

## Kinder-Reha Info 3

# Toilettentraining bei Kindern mit besonderen Bedürfnissen



# IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen  
und angewandte Pflegeforschung e.V.

kinder-reha

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Sauberkeitserziehung ist bei Kindern mit körperlichen und / oder geistigen Behinderungen ganz oft eine echte Herausforderung.

- Wann ist der richtige Zeitpunkt?
- Wie mache ich meinem Kind klar, was ich von ihm möchte?
- Was brauche ich, damit es überhaupt auf der Toilette sitzen kann und auch dort sitzen bleibt? ...

All dies sind Fragen, die Eltern oder Betreuer sich immer wieder stellen.

Und eben weil dieses Thema mit „besonderen“ Kindern so schwierig ist, wird es häufig ziemlich weit nach hinten gestellt. Alle Beteiligten haben das Gefühl, dass es zur Zeit sowieso noch keinen Sinn macht.

Dabei ist gerade bei Kindern mit Behinderungen ein möglichst frühzeitiges und konsequent durchgeführtes Toilettentraining extrem wichtig.

Warum das so ist und was man dabei beachten sollte, möchten wir Ihnen in diesem Infoblatt näher beschreiben.

Falls Sie noch weitere Fragen zum Thema Toilettentraining oder auch zu geeigneten Toilettenstühlen oder -aufsätzen haben, rufen Sie einfach unsere Beratungs-Hotline an.

Viel Spaß beim Lesen

*Ihr IGAP-Team Kinder-Reha*



## Zu Beginn einige allgemeine Fakten zum „Trocken werden“

Um Ihnen einen Überblick zu verschaffen, was in welchem Alter „normal“ ist, hier zu Beginn ein paar Fakten, die gesunde, normal entwickelte Kinder betreffen:

- Mädchen sind insgesamt etwas früher trocken als Jungen.
- Mädchen sind nach einer Studie (von Blum et.al.) mit ca. 3 Jahren trocken, Jungen mit ca. 3 Jahren und 2 Monaten.
- Das Toilettentraining bei den gesunden Kindern dauert zwischen 5 und 15 Monaten.
- Die Darmkontrolle ist meist vor der Blasenkontrolle möglich (i.d.R. vor dem 3. Lebensjahr).
- Über 80% der Fünfjährigen verfügen über eine perfekte Blasenkontrolle.

### Übrigens:

„Trocken“ meint, dass ein Kind weder tags noch nachts in die Hose macht.

Einnässen sollte ärztlich abgeklärt werden, wenn Kinder über 3 Jahren sowohl nachts als auch tagsüber einnässen. Außerdem sollte es beobachtet werden bei Kindern über 5 Jahren, die noch mindestens zweimal im Monat einnässen.



(c) Initiative Trockene Nacht ([www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de))

## Schwierigkeiten von Kindern mit besonderen Bedürfnissen

Warum ist nun gerade bei Kindern mit Behinderungen der selbständige Toilettengang so ein schwieriges Thema?

Gründe für ein verspätetes „Trocken werden“ bzw. ein sehr schwieriges Toilettentraining können in folgenden Bereichen liegen:

- **organisch bedingte Fehlbildungen oder Fehlfunktionen**

Diese kommen vor allem bei körperbehinderten Kindern vor. Z.B. ist die Harnblase oder der Harnleiter nicht vollständig entwickelt. Oder spastische Bewegungsmuster erschweren z.B. die Steuerung der Schließmuskulatur.

- **unzureichende Reizweiterleitung im Nervensystem**

Bei einer vollen Blase meldet die Blasenwand eine entsprechende Botschaft ans Gehirn. Ist diese Reizleitung gestört oder sogar komplett unterbrochen, kann das Bedürfnis nicht ausreichend bewusst gemacht werden. Dies kann organisch bedingt sein, also z.B. durch eine Beschädigung der Nervenzellen. Oder es liegt eine Wahrnehmungsstörung, also eine unzureichende Verarbeitung des Reizes, vor.

- **zu wenig Bewegung**

Gerade Kinder mit Körperbehinderungen müssen lange sitzen oder liegen. Sie bewegen sich weniger als gesunde Kinder und die Darmbewegung wird dadurch häufig stark eingeschränkt. Soll dann auch noch das „große Geschäft“ im Liegen erledigt werden, haben die Kinder erhebliche Probleme.

- **fehlende Kommunikationsmöglichkeiten**

Kinder mit Behinderungen können sich oft nicht so äußern wie gesunde Kinder. So fehlt es häufig an Kommunikationsmöglichkeiten, sich klar auszudrücken, wenn es einmal „dringend“ wird. (Näheres dazu s. Seite 8)

## ● geistige Behinderung

Kinder mit einer geistigen Behinderung scheinen häufig für ein gezieltes Toilettentraining nicht ansprechbar zu sein. Sie haben von sich aus wenig eigenen Antrieb, trocken zu werden. Ein Verständnis für das Thema muss erst aufgebaut werden.

Dies alles sind mögliche Probleme, die vor einem Toilettentraining abgeklärt werden sollten, bzw. die bei einem Toilettentraining beachtet werden sollten.



(c) Initiative Trockene Nacht ([www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de))

### **Sonderfall:**

Kinder mit einer Spina Bifida sind in Bezug auf ein Toilettentraining übrigens ein Sonderfall. Bei ihnen können die Sensibilität und die Kontrolle über den Blasen- und Darmtrakt vollkommen unmöglich sein, so dass ein Toilettentraining keinen Sinn machen würde. In diesen Fällen steht z.B. das Erlernen der Katheterisierung im Vordergrund. Hierzu beraten spezielle Spina Bifida Ambulanzen.

## Warum ist ein Toilettentraining so wichtig?

Kinder müssen von Geburt an gewickelt werden. Es erscheint also zunächst einmal wie ein ganz normaler Vorgang, an den man sich als Eltern mit den Jahren gewöhnt hat. Außerdem geht es mit der Zeit sehr schnell und unkompliziert.

In einem Alltag, in dem die Behinderung des Kindes schon genügend Anstrengungen mit sich bringt, scheint also ein aufwändiges Toilettentraining nicht gerade Erleichterung zu schaffen. Dennoch sollten Eltern und Betreuer immer die Zukunft im Auge behalten.

Je älter und schwerer die Kinder werden, desto aufwändiger wird das Wickeln. Außerdem nimmt das Thema Selbständigkeit gerade in der Erziehung von Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen einen ganz hohen Stellenwert ein. Im jungen Erwachsenenalter ist das dann ein ganz entscheidender Schritt zu einem möglichst autonomen Leben.

Und wie wir alle selbst wissen, ist gerade der Toilettenbereich ein sensibler Teil unseres Lebens, in dem wir alle möglichst eigenständig sein und bleiben möchten.

Damit ein konsequentes und zuweilen beschwerliches Toilettentraining auch Sinn macht, müssen zunächst ganz grundlegende Bedingungen gegeben sein.



(c) Initiative Trockene Nacht ([www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de))

## Die richtige Vorbereitung für ein Toilettentraining

Bevor man ein Toilettentraining in die Tat umsetzen kann, sollte man bestimmte Punkte geklärt haben:

### 1. Wie kann das Kind auf der Toilette sitzen?

Kinder mit Körperbehinderungen können in der Regel nicht einfach auf handelsübliche Töpfchen, Verkleinerungssitze oder Toilettenbrillen gesetzt werden. Ihnen fehlt oft die nötige Stabilität, um frei auf der Toilette sitzen zu können.

Um hier Abhilfe zu schaffen, gibt es im Rehahandel zahlreiche Toilettenstühle oder -aufsätze. An dieser Stelle können keine konkreten Hilfsmittel empfohlen werden. Es sollte vielmehr ganz individuell ausgesucht und vorher ausprobiert werden. Wichtig ist, dass Sie beim Aussuchen eines solchen Sitzes für sich klären, ob ...

- es ein fahrbarer Stuhl sein sollte oder ein Aufsatz, der auf die vorhandene Toilette gesetzt werden kann.
- der Stuhl auch als Duschstuhl eingesetzt werden soll.
- Sie den Toilettenstuhl in verschiedenen Badezimmern nutzen möchten.

Sind all diese Kriterien geklärt, ist dann entscheidend für die Auswahl, auf welchem Stuhl das Kind am besten sitzt und womit die Selbständigkeit am besten gefördert werden kann.

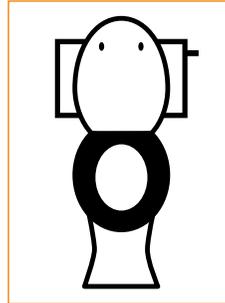
#### **Sitzen auf der Toilette – Der Kutschersitz**

Der sogenannte „Kutschersitz“ hilft bei der Entspannung der Beckenbodenmuskulatur: Die Füße stehen fest auf einem Hocker oder der Fußbank des Toilettensitzes und die Beine sind angewinkelt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme sind optimalerweise auf den Oberschenkeln aufgestützt.

**Wichtig ist:** Hat das Kind motorisch nicht die Möglichkeit, sich nach vorne auf den Beinen abzustützen, sollte der Toilettenaufsatz unbedingt eine Armauflage bzw. einen kleinen Tisch haben!

## 2. Wie kann das Kind äußern, dass es zur Toilette muss?

Ein Toilettentraining macht erst richtig Sinn, wenn sich das Kind irgendwie äußern kann, wann es muss. Bei Kindern, die nicht sprechen können, müssen also Symbole oder Gebärden gefunden werden, mit denen es sich verständigen kann. Dies können Handzeichen sein oder auch Bildkarten.



Zum Beispiel eine Bildkarte als Symbol für: „Ich muss zur Toilette.“

Einige Kinder haben einen Kommunikations-Computer zur Sprachunterstützung. Der kann aber nur eine geeignete Hilfe für den Toilettengang sein, wenn ihn das Kind wirklich immer mit sich führt. Ein Computer, der nur zu Therapie- und Trainingszwecken eingesetzt wird, ist in der Regel nicht schnell zur Hand, wenn es dringend wird.

## 3. Wen muss ich alles in das Thema mit einbinden, damit es klappt?

Ein Kind wird selten 24 Stunden am Tag von ein und derselben Person betreut. Es muss also klar sein, wer alles in das Toilettentraining mit eingebunden wird.

Möglich wäre z.B. auch, zuhause damit anzufangen und im Kindergarten oder in der Schule erst nach und nach das Training einzubinden.

Wie auch immer man es macht, die Ansprechpartner sollten klar sein. Einfacher fällt es den Kindern, wenn es z.B. in der Schule nicht immer andere Personen sind, sondern ganz spezielle Vertrauenspersonen mit dem Toilettengang in Verbindungen gebracht werden können.

Selbstverständlich sollten bei sprachbehinderten Kindern alle die gleichen Gesten und Gebärden nutzen.

## Zum Ablauf des Toilettentrainings

Ganz gleich, ob Ihr Kind sich melden kann oder nicht, zu Beginn eines Toilettentrainings steht immer als erster Schritt das Herauskrystallisieren einer gewissen Regelmäßigkeit.

Der Toilettenplan bzw. das Tagebuch ist dabei das A und O für die Einleitung eines Toilettentrainings. Schreiben Sie eine Woche lang genau in den Plan (s. Seite 11), um welche Uhrzeit Ihr Kind welches „Geschäft“ erledigt. Mit dieser Methode kann man selbst bei schwer behinderten Kindern ganz häufig einen Ansatz finden, der für ein Toilettentraining aufgegriffen werden kann. Macht ein Kind z.B. immer nach den Mahlzeiten in die Windeln, kann dies ein guter Hinweis sein, es auch zu diesen Zeiten ganz regelmäßig auf die Toilette zu setzen.

Das wird in der Regel nicht gleich zum Erfolg führen. Bleiben Sie konsequent und geben Sie Ihrem Kind die Chance, sich an diesen neuen Rhythmus zu gewöhnen! Hat man erst einmal einen Anfang geschafft, wird das weitere Training viel leichter.

Kinder mit leichten Behinderungen, die sich äußern können und sich bewusst mit dem Thema Toilettengang auseinandersetzen können, haben meist eher ein Wahrnehmungsproblem, welches ihnen den gezielten Toilettengang erschwert. Oder es sind körperlich beeinträchtigte Kinder, die vielleicht bisher einfach keine Möglichkeit hatten, auf einer Toilette zu sitzen. Auch bei ihnen sollte ein Tagebuch geführt werden und auch bei ihnen sollten die natürlichen Rhythmen möglichst aufgegriffen werden.

Ein Toilettentraining ermöglicht den notwendigen Informationsaustausch zwischen Harnblase und Gehirn und fördert die Ausreifung der dazwischenliegenden Nervenbahnen.



(c) Initiative Trockene Nacht  
([www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de))

Wichtig bei den Kindern, die sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzen können, ist die Motivation. Nutzen Sie hier das Tagebuch in den kommenden Wochen z.B. als Belohnungssystem. Für jedes kleine Geschäft gibt es einen kleinen Sticker mit dem Lieblingstier und für jedes große Geschäft auf der Toilette gibt es einen Sticker mit einer Sonne. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie können auch nach einer bestimmten Anzahl von Stickern mit einer Belohnung locken. Das sollten Sie ganz nach Ihren und vor allem den Wünschen des Kindes gestalten.



(c) Initiative Trockene Nacht ([www.initiative-trockene-nacht.de](http://www.initiative-trockene-nacht.de))

Das Toilettentagebuch auf der folgenden Seite können Sie sich auch auf unserer Internetseite **[www.igap.de](http://www.igap.de)** kostenlos herunterladen.

Falls Sie weitere Fragen zum Thema Toilettentraining haben oder Sie bisher nicht den geeigneten Toilettstuhl finden konnten, wenden Sie sich gerne an unsere kostenlose **IGAP-Beratungs-Hotline: 0800 2684335**

# Toiletten-Tagebuch



So  
nicht ...



Sondern  
so ...

(c) Initiative Trockene Nacht (www.mitglied-trockene-nacht.de)

Toilettraining von: \_\_\_\_\_

Woche vom: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

 	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen							
Mittag							
Abend							
Nacht							

Uhrzeit mit Symbol eintragen, z.B. ☺ Smiley = Pipi gemacht / ☀ Sonne = Stuhlgang

(c) IGP e.V. (www.igp.de)

## Info-Service

- Ich möchte mehr über die Hilfsmittel-Versorgung von Kindern mit besonderen Bedürfnissen wissen. Bitte schicken Sie mir weitere Kinder-Reha Infos zu.

Absender:

---

---

---

---

IGAP e.V. · Tel.: 0 47 61/8 86 74 · Fax: 0 47 61/8 86 69 · [www.igap.de](http://www.igap.de)

# IGAP

Institut für Innovationen im Gesundheitswesen  
und angewandte Pflegeforschung e.V.

Stader Str. 8 · 27432 Bremervörde  
Tel.: 0 47 61/8 86 74 · Fax: 0 47 61/8 86 69  
[www.igap.de](http://www.igap.de) · [info@igap.de](mailto:info@igap.de)