

Blasenschulung

Ich achte auf mich



Eine Anleitung

zum guten Umgang mit der Blase

Für Kinder ab 7 Jahre

Hallo!

Wenn du mehr über deine Blase erfahren möchtest und denkst, dass deine Blase nicht so funktioniert wie du es gerne hättest, kann ich dir mit diesem Heft helfen.

Auf den nächsten Seiten erfährst du von mir Tricks, wie du mit deiner Blase arbeiten kannst! Du wirst spannende Neuigkeiten über deine Blase erfahren und neue Aufgaben kennen lernen. Na, hast du Lust mitzuarbeiten?



Viel Spaß
beim Entdecken
und Lernen

Mein Name ist:

Ich bin _____ Jahre alt.

So sehe ich aus:



www.urotherapie.de

Na, möchtest du jetzt etwas über deine Blase erfahren? Dann lass uns zusammen Detektiv spielen! Mit den folgenden Fragen helfe ich dir, mehr über dich und deine Blase zu erfahren. Bitte kreuze die Antworten an, die auf dich zutreffen.



www.urotherapie.de

Passiert es , dass dein Bett nass wird?

ja

nein

Ist dein Bett nachts....

...klatschnass?

...nur feucht?



Wie oft gehst du am Tag zur Toilette?

bis 4x

4 - 7 x

mehr als 7x

Passiert es dir manchmal, dass tagsüber deine Hose nass wird?

Wenn ja, wie oft am Tag?

Wieviel Urin läuft in die Hose?

Stelle dir eine Skala von 1 bis 5 vor:

1=trocken

2=ein paar Tropfen

3=feucht, von aussen nicht sichtbar

4=feucht, von aussen sichtbar

5=klatschnass



www.urotherapie.de

Was trifft auf dich zu? Kreuze an!

1 2 3 4 5

Meldet sich deine Blase so oft, dass sie stört?

ja

nein

Hast du das Gefühl, die Blase sollte sich öfter melden?

ja

nein

Wenn du am Tage einnässt, in welchen Situationen passiert dir das?

Beim Spielen mit Freunden

Beim Fernsehen

Beim Spielen mit Computer/ Gameboy

Auf dem Weg von der Schule nach Hause

In der Schule



Wie merkst du, dass du Urin lassen musst?

Es kitzelt im Bauch

Ich kann nicht mehr laufen

Ich denke nur noch dran

Es tut weh

Es drückt

Ich spüre es nicht

Ich merke es plötzlich

Schreibe selbst was hin:

.....



Was tust du, damit die Hose trocken bleibt?

Ich gehe zur Toilette

Ich gehe in die Hocke

Ich denke nicht darüber nach

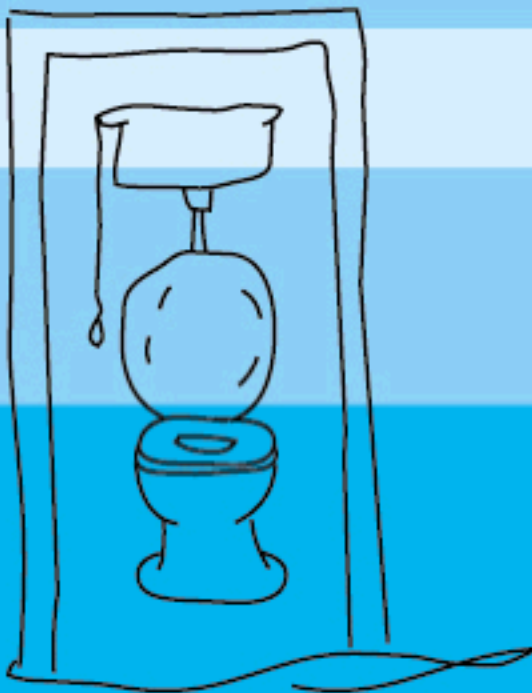
Ich renne zur Toilette

Ich bleibe sitzen und lenke mich ab

Ich drücke die Beine fest zusammen

Schreibe selbst was hin:

..... www.urotherapie.de



Welche Tricks kennst du, damit niemand deine nasse Hose bemerkt?

Ich trage lange Pullover

Ich habe mehrere gleiche Hosen

Ich binde die Jacke um den Bauch

Ich dreh mich so, dass niemand meinen Po sieht

Ich sage, dass ich in die Pfütze gefallen bin

Schreibe selbst was hin:

.....

www.urotherapie.de

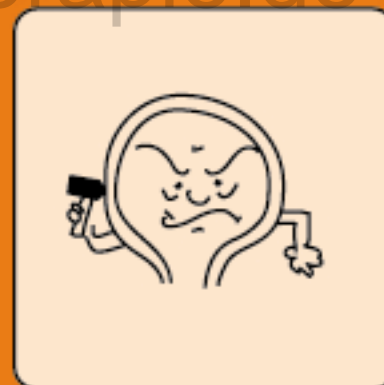
Hier sind Blasenprobleme
beschrieben.
Welches ist deins?

Kreuze an:

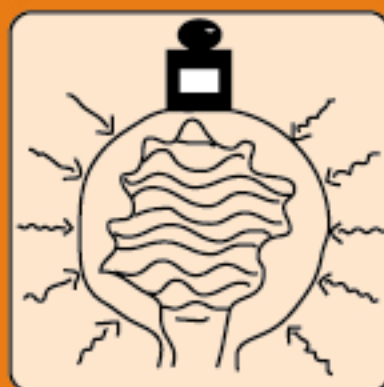
Meine Blase ist groß,
sie meldet selten,
dass sie voll ist.



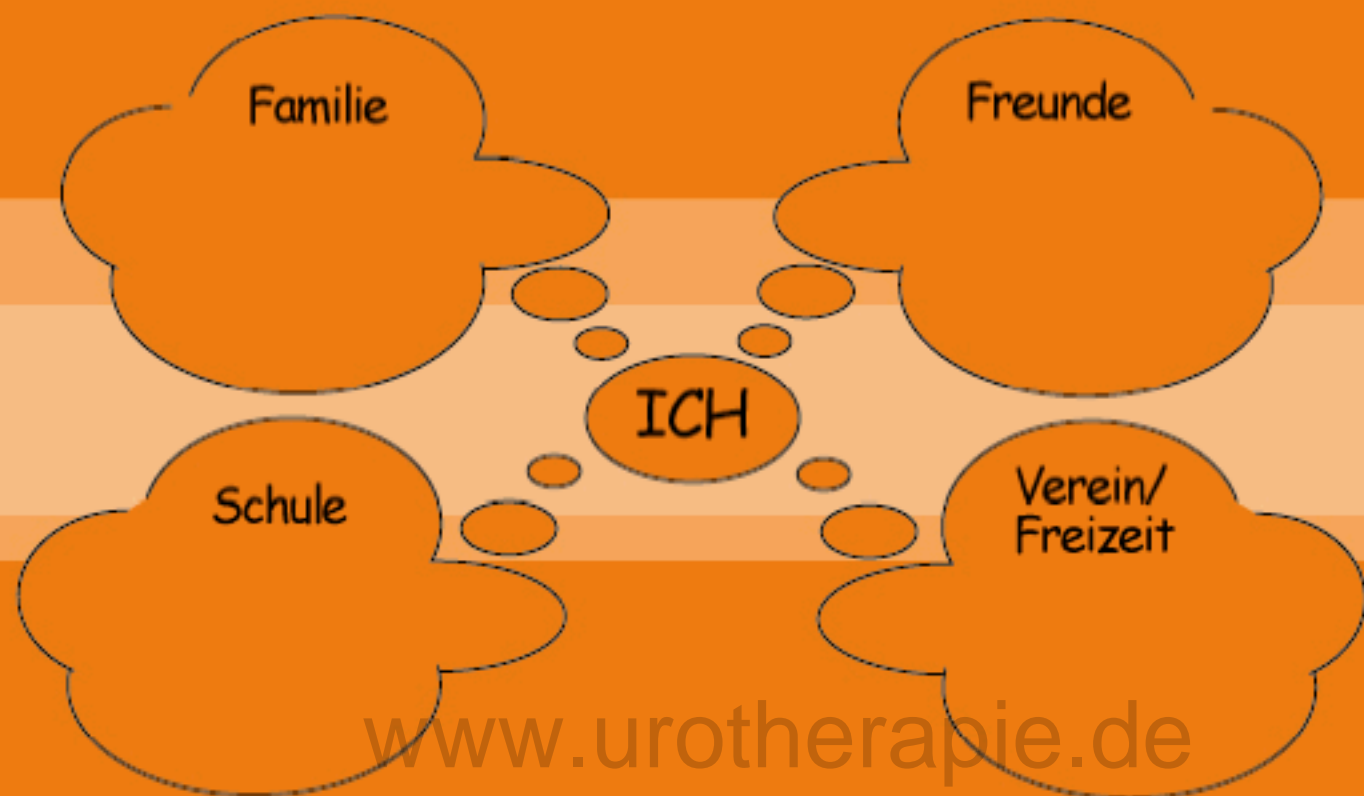
Meine Blase meldet
stark und plötzlich,
dass sie voll ist und
das häufig am Tag.



Ich kann meine Blase
nur mit Anstrengung
entleeren.



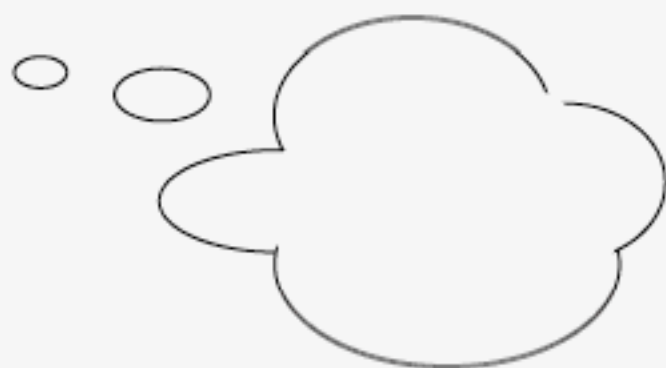
Wer weiß, dass du einnässt oder ist das ein Geheimnis? (Trage die Namen in die Wolken ein)



Wäre es dir lieber, wenn es jemand nicht wüsste?



Wen glaubst du, stört es am meisten, dass du einnässt?



Denkst du manchmal, dass du der einzige bist, der einnässt? Schau dir diese Seite an und du wirst dich wundern!



Kennst du noch jemanden, der einnässt?

ja

nein

Was meinst du, wie viele Kinder in deinem Alter einnässen?

www.urotherapie.de

Dann will ich dir mal etwas verraten!
Wenn du glaubst, dass du der einzige bist, dem das passiert, dann hast du dich aber richtig getäuscht.

Im Alter von 7 Jahren machen 1 von 10 Kindern die Hose nass.

Wenn du an deine Schulklasse denkst, sind da bestimmt noch andere Kinder, die auch einnässen.

Du bist also nicht alleine mit deinem Problem.



Puh,
jetzt hast du aber
viele Fragen
beantwortet.
Du warst ein richtig
toller Detektiv.
Ich hoffe, dass dir
die Fragen geholfen
haben, mehr über
dich herauszufinden.

Was meinst du?

ja

ein wenig

nein

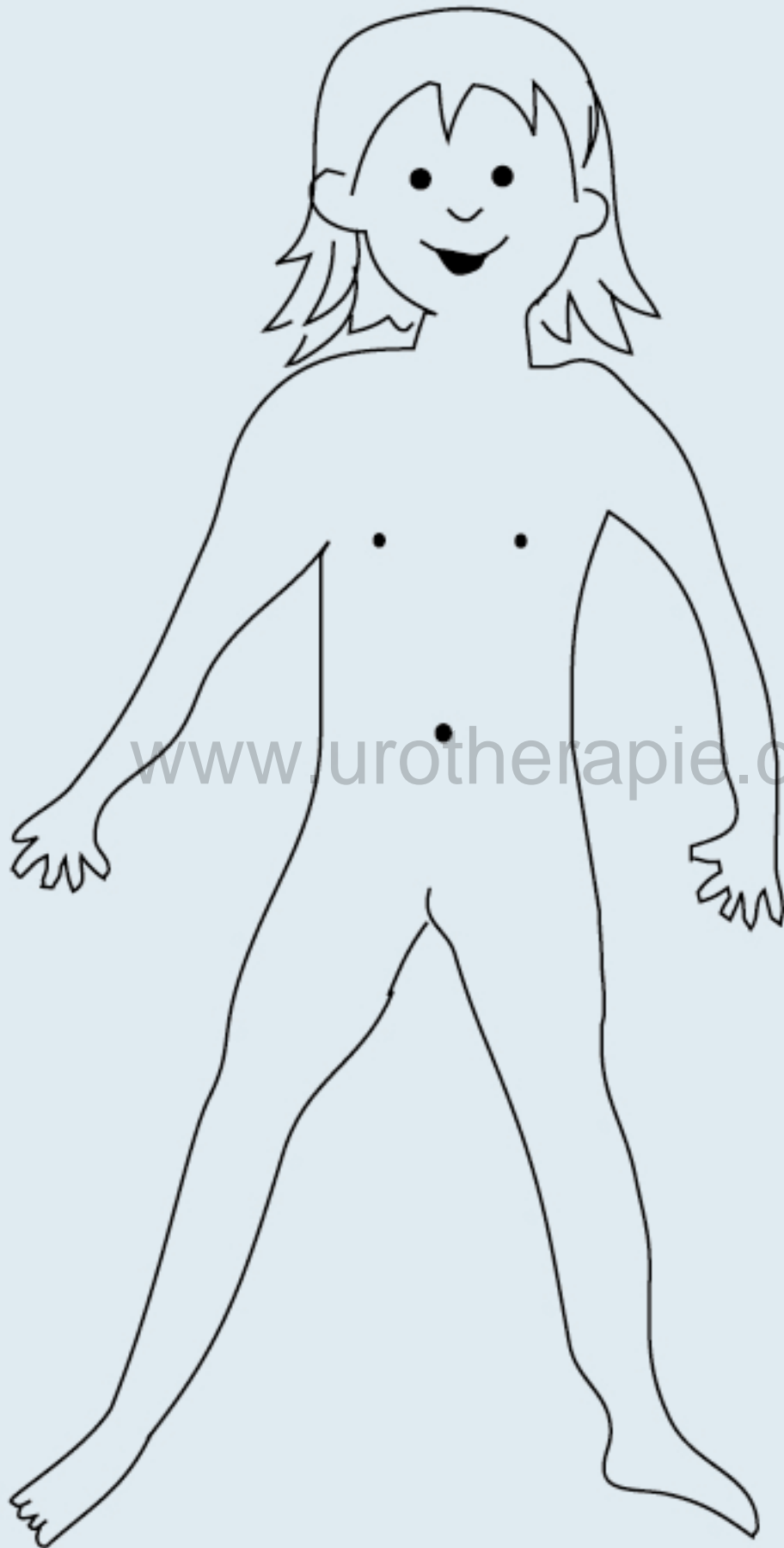
Ich möchte dir nun etwas über die Blase und ihre Aufgaben erzählen. Damit du mit der Blase besser zusammenarbeiten kannst, ist es gut zu wissen, wie sie funktioniert. Aber als erstes solltest du natürlich wissen, wo ihr Platz im Körper ist. Jetzt rate mal, oder weißt du es?

Wo in den Körperbildern auf den nächsten Seiten liegt die Blase?

www.urotherapie.de

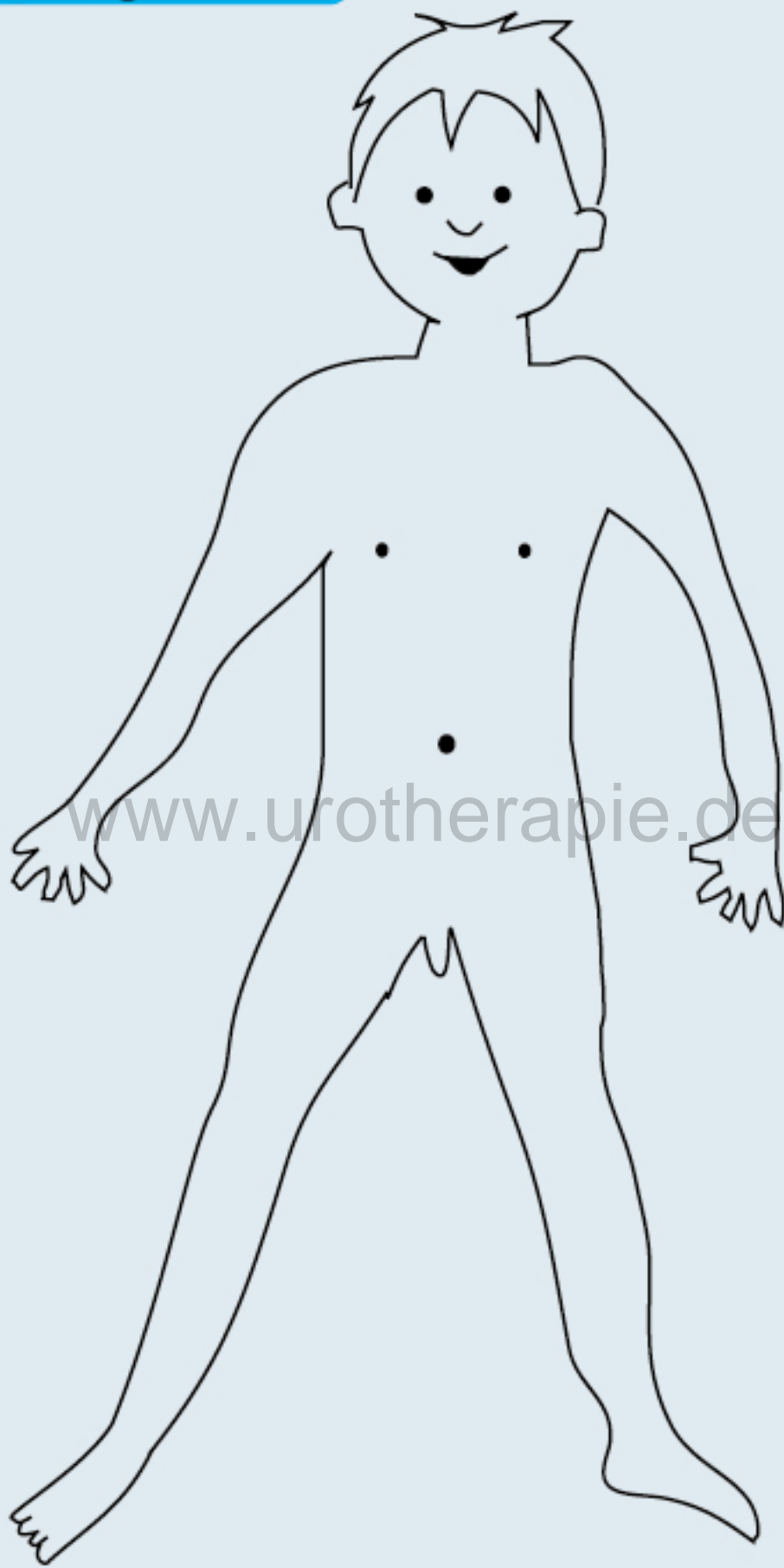


für Mädchen:



www.urotherapie.de

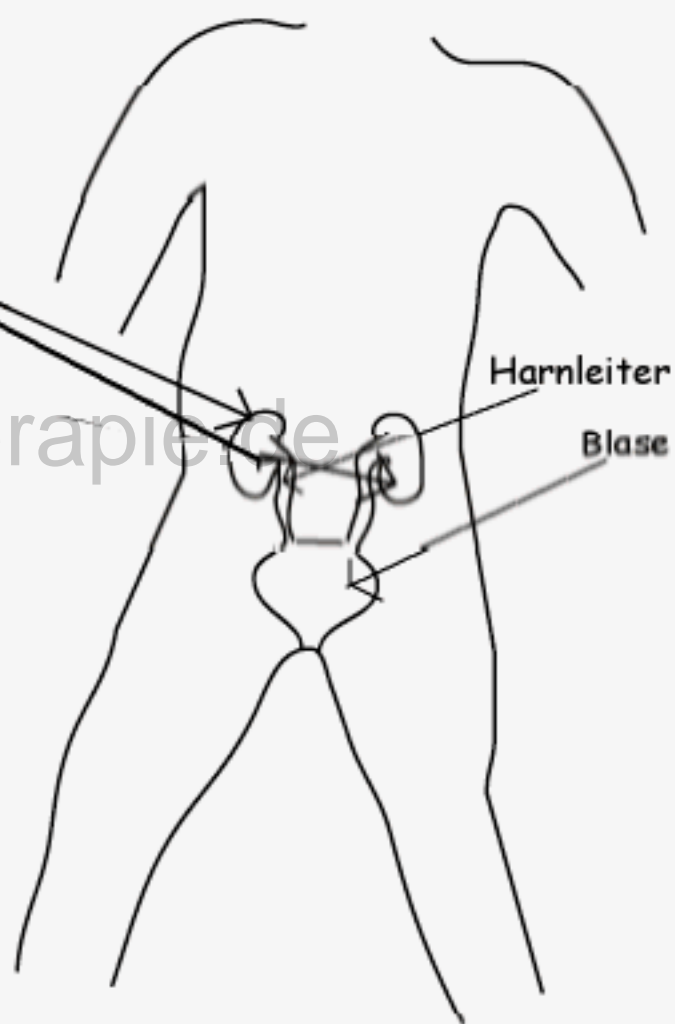
für Jungen:



Jetzt weißt du ja schon, wo die Blase ihren Platz im Körper hat. Willst du auch wissen, was sie so tut? Um zu verstehen, wie die Blase arbeitet, solltest du auch ihre Mitarbeiter, die Nieren, kennenlernen.

Die beiden Nieren haben ihren Platz an diesen Stellen im Körper.

Die Nieren sind so etwas wie Waschmaschinen unseres Körpers. Waschmaschinen waschen Schmutz aus der Wäsche. Die Nieren filtern/waschen unser Blut und entfernen Abfallstoffe und überschüssiges Wasser. Beide zusammen bilden den Harn oder Urin. Dieser läuft über die Harnleiter (so etwas wie Schläuche) in die Blase.



Die Blase kannst du dir wie einen Luftballon vorstellen. Sie kann wie ein Luftballon ihre Größe verändern. Wenn sie leer ist, ist sie klein und die Blasenwand ist dick, Wenn sie voll ist, kann sie sehr groß werden und die Blasenwand wird dünner.

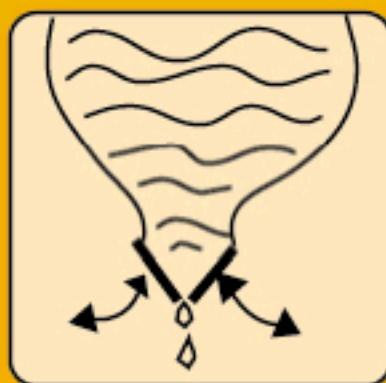


Je mehr Urin in die Blase fließt, umso stärker spürst du einen Druck, mit dem die Blase dir sagt, dass sie voll ist und leer gemacht werden will.

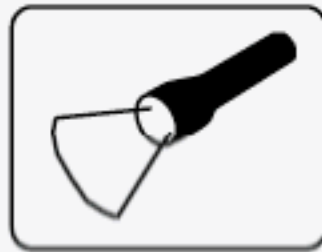
(Die Blase telefoniert sozusagen mit dir.)



Unten an der Blase ist ein Blasenator oder Schließmuskel. Das kennst du bestimmt. Du versuchst es zuzuhalten, wenn der Urin in der Blase bleiben soll.



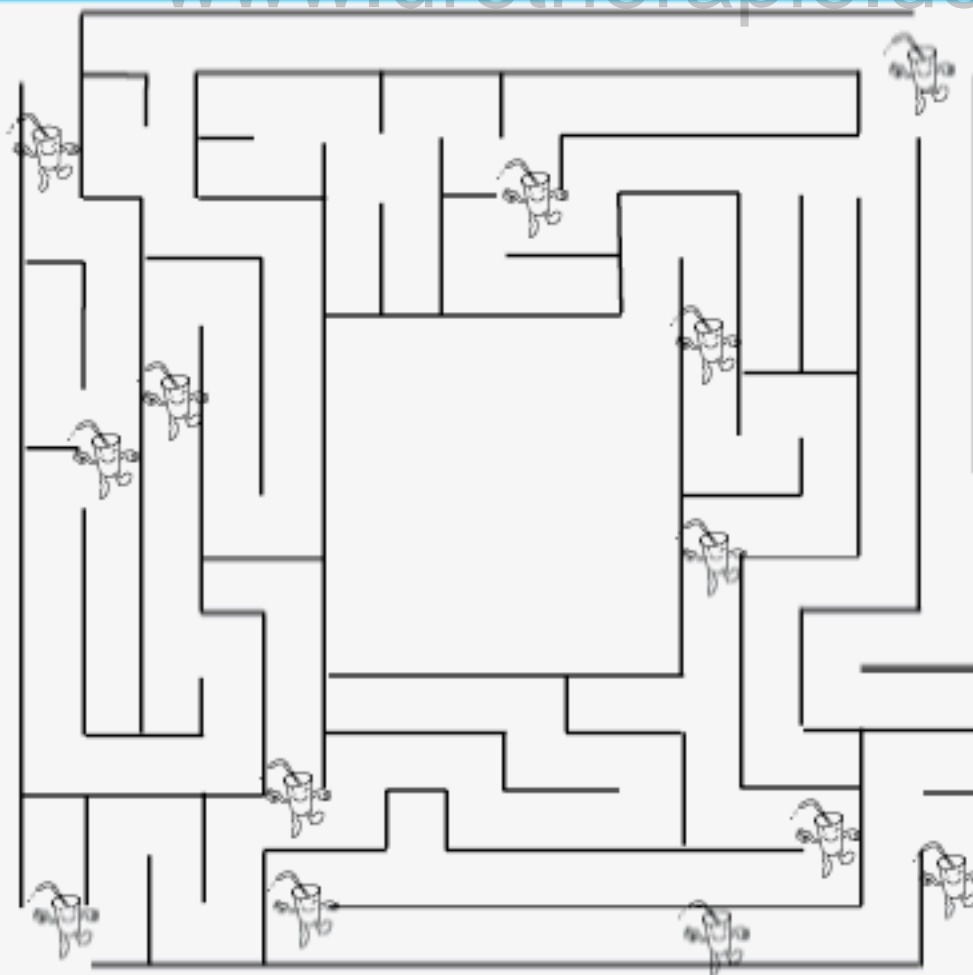
Viele Spielzeuge brauchen Kraftstoff
(Batterien, Strom,...) damit du sie benutzen kannst.



Dein Kraftstoff ist das Essen und Trinken. Damit es dir und deiner Blase gut geht, musst du viel trinken. Wenn du Durst hast, sagt dein Körper, dass er Wasser braucht. Selbst wenn du keinen Durst hast, solltest du viel trinken.

Ich habe hier für dich ein kleines Labyrinth.
Deine Aufgabe ist es herauszufinden, welche Becheranzahl an Getränken die richtige ist, die du mindestens am Tag trinken solltest!
Finde den richtigen Weg und zähle in der Mitte die Becher auf dem Weg.

www.urotherapie.de



Jetzt wollen wir mal sehen, wieviel du behalten hast, von dem, was ich dir erzählt habe. Ich habe ein kleines Rätsel vorbereitet, das nur Nieren- und Blasenprofis lösen können.
(Kreuze die richtige Antwort an)

Wasser ist für unseren Körper:

lebenswichtig
völlig egal

Die Blase hat Mitarbeiter:

die Panzerknacker
das Blasentor
das Fußballtor

Wir müssen trinken, damit unser Körper:

gut arbeitet
weil Mama es mir sagt

Wenn die Blase voll wird:

dann merke ich den Druck
dann muss ich lachen
dann habe ich Hunger

Die Nieren sind so etwas wie:

eine Badewanne
eine Waschmaschine
ein Fön

Die Blase ist so etwas wie

ein Luftballon
ein Trampolin
ein Skateboard

Die Nieren:

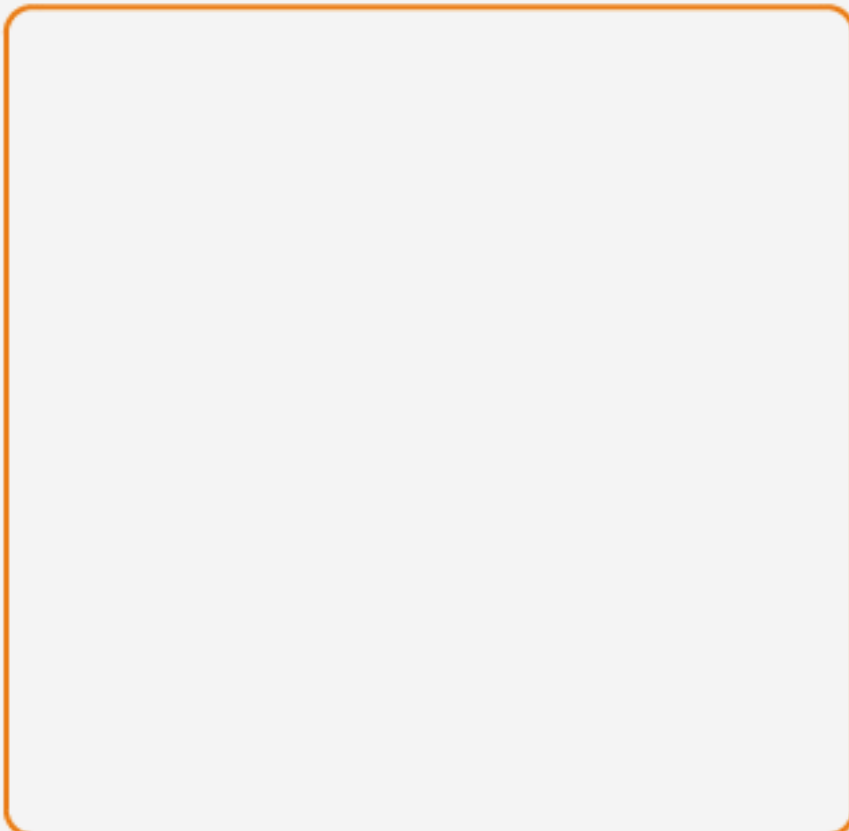
filtern Abfallstoffe
fönen Abfallstoffe
machen Salzwasser



Wie geht es dir eigentlich, wenn du eingenässt hast? Hinten im Heft findest du eine Seite mit Gesichtern, die verschiedene Gefühle ausdrücken. Suche dir da die passenden, schneide sie aus und klebe sie ein oder male sie!



www.urotherapie.de



Wie würdest du aussehen, wenn du es geschafft hast und nicht mehr einnässt?

Hier ein Tipp für dich!

Die 3 W's helfen dir!

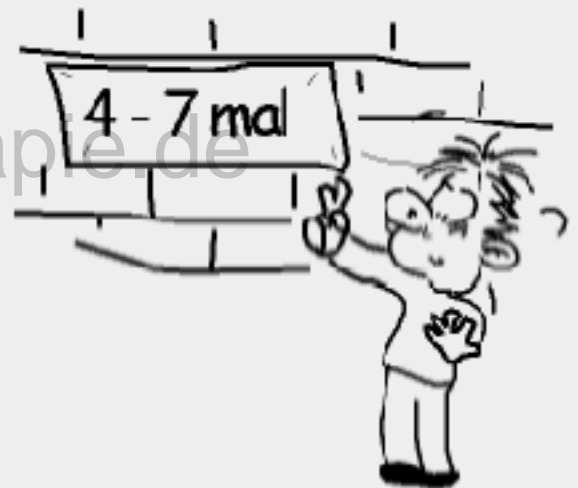
Wann?

Spüre früh, wenn die Blase voll ist und gehe in Ruhe zur Toilette.



Wie oft?

Gehe jeden Tag 4-7 mal zur Toilette!



Wie?

Lass Dir Zeit und mache die Blase in einem mal leer.



Hier noch eine kleine Anleitung, wie du mit deiner Blase gut zusammenarbeiten kannst:



1. Blase:

Ohhh...
Achtung, Achtung!
Kurz vorm Auslaufen
was soll ich machen?



2. Kind:

Hey Blase, ganz cool bleiben!
Wir gehen zur Toilette, dann
melde ich mich wieder!

www.urotherapie.de

1. Kopf:

Alles klar,
Wasser marsch!

2. Blase:

Danke, gerade noch
mal gutgegangen!



Jetzt weißt du mehr über die Blase und das Einnässen. Wenn du am Tage und in der Nacht einnässt, kannst du am Tage lernen, trocken zu werden. Am Tage bist du wach und spürst, wenn die Blase sich meldet.



www.urotherapie.de

Wenn du am Tage gut mit deiner Blase zusammenarbeitest, kann es sein, dass du auch nachts trocken wirst.



Damit dir das Lernen leichter fällt und du Erfolge nicht vergisst, kannst du einen der beiden Pläne (deinem Alter entsprechend) ausfüllen.

Hier ein Beispiel: Nach jedem Toilettengang malst du in deinen Plan ein Zeichen deiner Wahl,

z.B. eine Blume  ,einen Stern  oder
eine Fahne 

Montag



Hänge den Plan dorthin, wo du ihn gut sehen kannst und somit nicht vergisst.

Dieser Plan gehört: _____

Für jeden Toilettengang male ich ein

Wochentag	

www.urotherapie.de

Für Kinder von 7,8,9 Jahren

Dieser Plan gehört _____

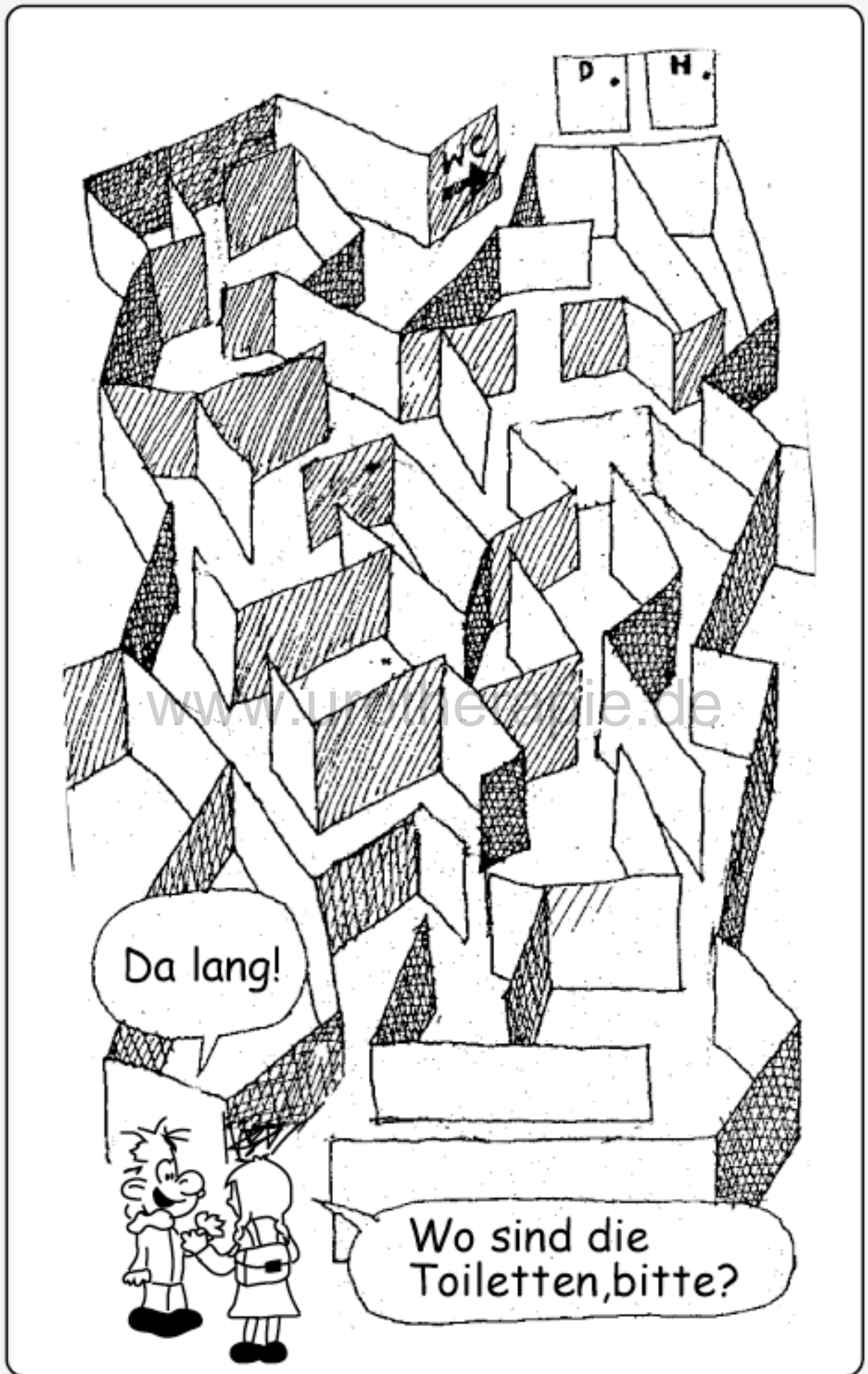
Wochentag							
nachts							
tagsüber							

www.urotherapie.de

Wochentag							
nachts							
tagsüber							

1=trocken; 2=ein paar Tropfen; 3 =feucht, von außen nicht zu sehen;
4=feucht, von außen sichtbar; 5= nass

Alter ab 9



Da lang!

Wo sind die Toiletten, bitte?

www.urotherapie.de

Hier ist noch Platz
für deine Notizen!



Von:
Elisabeth Gäbel
Gaby Hönig

Layout und
Illustration:
Viola Kamrath

2004



stark



sauer



ekelig



verzweifelt



überrascht



gleichgültig



glücklich



traurig



erschrocken



cool



wütend



zufrieden



unsicher



enttäuscht



ängstlich



peinlich



krank



stolz