

Elterninfo: Einkoten (Enkopresis) – Ein Wegweiser zur Unterstützung Ihres Kindes

Liebe Eltern,

Ihr Kind leidet unter Einkoten (Enkopresis)? Das ist eine herausfordernde Situation für die ganze Familie. Wir möchten Sie mit dieser Information unterstützen und Ihnen einen Überblick über die Therapie bieten. Es ist wichtig zu wissen, dass Einkoten kein Zeichen von mangelnder Erziehung ist, sondern oft medizinische oder psychische Ursachen hat.

Wie funktioniert die Therapie?

Die Therapie konzentriert sich auf ein gezieltes Darmtraining, das auf die Wiederherstellung regelmäßiger Stuhlgänge abzielt. Ein wichtiger Bestandteil ist die Gewöhnung an regelmäßige Toilettengänge nach den Mahlzeiten. Planen Sie mit Ihrem Kind 5-10 Minuten nach dem Frühstück, Mittag- und Abendessen einen Toilettenbesuch ein. Das Kind sollte dabei bequem sitzen können, idealerweise mit hochgestellten Füßen. Lesen, Malen oder Spielen können die Zeit angenehmer gestalten. Ein Wecker kann nach 10 Minuten klingeln, um den Besuch zu beenden. Erfolgreiche und auch erfolglose Toilettengänge sollten in einem Kalender dokumentiert werden.

Belohnungssystem und Motivation:

Motivieren Sie Ihr Kind durch kleine Belohnungen für jeden geplanten Toilettenbesuch – unabhängig vom Erfolg. Bestrafung bei Unfällen ist kontraproduktiv. Positive Verstärkung ist entscheidend! Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie an seine Fähigkeit glauben, das Problem zu lösen. Erinnern Sie es an seine bisherigen Erfolge im Leben, um seine Selbstzweifel zu mindern.

Verstopfung als Ursache:

Leidet Ihr Kind unter Verstopfung, benötigt es zusätzlich eine medikamentöse Behandlung. Der Arzt wird ein Abführmittel (z.B. mit Macrogol) verschreiben, das den Stuhlgang erleichtert. Ausreichend Flüssigkeit ist essentiell! Ein bis zwei Liter täglich für Schulkinder werden empfohlen. Gegebenenfalls ist eine Ernährungsumstellung mit mehr Ballaststoffen, Obst und Gemüse notwendig.

Zusammenarbeit und Konsequenz:

Konsequentes Vorgehen ist der Schlüssel zum Erfolg. Schicken Sie Ihr Kind nach jeder Mahlzeit auf die Toilette. Informieren Sie Erzieher, Lehrer und andere Betreuungspersonen über das Training. Ältere Kinder können den Wecker selbst stellen; jüngere benötigen Hilfe. Stellen Sie auf der Toilette Malutensilien und Bücher bereit, um den Aufenthalt attraktiver zu gestalten. Ein Hocker zum Hochstellen der Füße ist ebenfalls hilfreich. Verweigert sich das Kind, üben Sie keinen Druck aus! Dies kann die Situation verschlimmern. Konzentrieren Sie sich auf die positiven Aspekte der Eigenständigkeit Ihres Kindes und warten Sie auf dessen Eigenmotivation.