– Ausscheidungsautonomie –

Liebe Eltern,

wir möchten mit diesem Schreiben das Thema „Ausscheidungsautonomie“ thematisieren. Dieser Begriff ersetzt den veralteten Begriff „Sauber- oder Trockenwerden“.
Wir sind uns bewusst, dass diese Zeit mitunter herausfordernd oder sogar stressig sein kann. Unser Anliegen ist es, Sie zu ermutigen, keinen übermäßigen Druck aufzubauen und Ihr Kind nicht zu überfordern. Es ist völlig normal, dass es eine gewisse Zeit dauert, bis Ihr Kind allein zur Toilette gehen kann. Wichtig ist auch, zu wissen, dass jedes Kind in seinem eigenen Tempo lernt und wächst.

Informationen zur Ausscheidungsautonomie

Erfahrungsgemäß verläuft der Weg zur Ausscheidungsautonomie in verschiedenen typischen Phasen. In der ersten Phase, der Vorbereitungszeit, erwacht das Interesse Ihres Kindes an den Vorgängen rund um die Ausscheidung. In der zweiten Phase, der Lernzeit, lernt das Kind nach und nach auf die Signale seines Körpers zu achten, die dritte Phase, die Reifungszeit, ist eine Phase des Übergangs hin zum selbstständigen Toilettengang. Wir haben für alle Phasen einige Tipps und Tricks zusammengestellt.

1. Vorbereitungszeit

In dieser ersten Phase beginnt Ihr Kind, von sich aus Interesse am Toilettengang oder am Benutzen des Töpfchens zu zeigen. Achten Sie auf diese Signale und reagieren Sie sensibel darauf. Das kann dabei helfen:

- Platzieren Sie ein **Töpfchen** im Wohnzimmer und lassen Sie Ihr Kind Probe sitzen
- Falls Ihr Kind Interesse daran zeigt, wenn andere Kinder oder Erwachsene zur **Toilette** gehen, dann lassen Sie es Fragen stellen und sprechen Sie gemeinsam darüber. Ihr Kind kann sich probeweise auf die Toilette setzen. Wenn es Angst hier hat, kann es mitsamt Kleidern auf dem geschlossenen Toilettendeckel sitzen, während wie beispielsweise die Hand Ihres Kindes halten und sagen: „Ich bin da. Ich bin immer bei dir, wenn du mich brauchst.“
- Lassen Sie Ihr Kind eigenständig die Hose/den Rock **an- und ausziehen**
- Ihr Kind kann versuchen die **Windel** eigenständig ausziehen
- Ihr Kind kann vielleicht schon **verbalisieren** oder auch nur durch Gesten ausdrücken, wenn es glaubt, dass es muss

2. Lernzeit

In dieser Phase kann Ihr Kind körperliche Signale wahrnehmen und sie auch adäquat ausdrücken. Für Sie als Eltern(teil) oder Bezugsperson(en) ist es wichtig, Belohnung, Lob, Wärme und Rücksichtnahme in der Öffentlichkeit zu verwenden. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind über den Tag verteilt ausreichend trinkt und bis 17 Uhr mindestens zwei Drittel der gesamten Tagesmenge aufgenommen hat.
Machen Sie eine „Trockenprobe“: Lassen Sie die Windeln für kurze Zeit weg. Ihr Kind wird den Unterschied zwischen Windelntragen und Ohne-Windel-Laufen oder auch zwischen Trockenheit und Nässe spüren und seine Wahrnehmung dafür sensibilisieren. Kleine „Unfälle“ sollten darum unbedingt erlaubt sein: Wenn die Blase aktiv wird und der Urin die Beinchen hinunterläuft, wird Ihr Kind auf sich herabschauen, spüren und sehen, was passiert, und dann melden: „Nass!“ Dieses „Aha-Erlebnis“ ermöglicht Ihrem Kind wahrscheinlich, im Laufe der Zeit, den Harnfluss zu steuern.

– Ausscheidungsautonomie –

Sie können Fragen stellen wie: „Was ist passiert?“ oder „Warum bist du jetzt nass?“ Erklären und besprechen Sie alles geduldig und ohne zu schimpfen!

- Achten Sie auf eine genügende **Trinkmenge**
- Bleiben Sie **freundlich** zugewandt, achten Sie darauf, Ihr Kind nicht durch Schimpfen oder Bloßstellen zu beschämen
- **Loben** und bestätigen Sie Ihr Kind positiv
- Machen Sie eine kurze (etwa einstündige) spielerische **Windelpause**, in der Ihr Kind seine Körperwahrnehmung sensibilisieren kann

3. Reifungszeit

In der letzten Phase kann ihr Kind schon selbstständig auf sich aufmerksam machen, wenn es zur Toilette gehen möchte. Jetzt geht es darum, die gewonnenen Erfahrungen zu vertiefen.

- **Fragen** Sie Ihr Kind regelmäßig, ob es zur Toilette gehen muss/möchte
- Kleine **Rückfälle**, beispielsweise nachts oder beim Spielen, sind völlig normal. Falls Ihr Kind beispielsweise manchmal noch in die Hose macht, das meistens ganz normal!
- Lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, auch **an ungewohnten Orten** zur Toilette zu gehen, z. B. auf dem Waldspielplatz, im Restaurant usw.
- Nehmen Sie für alle Fälle **für längere Ausflüge** Windeln mit, falls Ihr Kind dann nicht zur Toilette gehen möchte
- Denken Sie an ausreichend **Wechselkleidung**

Weitere Tipps

- Seien Sie sensibel für die Signale Ihres Kindes, um herauszufinden, in welcher Phase ihr Kind gerade sein könnte. Aber auch Sie als Eltern haben Einfluss auf den richtigen Zeitpunkt für die Sauberkeitsentwicklung. Vermeiden Sie womöglich eher ungünstige Zeitpunkte, wie z. B. kurz vor der Geburt eines Geschwisterkindes, während einer stressigen Arbeitswoche oder eines Umzugs.
- Üben Sie keinen Druck aus und bestrafen Sie während der Sauberkeitsentwicklung nicht für kleine Missgeschicke.
- Haben Sie Vertrauen in die natürliche und eigenständige Entwicklung Ihres Kindes und akzeptieren Sie, dass sich Verzögerungen ergeben können, beispielsweise durch längere Infekterkrankungen.

Unser Team steht Ihnen gerne zur Seite und unterstützt Sie und Ihr Kind während dieser Phase bei allen Fragen. Zögern Sie nicht, uns bei Bedenken anzusprechen. Wir sind für Sie da und möchten diese Zeit so angenehm wie möglich gestalten. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in unsere Einrichtung und freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Kind diese aufregende Entwicklungsreise zu erleben.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Krippen-/Kita-Team/Ihre Tagespflege