

Mein Kind nässt ein

Therapiebegleitende Verhaltensempfehlungen für Eltern



Den wichtigsten Schritt haben Sie schon getan: Sie waren mit Ihrem Kind beim Arzt/bei der Ärztin. Bis es trocken ist, kann es noch einige Wochen dauern. Nun heißt es, Geduld und Verständnis haben und Ihr Kind motivierend begleiten. Gemeinsam werden Sie es schaffen!

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 kohlenensäure- 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.