

Liebe Eltern,

Bettnässer-Kinder müssen erst lernen, das Signal einer vollen Blase wahrzunehmen. Neben der richtigen Therapie sind Motivation und Einhaltung von Verhaltensmaßnahmen (siehe Rückseite) wichtig, um sie bei diesem Lernprozess zu unterstützen. Wesentlich dabei ist, dass sich die Kinder mit ihrem Problem auseinandersetzen, verstehen was in ihrem Körper vorgeht und wissen, dass sie auch selbst dazu beitragen können das Einnässen in den Griff zu bekommen.

Eine sehr gute Möglichkeit, Kinder zu motivieren und ihnen Mut zu machen, ist es die sensible Thematik in einer Geschichte zu verpacken. Kinder lieben Geschichten, Märchen und Phantasiereisen. Nützen Sie diese Vorliebe, indem Sie das sensible Thema spielerisch in Form einer Geschichte in das Zu-Bett-Geh-Ritual einbauen. Geschichten wie „Die kleine Prinzessin“ helfen, die Wahrnehmung der Kinder zu schärfen, damit sie schneller spüren wann ihre Blase voll ist.

Mein Schlusssatz jeder Erzählung ist: Du bist der Boss deiner Blase. Das macht die Kinder stolz und sie bemühen sich, alle Verhaltensmaßnahmen einzuhalten. Damit wird auch für Sie als Eltern das Loben für die eingehaltenen Maßnahmen und die Motivation für das Durchhalten der ärztlichen Empfehlungen einfacher. Meistern Sie mit Ihrer kleinen Prinzessin das Problem Bettnässen!



Ihre Schwester Siegi

Urotherapeutin am Krankenhaus
der Barmherzigen Schwestern, Linz

Therapiebegleitende Verhaltensempfehlungen für Eltern

Hier ein paar wertvolle Tipps:

- ☀ Lob hilft! Belohnen Sie Ihr Kind nicht nur für trockene Nächte, sondern auch für das Einhalten der Empfehlungen und die regelmäßige Einnahme der Medikamente.
- ☀ Führen Sie einen Kalender, in den trockene Nächte (z.B. mit Sonne) eingetragen werden. Das verbildlicht die Fortschritte und motiviert zum Durchhalten.
- ☀ Versuchen Sie Ihrem Kind möglichst viel Eigenverantwortung zu übertragen (Pyjama wechseln, Bett frisch überziehen, Toilettengang vor dem Schlafengehen...)
- ☀ Versuchen Sie dem Einnässen möglichst wenig Aufmerksamkeit zu schenken und lassen Sie es nicht zu einem Hauptgesprächsthema der Familie werden.
- ☀ Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Bettnässen etwas ist, an dem keiner Schuld hat und das sehr wahrscheinlich bald weg sein wird. Gemeinsam bekommen Sie das in den Griff.
- ☀ Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht allein mit dem Problem ist. In Österreich gibt es rund 60.000 Bettnässer – das sind 2-3 Kinder pro Volksschulklasse!!
- ☀ Vermeiden Sie Bestrafungen. Drohen, schimpfen oder strafen kann das Einnässen mitunter noch verschlimmern.
- ☀ Motivieren Sie Ihr Kind mit guten Freunden über das Einnässen zu sprechen. Bettnässen sollte nicht zum Tabuthema oder Geheimnis gemacht werden.
- ☀ Motivieren Sie Ihr Kind auch einmal bei Freunden, die Bescheid wissen, zu übernachten.
- ☀ Erlauben Sie Ihrem Kind zu entscheiden, ob es als Zwischenlösung Windeln tragen will oder nicht.
- ☀ Speziell kohlen säure- und koffeinhaltige Getränke sollten vermieden werden. Nach 18.00 Uhr sollte Ihr Kind nicht mehr als 200 ml trinken.

© Mag. Christian Zniva, Abteilung für Klinische Psychologie,
Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Linz

**Mehr Information über Bettnässen, Adressen von SpezialistInnen in ganz Österreich,
Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern etc. finden Sie unter www.clubmondkind.at**

Club Mondkind ist als gemeinnütziger Verein Anlaufstelle für Familien mit bettnässenden Kindern. Eltern erfahren hier den kürzesten Weg zum Spezialisten und somit rasche Hilfe, sehr persönliche Betreuung und werden umfassend über das – lösbare Problem – Bettnässen informiert.

Die kleine Prinzessin

Es war einmal eine wunderschöne Prinzessin. Sie wohnte in einem ganz alten Schloss und hatte sehr viele Diener. Einer davon war der Magendiener und er war dafür zuständig, dass das Essen von der Prinzessin immer gut verdaut wurde.

Ein anderer, der Herzdieners, pumpte fleißig Blut vom Herzen in den übrigen Körper der Prinzessin und zurück.

Der Luftdiener sorgte dafür, dass sie die verbrauchte Luft ausatmen und die frische Luft durch Mund und Nase einatmen konnte.

Der Darmdiener sorgte für die Filterung der Nährstoffe, stellte brauchbare Nährstoffe dem Blut zur Verfügung und schied Schadstoffe wieder aus.

Der Haardiener sorgte dafür, dass der Prinzessin immer schöne lange Haare wuchsen; uns so ging alles seinen Lauf, ohne dass die Prinzessin etwas dafür tun musste.

Alle Diener dienten der Prinzessin und sie konnte sich immer auf sie verlassen; sogar beim Schlafen.

Nur ein Diener gehorchte überhaupt nicht und das war der Blasendiener. Er machte einfach, was er wollte und entleerte die Blase der Prinzessin dann, wenn er Lust dazu hatte. Das gefiel der Prinzessin gar nicht. Stell' dir einmal eine Prinzessin vor, die ins Bett macht!!!

Doch eines Tages war die Prinzessin so sauer, dass sie den Blasendiener zu sich zitierte. Sie erklärte ihm genau, was er machen sollte und wann der richtige Zeitpunkt ist, die Blase zu entleeren. Und jedes Mal wenn der Diener gehorchte, lobte sie ihn für seinen Gehorsam.

Nach einer Weile verrichtete der Diener seine Arbeit wie alle anderen Diener auch von ganz alleine. Die Prinzessin war sehr glücklich darüber und konnte sich wieder so richtig freuen.

Quelle: Kinderklinik Prinzessin Margaret Darmstadt,
bearbeitet von Sonja Dehning



www.clubmondkind.at
Die Webseite rund ums Bett nässen

Die kleine Prinzessin



Geschichte für eine gute Nacht

Geeignet für Kinder im Kindergarten-/Vorschulalter

