



SAUBERKEITSERZIEHUNG

Wie geht man damit um?

Duits



Opgroeien

Kind & Gezin

Die niederländischsprachige Version dieser Informationen finden Sie auf der Website von Kind en Gezin.

1. AUFS TÖPFCHEN ZU GEHEN IST EIN WICHTIGER MEILENSTEIN FÜR EIN KIND

Die Sauberkeitserziehung ist Teil des natürlichen Reife- und Lernprozesses. Ihr Kleinkind gewinnt die Kontrolle über die Schließmuskeln und lernt zu verstehen, was erwartet wird. Während die Sauberkeitserziehung bei dem einen Kind problemlos verläuft, kann sie bei einem anderen Kind etwas mehr Mühe und Zeit in Anspruch nehmen. Es ist wichtig, früh damit zu beginnen, damit Ihr Kind viele Gelegenheiten zum Üben bekommt.

Sie können Ihr Kind während dieses Prozesses unterstützen und **positiv ermutigen**. Sie tun dies **gemeinsam**: Eltern, Betreuung, Großeltern ... Jeder in der Umgebung Ihres Kindes ist wichtig, um ihm bei der Sauberkeitserziehung zu helfen.

Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen, einen Schritt-für-Schritt-Plan und einige Tipps. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie zusätzliche Unterstützung? Manchmal muss man suchen, was am besten zu Ihrem Kind passt. Haben Sie Vertrauen, sprechen Sie mit anderen Erziehern darüber oder suchen Sie sich Hilfe.

KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Kinder gewinnen Schritt für Schritt mehr Kontrolle über ihren Körper. Dies ist notwendig, um mit dem Töpfchen zu beginnen.

- Säuglinge urinieren unbewusst und reflexartig, sobald die Blase teilweise gefüllt ist. Dies geschieht bis zu 20 Mal pro Tag. Auch der Stuhlgang erfolgt von selbst.
- Kleinkinder werden sich ihres Körpers bewusst und entwickeln einen eigenen Willen. Sie beginnen, eine volle Blase bewusst zu spüren. Sie merken, wenn sie urinieren oder eine volle Windel haben. Dies sind Signale, um die Unterstützung der Sauberkeitserziehung zu starten. Bei den meisten Kindern ist dies im Alter von etwa 18 Monaten der Fall.
- In einer nächsten Phase, die in der Regel im Alter von 2 Jahren beginnt, erlangen die Kinder allmählich „Kontrolle“. Am Anfang können sie Pipi und Aa nur kurz halten, und es sollte schnell ein Töpfchen in der Nähe sein. Nach und nach schaffen sie es, länger zu warten.
- Trockene Nächte sind der letzte Schritt in der Entwicklung.

Die Sauberkeitserziehung positiv unterstützen und ermutigen

Ein Kind braucht Zeit und Gelegenheit, um sauber zu werden. Wie können Sie helfen? Mit ruhiger Ermutigung, Aufmerksamkeit und indem Sie sich Zeit nehmen. Mit vielen Übungsmomenten, sowohl zu Hause als auch in der Kindertagesstätte, und der Idee, dass Unglücke dazugehören. Und vor allem: mit Geduld und Vertrauen. Als Elternteil können Sie eine große Rolle spielen, indem Sie Ihr Kind Schritt für Schritt einladen, ermutigen und motivieren.

2. GRUNDLEGENDE TIPPS ZUR UNTERSTÜTZUNG IHRES KLEINKINDES

Sauberkeitserziehung ist ein **Lernprozess**. Geben Sie Ihrem Kind daher reichlich **Gelegenheit zum Üben**.

- Helfen Sie Ihrem Kleinkind, sich seines Urinierens und Stuhlgangs bewusst zu werden. Wenn Sie sehen, dass Ihr Kind in die Hocke geht, das Spielen für einen Moment unterbricht oder ein ruhiges Plätzchen sucht, den Gesichtsausdruck verändert oder die Hände an den Po hält, **benennen Sie** dann, dass Ihr Kind Pipi oder Aa macht.
- **Halten Sie es angenehm, spielerisch und entspannt.**
- Geben Sie Ihrem Kind **Zeit** zum Lernen. Haben Sie Vertrauen.
- **Gehen Sie in kleinen Schritten vor:** Ihr Kind möchte vielleicht zuerst mit dem Töpfchen spielen, dann eine Weile mit Kleidung darauf sitzen und erst zum Schluss mit nacktem Po. (siehe auch Reifesignale S. 4).
- Bleiben Sie geduldig und erwarten Sie keine sofortigen Ergebnisse.
- Üben Sie keinen Druck aus und bestrafen Sie Ihr Kind nicht, wenn es nicht klappt, denn das ist kontraproduktiv.
- **Wiederholungen und Unterstützung sind wichtig.** Kinder lernen, indem sie sich ausreichend mit etwas beschäftigen. So wird es zu einer vertrauten und bekannten Handlung.

Arbeiten Sie gemeinsam an der Sauberkeitserziehung Ihres Kindes.

Die Sauberkeitserziehung funktioniert am besten, wenn Eltern, Großeltern, Betreuung, Tagesmutter oder andere Erzieher in gleicher Weise unterstützen. Vereinbaren Sie von Anfang an gemeinsam, wie Sie als Elternteil die Sache angehen möchten, und stimmen Sie sich mit den anderen Personen ab, die sich um Ihr Kind kümmern. Besprechen Sie sich, wann Sie den nächsten Schritt setzen oder wenn die Dinge eine Zeit lang etwas schwieriger werden.

3. REIFESIGNALE - IHR KLEINKIND IN DER „SENSIBLEN“ PHASE

Erkennen Sie einige dieser Reifesignale? Dann befindet sich Ihr Kleinkind in der „sensiblen“ Phase. Ihr Kind ist dann am ehesten in der Lage, sauber zu werden. Bei den meisten Kindern ist dies im Alter von etwa 18 Monaten der Fall. Der Schritt-für-Schritt-Plan auf der nächsten Seite hilft Ihnen dabei!

VERSTÄNDLICHKEIT: IHR KIND KANN

- Gegenstände dorthin bringen, wo sie hingehören, z. B. Blöcke in die Kiste. Ihr Kind hat verstanden: Pipi gehört ins Töpfchen.
- die Sprache ausreichend verstehen und einfache Anweisungen befolgen. Ihr Kind versteht die Anweisung: „Komm, wir gehen aufs Töpfchen.“
- Bescheid geben, dass es etwas spürt, oder das Spiel unterbrechen, weil Ihr Kind bewusst wahrnimmt, dass es etwas in der Windel gemacht hat oder gerade dabei ist, dies zu tun.
- eine nasse oder schmutzige Windel als unangenehm empfinden.

KÖNNEN: IHR KIND KANN ...

- die Windel regelmäßig über einen längeren Zeitraum trocken halten, z. B. nach dem Mittagsschlaf ist die Windel noch trocken.
- signalisieren, dass es Pipi oder Aa muss.
- allein gehen, sich selbständig hinsetzen und wieder aufstehen.
- den Schlüpfel selbst oder mit Hilfe hochziehen oder herunterlassen.

MÖCHTEN: IHR KIND MÖCHTE ...

- eine nasse oder schmutzige Windel so schnell wie möglich ausziehen, denn Ihr Kind empfindet sie als unangenehm.
- wissen, was auf dem Töpfchen oder der Toilette passiert, es ist neugierig.
- mitmachen, den eigenen Willen zeigen (und manchmal auch „Nein“ sagen).

4. SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PLAN FÜR PIPi UND AA TAGSÜBER

SCHRITT 1: FRÜHZEITIG BEGINNEN

Benennen Sie, was passiert, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind Pipi oder Aa macht oder wenn Sie die Windel wechseln. Tun Sie dies von Geburt an. So helfen Sie Ihrem Kind zu verstehen, was passiert. Aa und Pipi gehören zum Alltag und sind nicht schmutzig.

Was ist ein gutes Töpfchen?

Ein Töpfchen, auf dem:

- Ihr Kind stabil und bequem sitzt
- Ihr Kind beide Füßen auf den Boden aufstützt
- die Knie auf Höhe der Hüfte oder etwas höher stehen

Wenn Sie die Toilette benutzen möchten, können Sie dies mit folgenden Hilfsmitteln tun:

- einer Stufe, auf der die Füße abgestützt werden können
- und
- einer Sitzverkleinerung, damit Ihr Kind entspannt sitzt und keine Angst hat, in die Toilette zu fallen.

SCHRITT 2 VORBEREITUNG UND GEWÖHNUNG AN DAS TÖPFCHEN

Wann ist dies der richtige Schritt? Sie können im Alter von 18 Monaten oder früher und bei Interesse beginnen (siehe Reifesignale, S. 4).

Auch **als Elternteil** ist es gut, sich vorzubereiten:

- Besorgen Sie sich zu Hause die notwendigen Materialien: ein gutes Töpfchen, Schlüpfen, bequeme Kleidung ...
- Nehmen Sie sich Zeit zum Üben, wenn Sie anfangen, und bauen Sie dies in Ihre täglichen Aktivitäten ein.
- Vereinbaren Sie mit den Großeltern, der Kinderbetreuung und anderen Erziehern, wie und wann Sie mit dem Töpfchen beginnen möchten.
- Wo Sie Informationen finden oder wer Ihnen bei Fragen helfen kann (S. 12)

Beobachten und ermutigen Sie Ihr Kind

Oft geben Kinder Signale, dass sie zum Üben bereit sind. Wenn Sie darauf achten, werden Sie nicht zu früh, aber auch nicht zu spät beginnen. Bieten Sie Ihrem Kind das Töpfchen an und beobachten Sie, wie es darauf reagiert. Ist Ihr Kind interessiert? Halten Sie diese Übungsmomente spielerisch und üben Sie keinen Druck aus.

Ermutigen Sie Ihr Kind indem Sie:

- gemeinsam ein Buch über das Töpfchengehen lesen. Schauen Sie unbedingt in Ihrer örtlichen Bibliothek vorbei.
- Videos über die Sauberkeitserziehung ansehen.
- über das Toilettentraining sprechen (Pipi, Aa, das Töpfchen, die Toilette ...) durch Gespräche, Lieder, Wortspiele ...
- Blöcke oder andere Gegenstände ein- und ausladen. Dies hilft, das Wort „in“ zu verstehen. Die Blöcke gehören „in“ einen Behälter. Pipi gehört „in“ das Töpfchen.
- den Unterschied zwischen nass und trocken benennen und erleben, z. B. beim Windelwechseln, beim Abwaschen oder wenn Ihr Kind badet. Tipp: Ziehen Sie einen Schlüpfen unter der Windel an, damit Ihr Kind lernt, zu fühlen, ob es Pipi oder Aa gemacht hat.

Gewöhnung an das Töpfchen

- Stellen Sie das Töpfchen an einem gut sichtbaren und leicht zugänglichen Ort auf.
 - Für Kinder unter 2 Jahren kann dies in Ihrer Nähe geschehen (z. B. Spielecke, Wohnzimmer, Küche usw.).
 - Kinder über 2 Jahren möchten oft etwas mehr Privatsphäre, stellen Sie das Töpfchen ins Badezimmer oder ins WC.
- Lassen Sie Ihr Kind mit dem Töpfchen spielen.
- Sprechen Sie über das Töpfchen und lassen Sie Ihr Kind einmal mit Ihnen auf die Toilette gehen. So zeigen Sie, wo sich die Toilette befindet, wie man sie benutzt und wofür sie dient.
- Ein Teddybär oder eine Puppe auf dem Töpfchen kann mit gutem Beispiel vorangehen.
- Fordern Sie Ihr Kind regelmäßig auf, sich mit entblößtem Po auf das Töpfchen zu setzen, z. B. bevor es badet.

SCHRITT 3: REGELMÄßIGES BENUTZEN DES TÖPFCHENS

Wann ist dies der richtige Schritt? Wenn Ihr Kind mit dem Töpfchen vertraut ist oder etwa 2 Jahre alt ist.

Nach einer gewissen Zeit des Übens wird sich Ihr Kind an das Töpfchen gewöhnen und wissen, was erwartet

wird. Dies ist ein guter Zeitpunkt, das Töpfchen zu festen, wiederkehrenden Zeiten anzubieten. Regelmäßigkeit und Vorhersehbarkeit machen Ihr Kleinkind kooperativer.

Bieten Sie daher das Töpfchen zu täglich wiederkehrenden Zeiten an, wie zum Beispiel:

- nach dem Aufstehen
- nach dem Essen (Frühstück, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendbrot)
- zur Schlafenszeit

Aber auch,

- wenn Ihr Kind selbst darum bittet
- wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind Pipi oder Aa muss (z. B. wenn es zappelt, an seiner Hose zieht usw.)

Praktisch:

- Ziehen Sie Ihrem Kind bequeme Kleidung an.
- Um richtig urinieren zu können, ist eine entspannte Sitzposition erforderlich. Lassen Sie Ihr Kind mit leicht gespreizten Beinen sitzen, der Schläpfer bis zu den Knöcheln.
- Ein Buch dazu, etwas erzählen usw. schafft eine entspannte Atmosphäre.
- 2 bis 5 Minuten auf dem Töpfchen sind ausreichend.
- Entscheiden Sie sich für 5 bis 7 feste Töpfchenzeiten am Tag
- Warten Sie nach dem Urinieren 1,5-2 Stunden, bis Sie das Töpfchen wieder anbieten. Dann ist es wahrscheinlicher, dass die Blase wieder voll ist. Ein zu frühes Anbieten des Töpfchens kann ein erzwungenes Verhalten auslösen.
- Reagiert Ihr Kind ängstlich oder leistet es heftigen Widerstand? Versuchen Sie dann, es zu beruhigen und ihm Vertrauen zu geben. Wenn dies nicht gelingt, machen Sie eine Pause von einigen Tagen und beginnen Sie erneut.

Einige Tipps

- Auf die Frage „Kommst du aufs Töpfchen?“ könnte ein Kleinkind in der Trotzphase „Nein“ antworten. Geben Sie daher lieber klare Anweisungen wie „Komm, Zeit fürs Töpfchen!“.
- Wenn Sie Ihr Kind zwischendurch ab und zu fragen, ob es urinieren muss, helfen Sie ihm, auf dieses Gefühl zu achten.
- Ermutigen Sie Ihr Kind z. B. mit einem „Bravo!“, einem Kompliment oder singen Sie ein Lied, nachdem es auf dem Töpfchen gesessen ist.
- Belohnungen in Form von Aufklebern oder Keksen sind unnötig und können unnötigen Druck auf Ihr Kind ausüben.
- Bestrafen oder wütend werden hilft nicht. Im Gegenteil, es kann Druck und Stress auf Ihr Kleinkind ausüben, was das Töpfchentraining erschwert.

SCHRITT 4: WINDEL AUS

Wann ist dies der richtige Schritt? Beobachten Sie die Fortschritte Ihres Kindes. Dieser Schritt kann manchmal schnell auf Schritt 3 folgen. Dies kann ab einem Alter von 2 Jahren der Fall sein, manchmal auch früher.

Wenn die Windeln Ihres Kindes regelmäßig über einen längeren Zeitraum (2 Stunden) trocken bleiben oder wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind bereit dafür ist, können Sie die Windel weglassen. Nehmen Sie sich in den ersten Tagen genügend Zeit, um Ihr Kind genau zu beobachten.

Praktisch:

- Sie können Ihrem Kind entweder:
 - einen Schlüpfer anziehen. Wenn Ihr Kind eine nasse Hose spürt, wird es motivierter sein, das Pipi zu halten.
 - es ohne Windel oder Slip herumlaufen lassen. So spürt Ihr Kind, dass das Pipi läuft, was sich unangenehm anfühlt.
- Lassen Sie Ihr Kind ausreichend und regelmäßig trinken.
- Halten Sie sowohl zu Hause als auch in der Betreuung, bei Spaziergängen usw. festgelegte Zeiten ein.
- Lassen Sie die Windel auch nach einem Unglück und bei einem Ausflug aus. Andernfalls kann es für Ihr Kind verwirrend sein.

Einige Tipps

- Besprechen Sie sich mit der Betreuung. Sprechen Sie ab, wann Sie aufhören, Windeln zu benutzen, damit Ihr Kind auch in der Betreuung angemessen überwacht werden kann.
- Wenn das Töpfchen an einem festen Platz steht, kann Ihr Kind es leicht finden.
- Schlüpfer in einer größeren Größe lassen sich leichter an- und ausziehen.
- Unglücke gehören dazu. Ziehen Sie in aller Ruhe saubere Kleidung an, ohne dem Unglück viel Aufmerksamkeit zu schenken, und beruhigen Sie Ihr Kind.
- Sie möchten lieber keinen nassen Autositz oder Buggy haben? Eine wasserdichte Unterlage, ein Schoner oder eine Plastiktüte können helfen.

5. ANGST AA ZU MACHEN

Manche Kleinkinder sind ängstlich, wenn sie auf dem Töpfchen Stuhlgang haben. Sie urinieren gut auf dem Töpfchen, aber sie warten mit dem Stuhlgang, bis sie eine Windel anhaben. Oft verkriechen sie sich dann kurz in eine Ecke, um dort in aller Ruhe ihr Geschäft zu verrichten.

Wie reagiert man am besten?

- Ihr Kind spürt das es Stuhlgang haben wird. Dies ist positiv. Ermutigen Sie es und erwarten Sie nicht, dass es schon auf dem Töpfchen passiert. Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind regelmäßig Aa macht und es nicht tagelang hinauszögert.
- Lassen Sie Ihr Kind einen ruhigen Platz finden. Stellen Sie das Töpfchen dort auf oder stellen Sie das Töpfchen in die Toilette.
- Geben Sie Ihrem Kind Zeit. Nach ein paar Wochen wird Ihr Kind auch spontan Aa auf dem Töpfchen machen.
- Wenn Sie feststellen, dass dies nicht hilft, können Sie weitere Schritte einleiten:
 1. mit Windel aufs Töpfchen
 2. mit offener Windel aufs Töpfchen
 3. die Windel offen in das Töpfchen legen
 4. ohne Windel aufs Töpfchen

Tipps bei hartem Stuhlgang

- Ermutigen Sie Ihr Kind, ausreichend zu trinken, vorzugsweise Wasser. Das macht den Stuhlgang weicher.
- Geben Sie Ihrem Kind mit viel Obst und Gemüse.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich viel bewegt (laufen, klettern ...).

6. NACHTS TROCKEN WERDEN

Nachts trocken zu werden, kommt normalerweise von selbst. Dafür können Sie nicht viel tun. Es geht vor allem um Reife. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind morgens regelmäßig eine trockene Windel hat, können Sie die Windel auch nachts weglassen.

Einige Tipps

- Sie können die Windel weglassen, wenn sie mindestens 5 von 7 Nächten trocken bleibt.
- Lassen Sie Ihr Kind ganz normal über den Tag verteilt trinken (auch nach 16 Uhr).
- Nasse Windeln zeigen an, dass der Körper Ihres Kindes noch nicht bereit ist. Werden Sie nicht ärgerlich, wenn es nicht klappt: Ihr Kind kann nichts dafür.
- Unglücke passieren: Ein guter Matratzenschoner ist da sehr nützlich.
- Wecken Sie Ihr Kind nachts nicht zum Urinieren auf. Ihr Kind wird dadurch nicht trocken. Wenn sie soweit sind, wachen Kinder von selbst auf, wenn sie urinieren müssen.

7. GELEGENTLICHE RÜCKFÄLLE SIND MÖGLICH

Wenn Dinge passieren, die Ihrem Kind viel abverlangen, wie z. B. ein neues Baby, ein Umzug, die Einschulung ... ist ein vorübergehender Rückfall möglich. Ein solcher Rückfall tritt häufig bei Veränderungen auf, die von Ihrem Kind eine Anpassung erfordern.

Wie reagiert man am besten?

- Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen.
- Passen Sie Ihre Erwartungen an. Verstehen Sie, warum es beim Töpfchentraining Ihres Kindes zu einem vorübergehenden Rückschlag kommt.
- Treffen Sie neue Vereinbarungen mit den anderen Betreuungspersonen (Kinderbetreuung/Schule/Familie/Freunde), wie Sie dies am besten handhaben.
- Wenn Sie nach ein paar Wochen keine Besserung feststellen, sollten Sie sich Hilfe holen. (Siehe S. 12)

8. SCHULE UND SAUBERKEITSERZIEHUNG

Die Schule kann von Ihnen erwarten, dass Sie rechtzeitig mit der Sauberkeitserziehung Ihres Kindes beginnen. Idealerweise ist

Ihr Kind tagsüber trocken, bevor es in die Schule kommt. Das erleichtert den Schulstart und sorgt dafür, dass sich die Schule auf eine gute Ausbildung Ihres Kindes konzentrieren kann.

Die Schule darf Ihr Kind nicht ablehnen, weil es noch nicht trocken ist. Aber Ihr Kind wird mehr Raum haben, um neue Dinge zu lernen, wenn es bereits trocken ist. Beginnen Sie also rechtzeitig damit.

Wenn Ihr Kind bei der Einschulung noch nicht trocken ist, vereinbaren Sie mit der Schule, wie Sie gemeinsam daran weiterarbeiten werden.

Weitere Informationen: onderwijs.vlaanderen.be > Ouders > Naar school > Naar de kleuterschool > Naar de kleuterklas vanaf 2,5 jaar

9. MÖCHTEN SIE MEHR ERFAHREN?

Lesen Sie weitere Tipps und sehen Sie sich unsere Videos an unter kindengezin.be > ontwikkeling en gedrag > zindelijkheid



Haben Sie Fragen oder brauchen Sie Ratschläge oder Hilfe?

- Sprechen Sie mit der Pflegekraft oder dem Arzt von Kind en Gezin darüber; sie können einen Termin für die Erziehungs- und Elternsprechstunde vereinbaren.
- Rufen Sie die Kind en Gezin-Hotline (078 150 100) an oder chatten Sie über kindengezin.be > Kontakt
- Wenn Ihr Kind älter als 3 Jahre ist, können Sie sich an das CLB wenden, z. B. während der Kontaktaufnahme in der ersten Vorschulklasse.
- Sie können Ihre Fragen auch im Opvoedingswinkel oder im Huis van het Kind Ihrer Gemeinde stellen.

Wann sollte man einen Arzt aufsuchen?

Fast alle Vierjährigen gehen tagsüber zum Urinieren aufs Töpfchen und sowohl tagsüber als auch nachts für Stuhlgang. Fast alle Fünfjährigen sind sowohl tagsüber als auch nachts trocken.

Konsultieren Sie daher einen Arzt, wenn Ihr Kind:

- nach 3 Jahren tagsüber immer noch häufigen Stuhlgang oder Flecken in seinem Schlüpfer hat.
- mit 4-5 Jahren tagsüber immer noch nicht trocken ist.
- im Alter von 6-7 Jahren nachts immer noch nicht trocken ist.