

'Is je kind nóg niet zindelijk? Dat wordt tijd.' Ongevraagd advies wordt niet altijd gewaardeerd, zeggen moeders.

MARTHA AALBERS BEELD NICOLE SMANS

De pot op

Door wasmachines en wegwerpluiers is de urgentie van het zindelijk worden minder dringend dan vroeger. Toch blijft het zindelijk maken van je kind een uitdagende opvoedingstaak. Advies is leuk, maar alleen een moeder weet wat het beste is voor haar eigen kind, aldus vier moeders.

Pauline Blankenstijn (34), Heleen Folkerts (38), Aukje Hamstra (37) en Janneke Roosenbrand (30) zitten alle vier midden in de uitdaging die zindelijk maken heet.

Het juiste tijdstip om te beginnen verschilt van kind tot kind. 'Bij onze oudste dochter Hanna zijn we jong begonnen', zegt Janneke Roosenbrand. 'Ze was anderhalf toen ze op de wc en het potje begon te plassen. Al snel daarna merkten we dat haar luiers in de nacht droog bleven. Ze had het zindelijk zijn 's nachts nog eerder onder de knie dan overdag. Alleen met de ontlasting duurde het wat langer. Maar het beloning met voor elk succes een sticker werkte goed bij haar. Femke, onze middelste dochter, is een ander verhaal. We hebben bij haar heel wat pogingen gedaan. Voordat Femke echt op de wc of het potje ging zitten was ze drie jaar en negen maanden. Ook bij Femke begon het met droge luiers 's nachts. Daarna ging het wel heel snel. Een week later was ze helemaal zindelijk. Het was voor haar een wilsbeslissing.'

Aukje Hamstra begon toen haar dochter Noa vijf jaar was. 'Ze zat in groep 1 van de reguliere basisschool en haar begeleider was vastbesloten om haar van de luier af te krijgen. Noa heeft syndroom van Down en wilde thuis absoluut niet op de wc. We hadden de wc best toegankelijk en gezellig gemaakt met een brilvrkleiner, en boekjes neergelegd en tekeningen van haar opgehangen. Op school vond ze het wel interessant. Zeker toen Noa doorkreeg dat je dan lekker de klas uit mag als jij dat wil. Thuis bleef het elke keer een strijd tot dat ik de timer van de oven inschakelde, dan was ik het niet die haar spel onderbrak, maar een onafhankelijke pieper. Dat

werkte echt perfect! Binnen een paar maanden was ze zindelijk, zowel op school als thuis. 's Nachts draagt Noa nog steeds een luier. Ze is nu net 7 jaar. Van de zomer gaan we dat aanpakken.'

obstipatie

Hoewel het zontje van Heleen Folkerts met net twee jaar al interesse toonde in zindelijk worden, is dat met haar dochtertje van twee jaar en zeven maanden nog niet het geval. 'Zij vindt het prima om in luiers te lopen en als ik vraag of ze op een potje wilt zitten krijg ik een overduidelijk "Nee!" Pauline Blankenstijn begon met al haar vier kinderen rond de twee en een half jaar. 'Ik liet ze zonder luier lopen en zette ze op regelmatige tijden op het potje of toilet. Bij alle kinderen deed ik dat in de zomermaanden. Ik plakte een papier op de wc deur, waar ze een sticker op mochten plakken. Na een paar weken waren ze zindelijk. Bij twee duurde het wat langer voordat ze hun ontlasting op het toilet durfden te doen. Ik deed dan soms even een luier om, want je wilt ook niet dat ze last van obstipatie krijgen' Op een gegeven moment kan zindelijkheidsstraining ook een machtsstrijd worden, zegt Janneke. 'Wanneer ik dat merkte, gaf ik het maar weer een paar weken op. Ik kon doen wat ik wilde, maar het bleef Femkes beslissing. Dat is frustrerend, maar wel waar.' Dat is ook de ervaring van Aukje Hamstra. Haar zoon Twan wilde perse niet zonder luier, maar toen hij, drieënhalf jaar oud, eenmaal besloot naar het toilet te gaan, was hij ook binnen een week zindelijk. 'Het heeft geen zin als je kind er niet aan toe is. Dat je er als moeder zelf al eerder aan toe bent, dat doet er dan helaas niet toe', vertelt Aukje.

plaswemaker

's Nachts zindelijk worden gaat soms gelijk op, zoals bij de dochters van Janneke. Dat is lang niet altijd het geval. Pauline maakte gebruik van een plaswemaker voor twee van haar kinderen. 'We hebben ze een periode 's avonds laat uit bed gehaald en laten plassen, maar ze werden dan niet wakker, dus had dat niet zo veel zin. Ook een codewoord werkte niet. Voor onze dochter van zeven hebben we uiteindelijk een plaswemaker aangevraagd en toen was ze binnen

twee maanden 's nachts droog. Omdat we de plaswemaker toch in huis hadden, zijn we gelijk doorgegaan met de dochter van vijf. Bij haar werkt het ook heel goed.' Ongelukjes horen bij zindelijk worden. Janneke Roosenbrand: 'Hanna heeft wel eens midden in een boekenwinkel een plas op de vloerbedekking gedaan. Ze kon het niet meer ophouden en was heel bang voor die enge wc daar in dat nauwe, donkere gangetje. Ik heb de eigenaar zo vriendelijk mogelijk aangekeken, Hanna met haar natte broek achter op de fiets gezet en ben zo snel mogelijk naar huis gefietst. Altijd een schone onderbroek en wat billendoekjes mee, dat had ik toen geleerd.' Heleen maakt zich niet veel zorgen. Ze neemt schone kleren mee, of leent eventueel iets als er een ongelukje bij een ander gebeurt.

schoonmoeders

Geen gebied waar advies zo vrijelijk wordt verstrekt als op het gebied van zindelijk worden. (Schoon)moeders, buurvrouwen, zussen en vriendinnen hebben allemaal wel goede tips. Waren die tips ook bruikbaar voor de vier geïnterviewde moeders? Pauline vroeg zelf om advies, vooral aan vriendinnen. 'Maar ik stelde het niet op prijs als iemand tegen me zei dat ik veel eerder moest beginnen, en zelf vervolgens een succesverhaal ging vertellen.' Veel eerder beginnen moest Heleen ook volgens haar schoonmoeder. 'Mijn man zou vóór zijn tweede al zindelijk zijn geweest. Daar heb ik me niets van aangetrokken. Mijn man zei dat het verhaal van zijn moeder helemaal niet klopte. Ik ben van mening dat je pas kan beginnen als het kind er zelf interesse in heeft.'

Hebben deze zindelijkheidsexperts zelf nog bruikbare tips? Janneke Roosenbrand: 'Forceer niet, vergelijk niet – elk kind is echt anders – en blijf rustig! Het komt bijna altijd wel goed, vroeg of later.' Heleen geeft de tip goed voorbereid te zijn, want er moet wel een tijdje extra gewassen worden. Genoeg schone lakens, matrasbeschermers, ondergoed en kleren bij de hand hebben, en vervolgens je kind laten weten dat een ongelukje niet erg is. Aukje en Pauline geven als tip mee om je niet te laten ontmoedigen door succesverhalen noch door door rampverhalen. Aukje voegt er nog aan toe: 'Kijk naar je kind, en informeer naar de manieren die er zijn om het aan te pakken. En gebruik je gezond verstand. Er is niet één goede manier, maar vele manieren.' ■

Je kind moet eraan toe zijn zindelijk te worden. Eerder oefenen heeft geen zin, aldus ervaringsdeskundigen.

Lieve Monica

VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER ETIQUETTE, OMGANGSVORMEN EN LEVENSTIJL



'Zeg je iets van een lastige peuter?'

Onlangs kregen wij bezoek van een echtpaar met een peuter van drie jaar. De peuter gedroeg zich tijdens het gesprek uitermate vervelend en de ouders grepen niet echt in. Toen ze weg waren en wij boven gingen kijken, zagen we tot onze schrik dat het jongetje overal met scheerschuim en tandpasta had gespoten, waardoor er lelijke vlekken zijn ontstaan op behang en vloerbedekking. Wij weten niet goed of we dit tegen de ouders van het ventje moeten vertellen. Het zijn eigenlijk maar vage kennissen, die voor het eerst op bezoek kwamen. We weigen er toe dit echtpaar gewoon nooit meer uit te nodigen, of is dat niet de juiste manier?

Lieve gastvrouw, Hoe 'vaag' zijn die kennissen? Als u blijft tegenkomen – bijvoorbeeld in de buurt of kerk – denk ik dat er aan uw kant toch 'iets blijft zitten'. U kunt er wel voor kiezen om niet meer met hen om te gaan, maar stel dat zij u voor een tegenbezoek uitnodigen? Ook dat heeft dan iets ongemakkelijks. Of misschien voelen ze dat u niet meer met hen wilt omgaan, zonder dat ze een reden weten. Ik ben ervoor zo'n situatie, of het even populair te zeggen, 'open te gooien'. U moet dan wel weten of het kind de (enige) dader was. U schrijft er niet bij of u zelf kinderen hebt en zo ja, of die erbij waren. In dat laatste geval kunt u niet uitsluiten dat zij ook hebben lopen smeren. U kunt de andere ouders dan vertellen dat 'onze kinderen er een gezellige puinhoop van gemaakt hadden boven'; zij weten er dan van en u deelt de schuld enigszins. Gaat het toch echt om hun kind, let dan op de toon waarop u de ouders aanspreekt. Voorkom de indruk dat u zich met hun manier van opvoeden wilt bemoeien. Leg de nadruk ook niet op de moeite die het u heeft gekost de bovenverdieping schoon te maken – u neemt dan een slachtofferrol aan en zij kunnen daar niets meer aan doen. Zeg eerder dat dat best meeviel, dat het u dáár niet om gaat – maar dat het handig is dat ze ervan weten, omdat het leuker is een kind ergens mee naartoe te nemen zonder dat het zoiets doet. Misschien kunt u daarna nog iets aardigs over het jongetje zeggen; naast zijn vervelende gedrag tijdens de conversatie (niet op zinspelen) heeft hij misschien ook wel iets leuk gezegd of gedaan? Hoe dan ook: houd de toon licht. Maar zeg het wel, want daar zijn alle partijen uiteindelijk bij geholpen – uzelf, de ouders en zeker ook het kind. Want dat moet opgevoed worden en leren dat tandpasta en scheerschuim voor iets anders zijn bedoeld dan verfraaiing van andermans interieur.

Kan ik ergens mee helpen? Stuur een vraag naar: lievemonica@nd.nl

Kinderspel

Hoe krijg je je kind zindelijk? Debby Mendelsohn schreef er een boek over: *Zindelijk maken is kinderspel*. De ondertitel luidt: *Met anderhalf jaar uit de luiers*. In Nederland zijn kinderen steeds later zindelijk door de goede wegwerpluiers en omdat iedereen een wasmachine heeft. Dat is niet goed voor het milieu, slecht voor de portemonnee en bovendien niet prettig voor de kleintjes zelf. Ook komen steeds meer kinderen met een luier om in groep 1. De juf heeft wel iets anders te doen. Begin voor het tweede jaar met de potjessessies – je kind is dan nog niet in de peuterpuberteit – en je zult zien dat dit snel onderdeel van de dagelijkse routine wordt, zegt de auteur. Zij ging te rade bij oma's en buitenlandse vrouwen. Als het hen zo snel en zo vroeg was gelukt en lukt, waarom zouden hedendaagse Nederlandse ouders het dan niet kunnen? Mendelsohn heeft ruime ervaring, als moeder van bijna zes kinderen. Ze introduceert een vijf stappenplan, dat duidelijke en gedetailleerde instructies bevat. Bij al haar eigen kinderen werkte het.

Zindelijk maken is kinderspel

Met anderhalf jaar uit de luiers
DEBBY MENDELSON, UITG. FORTE, BAARN 2012.96 BLZ.
€ 12,50

