

Tanja Schmid-Zenger

Expertin für ADHS



EINNÄSSEN

BEI ADHS-KINDERN
KEIN TABU,
SONDERN **EIN ZEICHEN!**

Früh erkennen. Richtig handeln.
Leid verhindern.



www.der-Lerntiger.de®

Viele Eltern erleben es – und trauen sich trotzdem nicht, darüber zu sprechen:

Ihr Kind ist 7, 8 oder älter und nässt noch immer ein!

Nachts. Manchmal auch tagsüber.
Und **niemand** scheint so richtig helfen zu können.

● Doch was kaum jemand weiß:

Einnässen ist bei ADHS-Kindern kein Einzelfall, sondern ein verbreitetes, körperlich erklärbares Symptom.

- Es ist keine Faulheit.
- Es ist kein Trotz.
- Es ist keine schlechte Erziehung.

**Es ist ein Zeichen.
Ein Hilferuf des Nervensystems.
Und ein Warnsignal, das du nicht überhören darfst.**



Die 5 häufigsten Ursachen einfach erklärt:

1. Gestörte Körperwahrnehmung (Interozeption)

Dein Kind **spürt** den Harndrang zu spät – oder gar nicht. Das Signal aus dem Körper kommt nicht zuverlässig im Gehirn an.

2. Reizüberflutung im Alltag

ADHS-Kinder sind ständig im Alarmmodus. In diesem **Dauerstress** gehen innere Signale unter. Das Hirn hat einfach „Wichtigeres“ zu tun.

3. Impulssteuerung & Aufschieben

Selbst wenn das Kind merkt, dass es muss, **verschiebt** es den Toilettengang – oft bis es zu spät ist.

4. Reifungsverzögerung im Nervensystem

Viele ADHS-Kinder entwickeln die Kontrolle über Blase und Darm später als neurotypische Kinder – teils bis zu 2–3 Jahre verzögert.

5. Emotionale Auslöser & Stress

Ängste, Wut, Überforderung – all das kann Einnässen auslösen oder verschärfen.

Was du jetzt tun kannst

📌 1. Hol dir medizinische Abklärung:

- Lass körperliche Ursachen ausschließen (Kinderarzt, Urologie).
- Sprich gezielt das Thema bei der **Ergotherapie** an!

📌 2. Fang an, Körpersignale zu trainieren:

- Nutze einfache Übungen wie eine „Pipi-Ampel“: Kind bewertet regelmäßig auf einer Skala (grün – alles gut, gelb – ich spüre was, rot – ich muss!).
- Mach mit deinem Kind regelmäßig einen „Bauch-Check-in“:

Wie fühlt sich der Bauch an? Spürt es Druck, Wärme, Ziehen? WO FÜHLE ich was?

📌 3. Schaffe Struktur:

- Feste Toilettenzeiten alle 90–120 Minuten.
- Keine Scham, kein Druck – aber bewusste Routine.

📌 4. Warte nicht zu lange!

Je länger du das Thema aufschiebst, desto größer wird der Leidensdruck für dein Kind – und desto schwieriger wird es, wieder rauszukommen.

Was trainiert der/die Ergotherapeutin gezielt, um Einnässen zu verhindern?

Kaum jemand weiß es:

Für Einnässen ist die **Ergotherapie zuständig**! Wenn alles medizinisch abgeklärt ist!

In manchen Fällen kann auch Physiotherapie und Reittherapie zusätzlich bei der Unterstützung der Wahrnehmung helfen.

Eine erfahrener Ergotherapeut*in (mit **Zusatzqualifikation** in **Sensorischer Integration** oder **Pädiatrie**) arbeitet an mehreren zentralen Bereichen:

1. Interozeption verbessern

Ziel: Das Kind lernt, innere Körpersignale wie Harndrang rechtzeitig zu spüren.

☞ z.B. mit Körperreisen, Toiletten-Timings, Gefühls-Mapping („Wo im Körper spürst du was?“)

2. Tiefensensibilität (Propriozeption) stärken

Ziel: Der Körper wird wieder bewusster wahrgenommen – Grundvoraussetzung für Regulation.

☞ z.B. durch Hüpfen, Ziehen, Balancieren, Einrollen in Decken..uvm...

3. Alltagsstruktur & Selbstregulation aufbauen

Ziel: Das Kind bekommt klare Abläufe und lernt, diese aktiv mitzugestalten.

☞ z. B. mit Ritualen, visuellen Plänen, Toiletten-Tagebüchern

4. Verknüpfung von Emotion & Körper

Ziel: Das Kind lernt, emotionale Zustände körperlich zuzuordnen – Wut im Bauch, Druck vor dem Pipi, etc.

☞ z. B. Emotionskarten mit Körperschema

5. Schamreduktion & Selbstwirksamkeit

Ziel: Das Kind erlebt: „Ich kann selbst was tun.“ Das stärkt das Selbstbild enorm.

☞ z. B. kleine Erfolge feiern, Tagebuch führen, Blasenkontrolle positiv begleiten

5 Methoden, um Körpersignale zu trainieren & Einnässen zu verhindern

✓ 1. Pipi-Ampel

→ Das Kind bewertet regelmäßig: Muss ich gerade?
Grün = Nein, Gelb = Vielleicht, Rot = Sofort!

Ziel: Frühwarnzeichen erkennen und benennen

✓ 2. Toiletten-Timer / Reizwecker

→ Regelmäßige Erinnerungen (z. B. alle 90 Minuten)
unabhängig vom Gefühl

Ziel: Routine aufbauen und Körpersignale "trainieren"

✓ 3. Körperschema mit Emotionskarten

→ Wo im Körper spürst du Stress, Druck, Kribbeln?

Ziel: Verbindung zwischen Emotion und
Körperwahrnehmung herstellen

✓ 4. Bauch-Check-in vor dem Spiegel

→ Kind steht vor dem Spiegel, legt Hände auf den
Bauch, atmet ein & aus, beobachtet: Was spüre ich?

Ziel: Verbindung von visueller, taktiler & interozeptiver
Wahrnehmung

✓ 5. Pipi-Detektiv-Tagebuch

Wann musste ich? Hab ich es gespürt?

Ziel: Muster erkennen und Zusammenhänge begreifen

Du willst mehr darüber erfahren?

Dann lies meinen
ausführlichen Blogartikel dazu
auf meiner Homepage
www.der-Lerntiger.de



ADHS und Einnässen - Ein Tabu Thema

ADHS und Einnässen – Wenn der Körper nicht
meldet, was dringend ist

Einnässen

kommt im **ADHS-Alltag** öfter vor.

Es ist ein **Hilferuf** des
überlasteten Nervensystems,
deines Kindes!

**Ein Tipp hier, ein Trick dort das ersetzt
keine echte Veränderung.**

Wenn du willst, dass dein Kind sein
Potential entfalten kann, ohne Scham,
ohne Druck, mit mehr
Körperwahrnehmung und innerer
Sicherheit, dann brauchst du mehr als
bloße Ratschläge.

Du brauchst ein System.

Du brauchst gezielte Regulation.

**Und du brauchst jemanden, der versteht,
wie Körper, Gehirn und ADHS
zusammenwirken.**



Mein Elterncoaching
ist im ganzen
deutschsprachigen
Raum unschlagbar!



Es wirkt schnell, ganzheitlich
und nachhaltig, weil ich am Ursprung
arbeite, nicht an Symptomen.

**Mein Angebot nur für kurze Zeit:
Mein 3er Bundle für deinen Alltag,
Schule und Finanzen!**

Sowas gab es noch nie!! Alltag, Fokus und Finanzen

ADHS 3er Bundle

Unschlagbare **Kombination** aus meinem

- ADHS Elterncoaching - 6 Monate
- Der Fokus Formel für volle Konzentration
- und dem Cash - Call 💰 für mehr finanzielle Unterstützung

ADHS ist keine Katastrophe!
Du brauchst nicht noch mehr Tipps - du bekommst dein individuelles System das funktioniert

ADHS Elterncoaching

- 6-monatige Betreuung im 1:1 und Gruppe
- Schluß mit endlosen Diskussionen, Tränen und Chaos!

 **ab 72,- € mtl.**

Ratenzahlung möglich! - per Paypal-Ratenzahlung

Mit den 6 UmsetzungsBooster Wochen bekommst du in Rekordzeit Ergebnisse!

Volle Konzentration voraus!

"Die Fokus Formel"

ADHS gerechte Lernmethoden

Start, Fokus, Speicher-Technik = Lernerfolg!
Keine Diskussionen mehr!

 **333,- €**

Ratenzahlung möglich!

90 Minuten **LIVE** Workshop, der dir bis zu **12 Förderwege** zeigt!

CASH-CALL

- Schritt für Schritt Anleitung WAS steht dir überhaupt zu und wie gehst du vor
- Klarer Plan, was du die 5 Stolpersteine umgehst
- Pkt-solltest du Widerspruch einlegen müssen!
- Fristen, Voraussetzungen, Vermögensgrenzen, etc.

 **199,- €**

3 Kurse inkl. 6 Wochen UmsetzungsBooster
und du zahlst nur das ADHS Elterncoaching!

1549.-€ statt ~~2081.-€~~

Ratenzahlung möglich für 72.- € mtl. per Paypal!





*Du bist dir noch
nicht sicher?*

Kein Problem,
dann lass uns
unverbindlich und gratis telefonieren.

Buch dir ein Beratungsgespräch, oder
schreib mir einfach eine WhatsApp.



WhatsApp



Neu bei uns und ganz easy

Link funktioniert nur digital,
nicht wenn du die PDF ausdruckst.