

Wissenswertes für Familien

Nr.70: Bettnässen (Enuresis)

Um das dritte Lebensalter herum bleiben die meisten Kinder nachts trocken. Wenn ein Kind nach dieser Zeit zum Bettnässer wird, beginnen sich die Eltern hinsichtlich des Problems des Bettnässens (Enuresis) Sorgen zu machen.

Ärzte betonen immer wieder dass das Bettnässen keine Krankheit ist, sondern nur ein – sehr häufig auftretendes – Symptom. Von Zeit zu Zeit können „Ausrutscher“ diesbezüglich passieren, insbesondere wenn das Kind krank ist.

Im Folgenden werden einige Fakten aufgelistet, die Eltern über das Bettnässen kennen sollen:

- Ca. 15 % der über dreijährigen Kinder sind Bettnässer
- Buben sind häufiger Bettnässer als Mädchen
- Bettnässen wird in Familien oft „weitergegeben“
- Das Bettnässen endet für gewöhnlich spätestens in der Pubertät
- Die meisten Bettnässer haben keine emotionalen Probleme

Andauerndes Bettnässen über das 3. oder 4. Lebensjahr hinaus ist nur sehr selten ein Anzeichen einer Nieren- oder Blasenschwäche. Das Bettnässen hängt manchmal mit einer Schlafstörung zusammen; in der überwiegenden Zahl der Fälle ist es jedoch die Folge dessen, dass sich die Kontrolle über die Blase beim betroffenen Kind langsamer als normal entwickelt.

Das Bettnässen kann aber auch von Spannungs- und Gefühlszuständen, die beachtet werden müssen, herrühren: Es gibt eine große Bandbreite von emotional bedingten Ursachen für das Bettnässen. Wenn z.B. ein Kleinkind nach einigen Monaten oder Jahren der nächtlichen „Trockenheit“ beginnt, kann das auf neue Ängste und Unsicherheiten hinweisen. Dies kann die Folge von Änderungen oder Vorkommnissen, welche beim Kind eine Unsicherheit ausgelöst haben, sein: z.B. das Beziehen eines neuen Heims, Scheidung der Eltern, der Verlust eines Familienmitglieds oder eines geliebten Menschen, oder das Dazukommen eines neuen Babys oder weiteren Kindes im Haus. Manchmal tritt das Bettnässen (nach einer Periode der Trockenheit) nur deshalb wieder auf, weil das vorangegangene Toilettentraining für das Kind einfach zu belastend war.

Eltern sollen sich dessen bewusst sein, dass Kinder selten absichtlich bettnässen - und sich auch meist dieses Vorfalles wegen schämen. Anstatt dem Kind Vorhaltungen zu machen, aufgrund derer sie sich als „schlimm/bösartig“ fühlen könnten und noch mehr Scham entwickeln könnten, sollten Eltern das Kind darin bestärken, dass sie sicher sind, dass er oder sie es in Kürze schaffen wird über Nacht trocken zu bleiben.



Auf diese Weise können Eltern Kindern helfen, vom Bettnässen wegzukommen:

- Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr vor dem Schlafengehen
- Anregung des WC-Besuch vor dem zu-Bett-Gehen
- Loben des Kindes nach einer „trockenen“ Nachtruhe
- Vermeidung von Strafen
- Aufwecken des Kindes während der Nacht zum Zwecke der Leerung der Blase

Die Behandlung gegen das Bettnässen von Kindern beinhaltet Hilfsmittel zum Verhaltenstraining (Windeln/Wecker) und/oder Medikation. Beispiele von eingesetzten Medikamenten wären anti-diuretic Hormone in Nasensprays und das anti-depressant Medikament imipramine. In seltenen Fällen kann man das Bettnässer-Problem durch die Eltern, den Hausarzt oder den Kinderarzt nicht in den Griff bekommen. Manchmal zeigt das Kind auch Symptome von emotionalen Problemen – wie z.B. eine andauernde Traurigkeit oder Gereiztheit, oder einen Wandel in Ess- und Schlafgewohnheiten. In diesen Fällen sollen sich die Eltern mit einem Kinder- und Jugendpsychologen in Verbindung setzen, der ihnen die körperlichen und emotionalen Störungen, die das Bettnässen verursachen können, darlegen wird und mit dem Kind und Eltern gemeinsam an der Lösung dieser Probleme arbeiten wird.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 48: Probleme mit Exkrementen und Kontrolle der Darmtätigkeit, und

Nr. 34: Schlafprobleme bei Kindern.