

# Enuresis - Einnässen

## Eine Eltern-Information des Zentrums für Kindesentwicklung

### Was ist eine Enuresis?

Eigentlich benötigen Kinder ab etwa ihrem dritten Lebensjahr keine Windeln mehr. Es kommt aber vor, dass Kinder noch nicht „trocken“ sind, obwohl sie es sein könnten, weil alle körperlichen Funktionen normal sind. Und es gibt auch Kinder, die bereits „trocken“ waren und plötzlich wieder einnässen.

### **Man unterscheidet:**

- Nächtliches Einnässen: Das Einnässen tritt nur nachts auf, es ist oft bedingt durch einen sehr tiefen Schlaf.
- Einnässen tagesüber: Das Kind ist älter als fünf Jahre und näßt tagesüber ein.
- Primäre Enuresis: Das Kind ist älter als fünf Jahre und hatte bisher noch keine „trockene“ Phase.
- Sekundäre Enuresis: Das Kind war bereits „trocken“ und näßt plötzlich wieder ein.

### Was sind die Ursachen?

Etwa 25% aller Vierjährigen und 10% der Fünfjährigen leiden an Enuresis. Nicht selten hat eine Enuresis körperliche Ursachen. Besonders bei einer sekundären Enuresis können aber psychische Probleme ebenfalls die Ursache sein.

### Wie können wir im Zentrum für Kindesentwicklung helfen?

Unabhängig davon, ob die Enuresis körperliche oder seelische Ursachen hat, löst sie starke Schamgefühle aus. Die Kinder vermeiden Klassenfahrten oder Übernachtungen außerhalb ihres Elternhauses.

Unsere Ärzte\*innen und Therapeuten\*innen ergänzen die organische Untersuchung des überweisenden Arztes durch gründliche Gespräche zur Alltagssituation und dem Umfeld des Kindes. Tests zur Persönlichkeit und zur Leistung sowie Verhaltensbeobachtungen gehören ebenfalls zur Untersuchung.

Die Therapie konzentriert sich auf einen entspannten Umgang mit der Enuresis in Elternhaus und Umfeld. Unsere Physiotherapeuten\*innen schulen die motorischen Funktionen, die seelischen Hintergründe werden psychologisch betreut.

Weitere Informationen unter:

<http://www.initiative-trockene-nacht.de/>