

Bettnässen

05.04.2007 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

Dr. phil. Margareta Reinecke, erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben

Frage

Unsere Tochter ist achtjährig und trägt in der Nacht immer noch Windeln. Sie hat noch nie eine Nacht geschlafen ohne Windeln oder ohne am Morgen nass zu sein. Sie geht in die zweite Klasse und ist sonst ein ganz normales Mädchen. Sie ist eher gross. Sie ist sehr sensibel. Sie möchte auch schon lange ohne Windeln schlafen können. In den Ferien habe ich sie jede Nacht dreimal geweckt, dann ging sie aufs WC. So klappte es. Aber während der Schulzeit kann ich sie doch nicht jede Nacht dreimal wecken.

Antwort

Bettnässen, gruusig, werden einige sagen, das ist doch etwas, was Babys tun. Doch was viele nicht wissen: Im Alter von sechs Jahren erwacht noch fast jedes zehnte Kind in einem nassen Bett, mit zehn Jahren nassen sechs von hundert Kindern ein und auch ein bis zwei Prozent der Erwachsenen sind Bettnässer. Würde Ihre Tochter in der Schule rumfragen, wäre sie mit ihrem Problem bestimmt nicht allein.

Gross werden

Gross werden und sich entwickeln kann für ein Kind schon mal harte Arbeit bedeuten. Da gilt es, die körperliche, geistige, emotionale als auch soziale Entwicklung auf eine Reihe zu bringen. Und meist entwickeln sich nicht alle Bereiche im gleichen Tempo. Wie Sie schreiben, entwickelt sich Ihre Tochter sonst ganz normal, ist jedoch eher gross und sensibel. Vergleichen wir also die vier Entwicklungsbereiche, scheint sie bezüglich körperlicher Entwicklung ihrer Altersnorm voraus zu sein. Im emotionalen Bereich ist sie empfindsam, es kann sein, dass sie hier noch Bedürfnisse hat, die eher einem jüngeren Kind entsprechen. Unter diesem Gesichtspunkt kann das Bettnässen normal sein und auch positive Aspekte haben. Es kann Ihrer Tochter helfen, kleinkindliches/eher gefühlvolles Verhalten zu tanken, um im körperlichen (schon weiter entwickelten Bereich) nicht überfordert zu sein. So lange sich das Kind vorwiegend zu Hause bewegt, ist das Bettnässen nicht so dramatisch. Anders wird es, wenn Ihre Tochter den familiären Rahmen verlässt und auswärts übernachten möchte. Sie vergleicht sich mit ihren Kolleg/innen und schämt sich, morgens ein nasses Bett zu präsentieren oder sich den anderen in Windeln zu zeigen.

Warum nassen einige Kinder länger ein?

Meist sind verschiedene Ursachen verantwortlich. Häufig besteht eine ererbte Veranlagung. War ein Elternteil selber Bettnässer, beträgt die Wahrscheinlichkeit, an derselben Entwicklungsverzögerung zu leiden, 45%. Waren beide Eltern Bettnässer, können es drei von vier Kinder sein. Körperliche Gründe fürs Bettnässen, wie etwa Probleme mit den Nieren, Harnwegen oder der Blase, kommen selten vor und können beim Kinderarzt abgeklärt werden.

Wie kann geholfen werden?

Gesichert ist die Tatsache, dass viele Bettnässer das Anti-Diurese-Hormon ADH nachts noch ungenügend produzieren. Viele Kinder, gerade wenn sie auswärts übernachten, greifen hier erfolgreich zu den Minirin Tabletten oder Nasenspray, um dieser natürlichen Hormonausschüttung nachzuhelfen. Eine wirkungsvolle Methode, die vor dem Schlafengehen angewendet wird. Das Medikament wirkt sofort, hilft jedoch nur solange, wie es eingenommen wird.

Eine andere Möglichkeit bietet der Weckapparat. Dieser weckt das Kind, sobald erste Urintropfen mit einem Sensor in der Pyjamahose in Berührung kommen. Dieses Verhaltenstraining hilft dem Kind zu erwachen, wenn die Blase voll ist. Diese Methode scheint anfänglich etwas umständlich und unangenehm, ist jedoch sehr effizient und nachhaltig. Und wichtig: Das Kind erhält das Gefühl, selbst etwas für sein Problem unternehmen zu können.