

sich als Familie die folgenden Fragen stellen: Was machen wir, wenn das Bett nass ist? Windeln oder keine Windeln? Wie gehen wir mit der emotionalen Belastung um?

Ein paar Tipps bekommen Sie dafür gleich hier von uns:

### Was tun, wenn das Bett nass ist?

- ✓ **Ruhe bewahren!** Ihr Kind kann nichts dafür und sollte nicht bestraft werden.
- ✓ **Treffen Sie Vorbereitungen!** Sorgen Sie für wasserdichte Unterlagen und halten Sie Ersatzunterlage, Wechsellaken, eine frisch bezogene Bettdecke, einen neuen Schlafanzug und eine kleine Wanne für nasse Wäsche bereit.
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind mithelfen!** Dadurch kann es den Aufwand des Wechsels miterleben. Größere Kinder können auch alleine die Wäsche wechseln.
- ✓ **Planen Sie für den Morgen danach genug Zeit ein!** Dann kann sich Ihr Kind in Ruhe waschen oder duschen und Sie können gemeinsam die Waschmaschine vorbereiten.
- ✓ **Denken Sie über Windeln nach!** Es gibt in jeder Drogerie praktische allein aus- und anziehbare Windeln, die wie Unterhöschen aussehen. Dadurch kann ihr Kind auch ohne Hilfe zur Toilette gehen, wenn es rechtzeitig aufwacht. Windeln sollten allerdings nie Strafe oder Zwang sein. Besprechen Sie diese Frage gemeinsam mit Ihrem Kind. Übrigens können Windeln eine emotionale Entlastung sein, da die „Entwürdigung“ des nassen Bettes erspart bleibt.
- ✓ **Entfernen Sie mögliche Barrieren auf dem Weg zur Toilette!** Sie könnten zum Beispiel im Flur Nachtlichter installieren oder eine Fußbank zur Toilette stellen, damit der Sitz auch für ihr Kind bequem ist.



### Und danach?

Komplizierte Vertuschungsstrategien und Ausreden (bei Klassenfahrten, Übernachtungen u.ä.) können Sie und Ihr Kind emotional belasten. Seien Sie stattdessen ehrlich zu befreundeten Eltern oder Lehrern. Das könnte auch die Gefahr des Hänselns abwenden. Außerdem können Sie Ihr Kind stärken. Das gelingt, indem Sie Perspektiven aufzeigen und es motivieren, gemeinsam etwas gegen das Einnässen zu unternehmen. Ihr Kind kann sich zum Beispiel eingebunden fühlen, wenn es an den Arzt-Gesprächen teilnehmen darf. Schaffen Sie auch eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Familie, indem auch Geschwisterkinder Verständnis zeigen. Übrigens kann eine Übernachtung bei „eingeweihten“ Familien oder Freunden Wunder wirken. Mintunter bleiben Kinder außer Haus trocken und das kann sehr ermutigend sein!

Bei Fragen oder dem Wunsch nach einem Beratungsgespräch zu diesem Thema können Sie uns gern ansprechen:

**Erziehungs- und Familienberatung  
der Arbeiterwohlfahrt Oberlausitz e.V.  
Straße der Jugend 1 | 02708 Löbau**

Telefon (0 35 85) 86 22 68

E-Mail: [erziehungsberatung@awo-oberlausitz.de](mailto:erziehungsberatung@awo-oberlausitz.de)  
[www.awo-oberlausitz.de](http://www.awo-oberlausitz.de)

#### Literaturempfehlungen zum Thema:

##### Für Eltern:

- Initiative Trockene Nacht – Guter Tag, Rat und Hilfe für Bettnäser und Enuresis-Patienten, unter [www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de)
- Von Gontard, A., Lehmkuhl, G. (2012): Ratgeber Einnässen: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Hogrefe
- Von Gontard, A. (2001): Bettnässen-Verstehen und behandeln. PatmosVerlag

##### Für Kinder:

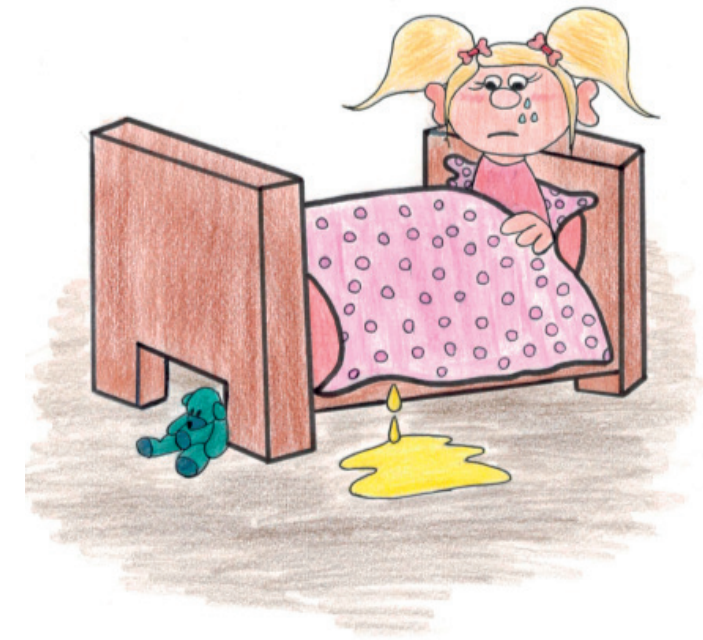
- Rudolph, S., Eimer, P. (2018): Regentropfen in meinem Bett. Kontrast-Verlag
- Eder, S., Marte, E., Christians, H. (2013): Nasses Bett? Extra- Das Mit-Mach-Heft für Kinder, die nachts einnässen. edition riedenburg
- Eder, S., Marte, E., Christians, H. (2013): Nino und die Blumenwiese – Das Bilder-Erzählbuch für Kinder die nachts einnässen. edition riedenburg

#### Quellen:

- (1) Grünebaum, G. (2016): Bettnässen: Zahlen, Daten, Fakten, unter: <http://www.initiative-trockene-nacht.de/bettnaessen/statistiken.html>
- (2) Anonym (2000): Sauberkeitsentwicklung, unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sauberkeitsentwicklung/13344>

[www.awo-oberlausitz.de](http://www.awo-oberlausitz.de)

# WENN KINDER EINNÄSSEN



family-cards 9

Reihe zu Fragen in Familie und Erziehung  
von Ihrer Erziehungs- und Familienberatung  
Löbau

MIT DEM HERZEN FÜR DICH DA.

## Kennen Sie das?

„Mama, mein Bett ist nass. Es kam ganz plötzlich, da habe ich es einfach nicht mehr zur Toilette geschafft.“

Sie stehen morgens auf, wecken Ihr Kind und dann das – ein nasses Laken, ein nasses Bett, ein nasser Schlafanzug. Dabei ist Ihr Kind doch über das Alter hinaus, in dem es normal wäre, nachts nicht trocken bleiben zu können! Aber Ruhe bewahren ist gefragt – auch wenn Einnässen ein Tabu-Thema ist, sind statistisch gesehen zum Beispiel 3 bis 4 Kinder in einer 1. Klasse betroffen.

## Bettnässen, Einnässen, Enuresis, ... – Was ist das denn?

Was der Volksmund „Bettnässen“ oder „Einnässen“ nennt, ist in der Medizin unter dem Begriff „Enuresis“ bekannt. Darunter versteht man das Einnässen bei Kindern ab 5 Jahren. Sie ist eine anerkannte Erkrankung, die diagnostiziert und behandelt werden kann. Neben dem Einnässen in der Nacht gibt es auch das Einnässen tagsüber. Weiterhin kann man noch in primäre und sekundäre Enuresis unterscheiden: Von der primären spricht man, wenn das Kind noch keine längere trockene Phase hatte. War ein Kind eigentlich schon trocken (mind. 6 Monate) und beginnt wieder einzunässen, liegt eine sekundäre Enuresis vor.

## Die Sauberkeitsentwicklung

### Babys und Kleinkinder – 0 bis 5 Jahre

Wenn Kinder geboren werden, sind sie noch nicht voll entwickelt. Was auf Sprache und Motorik zutrifft, gilt aber auch für die Voraussetzungen, die wir brauchen, um sauber zu bleiben. Neben der Entwicklung von Gehirn und Nervensystem sind hier auch Körperbau und Anatomie gemeint. Neugeborene werden gewickelt, da Blase und Darm unwillkürlich entleert werden. Werden sie dann älter, wachsen Körper und Nervensystem und entwickeln die Fähigkeiten, die benötigt werden, um sauber zu bleiben. Dazu gehören zum Beispiel die Wahrnehmung des Harndrangs und schließlich das steuernde Eingreifen in die Entleerung. Das gelingt beim Darm schneller als bei der Blase, sodass Kinder oft mit 4 Jahren „das große Geschäft“ schon anhalten können, aber immer noch einnässen.



### Frühe und mittlere Kindheit – 5 Jahre und älter

Ab dem vollendeten 5. Lebensjahr ist die willentliche Blasenkontrolle bei 9 von 10 Kindern möglich. Das heißt, sie sind körperlich und neuronal so weit entwickelt, dass sie bewusst den Harndrang wahrnehmen können und als Folge dessen auf die Toilette gehen, oder den Drang anhalten und aufschieben können.

➔ Wenn ein Kind jünger als 5 Jahre ist und einnässt, ist das also absolut unbedenklich, da die Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist. Bei älteren Kindern, die nicht trocken bleiben können, empfiehlt es sich jedoch, auf die Suche nach den Ursachen zu gehen.

## Ursachen

Wie so oft, gibt es viele mögliche Gründe, warum ein Kind immer noch oder wieder einnässt. Es wird empfohlen, als erstes den Kinderarzt darauf anzusprechen, der dann eine umfassende diagnostische Untersuchung einleiten kann. Je eher eine Behandlung stattfindet, umso wahrscheinlicher ist es, das vorliegende Problem zu beheben.

### Ursachen einer primären Enuresis

Man hat herausgefunden, dass Kinder, die noch nie länger trocken waren, sehr tief schlafen. Das lässt darauf schließen, dass sie einfach sehr schwer zu wecken sind, egal ob durch die Eltern oder den Harndrang. Wie kommt das? In den meisten Fällen liegen körperliche Faktoren zugrunde, psychische Gründe finden sich für die primäre Enuresis hingegen kaum.

- **Vererbung** – Oft kommt Bettnässen in Familien gehäuft vor. Deshalb geht man davon aus, dass bestimmte Gene bei der Bildung der Erkrankung mitbeteiligt sind.
- **Reifeverzögerung** des Nervensystems – Wie weiter oben beschrieben, müssen sich das Gehirn und seine Strukturen erst entwickeln, ehe ein Kind trocken bleiben kann. Wenn diese Entwicklung behindert wird, oder anderweitig gebremst ist, dauert die Sauberkeitsentwicklung entsprechend länger.
- **Hormonmangel** – Auch Hormone spielen bei diesem biologischen Prozess eine wichtige Rolle. Ganz zentral ist das „Antidiuretische Hormon“, kurz ADH. Liegt dieses nicht ausreichend vor, fällt auch das Anhalten und Wahrnehmen des Harndrangs schwer.
- **Geringe Blasenkapazität** – In einigen Fällen der Enuresis haben Kinder einfach eine zu kleine Blase, sodass diese schon durch geringe Mengen an Flüssigkeit voll ist und schneller „überlaufen“ kann.
- **Falsche Trinkgewohnheiten** – Manchmal kann man feststellen, dass Kinder tagsüber verteilt nicht viel trinken, ihren Flüssigkeitshaushalt aber kurz vorm Zubettgehen wieder auffüllen. Dann meldet sich natürlich in der Nacht die Blase, wo der Harndrang nicht so leicht bemerkt wird.

### Ursachen einer sekundären Enuresis

Bei Kindern, die schon mindestens 6 Monate lang trocken waren und dann wieder einnässen, gibt es meistens einen bestimmten Auslöser, der sie in ihrer Entwicklung sozusagen zurückwirft.

- **Urologische Erkrankung** – Wenn ein Harnwegsinfekt vorliegt, wie zum Beispiel eine Blasenentzündung, schmerzt das Anhalten und das Zur-Toilette-Gehen und man kann seine Blase nicht mehr gut

kontrollieren.

- **Psychosoziale Faktoren** – Was bei einer primären Enuresis selten Ursache ist, sollte man dagegen bei der sekundären besonders beachten. Lebensereignisse oder Veränderungen im Leben des Kindes können Stress auslösen und ein Kind belasten, so dass es einnässendes Verhalten zeigt. Dazu gehören zum Beispiel ein Umzug in eine neue Stadt, die Geburt eines Geschwisterchens, die Trennung der Eltern oder der Verlust einer nahestehenden Person.

## Folgen

Was passiert mit einem Kind oder einer Familie, wenn eine Enuresis vorliegt? Wie oben erwähnt, verschlimmert sich eine unbehandelte Erkrankung zunehmend. Aber abgesehen von körperlichen Folgen, leiden Eltern und Kinder oft auch unter der starken Anspannung in der Familie. Die Kinder selbst schämen sich sehr für ihr Verhalten und wollen es ändern, wissen aber meist nicht wie. Manche Eltern befürchten, ihre eigene Erziehung habe die Enuresis hervorgebracht und sie seien verantwortlich. Andere suchen die Schuld beim Kind und glauben, es würde sich absichtlich nicht benehmen wollen. Diese Suche nach einem Verantwortlichen zeigt, dass auch Eltern unter Schamgefühlen leiden. Das Kind kann diese wahrnehmen – zum Beispiel, wenn sie sich Ausreden ausdenken, warum eine Übernachtung bei Freunden nicht möglich ist – und die Scham des Kindes wird noch stärker. Ein Teufelskreis entsteht. Diese enorme Belastung kann Verhaltensauffälligkeiten oder andere psychische Probleme, wie Depressionen, auslösen. Auch ADHS tritt gelegentlich zusammen mit Enuresis auf.

## Den richtigen Umgang finden

Weil dieses Thema in der Gesellschaft tabu ist und auch die Eltern sich schämen, wird die Suche nach fachlicher Hilfe oftmals vermieden. Das führt dazu, dass Arztbesuche aufgeschoben werden und das Problem gar nicht bearbeitet werden kann. Deshalb sollten Eltern sich den 5. Geburtstag des Kindes als Stichtag wählen, ab dem man sich ärztlichen Rat sucht. Wenn Kinder zum Schulanfang trocken sind, kann das nämlich viel Druck vermeiden.

Wichtig bleibt außerdem, dass Eltern bewusst wird, dass Verhaltensveränderungen beim Kind die Folgen und nicht die Ursachen des Einnässens darstellen.

Ihr Erziehungsverhalten ist von großer Bedeutung für die weitere seelische Entwicklung des Kindes. Unbehandelt kann es zu familiären oder sozialen Problemen kommen.

Wenn Ihr Kind einnässt, können Sie lernen, wie man in der konkreten Situation damit umgeht. Dazu können Sie