



Kinderen kunnen voor hun tweede jaar zindelijk zijn

‘Speelse regelmaat IS DE SLEUTEL’

Kinderen worden steeds later zindelijk. Pas na het derde jaar uit de luiers vinden we tegenwoordig heel normaal. Toch is dat niet nodig, zegt psycholoog Debby Mendelsohn, auteur van het boek [Zindelijk maken is kinderspel](#). ‘Met aandacht, speelsheid en regelmaat kunnen de meeste kinderen rond de anderhalf jaar al zindelijk zijn.’ Volgens deze moeder van zes kinderen kan de kinderopvang hierbij een belangrijke rol spelen.

TEKST CARLA OVERDUIN ILLUSTRATIES NICOLE SMANS

Een halve eeuw geleden zaten kinderen gemiddeld zo rond het tweede jaar succesvol op het potje. Nu is dat ruim een jaar later. Heel vaak zijn kinderen zelfs nog niet zindelijk als ze naar de basisschool gaan. Niet echt prettig voor onderwijzers die geen tijd hebben om luiers te verwisselen of kinderen te verschonen na ongelukjes. Wat zijn de oorzaken? Pedagogen en psychologen wijzen op werkende ouders, die minder tijd en aandacht hebben voor zindelijkheids-training, en op de verbetering van de luierkwaliteit, waardoor een kind nauwelijks last heeft van een natte broek. ‘In literatuur van honderd jaar geleden lees je dat je een slechte moeder was als je kind van een jaar oud niet uit de luiers was. Dus moeders zaten erbovenop. Dat dwingende willen we niet meer, maar daarin zijn we doorgeschoten’, aldus Debby Mendelsohn. Ze raakte geïntrigeerd door verhalen van moeders die hun kinderen al heel jong zindelijk weten te krijgen en begon erover te lezen, bezocht een congres en verzamelde informatie. Ze toetste die kennis in de praktijk bij haar eigen kinderen. ‘Het kan echt, je kind is uit de luiers voor het twee jaar is’, zegt Mendelsohn. Het resulteerde in het boek [Zindelijk maken is kinderspel](#).

Vanzelfsprekendheid

Wat is het geheim? ‘Het is een handigheidje’, aldus de psycholoog. ‘Maak het potje onderdeel van de dagelijkse verzorging. Ik begin met een kind als het begint te lopen, zo rond een jaar, net als in traditionele culturen. Regelmaat is het sleutelwoord. Ik geef een kind drie maaltijden per dag en twee tussendoortjes, meestal fruit. Bij het eten is altijd een beker drinken. Na elk eet- of drinkmoment gaat het kind op het potje. Niet gedwongen, maar als een vanzelfsprekendheid. Zoals je ook je tanden poetst op vaste momenten van de dag, ga je na het eten naar het toilet.’ Het voordeel van deze regelmaat is, dat het kind niet later zijn spel hoeft te onderbreken. ‘Dat is storend voor het

TIPS

- Zorg voor zo veel mogelijk regelmaat in voeding/drinken. Kies bijvoorbeeld voor twee maaltijden en twee tussendoortjes, elk met een beker drinken. Een kind hoeft niet de hele dag tussendoor te drinken.
- Na elke maaltijd of tussendoortje gaat het kind ontspannen op het potje of de wc en blijft het zitten tot het zijn behoefte heeft gedaan.
- Neem de tijd en maak het leuk met een verhaaltje, speelgoed of een boek.
- Moedig aan en wees niet boos bij een ongelukje.
- Maak er geen wedstrijd van. Niet elk kind is hetzelfde, maak je geen zorgen als het even langer duurt voor een kind zindelijk is.
- Probeer met de ouders één lijn te volgen.

kind. Ik doe het ook echt meteen na het eten. De vaat wassen of de boel opruimen komt later wel.'

Je moet het potritueel wel aantrekkelijk maken. 'Het kind mag op het potje spelen, een boekje lezen, of ik lees zelf voor. Net zolang tot het zijn behoefte heeft gedaan.' Mendelsohn maakt er ook geen probleem van als zoon of dochter later aan het spelen is en alsnog moet plassen. 'Dan haal ik het potje en zet dat gewoon naast de Playmobil. Maar zo vaak komt dat niet voor, want ik laat kinderen niet de hele dag door drinken. Met uitzondering van warme zomermaanden is vijf keer een volle beker drinken genoeg. Kinderen hoeven dan niet de hele dag door te plassen.' Het is belangrijk zindelijkheidsstraining ontspannen te benaderen. 'Het moet geen wedstrijd worden, ook geen vergelijking met andere kinderen. Als je er speels mee omgaat, is het leuk voor moeder en kind. Kinderen vinden al die aandacht zalig en willen echt ook liever niet zo'n dikke luier dragen.'

Voordelen voor kindercentra

Kan dit toiletritueel ook in de kinderopvang werken? 'Natuurlijk. Iedereen zegt altijd dat ouders verantwoordelijk zijn voor de zindelijkheidsstraining, maar als een kind overdag in de kinderopvang is, kun je er daar prima mee doorgaan. Het is het meest efficiënt als ouders en pedagogisch medewerkers op één lijn zitten.' Ze noemt het merkwaardig dat er binnen de opleiding van

pedagogisch medewerkers nog weinig aandacht is voor zindelijkheidsstraining. 'Het is een belangrijk onderdeel van hygiëne en opvoeding en zou meer aandacht moeten krijgen. Denk ook aan de voordelen voor kindercentra. Je kunt enorm besparen op luiers. Kinderen met vieze luiers verschonen is bovendien

niet het leukste karweitje en het is beter voor het milieu als we minder luiers gebruiken.' Mendelsohn geeft lezingen aan ouders en pedagogisch medewerkers over zindelijkheidsstraining. Er zijn veel verschillende manieren om de zindelijkheid van het kind te trainen. Belonen met plaatjes, speciale plastic stickers die een plaatje laten zien als je erop plast, video's bekijken en verhalen voorlezen over het onderwerp en het goede voorbeeld geven door de pop of knuffel op het toilet te zetten. 'Als het werkt, werkt het', zegt de psycholoog. 'Maar ik heb dat allemaal niet gedaan. Zo veel nadruk hoef je er niet op te leggen, dat is niet nodig. Op het potje gaan moet gewoon een dagelijkse activiteit zijn.' De resultaten? 'Ik heb er geen onderzoek naar gedaan, maar ik hoor van kindercentra dat zij na de lezing een stuk minder luiers zijn gaan gebruiken.' <



INFORMATIE

Zindelijk maken is kinderspel, uitgeverij Forte, ISBN 978 90 58779472. Auteur is psycholoog en ervaringsdeskundige Debby Mendelsohn. Jean Jacques Wyndaele, professor Urologie, schreef het voorwoord.

Mendelsohn geeft trainingen van zo'n anderhalf tot drie uur in kindercentra aan groepjes ouders en pedagogisch medewerkers van 8 tot 12 personen maximaal. Dit kost circa 10 euro per uur per persoon. Informatie: www.spelenzindelijk.nl.