

DryNites®

# Theo macht ins Bett



Ulrik T. Skaftø

 TURBINE

Brigitte Frier Stewart

Ulrik T. Skaftø | Brigitte Frier Stewart

# Theo macht ins Bett



Übersetzt aus einem dänischen Bilderbuch

Ulrik T. Skaftø  
**Theo macht ins Bett**  
Illustrationen: Brigitte Frier Stewart  
Übersetzt aus einem dänischen Bilderbuch  
Layout: Bitten Vernersen  
Copyright© Turbine Verlag 2010

Sonderausgabe -Nicht verkäuflich

 **TURBINE**



„Oh  
neeeiin...!“

„Tipp-Tapp“  
Tipp-Tapp“





„Bist du das?“, fragt Mama schläfrig. „Was ist los?“

„Mama, ich habe schon wieder ins Bett gemacht, ohne dass es mir rechtzeitig auffiel“, flüstert Theo gedankenverloren.

Er ist ein wenig nervös und will seinen Vater und seinen Bruder nicht wecken.

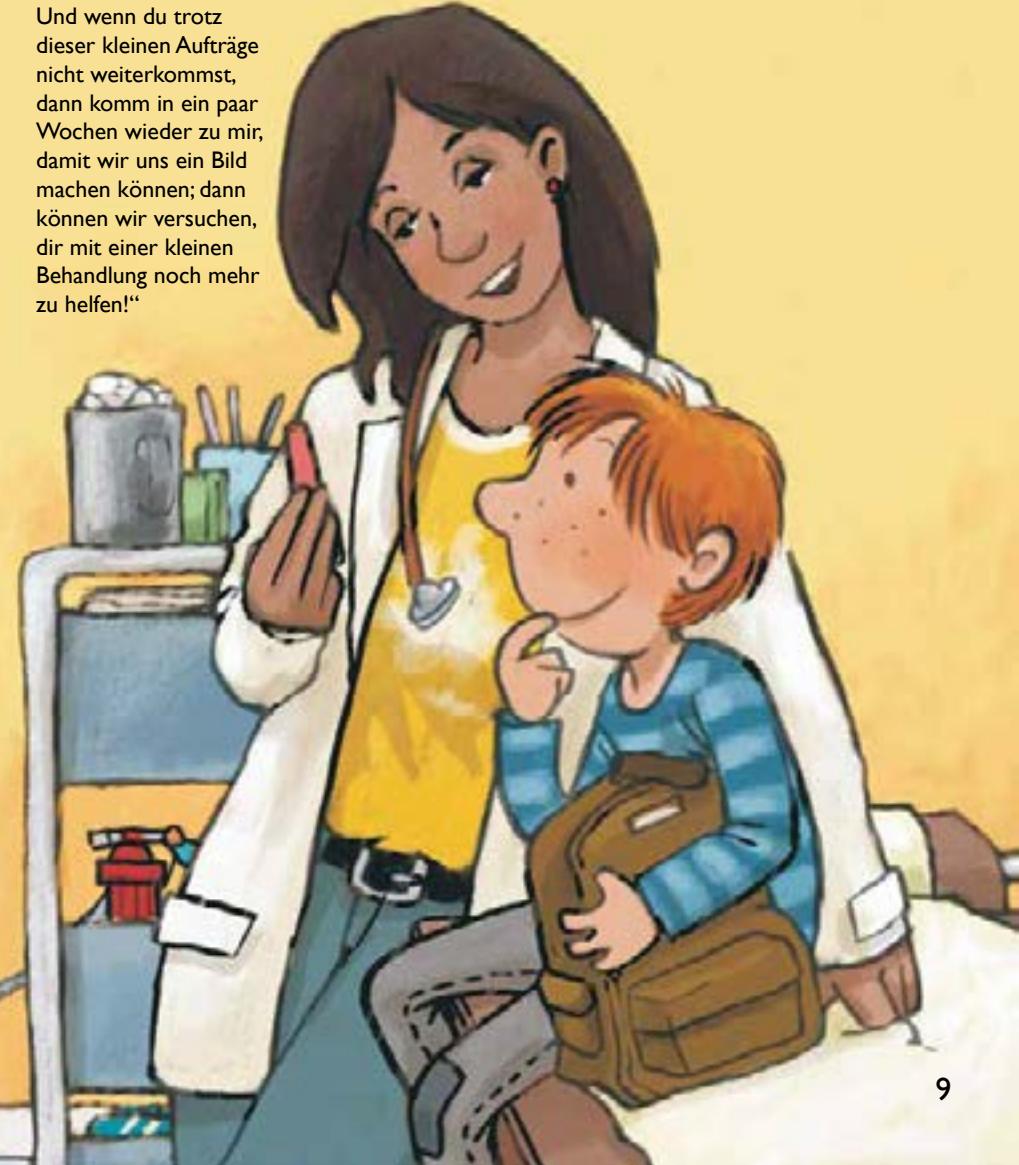
„Es ist nicht schlimm, mein Schatz. Komm, ich gebe dir ein paar Wechselsachen. Ich weiß, dass es dich stört, besonders jetzt, wo du groß bist. Wie wir es ausgemacht hatten, habe ich für morgen früh vor der Schule einen Termin bei der Kinderärztin vereinbart. Wir werden das alles mit ihr besprechen. Zieh dich um und schlaf schnell wieder ein!“



Am nächsten Tag gehen Theo und seine Mutter gemeinsam zur Kinderärztin.  
„Keine Sorge, Theo! Es ist nicht schlimm und vor allem ist es nicht deine Schuld! Kinder in deinem Alter machen manchmal ins Bett“, sagt die Ärztin.



„Ich werde dir ein paar kleine Aufgaben geben, die dir helfen sollen, dass das bald nicht mehr passiert! Vor allem versuchst du bitte, regelmäßig und so oft wie möglich tagsüber zu trinken. Gehe auf die Toilette, wann immer du willst, ohne dich zurückzuhalten. Vermeide auch das Trinken, vor allem von Milch und zuckerhaltigen Getränken, nach 18 Uhr. Und noch etwas: Denke auch daran, abends vor dem Schlafengehen auf die Toilette zu gehen, ohne dass es dir jemand sagt! Eine gute Nacht mit viel Schlaf ist wichtig, um am nächsten Tag fit und ausgeruht zu sein. Und wenn du trotz dieser kleinen Aufträge nicht weiterkommst, dann komm in ein paar Wochen wieder zu mir, damit wir uns ein Bild machen können; dann können wir versuchen, dir mit einer kleinen Behandlung noch mehr zu helfen!“



Theos Freund Sebastian spielt mit anderen Kindern aus seiner Klasse Fußball.  
„Hallo! Wo warst du?“, fragt Sebastian und schießt den Ball ins Tor.  
„Ich war bei meiner Kinderärztin“, berichtet Theo.  
„Ach so, du bist krank?“  
„Nein, aber... Egal, komm schon, wer schießt die meisten Tore? Jeder von uns hat fünf Schüsse!“ Theo will nicht erzählen, warum er zum Arzt gegangen ist.



Glücklicherweise hat Sebastian so viel Spaß beim Toreschießen, dass er seine Frage vergisst. Er fragt Theo : „Übrigens, willst du am Wochenende zu mir nach Hause kommen und bei mir übernachten? Wir können am Computer spielen.“ Theo möchte gern zusagen. Aber was passiert, wenn er ins Bett macht?

**„Dieses Wochenende kann ich nicht, ich gehe zu meiner Oma!“**

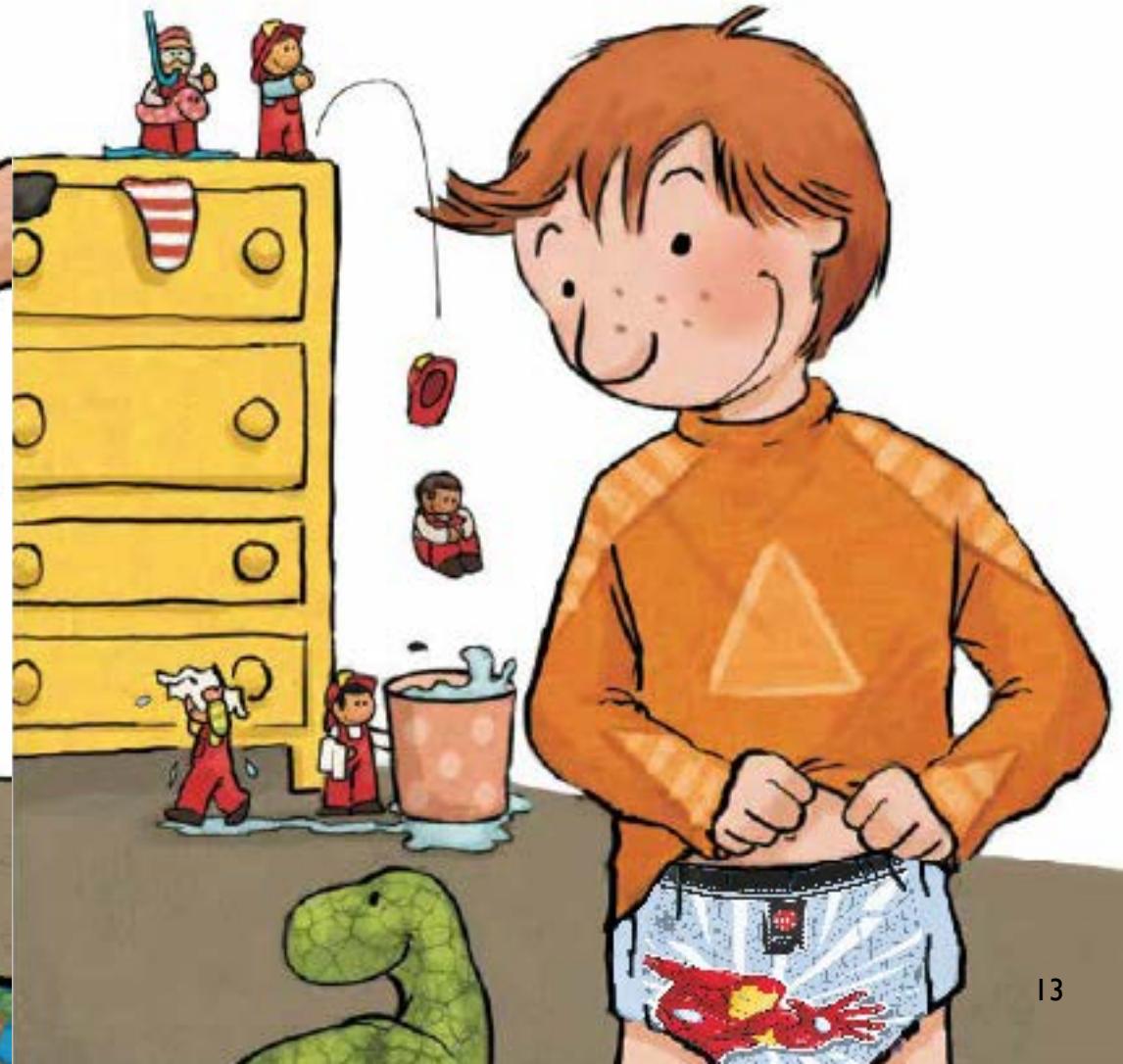


Er erinnert sich an den Rat der Kinderärztin, aber er fragt sich, ob das ausreichen wird! „Stimmt ja, sie hat von Unterwäsche für die Nacht gesprochen, um ein trockenes Bett zu haben!“, erinnert er sich plötzlich.

Am Abend ist Theo bereit, ins Bett zu gehen.  
„Guck mal, was ich dir gekauft habe“, sagte Mama,  
„die Einwegnachtwäsche, von der uns die Ärztin  
erzählt hat. Ist das nicht toll? Du kannst sie heute  
Nacht anziehen, wenn du willst“.



Theo probiert sie an. Sie ist sehr bequem und sieht fast so aus wie echte  
Unterwäsche!  
„Damit du nachts nicht mehr nass wirst, wenn du schläfst, und dein Bett auch trocken  
bleibt: So werden weder du noch dein Bett nass, wenn du schläfst. Du wirst gute und  
erholsame Nächte haben!“  
„Das ist ja super! Also kann ich jetzt bei Sebastian übernachten?“  
„Natürlich! Und niemand wird merken, dass du etwas unter deinem Schlafanzug  
trägst.“



ZZZZZ

Theo schläft dank seiner Nachtunterwäsche tief und fest. Er muss heute Nacht nicht aufstehen und Mama wecken!

ZZ



Am nächsten Tag wacht Theo zu seiner großen Freude in einem trockenen Bett auf.

Sein Vater sagt: „Siehst du, du hast gut geschlafen. Du kannst deine Unterwäsche in den Müll werfen und duschen, wir müssen bald in die Schule!“



Theo fühlt sich fit und fröhlich, denn er hat gut geschlafen. Und heute Morgen waren alle zu Hause ruhig und gut gelaunt! Aber er fragt sich immer wieder: „Bin ich der Einzige mit diesem Problem?“

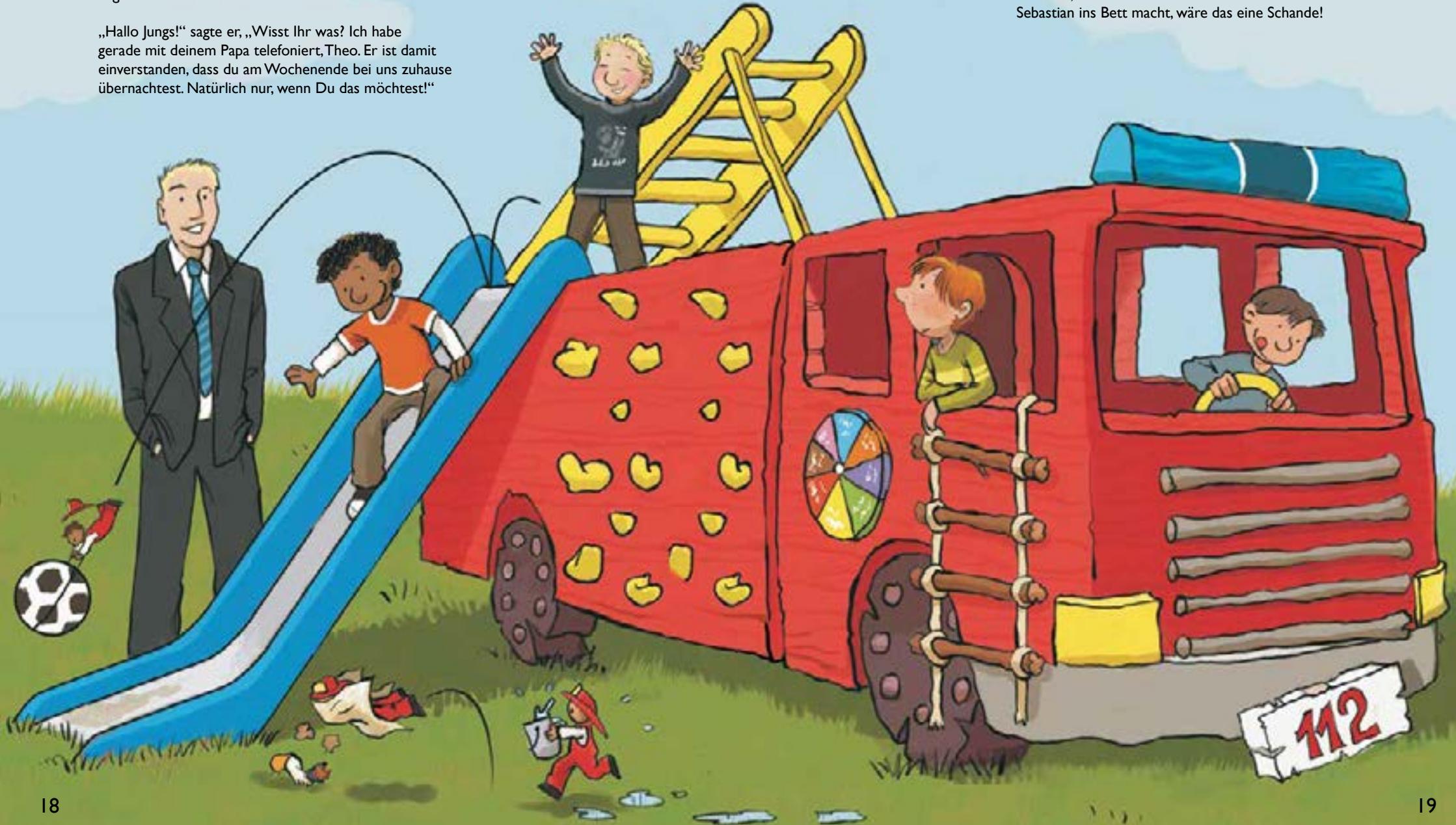
Er schämt sich ein bisschen, dass er nachts immer noch ins Bett macht. Er ist ja schon groß! Vor allem sein Freund Sebastian, der sehr gut Fußball spielen und auf Bäume klettern kann, darf nichts davon erfahren.



Am Nachmittag werden sie von Sebastians Vater abgeholt.

„Hallo Jungs!“ sagte er, „Wisst Ihr was? Ich habe gerade mit deinem Papa telefoniert, Theo. Er ist damit einverstanden, dass du am Wochenende bei uns zuhause übernachtst. Natürlich nur, wenn Du das möchtest!“

Sebastian ist ganz aufgeregt, während Theo nur leise murmelt, dass er einverstanden ist. Wenn er bei Sebastian ins Bett macht, wäre das eine Schande!



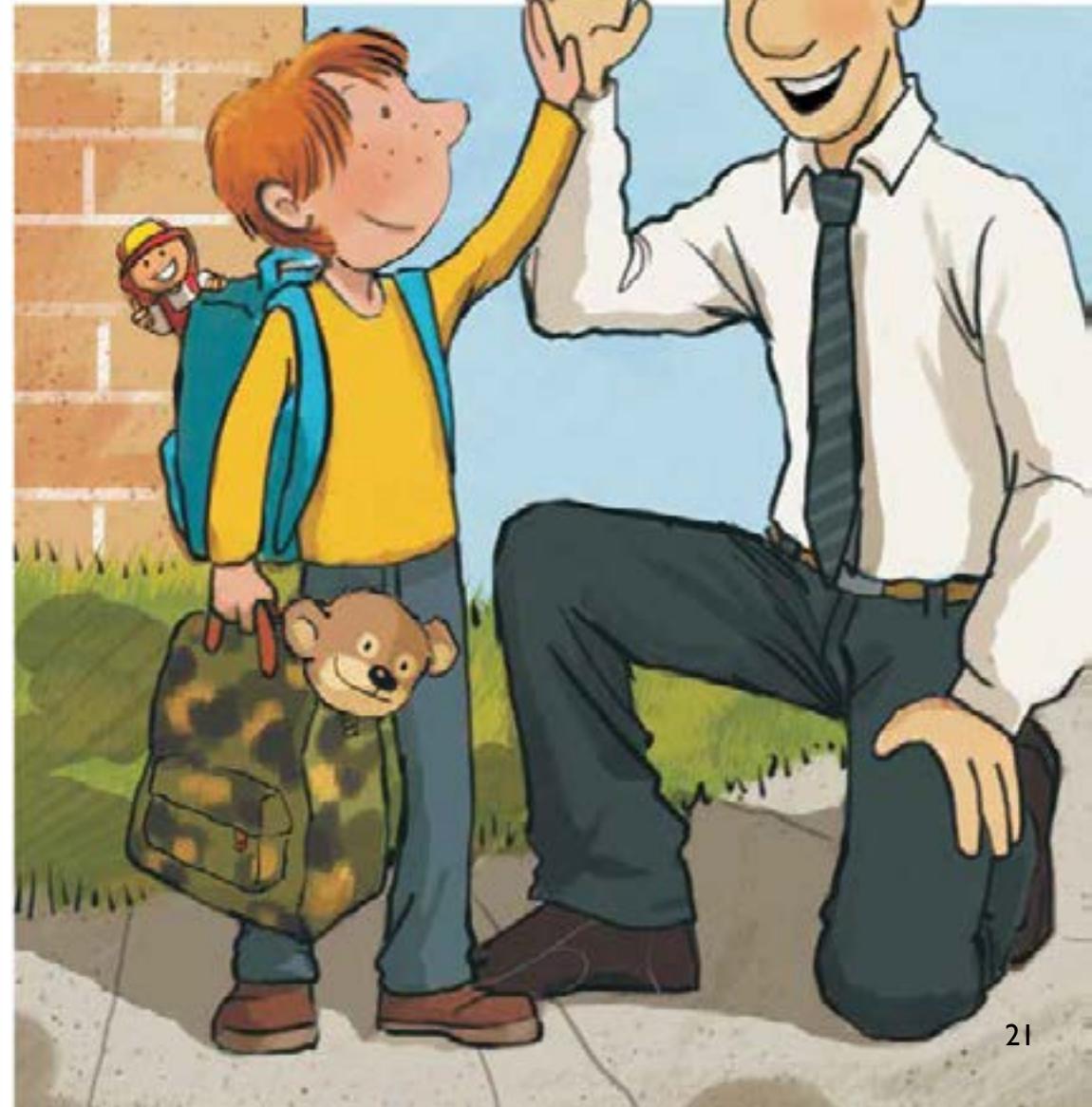
Nur keine Panik, alles wird gut gehen! Am Abend packt Theo seine Tasche mit all seinen Sachen, für die Übernachtung bei Sebastian. Seine Zahnbürste, sein Schlafanzug, ein Computerspiel, seinen Kuschelbären...



Und vergiss nicht, eine Nacht-Unterhose in deine Tasche zu packen! Und einen kleinen Plastikbeutel zur Sicherheit, falls am nächsten Morgen Pipi darin ist.



Am nächsten Tag packt Theo seine Tasche und macht sich auf den Weg zu seinem Freund.  
„Auf Wiedersehen, viel Spaß mit Sebastian! Und mach nicht zu viele Dummheiten!“, sagt Papa.



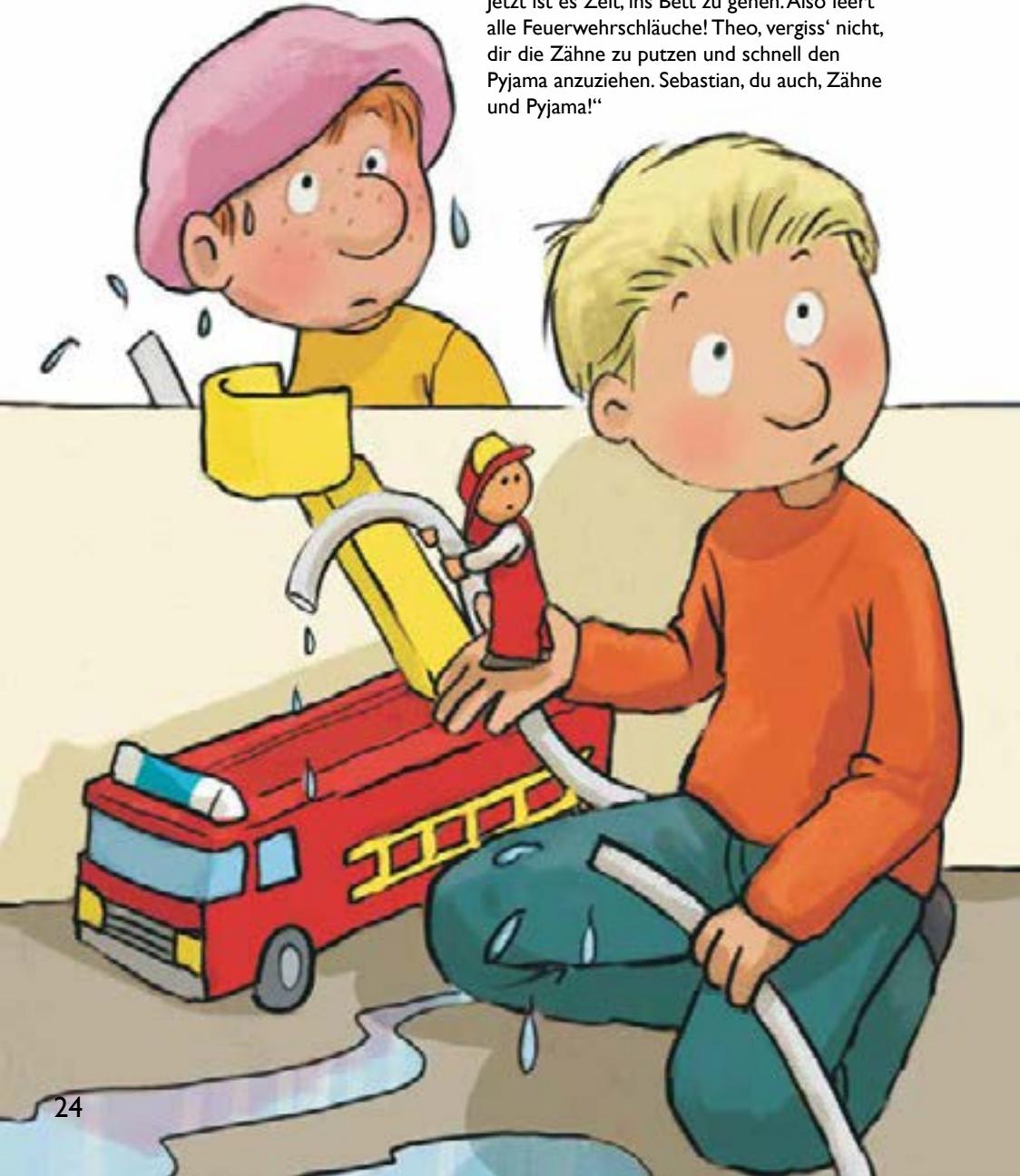
Bei Sebastian zuhause läuft der Abend sehr gut. Sie sehen fern und spielen Computer. Sebastian hat sogar ein tolles Feuerwehrauto, das echtes Wasser spritzen kann. Sie füllen immer wieder den Feuerwehrschauch und lassen Wasser in die Wanne laufen.

„He, schau mal, was ich mit dem Strahl kann!“ ruft Sebastian lachend aus, während der Boden des Badezimmers ziemlich nass wird!

Theo findet das nicht lustig und macht sich Sorgen, weil es bald Zeit zum Schlafengehen ist.



Sebastians Vater betritt das Badezimmer: „Ich sehe, die Feuerwehr hat das Feuer gelöscht! Jetzt ist es Zeit, ins Bett zu gehen. Also leert alle Feuerwehrschräume! Theo, vergiss' nicht, dir die Zähne zu putzen und schnell den Pyjama anzuziehen. Sebastian, du auch, Zähne und Pyjama!“

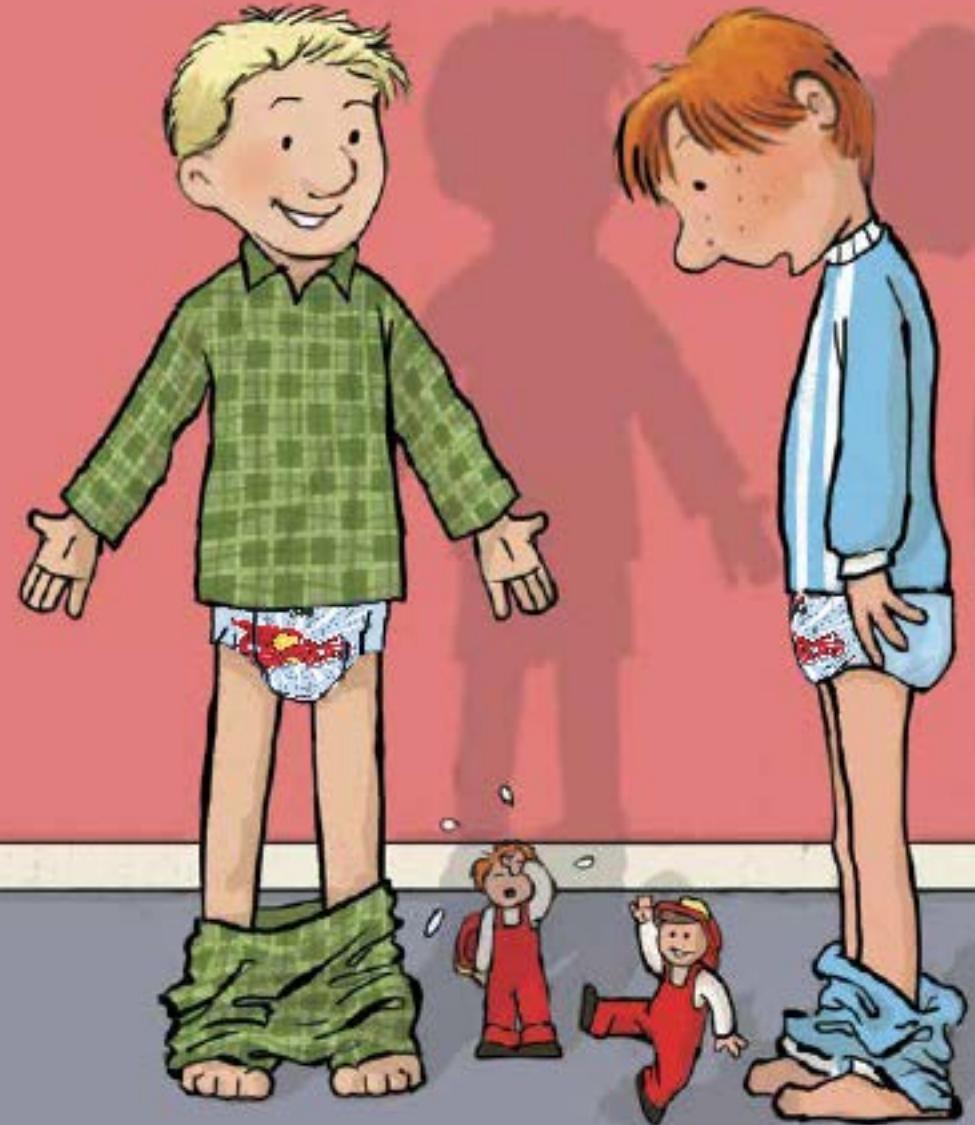


Theo geht zunächst auf die Toilette, wie es ihm die Ärztin erklärt hat. Dann geht er in Sebastians Zimmer, um schnell die Nacht-Unterwäsche unter seinen Schlafanzug anzuziehen, bevor Sebastian zurück kommt!

Plötzlich öffnet sich die Tür. Theo steht in der Mitte des Zimmers, in Nachtwäsche, er hatte noch keine Zeit, seine Pyjamahose anzuziehen. „Er wird mich sehen!“, denkt Theo panisch. Sebastian steckt den Kopf durch die Tür, schaut verblüfft und lächelt dann... „Und er lacht mich aus“, denkt Theo. „Er will bestimmt keinen Freund haben, der ins Bett macht.“



Aber Überraschung: „Wow, deine Nachtunterwäsche ist cool!“ sagte Sebastian, als er die Tür weit öffnet und zusammen mit seinem Vater eintritt. „Wie meine!“ Sebastian zieht seine Pyjamahose herunter, um Theo zu zeigen, dass er genau die gleiche Nacht-Unterwäsche trägt wie er selbst. „Du... aber dann... machst du auch ins Bett?“, fragte Theo erstaunt. „Das passiert vielen Kindern. Aber es ist überhaupt nicht schlimm und wird irgendwann vorbeigehen, wenn Ihr die Ratschläge des Arztes gut befolgt“, sagte Sebastians Vater. „Ich habe auch ins Bett gemacht, als ich so alt war wie Ihr!“



Nach dieser großen Überraschung gingen die beiden Freunde ruhig zu Bett und verbrachten eine sehr gute Nacht. Sie teilen nun ein Geheimnis. Wenn jemand in der Schule davon erfährt, ist das nicht schlimm. Denn sie sind jetzt zu zweit mit diesem kleinen Problem. Und außerdem wissen sie: Es wird irgendwann aufhören, wenn sie die Tipps gut befolgen!



# Liebe Eltern,

keine Sorge, Sie sind nicht allein mit diesem Problem. Würde es sich um eine Krankheit handeln, wäre Bettnässen die häufigste Erkrankung bei Kindern. Aber auch wenn es keine Krankheit ist, kann Einnässen (gemeint ist Bettnässen bei Kindern über fünf Jahren) negative Auswirkungen auf das Leben Ihres Kindes und Ihr Familienleben haben. Sie kann bei Ihrem Kind Gefühle des Unbehagens, der Scham sowie einen Mangel an Selbstvertrauen auslösen, aber auch bei den Eltern Verärgerung und sogar Schuldgefühle hervorrufen, obwohl ein Gespräch darüber genügen würde, um zu verstehen, dass weder Sie noch Ihr Kind dafür verantwortlich sind.

Natürlich ist das nicht einfach und das morgendliche Aufwachen Ihres Kindes in einem nassen Bett ist oft eine Quelle von Stress und Anspannung für Ihr Kind und für Sie. Die Müdigkeit, die mit dem Aufwachen mitten in der Nacht verbunden ist, kann die Aufmerksamkeit des Kindes im Unterricht beeinträchtigen und sich somit auf seine schulischen Leistungen auswirken. Auch das Sozialleben kann gestört werden. Wenn Ihr Kind nicht zu Hause übernachtet, sondern bei einem Freund oder in einer Gruppe, wird es schwierig oder sogar unmöglich, dort Nächte zu verbringen.

## Einige Fakten:

Laut Definition bedeutet Enuresis, das ein über 5 Jahre altes Kind während des Schlafs häufig ins Bett macht. Da es schläft, kann es unter keinen Umständen dafür verantwortlich sein. In Deutschland sind fast 980.000 Kinder betroffen, zwei Drittel davon sind Jungen. Es handelt sich in der Regel um eine einfache Verzögerung beim Erlernen der nächtlichen Sauberkeit.

Die Ursachen sind vielfältig und oft miteinander verknüpft: Unreife bestimmter Funktionen (Blase, Hormone), genetische Veranlagung, höhere Schlaf-Wach-Schwelle. Es kann auch mit psychologischen Faktoren zusammenhängen.

## Wie helfen Sie Ihrem Kind?

Eine medizinische Beratung durch Ihren Kinderarzt oder Hausarzt ist unerlässlich. Im Alltag sollten Sie Ihrem Kind Verantwortung übertragen, indem Sie ihm Aufgaben anvertrauen, die es wachsen lassen und ihm gleichzeitig Vertrauen geben:

- über den Tag verteilt regelmäßig Wasser trinken, auch wenn es nicht immer durstig ist
- abends (nach 18 Uhr) nur bei Durst und in Maßen trinken und Zucker, kohlenstoffhaltige Getränke und Milch meiden
- auf die Toilette gehen, wann immer er das Bedürfnis danach verspürt
- abends vor dem Zubettgehen auf die Toilette gehen, ohne dass Sie es auffordern
- seinen Schlafanzug und seine Bettwäsche bei Bedarf allein in die Wäsche werfen. So kann es die Anstrengungen, die es nachts nicht machen kann, weil es schläft, tagsüber erledigen und kann stolz darauf sein. Sie sollten sich nicht zu sehr einmischen. Wenn Sie Ihr Kind nachts wecken, macht es das nur müde und es gibt keine Garantie für einen langfristigen Erfolg.

## Wie können DryNites-Nachthöschen helfen, Stress abzubauen?

Lassen Sie nicht zu, dass die Enuresis das Leben Ihres Kindes und Ihr eigenes Leben ruiniert. Diese Phase dauert nur eine Weile, aber in der Zwischenzeit muss man Geduld haben, damit Sie und Ihr Kind sich nicht von dem regelmäßigen Einnässen überfordert fühlen.

Die diskreten, extrem saugfähigen DryNites (R) Nachthöschen können eine vorübergehende Hilfe für Ihr Kind sein, um es zu unterstützen, mit diesem Phänomen besser zurechtzukommen und bedeutet für Sie, den Stress nasser Laken zu beenden. Es wird in einem sauberen und trockenen Bett aufwachen, bei einem Freund schlafen, auf Klassenfahrt gehen und ein soziales Leben entdecken oder wiederfinden können. Nach und nach wird es sein Selbstvertrauen zurückgewinnen, vor allem, weil Sie ihm erlauben, seine diesbezüglichen Aufgaben in aller Ruhe zu erledigen. Die Kinder werden selbstständig und machen wie die Großen nicht mehr ins Bett.

Die DryNites® Einweg-Windelhöschen wurden speziell für Kinder entwickelt und verfügen über eine speziell für Jungen oder Mädchen verstärkte Absorption. Es gibt zwei Modelle von DryNites® Einweg-Nachtwäsche (jeweils für Jungen und Mädchen) und drei Größen: 3-5 Jahre (16-23 kg), 4-7 Jahre (17-30 kg) und 8-15 Jahre (27-57 kg).

Besuchen Sie unsere Website [www.drynites.de](http://www.drynites.de), auf der Sie weitere Informationen über Enuresis und unsere Produkte finden, aber auch eine Vielzahl praktischer Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können. Außerdem laden wir Sie ein, eine kostenlose Probe zu bestellen, um die DryNites® Pyjama Höschen zu testen und es gibt Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, seine DryNites® zuverlässig zu benutzen.

Im Kleiderschrank Ihres Kindes sollte ein spezieller Platz für die DryNites® Nachtwäsche reserviert werden, am besten zusammen mit Schlafanzügen und anderer Unterwäsche. Stellen Sie im Badezimmer einen kleinen Mülleimer auf, in den es am nächsten Morgen seine gebrauchte DryNites® -Höschen selbst werfen kann. Wenn Ihr Kind außerhalb schläft, denken Sie daran, seine DryNites® in einer kleinen, unauffälligen Tasche zu verstauen und eine Plastiktüte für seine Unterwäsche bereitzuhalten, um sie am Morgen zu entsorgen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website [www.drynites.de](http://www.drynites.de)



Verfügbar für Jungen und Mädchen in den Größen 3-5 Jahre, 4-7 Jahre und 8-15 Jahre. Erhältlich in Drogerie- und Supermärkten im Windeln-Regal sowie online.

**DryNites®**  
Weltweite Marke Nr. 1\*  
für Schutz in der Nacht

©/™ Trademarks of Kimberly-Clark Worldwide, Inc. or its affiliates. ©KCWW.

\*basierend auf verfügbaren Nielsen Marktanteilen für die Kategorie Bettnässen

*Theo ist ein netter 7-jähriger Junge,  
der ein kleines Geheimnis hat:  
Er macht nachts ins Bett.  
Wegen seines Geheimnisses traut sich Theo nicht,  
bei seinen Freunden zu übernachten.*

*Was passiert, wenn er ins Bett macht und jemand  
würde es erfahren?  
Das wäre schrecklich, denkt er.*

„Theo macht ins Bett“ ist eine informative  
Geschichte, die Kindern und Eltern hilft,  
über ein Problem zu sprechen, das viele Kinder  
betrifft: die Enuresis.

Auf den letzten Seiten des Buches finden Eltern  
nützliche Informationen und Tipps zum Thema  
Bettnässen.

