

www.ipse-online.de

Beratungsstellen im Bezirk

Erziehungs- und Familienberatung des Bezirksamtes

Landsberger Allee 563, 12679 Berlin,

Tel.: 9311148

Golliner Str. 4, 12689 Berlin,

Tel.: 93496177

Etkar-André-Str. 8, 12619 Berlin,

Tel.: 902933301

Kinder- u. Jugendgesundheitsdienst für Säuglinge, Kleinkinder u. Schüler

Premnitzer Str. 11, 12681 Berlin

Tel.: 902936644/-33

SOS-Familienzentrum Berlin

Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin

Tel.: 5689100

Familienberatung Marzahn

Basdorfer Str. 8, 12679 Berlin

Tel.: 9352063

Weitere Kontaktstellen

Kinder- und Jugendhilfzentrum „Haus Windspiel“, JAO e.V.,

Golliner Str. 6, 12689 Berlin

Tel.: 93491420

AHA-Elterntreff im Jugendhilfzentrum pad e.V.

Allee der Kosmonauten 77, 12681 Berlin

Tel.: 54396595

Kiek in e.V. Berlin - Stadtteilzentrum,

Rosenbecker Str. 25-27, 12689 Berlin

Tel.: 93665270

Dieser Handzettel wurde erstellt von:

Wiebke Rüsich, ehemals AHA-Elterntreff pad e.V.

Tel.: 54396595

Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT
Marzahn-Hellersdorf
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD

Nr. 2



Interinstitutionelles Projekt zur
Stärkung der Erziehungskompetenz

Windel ade!



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und
die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das
BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

Die Sauberkeitserziehung hat erst dann einen Sinn und Erfolg, wenn das Kind seine Blase bereits kontrollieren kann. Das heißt:

- Harndrang empfinden
- spüren, wie sich die Blase langsam füllt
- Harnabgabe hinauszögern
- bei geringer Füllung Harn lassen

Erst dann können die Feinheiten der Blasen-Beherrschung dazu gelernt werden. Vor diesem Zeitpunkt kann eine Sauberkeitserziehung nicht erfolgreich sein. Mit diesen Fähigkeiten kann das Kind lernen, wann es zur Toilette geht und wann es „rechtzeitig“ heißt.

Auch wenn das Einnässen ab einem bestimmten Alter nicht mehr in unser Bild vom gut entwickelten, unauffälligen Kind passt, lassen Sie Ihr Kind nicht Ihre Enttäuschung und Verunsicherung spüren. Geben Sie nicht den Druck an Ihr Kind weiter, der auf Ihnen selber lastet. Sie können sicher sein, dass Sie so Ihr Kind entlasten, indem Sie keinen Druck erzeugen, sondern den Dingen ihren Lauf lassen, helfen Sie Ihrem Kind mit der schwierigen Aufgabe fertig zu werden.

Einnässen in der Nacht oder auch am Tag stehen in engem Zusammenhang mit dem Erleben und den Befindlichkeiten des Kindes. Auf einen „Belastungstag“ folgt eine nasse Nacht. Mit einem persönlichen „Einnässkalender“ finden Sie heraus, was Ihr Kind als Belastung empfindet und worauf es reagiert. Egal ob Tag oder Nacht, die Blase reagiert auf Belastung.

Auf gar keinen Fall sollten Sie folgendes praktizieren:

- Flüssigkeitseinschränkung
- Trinkverbot
- Nächtliches Wecken
- Medikamente

Die Blase ihres Kindes ist weder zu klein noch zu schwach.

Allgemein kann man sagen, dass der Wirbel um die Sauberkeitserziehung in Deutschland zu groß ist. Schuld- und Schamgefühle, Machtkämpfe und Rachekreisläufe entstehen. Warten Sie ruhig bis Ihr Kind 2 Jahre alt ist, bevor Sie mit der Sauberkeitserziehung beginnen, es sei denn, Ihr Kind interessiert sich schon eher dafür (das Angebot kann schon viel früher gemacht werden, aber kein Zwang!). Schaffen Sie ein Töpfchen an, das leicht zu handhaben ist und lassen Sie Ihr Kind dies frei benutzen ohne wirkliche sofortige Erfolge zu erwarten. Wenn Sie im Sommer draußen sind, lassen Sie Ihr Kind nackt spielen und wenn es lospinkelt, heben Sie es schnell aufs Töpfchen und sagen z.B.: „Schau, so geht das, „ui, fein gemacht.“

Die Sauberkeitserziehung sollte keine so ernste Sache sein, gehen Sie die Sache locker an. Wenn Ihrem Kind ein Malheur passiert, **blamieren und beschämen Sie es nie.**

Lassen Sie Ihr Kind Windeln tragen, bis es selbst damit aufhören möchte, Sie werden überrascht sein, wie schnell das geht. Wählen Sie auf jeden Falle eine Kita, in der auf Ihre Bedürfnisse und im Besonderen auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingegangen wird. Behalten Sie im Auge, dass Ihr Kind **Kompetenz und Selbstsicherheit erfährt, das ist das Ziel.**

Wichtig ist auf jeden Fall, dass regelmäßiges Töpfen keine geeignete Maßnahme ist. Ein Kind kann anfangs nur eine gefüllte Blase entleeren! Nächtliches Wecken und weniger Trinkmenge ist der falsche Weg. Der letzte Reifungsprozess vor der perfekten Blasenkontrolle bewirkt, dass ein Kind durchschlafen kann, bei voller Blase jedoch aufwacht. Durch kontrollierte Trinkmengen und nächtliches Wecken wird dieser Prozess gestört.

Bestrafung für eine nasse Hose ist immer falsch. Der Zweck von Strafe und Belohnung liegt darin, sein künftiges Verhalten danach auszurichten. Das Kind kann es nicht, wenn der körperliche Reifegrad noch nicht so weit fortgeschritten ist.

Bei der Sauberkeitserziehung sind Eltern sehr leicht zu verunsichern, sie möchten alles richtig machen und den rechten Augenblick erwischen. Sobald die Eltern Unsicherheiten oder Ängste entwickeln, übertragen sich diese auf das Kind und die Probleme beginnen. Probleme bei der Sauberkeitserziehung werden schnell als Zeichen einer weniger erfolgreichen Erziehungsleistung eingeschätzt, teilweise sogar als pädagogisches Versagen.

Einnässen wird erst als kritisch eingeschätzt, wenn die Kinder älter als fünf Jahre sind. Man sollte dann anfangen mögliche Ursachen für Einnässen zu ergründen (Nieren, Blase, Muskulatur, Kommandozentrale).

Wenn ungewöhnlich belastende Ereignisse vorgefallen sind, wie z.B. Scheidung, Krankheit, Tod, Umzug, Streit ..., dann können Sie sicher sein, dass Ihr Kind noch einmal in eine frühere Phase zurückfällt. Auch die Geburt eines Geschwisterkindes kann für Ihr Kind eine starke emotionale Belastung bedeuten. Haben Sie viel Verständnis und Einfühlungsvermögen, dann klappt es auch mit der Sauberkeit.