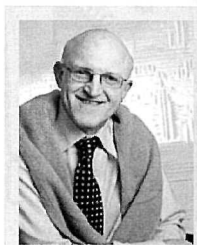


# Nie mehr Bettnässen

Obwohl 15 Prozent aller Fünfjährigen darunter leiden, wird das Thema Bettnässen noch immer tabuisiert. Eltern, die nichts dagegen unternehmen, machen ihr Kind zum Außenseiter.



Univ.-Doz. Dr. Günter Primus,  
Universitätsklinik für Urologie in Graz

**D**ie Einschulungsphase ist aufregend, bedeutet aber auch Stress und Hektik für die ganze Familie. Kinder, die nachts noch einnässen, sind doppelt belastet. Zudem können Stresssituationen das Bettnässen und das damit verbundene beeinträchtigte Selbstbewusstsein noch weiter verschlechtern. Experten empfehlen Eltern deshalb, diesen wichtigen neuen Lebensabschnitt zum Anlass zu nehmen, um das Problem ihres Kindes in den Griff zu bekommen.

## **Bettnässer schlafen schlecht**

Bettnässen wird mit sehr tiefem Schlaf in Verbindung gebracht. „Tatsächlich haben bettnässende Kinder zwar eine sehr hohe

Wechselschwelle, sie sind also schwerer wach zu bekommen, leiden aber paradoxerweise unter gestörtem und oberflächlichem Schlaf, Schlafunterbrechungen und Schlafmangel“, so Univ.-Doz. Dr. Günter Primus von der Universitätsklinik für Urologie in Graz. Das führt dazu, dass die Kinder eine verminderte Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit haben. „Eine erfolgreiche Behandlung des Einnässens unterstützt durch abendliche Rituale kann helfen, die Schlafstörungen wieder zu beseitigen.“

## **Kinder brauchen Rituale**

Vertraute Regelmäßigkeit hilft Kindern, die Anforderungen des oft hektischen Alltags zu meistern, schafft Ordnung und Orientierung, reduziert Ängste, gibt Sicherheit und Geborgenheit und fördert die Selbstständigkeit. Ein-

schlafrituale sind daher besonders für Bettnässerkinder wichtig. Auf [www.drynites.at](http://www.drynites.at) sind unter der Rubrik „Schlafenszeit“ Tipps für die Gestaltung von Einschlafritualen zu finden. Die monatlich wechselnden Gute-Nacht-Geschichten zum Downloaden und Vorlesen sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, vom Bettnässen abzulenken und dem Kind Angst und Sorgen vor einem nächtlichen „Unfall“ zu nehmen. Handschattenspiele – ebenfalls als Download verfügbar – bringen zusätzlich Spaß und Abwechslung ins Kinderzimmer. Weiters gibt es für Eltern und Kinder zum Thema Bettnässen passende Büchertipps, die online bestellt werden können.

## **Häufige Störung**

Bettnässen zählt zu den häufigsten Störungen im Kindesalter. Rund 15 Prozent aller Fünfjäh-

rigen und immerhin noch fünf Prozent aller Zehnjährigen leiden darunter, morgens immer wieder in einem nassen Bett aufzuwachen – das sind rund 60.000 Kinder in Österreich oder umgerechnet zwei bis drei pro Volksschulklasse. Dennoch wird Bettnässen nach wie vor tabuisiert. Es mangelt häufig an Bewusstsein und Verständnis und so kommt es, dass nur etwa einem Drittel der Kinder auch geholfen wird. „Bis zum vollendeten fünften Lebensjahr ist es absolut normal, wenn Kinder ab und zu nachts einnässen. Spätestens vor Eintritt in die Volksschule sollten Eltern das Problem Bettnässen aber in Angriff nehmen“, rät Primus. „Wird nichts gegen das Einnässen unternommen, beginnt ein Teufelskreis: Das Selbstwertgefühl leidet, denn die Kinder schämen sich für ihr ‚Versagen‘. Sie ziehen sich immer mehr zurück und werden schließlich zu Außenseitern.“

### Angst vor Verspottung

Vor Eintritt in die Volksschule ist der Leidensdruck bei den betroffenen Kindern besonders groß. Die Kinder sind keine „Kleinen“ mehr und treten in eine neue Lebensphase ein. „Dieser Übergang vom Kindergarten in

die Volksschule ist ein großer Schritt in der kindlichen Entwicklung und das Einnässen wird spätestens dann zur wirklich großen Belastung“, so der Urologe. Bevorstehende erste Projektwochen und Schulsikurse werden zur Tortur für die Kinder, denn die Angst, verspottet zu werden verursacht enormen psychischen Stress. „In acht von zehn Fällen liegt dem Einnässen eine körperliche Ursache zugrunde, die durch spezialisierte Mediziner rasch und dauerhaft behoben werden kann.“

### Club Mondkind

Der Verein Club Mondkind ist eine Anlaufstelle für Familien mit bettnässenden Kindern. Eltern erhalten kostenlose Information, individuelle Unterstützung und erfahren mögliche Wege aus der belastenden Situation. „Club Mondkind verfügt über ein Netzwerk von Spezialisten in ganz Österreich. Damit kann den Familien rasche Hilfe geboten werden“, informiert Primus, der Mitglied im wissenschaftlichen Beirat ist. Der Verein unterstützt außerdem ein Ferienangebot, das speziell für bettnässende Kinder ins Leben gerufen wurde. Damit die-



ses besondere Ferienangebot für alle möglich ist, übernehmen die Partner von Club Mondkind einen Teil der Kosten finanziell schwächerer Familien.