

Wassers Bett?

EXTRA

Das Mit-Mach-Heft
für Kinder, die nachts
einnässen

BAND 3 EXTRA
 **WAS!**

Sigrun Eder
Elisabeth Marte
Hedda Christians





Hast du eine eigenwillige Blase? Passiert es, dass dein Bett nachts nass wird? Und dein Pyjama und deine Bettdecke auch, sodass du alles auswechseln musst, bevor du in einem trockenen Bett weiterschlafen kannst?

Vielleicht geht es dir wie Nino. Er pieselt manchmal nachts in sein Bett. Das macht ihn trübsinnig und zornig zugleich. Aber auf schlechte Laune hat Nino keine Lust mehr. Deshalb hat er sich dazu entschlossen, sein Problem genau unter die Lupe zu nehmen und aktiv zu beeinflussen.

Möchtest du das auch? Dann fang gleich heute damit an. Dieses Mit-Mach-Heft ist extra für dich. Darin findest du ganz viele Fragen. So kannst du alles, was du über das Problem weißt, aufschreiben und deine persönlichen Antworten und Lösungen finden.



Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Familientherapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWASI“-Reihe und seit 2008 an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian Doppler-Klinik und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie der PMU an den Salzburger Landeskliniken tätig.



Dr. med. Elisabeth Marte ist Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ärztin für Allgemeinmedizin, eingetragene Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie und hat das ÖAK Diplom für Homöopathie. Sie arbeitet in den Salzburger Landeskliniken an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Christian-Doppler-Klinik.



Dipl. Des. (FH) Hedda Christians ist Illustratorin und Grafikerin und hat an der Fachhochschule Hildesheim Grafik-Design studiert. Sie arbeitet für verschiedene Kunden in den Sparten Werbung, PR, Verlag und Musik.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

SOWASI!
BAND 3 EXTRA

ISBN 978-3-902943-20-0



9 783902 943200

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage Dezember 2013
© 2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Johann Leitner
Fachlektorat Sarah Schmid
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-20-0

KENNST DU IHN AUCH...



.....
...den fiesen Pfützenmacher? Er wartet geduldig, bist du schläfst und im Traumland Abenteuer erlebst. Sobald es am spannendsten ist, lässt er dich im angepieselten Bett aufwachen.

Je öfter ihm das gelingt, desto komplizierter wird dein Leben. Denn das nasse Bett macht mächtig viel Arbeit, bringt Unfrieden in die Familie und plagt dich mit trübsinnigen Gedanken.

Besonders wenn du zu einer Pyjama-Party eingeladen bist. Während andere in Jubel ausbrechen, grübelst du. Du fragst dich: „Wie kann ich beides schaffen: mitmachen und die Sache mit dem fiesen Pfützenmacher geheim halten?“

Natürlich entscheidest nur du, wer alles über das nasse Bett Bescheid wissen darf. Doch wenn du den fiesen Pfützenmacher loswerden möchtest, sollst du nicht bloß mit deinen Eltern darüber sprechen. Am besten holst du dir Tipps von ÄrztInnen, PsychologInnen oder TherapeutInnen. Gemeinsam könnt ihr herausfinden, wie du dem fiesen Pfützenmacher ein Schnippchen schlägst oder auch gut an seiner Seite leben kannst.



Mit der Zeit wirst du zu einem Körper-Spezialisten/zu einer Körper-Spezialistin und brauchst keine Angst mehr zu haben vor einem nassen Bett. Auch dieses Buch hilft dir dabei. Fang gleich an, darin zu lesen und deine Erkenntnisse aufzuschreiben!



Viel Spaß dabei wünscht dir
dein Nino

Nino ist zornig.



Fast jede Nacht passiert ihm dieses peinliche Missgeschick.

Er hat überhaupt keine Lust, aufzustehen und das Bett neu zu beziehen. Er ist müde und will schlafen.



Doch der klitschnasse Pyjama klebt ekelig an seinem Körper.

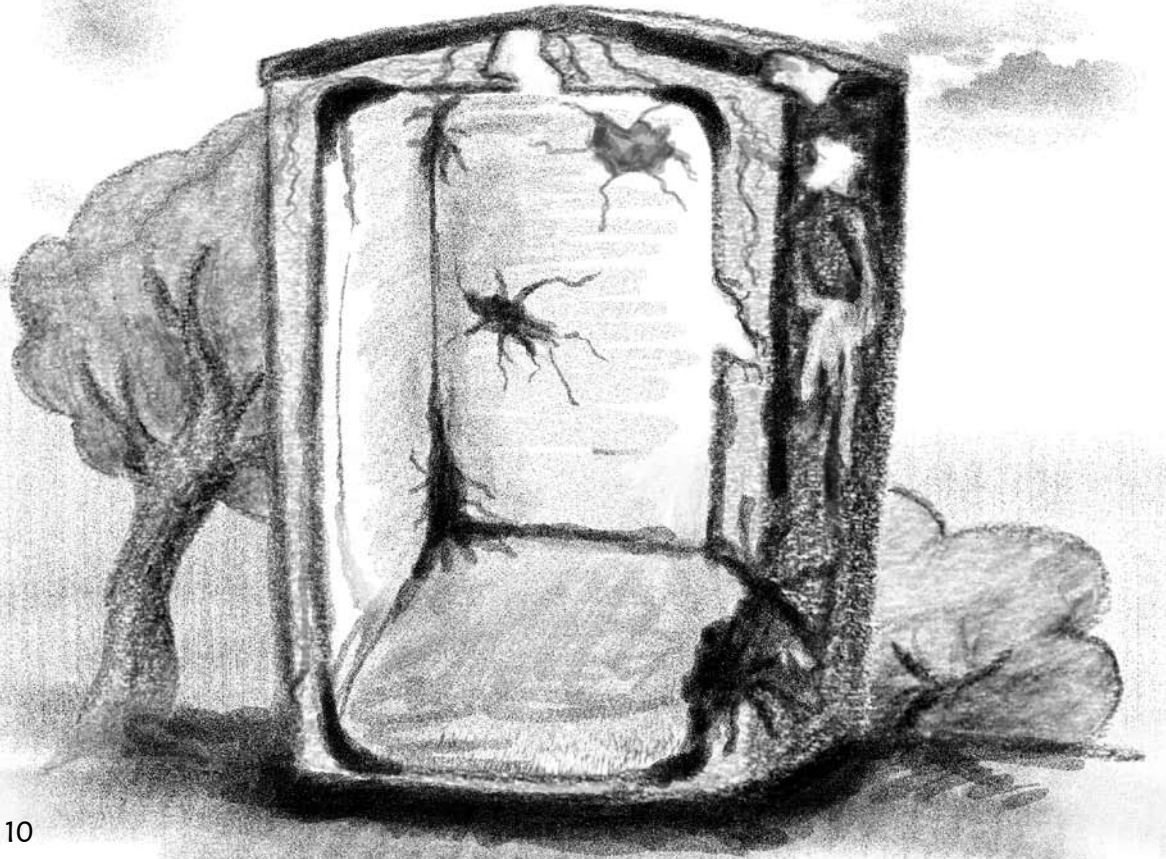
Nino müht sich auf und tut das, was er fast jede Nacht macht. Er denkt schon an morgen. An den Wäscheberg und an seine Schwester.

Bei der erstbesten Gelegenheit wird sie sich in sein Zimmer drängen und naserümpfend krähen: „Hier stinkt's nach Pipi!“



KANNST DU HIER HELFEN?

Das Wartehäuschen an der Bushaltestelle der 7 Zwerge ist ganz verkommen: Risse und Löcher sind in der Wand. Ein Gewitter zieht auf. Womit kannst du die Risse und Löcher stopfen, damit es nicht reinregnet?



WAS FÄLLT DIR EIN?

Auf öffentlichen Toiletten stehen immer wieder doofe, aber auch lustige Sprüche an der Wand. Manchmal gibt es auch Zeichnungen. Welche Sprüche/Zeichnungen würdest du gerne auf die Wand in der Toilette schreiben/malen?





WIE OFT BESCHÄFTIGT DICH DAS PROBLEM?

Ergänze die folgenden Sätze und kreuze an, was auf dich zutrifft.

Mein Bett wird seit etlichen



Wochen

Monaten

Jahren

nachts nass.

Mein Bett wird



einmal

mehrmals

in der Nacht nass.

Mein Bett wird



einmal

zweimal

mehrmals

pro Woche nass.

Mein Bett wird



einmal

zweimal

mehrmals

pro Monat nass.

Mein Bett blieb schon einmal eine Weile nass, genauer gesagt ungefähr _____



Wochen

Monate.



WIE SEHR BEKÜMMERT DICH DAS NASSE BETT?

Zeichne auf der Linie ein, wie sehr es dich bekümmert.

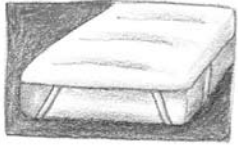


*es bekümmert mich
überhaupt nicht*



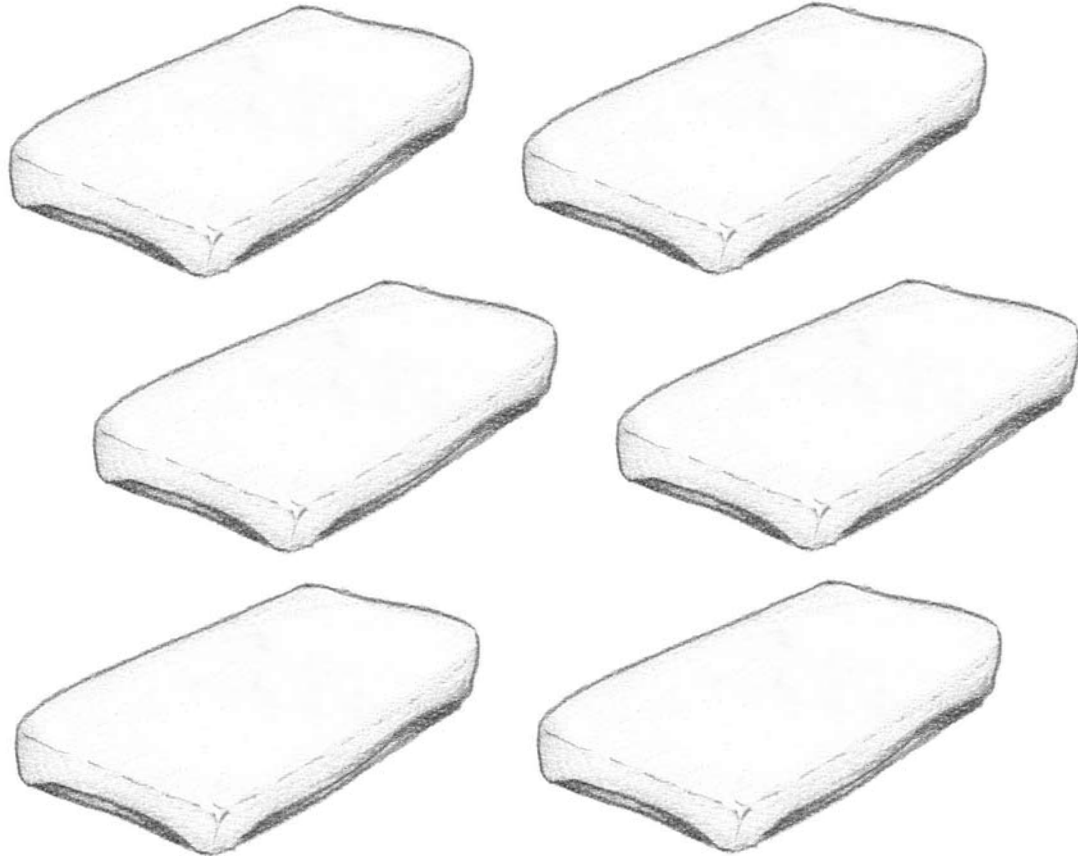
*es bekümmert
mich sehr*





WAS NERVT DICH AM MEISTEN?

Schreibe jene Dinge auf, die dich rund um das nasse Bett nerven. Finde heraus, welche drei Dinge dich am meisten nerven. Nummeriere sie der Reihe nach.



WAS KANNST DU TUN?

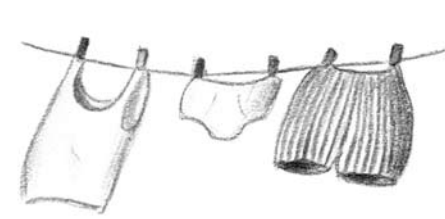
Kannst du jene Dinge, die dich am nassen Bett nerven, beeinflussen? Überlege dir, wie das gehen könnte.

Das nervt mich:	Das kann ich beeinflussen, indem ich ...	Das kann ich nicht beeinflussen, weil ...



WAS HAT DAS PROBLEM MIT DIR GEMACHT?

Zu welchem Menschen bist du geworden, seit du dich mit diesem Problem herumplagst? Was alles an dir hat das Problem nicht verändert? Schreibe deine Gedanken auf.



Das bin ich heute:

Das ist alles beim Alten:



Das war ich:



Das bin ich heute:

Das ist alles beim Alten:



Das war ich:



WAS TUST DU, ...

... um mit dem Problem so gut es geht klarzukommen?
Welche hilfreichen Fähigkeiten bringst du hierfür mit?



Das alles mache ich jetzt:

Diese Fähigkeiten helfen mir:

WAS MÖCHTEST DU LERNEN, ...

... um mit dem Problem in Zukunft noch besser klarzukommen? Welche hilfreichen Fähigkeiten willst du erwerben?

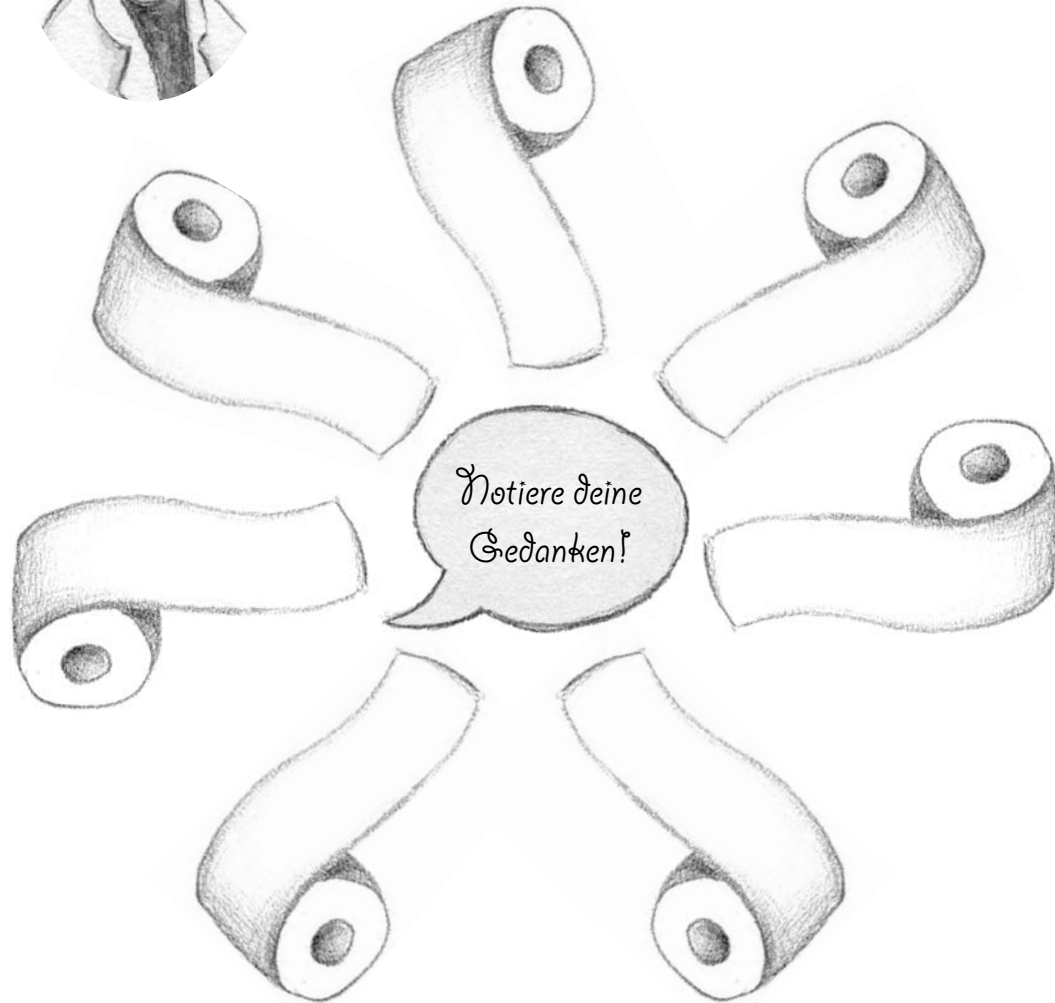


Das alles möchte ich noch lernen:



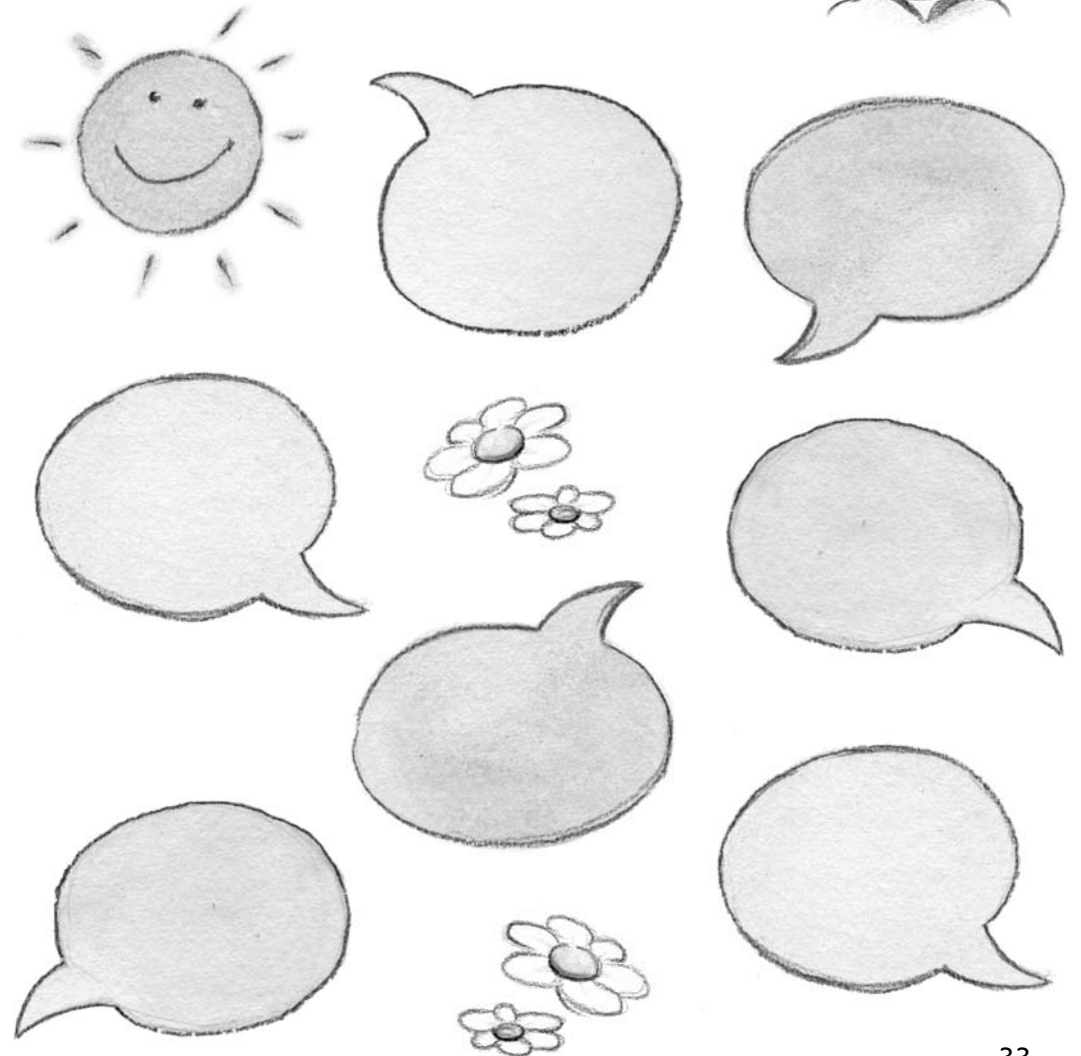
SPEZIALÄRZTINNEN KÖNNEN DIR HELFEN.

Was denkst du erwartet dich beim Spezialarzt/bei der Spezialärztin?



AUCH GESPRÄCHE SIND WICHTIG.

Was denkst du, wie können dich PsychologInnen oder PsychotherapeutInnen unterstützen?





DEIN PIPIKALENDER



Beobachte eine Woche aufmerksam, wann, wie oft und wie viel du pieseln musstest und wie viel du getrunken hast.

morgens

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge

vormittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge

mittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge

nachmittags

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge

abends

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge

nachts

Trinken	
Uhrzeit	Menge

Pieseln	
Uhrzeit	Menge





Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen

- Band 1: „**Volle Hose**“: Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung
- Band 2: „**Machen wie die Großen**“: Toilettenfertigkeiten
- Band 3: „**Nasses Bett?**“: Hilfe für Kinder, die nachts einnässen
- Band 4: „**Pauline purzelt wieder**“: Hilfe für übergewichtige Kinder
- Band 5: „**Lorenz wehrt sich**“: Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben
- Band 6: „**Jutta juckt's nicht mehr**“: Hilfe bei Neurodermitis
- Band 7: „**Konrad, der Konfliktlöser**“: Strategien für gewaltloses Streiten
- Band 8: „**Annikas andere Welt**“: Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern



Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach noch mehr wissen wollen.

edition
rriedenburg
editionriedenburg.at



Noch mehr Hilfe von Nino!



Nasses Bett?
Hilfe für Kinder,
die nachts einnässen

Obwohl Bettnässen eine behandlungswürdige Krankheit ist, fällt es meist schwer, darüber zu reden. Damit sich das ändert, gibt es dieses Buch. Kinder und ihre Eltern erfahren, wie sie das Problem mit dem nassen Bett günstig beeinflussen können. Die Mit-Mach-Seiten laden Jungen und Mädchen dazu ein, sich selbst zu Wort zu melden und neue Ideen zu entwickeln. Sachinformationen für Eltern helfen darüber hinaus, einen umfassenden Überblick zum Thema Bettnässen zu erhalten. Professionelle HelferInnen unterstützt „Nasses Bett?“ dabei, Enuresis im psychologischen, psychotherapeutischen und ärztlichen Kontext zu thematisieren.



Nino und die Blumenwiese
Das Bilder-Erzählbuch für Kinder,
die nachts einnässen

Nachts wälzt Nino meist trübsinnige Gedanken. Denn während andere schlafen, wird er munter. Und immer wegen demselben peinlichen Missgeschick: dem tiefend nassen Bett. Davon hat Nino genug! Erst eine Begegnung im Traumland lässt ihn neuen Mut schöpfen.

„Nino und die Blumenwiese“ ist für Kinder, die sich mit nächtlichem Einnässen herumplagen. Es enttabuisiert und hilft, das Problem anzupacken.

Die Mit-Mach-Seiten sind dazu da, die eigene Situation aufzuschreiben und Ideen festzuhalten.



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

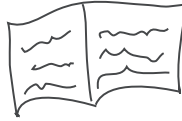
[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefs Geschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelförmig – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*