachinformationen für Eltern helfen darüber hinaus, einen umfassenden Überblick zum Thema Bettnässen zu erhalten. Professionelle HelferInnen unterstützt „Nasses Bett?“ dabei, Enuresis im psychologischen, psychotherapeutischen und ärztlichen Kontext zu thematisieren.



**Nasses Bett?**  
EXTRA – Das Mit-Mach-Heft für Kinder,  
die nachts einnässen

Hast du eine eigenwillige Blase? Passiert es, dass dein Bett nachts nass wird? Vielleicht geht es dir wie Nino. Er pieselt manchmal nachts in sein Bett. Das macht ihn trübsinnig und zornig zugleich. Aber auf schlechte Laune hat Nino keine Lust mehr. Deshalb hat er sich dazu entschlossen, sein Problem genau unter die Lupe zu nehmen und aktiv zu beeinflussen. Möchtest du das auch? Dann fang gleich heute damit an.

Dieses Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin findest du ganz viele Fragen. So kannst du alles, was du über das Problem weißt, aufschreiben und deine persönlichen Antworten und Lösungen finden.



Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen  
\* Im (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz \*

BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

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

BAND 3: „NASSES BETT?“

Hilfe für Kinder, die nachts einnässen

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

BAND 6: „JUTTA JUCKT‘S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Die Reihe wird fortgesetzt!

edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at





## **Buchreihen**

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter  
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe  
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

## **Einzeltitle**

Alle meine Tage – Menstruationskalender  
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder  
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern  
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel  
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby  
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen  
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte  
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft  
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge  
Das große Storchenmalbuch 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 Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft  
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs  
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum  
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen  
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen  
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen  
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD  
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer  
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis  
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten  
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett  
Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister  
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch  
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild  
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen  
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen  
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt  
Mamas Bauch wird kugelförmig – Aufklärung für Kinder  
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum  
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern  
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust  
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt  
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum  
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen  
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch  
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige  
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie  
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen  
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder  
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation  
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt  
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen  
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann  
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen  
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach  
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt  
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch  
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum  
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt  
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft  
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr  
Volle Hose – Einkoten bei Kindern