

„Einnässen (Enuresis)“

Eine Information des Zentrum für Kindesentwicklung



Was ist Enuresis?

Normalerweise tragen Kinder ab ca. drei Jahren keine Windel mehr. Es kommt jedoch vor, dass Kinder noch nicht „trocken“ sind, obwohl sie es sein könnten, da alle körperlichen Funktionen unbeeinträchtigt sind. Es kommt auch vor, dass Kinder bereits „trocken“ waren, dann aber wieder beginnen, einzunässen. Enuresis wird so unterschieden:

- **Nächtliches Einnässen:** das Einnässen tritt nur nachts auf; häufig bedingt durch einen tiefen Schlaf
- **Einnässen tagsüber:** das Kind ist bereits älter als 5 Jahre und nässt tagsüber ein
- **Primäre Enuresis:** das Kind ist älter als 5 Jahre hatte bisher noch keine „trockene“ Phase
- **Sekundäre Enuresis:** das Kind war bereits „trocken“ und nässt wieder ein

Besonders bei der Sekundären Enuresis können psychische Probleme vermutet werden. Enuresis kommt häufiger vor als man annimmt, auch bei Erwachsenen. Da es aber Schamgefühle verursacht, wird es in der Regel verheimlicht.

Was sind die Ursachen?

Etwa ein Viertel aller Vierjährigen und 10 % der Fünfjährigen leiden unter Enuresis. Auch mehrere 100000 Erwachsene haben nachts Probleme mit der Blase. Häufiger als angenommen hat eine Enuresis körperliche Ursachen.

Besonders bei einer Sekundären Enuresis sind psychische Probleme die Ursache. So kann es vorkommen, dass ein Kind wieder einnässt, wenn ein Geschwister geboren wird oder wenn z.B. eine Trennung der Eltern droht oder wenn eine Familie von Armut bedroht ist.

Wie kann das Zentrum für Kindesentwicklung helfen?

Unabhängig davon, ob die Enuresis körperliche oder psychische Ursachen hat, löst eine Enuresis starke Schamgefühle aus. Kinder haben z.B. Angst davor, an Klassenfahrten teilzunehmen oder bei FreundInnen zu schlafen. Es findet eine ausführliche Diagnostik durch unsere ÄrztInnen und TherapeutInnen statt, die insbesondere auch die familiäre Situation berücksichtigt. Besonders die psychologische Diagnostik ist wichtig. In dieser werden Tests zur Leistung und zur Persönlichkeit durchgeführt, Verhaltensbeobachtungen gemacht und ausführliche Gespräche mit den Eltern geführt.

Im Rahmen der Elternberatungen oder einer Familientherapie kann ein günstiger Umgang mit der Enuresis entwickelt werden. Da oft auch andere Auffälligkeiten auftreten neben der Enuresis, werden diese ebenfalls thematisiert.

Wo kann ich weitere Informationen erhalten?

<http://www.initiative-trockene-nacht.de> „Rat und Hilfe für Bettnässer und Enuresis-Patienten“

<http://www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/028-026.htm> Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie