



Glück-das-wächst-Tipps zum Umgang mit Einnässen, Einkoten für Eltern, Lehrerinnen, Erzieherinnen und andere Bezugspersonen

Diese Informationen und unverbindlichen Handlungstipps können natürlich eine fachärztliche Anamnese bzw. Untersuchung und anschließende Beratung bzw. Behandlung durch eine ausgewiesene Spezialistin/einen ausgewiesenen Spezialisten nicht ersetzen.

Diese Tipps unserer Glück-das-wächst-Methode sind im Rahmen unserer fachärztlichen Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie entstanden und haben sich bewährt. Hintergründe des Konzeptes finden Sie auf unserer Homepage www.praxis-vanheek.de oder persönlich im Rahmen einer Vorstellung Ihres Kind bei uns in der offenen Sprechstunde.

(Bitte tragen Sie bei den Pünktchen den Namen des Kindes ein!)

1. Aufmerksamkeit sinnvoll platzieren

(Hintergrund: Umsetzung des psychologischen Konzeptes der Verstärkung)

- Achten Sie genau auf alles, was Ihr Zutrauen zu fördert.
- Genießen Sie alles, was an Positivem zeigt.
- Gehen Sie bei positivem Verhalten auf ein. Nehmen Sie Blickkontakt auf, zeigen Sie Ihre schönen Gefühle (Stolz, Freude, Dankbarkeit, Erleichterung, Erheiterung, gute Laune, Verblüffung, Erstaunen, Vertrauen, Zutrauen), zeigen Sie Ihr Interesse an dem positiven Verhalten, verweilen Sie bei dem Positivem und haben Sie gemeinsam Spaß.
- Wenn sich so verhält, dass es bei Ihnen negative Gefühle auslöst (Wut, Genervtsein, Unverständnis, Empörung, Sorgen, blutendes Herz, übermäßiges Mitleid, Traurigkeit, Hilflosigkeit, schlechtes Gewissen, Scham, Stich ins Herz, Kribbeligkeit, den Drang einzugreifen), dann lassen Sie sich nichts anmerken! Akzeptieren Sie Ihre negativen Gefühle in dem Moment und üben Sie sich darin, sie auszuhalten. (Hintergrund: Achtsamkeitspraxis, Selbstregulation). Nicht aufgeben! Es wirkt Wunder und wird auch auf die Dauer leichter. Gehen Sie in diesen Situationen nicht oder nur sachlich-sparsam auf ein. (Hintergrund: Pädagogisches Ignorieren).
- Wenn sich in einer Form ungünstig verhält, dass Sie sinnvollerweise eingreifen möchten, dann tun sie dies am effektivsten, indem Sie sich konsequent verhalten, aber keine Beziehung aufbauen (keine Aufmerksamkeit, keine Zuwendung, auch keine negative, also auch kein Meckern oder ähnliches). Führen Sie die Konsequenz möglichst nüchtern und sachlich durch.
- Üben Sie sich im Zutrauen zu, fördern Sie ihre/seine Selbstständigkeit, indem Sie nicht unterstützen, wo sie/er keine Unterstützung braucht.
- Üben Sie sich im Zutrauen zu Fördern Sie ihre/seine Selbstregulation, indem Sie ihr/ihm nicht beistehen, wo sie/er selbst mit etwas klarkommen muss.

2 Besondere Hinweise im Umgang mit Einnässen, Einkoten

- (Wir gehen davon aus, dass eine körperliche Abklärung ohne Ergebnis erfolgt ist).
- Bei diesen sehr beunruhigenden und nicht zuletzt auch störenden Verhaltensweisen ist der allererste Schritt, alle Aufmerksamkeit, wo irgend möglich, von diesem Thema abzulenken.
- Ignorieren Sie diese Verhaltensweisen, indem Sie sie weder mit noch mit anderen thematisieren und gehen Sie nicht darauf ein.
- Wenn Sie konsequent handeln möchten, tun Sie dies ohne Kontaktaufnahme/ Beziehungsaufnahmen zu Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit stattdessen auf Ihre Gefühle, die durch diese Verhaltensweisen bei Ihnen ausgelöst werden, akzeptieren Sie sie und halten Sie sie aus. Lassen Sie Ihr Verhalten nicht von Ihren Gefühlen steuern.
- Schenken Sie Aufmerksamkeit an anderer Stelle, freuen Sie sich an und haben Sie gemeinsam Spaß.
- (Es gibt unterschiedliche Formen des funktionellen Einnässens/Einkotens, die entsprechend unterschiedlich behandelt werden können. Wenn Sie die hier beschriebenen Tipps umsetzen, schaffen Sie gute Voraussetzungen dafür, dass alles entweder „verschwindet“ oder eben die spezifische Behandlung erfolgreich ist).

3. Individualität beachten

Psychische Störungen können immer ein Hinweis sein auf eine Fehleinschätzung (meist eine Überschätzung) der Fähigkeiten des Kindes. Auf eine Überforderung, wenn auch nur in Teilbereichen. Achten Sie auf ein passendes Anforderungsniveau. Eines, bei dem ihr Kind aus eigener Kraft zeigen kann, was in ihm steckt. Wenn ihr Kind psychische Probleme hat (und Sie keine Möglichkeit haben, es untersuchen zu lassen), raten wir dazu, damit zu experimentieren, das Anforderungsniveau zu senken und ggf. auch auf niedrigerem Niveau ihrem Kind Lob und Anerkennung zukommen zu lassen. Macht es besser mit? Zeigt es mehr Selbstvertrauen? Lässt das Fehlverhalten nach?

4. Und was immer gut ist:

Sie tun außerdem etwas für die psychische Gesundheit von, indem Sie

- Für ausreichend Bewegung an der frischen Luft sorgen
- Gemeinsame Mahlzeiten ohne Medien vorsehen
- Selbstständigkeit fördern
- Vorbild sind
- Sich mit beschäftigen (außer sie/er verhält sich unangemessen, s. o.)
- Mediennutzung stark begrenzen
- Kontakte zu anderen Kindern ermöglichen

Viel Erfolg!

Ihre Praxis Dr. med. Kathrin van Heek