



# Wenn das Laken feucht ist

## Was ist der Hintergrund des Bettnässens?

**M**it drei Jahren war Kai trocken. Die Eltern haben aus der Sauberkeits-erziehung nie ein großes Thema gemacht. Und nun das! Es läuft nun schon seit mehreren Monaten so: Zwei- bis dreimal in der Woche ist eine dicke Pfütze in Kais Bett. Er schämt sich. Das spüren sie genau. Kai ist jetzt sechs Jahre alt und seit zwei Monaten geht er in die erste Klasse.

### Bettnässen ist nicht selten

Mehrmals in der Woche auf einem nassen Laken aufzuwachen, ist für ein Schulkind eine große Belastung. Obwohl das gar nicht so selten vorkommt. Vom Bettnässen sind mehr Kinder betroffen, als man denkt: 15–20 Prozent der Fünfjährigen, 10 Prozent der Siebenjährigen, 5 Prozent der Zehnjährigen und sogar 2 Prozent der Zwölf- bis Vierzehnjährigen nassen nachts ein.

Frühestens ab dem zweiten Lebensjahr ist ein Kind aus medizinischer Sicht in der Lage den Harndrang und die Blasen-tätigkeit zu kontrollieren. Viele Kinder brauchen aber länger und Eltern sollten ihren Kindern Zeit lassen. Ärzte und Psychologen sprechen erst vom Bettnässen, wenn das Kind bereits fünf Jahre ist.

Enuresis, so lautet der medizinische Begriff für das Bettnässen, lässt sich nicht generell auf einen seelischen Konflikt zurückführen. Sie wird von den Fachleuten in zwei Kategorien eingeteilt:

**Primäre Enuresis:** Sie ist die häufigste Form des Bettnässens. Von ihr spricht man, wenn ein Kind noch nie länger als sechs Monate trocken war. Dies hat meistens biologische oder erblich bedingte Gründe. Psychische Ursachen spielen hier kaum eine Rolle. Wenn ein Kind zusätzlich Verhaltensauffälligkeiten zeigt, ist dies meist nicht Ursache, sondern Folge des Bettnässens.

**Sekundäre Enuresis:** Kinder, die unter dieser Form des Bettnässens leiden, waren schon einmal länger als sechs Monate trocken und haben dann wieder begonnen, einzunässen. Auch hierbei ist eine genetisch bedingte Reifungsverzögerung die Ursache. Im Unterschied zur primären Enuresis ist das Bettnässen allerdings meistens durch ein belastendes Lebensereignis ausgelöst worden. Mit anderen Worten: Kinder, die eine genetisch bedingte Neigung dafür besitzen, reagieren auf seelische Konflikte mit Bettnässen.

### Was können Eltern tun?

„Behandlungsmethoden“, wie abends das Trinken zu verbieten, Kinder nachts zu wecken und auf die Toilette zu führen und Blasentraining, bei dem die Kinder üben, Urin willentlich zurückzuhalten, sind nutzlos. Schimpfen und Strafen ist tabu. Betroffene Kinder brauchen die Liebe und Zuwendung ihrer Eltern, das Gefühl, mit ihren Problemen ernst genommen zu werden und jemanden zu haben, mit dem sie darüber sprechen können. Folgende Schritte sollten Sie mit Ihrem Kind gehen:

- › Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder einem Arzt Ihres Vertrauens und lassen Sie eine ausführliche medizinische und urologische Untersuchung machen.
- › Legen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam einen „Wolke-Sonne-Kalender“ an. Trockene Nächte werden mit einer Sonne gekennzeichnet und nasse Nächte mit einer Wolke. Gespräch und Kalenderführung motivieren die Kinder so, dass 20 Prozent der Betroffenen danach trocken sind.
- › Bei sekundärer Enuresis ist zu empfehlen, dass Sie als Familie zusätzlich die Begleitung durch Psychotherapie oder Erziehungsberatung in Anspruch nehmen.
- › Wenn alles nichts nützt, kann nach Absprache mit den Ärzten und Therapeuten eine Klingelhose oder eine Klingelmatratze eingesetzt werden, die nachts beim allerersten Tropfen Urin Alarm auslösen.

Das wichtigste ist, dass Sie als Eltern möglichst ruhig und gelassen mit der Situation umgehen. In den meisten Fällen hört das nächtliche Einnässen von selbst auf. Bei den 4 bis 6-Jährigen sollten Sie sich als Eltern ohnehin noch keine all zu großen Sorgen machen.

Christina Rosemann ist Dipl.-Sozialpädagogin und lebt in Lüdenscheid.

### Biologische konstitutionelle Gründe:

- › eine entwicklungsbedingte Reifungsverzögerung der Blasenfunktion
- › eine erblich bedingte „kleine Blase“
- › chronische Blasenentzündung, die manchmal unerkannt bleibt

### Psychologische bzw. psychosoziale Gründe:

- › eine zu frühe und zu strenge Sauberkeitserziehung und
- › belastende Ereignisse im Leben eines Kindes, z.B. die Trennung oder Scheidung der Eltern, der Tod eines Familienangehörigen oder die Geburt eines Geschwisterkindes können ausreichen, um das Bettnässen auszulösen.

### Mehr Infos:

EINZ (Enuresis Informationszentrum)  
c/o Sabine Seifert  
Schöne Aussichten 8a  
D-61348 Bad Homburg  
Tel: 0 61 72/30 61 99  
Fax: 0 61 72/30 48 39  
E-Mail: Sabine.SeifertPR@t-online.de

