

Hoe krijg je je kind zindelijk?

Ze zijn reuze handig, die nieuwe luiers. Maar zo gaat je kind natuurlijk nooit op het potje.

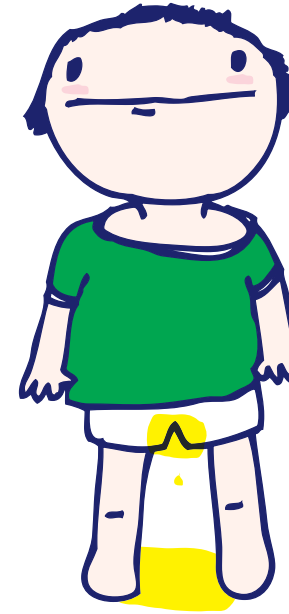
Zoon Quin past niet meer op de commode. **Hét moment om de luier vaarwel te zeggen. Maar hoe pak je dat aan?** Gewoon even aan oma vragen, ontdekte journalist Inge van der Schee.

Quin is drie jaar en taalt totaal niet naar het potje. Of het toilet. Ja, wc-papier vindt-ie waanzinnig. En ook mijn plas en poep is het bekijken waard, maar het lijkt er niet op dat hij een verband legt met zijn eigen uitwerpselen. Als ik andere moeders moet geloven, geeft je kind zelf wel aan wanneer hij klaar is voor het potje. Ik moet niets forceren, dat werkt alleen maar averechts. Dat geloof hang ik lange tijd hartstochtelijk aan. Wel zo makkelijk: geen smeerboel en een tevreden kind.

Schop onder mijn kont

Totdat één van de leidsters op de crèche wat gegeneerd zegt: 'Quin past eigenlijk niet meer op de commode. Misschien is het tijd dat hij zindelijk wordt?' Even sta ik met mijn mond vol tanden en mompel ik dat we hem heus wel af en toe op het potje zetten, maar dat het gewoon nog niet zo wil lukken. Eenmaal thuis spookt er van alles door mijn hoofd. Vragen, twijfels. Ben ik gemakzuchtig geweest? Heb ik signalen gemist? Is Quin nu al zó aan zijn luier gewend dat ik 'm nooit meer af krijg? Is Quin de enige die zo laat is? Er zijn toch wel meer kinderen die pas na hun derde zindelijk zijn? Uit onderzoek blijkt dat kinderen tegenwoordig steeds later zindelijk worden. Wel twaalf tot vijftien maanden later dan vijftig jaar geleden.

Basisscholen mogen kinderen tegenwoordig zelfs weigeren als ze nog niet zindelijk zijn, zo meldde de Algemene Onderwijsbond onlangs. Leerkrachten zijn de ongelukjes in de klas namelijk meer dan zat. Ik vraag aan wijsgerig en historisch pedagoog Bas Levering of hij enig idee heeft waarom kinderen tegenwoordig zoveel later zindelijk worden: 'Er zijn verschillende oorzaken te noemen. Eén: de luier, die doet zijn werk gewoon te goed. Twee: de drukke agenda van de ouders. Waar moeders in de jaren vijftig en zestig hun hele leven wijdden aan de opvoeding van hun kind, eisen moeders anno nu meer tijd voor zichzelf op. Dat betekent minder tijd voor hun kroost. Bovendien is de opvoedstijl veranderd. Ouders oefenen tegenwoordig minder dwang uit dan vroeger. En zindelijk wordt je kind echt niet vanzelf, daar heeft hij hulp bij nodig. Het is ook onzin om te denken dat je kind het zelf wel aangeeft wanneer hij er klaar voor is. Nee, gemakzucht zou ik het niet willen noemen, maar ouders hebben wel een zetje nodig.' Ha, die schop onder de kont kan ik goed gebruiken. Er is werk aan de winkel, maar hoe? Ik begin mijn zoektocht op internet en stuit op een methode waarmee je kind in vijf dagen zindelijk kan worden. Vijf dagen? Help, hoe ga ik dat managen? Maar voor ik in de stress schiet, denk ik aan de woorden



van Bas Levering. 'Maak er een feestje van. Maak het leuk. Probeer te zien dat het met groot worden te maken heeft. Dit hoort erbij. Kom op ouders, gewoon even doen!'

Oma weet raad

Even doen dus. Ik pak mijn agenda en maak in elk geval drie dagen vrij. Voor zover dat lukt, want de lijst 'to do' is behoorlijk gevuld. Er moet van alles. Nu snap ik ook wat Bas Levering bedoelt: onze moeders hadden gewoon veel meer tijd. Ook voor het project 'zindelijk worden'. Maar hoe pakten ze dat eigenlijk aan? Gewoon je kind keer op keer op het potje zetten of kwam er meer bij kijken? Eerst mijn eigen moeder maar eens bellen. Ze graaft diep in haar geheugen: 'Jij zei ineens dat je geen luier meer om wilde, je was toen anderhalf. Ik heb er nooit een strijd van gemaakt om je op het potje te krijgen. Ik denk dat veel moeders het nu even snel, snel willen. Hup, je kind op het potje. En dan het liefst binnen een paar dagen zindelijk. Maar je moet er even de tijd voor nemen en vooral rustig blijven.' Volgens Dorien Buijs, moeder van drie kinderen en vijf kleinkinderen, is het vooral heel belangrijk om consequent te zijn: 'Als ik ze zag wiebelen, zette ik ze meteen op het potje en vlak voor we naar buiten gingen ook. Gezellig met een boekje erbij. Ik maakte

er meestal een grapje van. Kijk, een waterval! Dat werkte heel goed. Nu bij mijn kleinkinderen ook.' Nel Mooren, moeder van twee kinderen en drie kleinkinderen, heeft één regel. 'Mijn dochter heeft alle drie haar kinderen bij mij gebracht om ze zindelijk te maken. Eenmaal de luier af, doe ik 'm nooit meer om. Ook 's nachts niet. Het kost wat extra was en je moet wel een zeiltje in hun bed liggen, maar binnen een week waren ze alle drie volledig zindelijk. Laat je kind eerst een paar keer wennen aan hoe het is om zonder een luier te spelen. Laat 'm kennismaken met het potje. Deze voorbereiding is belangrijk, omdat je kind zo aan het nieuwe plassen went. Daarna is het goed dat je een week alle aandacht hebt. Want als je de plas gewoon langs hun benen laat lopen, wennen ze dáár weer aan. Je moet er wel bij blijven. Dat je op een gegeven moment wéét wanneer je kind moet plassen en 'm meteen op de po zet. Het is zo schattig om te zien hoe blij kinderen zijn als ze eenmaal van hun luier af zijn. En een mooie nieuwe vrachtauto in het vooruitzicht stellen, helpt ook. Als hij echt zindelijk is, heeft hij dat ook verdiend, vind ik.'

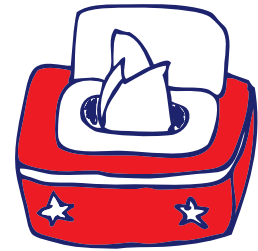
Hij voelt nattigheid

Oké, helder. Tijd maken dus. Consequent zijn met de nodige dosis humor. De luier nooit meer omdoen.

Checklist Wanneer is je kind er klaar voor?



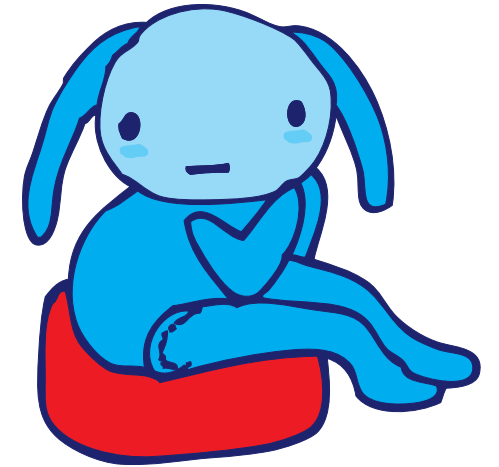
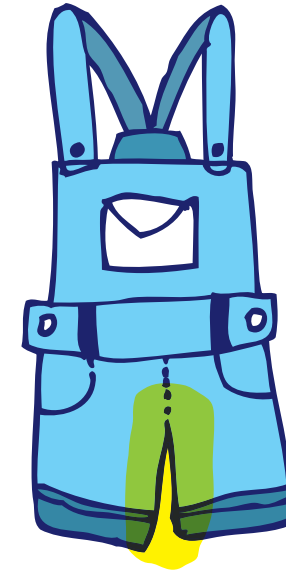
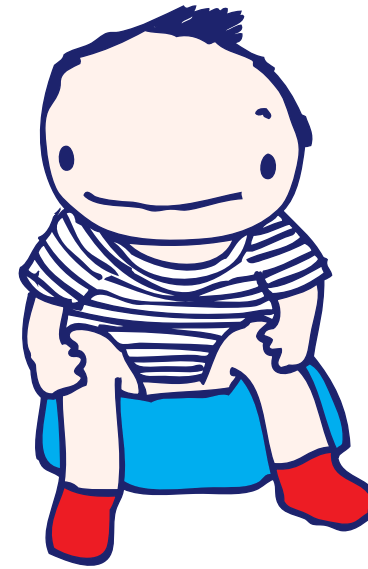
- Je kind kan simpele dingen nadoen.
- Je kind kan duidelijk maken als hij iets wil of iets niet wil.
- Je kind weet waar spullen in huis horen en kan ze daar terugzetten.
- Je kind kan zonder jouw hulp gaan zitten en weer opstaan.
- Je kind kan zelf zijn broek omlaag en weer omhoog trekken.



- Je kunt je kind uitleggen wat de bedoeling van een potje is.
- Je kind heeft belangstelling voor het potje of het bezoek aan de wc.
- Je kind geeft het aan als hij in zijn luier plast of dat net heeft gedaan.

;-(
Merk je na drie dagen oefenen dat je kind nog geen vooruitgang heeft geboekt? Laat je plan dan met een gerust hart varen. Dan is hij er nog niet aan toe.

;-)
Heeft je kind na drie dagen trainen al een paar keer op het potje geplast? Zet dan door. Hij is er klaar voor!



Eens even kijken wat de boeken daarover zeggen. In *Zindelijk maken is kinderspel* staat: ‘Het gaat er niet om zo snel mogelijk resultaat te boeken. Bij stap 1 richting zindelijkheid is het belangrijk je kind vertrouwd te maken met de pot.’ Bij het ene kind gaat dat nou eenmaal sneller dan bij het andere. Debby Mendelsohn, de schrijfster van het boek, adviseert dan ook om van het potje-moment iets bijzonders te maken. ‘Tets van jou en je kind samen. Gezellig met een boekje en een kopje thee.’ Je kunt het nog leuker maken met plasstickers of beloningsstickers. Stickers moedigen je kind aan nog meer op het potje te gaan zitten, lees ik in *Zindelijk in een week*. In datzelfde boek lees ik ook: ‘Zet je kind lekker vaak op het potje die eerste dagen. Als hij er niets op doet, is dat niet erg. Herinner hem er wel regelmatig aan dat hij op het potje moet gaan zitten. En moedig ’m aan.’ Hoe meer hij aan het potje went, hoe rustiger hij zal worden, en dus hoe groter de kans dat hij daadwerkelijk iets op het potje gaat doen, zegt Debby Mendelsohn in *Zindelijk maken is kinderspel*. Ongelukjes horen bij deze fase. Word daar niet boos om: het kan gebeuren en is dus helemaal niet erg. Ik ben van plan Quin wel meteen na een ongelukje op het potje te zetten. Volgens *Zindelijk maken is kinderspel* leert hij zo dat hij eigenlijk zijn plas in

de pot had moeten doen. En ik hou de luier uit. Zo leert hij dat nattigheid een plas betekent en dat hij dus naar het toilet of op het potje moet. Wij deden dat vroeger al veel sneller, omdat we nog katoenen luiers droegen en die veel natter aanvoelden, benadrukken alle oma’s die ik spreek. Als het eerste succes is geboekt, en dat kan al op de eerste dag zijn, maar ook pas op dag drie of vier, is het belangrijk vol te houden. Uit *Kinderen en zindelijkheid* van Monique Gouwerok leer ik dat kinderen vaak zo’n vijf minuten na het eten plassen. En vijf minuten na hun slaapje. Dé momenten dus om je kind op het potje te zetten.

Plan van aanpak: doorzetten

Zo ga ik het doen: ik heb drie dagen vrij. Quin zijn luier gaat meteen uit. Ik zet hem consequent elk uur op het potje. Ik zal hem belonen met stickers. En niet boos worden bij ongelukjes. En doorzetten. ‘Zindelijk worden gaat echt niet vanzelf,’ die zin van Bas Levering galmt nog na in mijn hoofd. Dus kom op Inge, schouders eronder.

Dag 1: alles uit de kast

De uitdaging vandaag: Quin enthousiast maken voor de po. Hij kijkt er nieuwsgierig naar en geeft hem een schop. Als ik hem vraag of hij op zijn

toilet plaats wil nemen, roept hij heel hard nee. Nee. NEE! Jammer dat hij midden in de nee-fase zit. Nu snap ik ineens waarom Debby Mendelsohn predikt je kind zindelijk te maken voor hij twee is. Daarvóór doen ze nog braaf wat je zegt. Maar ik laat me niet ontmoedigen. Ik heb al mijn afspraken afgezegd. Ik doe Quins luier uit en zijn onderbroek aan: ik ben er helemaal klaar voor. Ik haal alles uit de kast om hem vandaag in ieder geval één keer op de po te krijgen. Gezellig samen lezen, grapjes maken. Een paar keer stel ik voor op het potje plaats te nemen, maar daar wil hij niets van weten. Hij doet netjes een plas in de hoek van de kamer. Ik chanteer hem door hem een mandarijn te beloven als hij op het potje gaat zitten. Ha, dat werkt. Als hij er eenmaal op zit, maken we er iets gezelligs van. Samen spelen, een boekje lezen en *Sesamstraat* kijken. Hij vindt het leuk op het potje. Mijn missie voor vandaag is geslaagd. ’s Nachts doe ik toch maar zijn luier om, tegen het advies van oma Nel in. Maar ik kan me echt nog niet voorstellen dat Quin droog blijft vannacht.

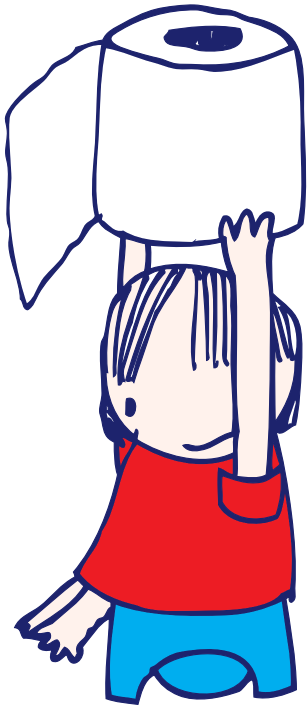
Dag 2: mijlpaal

Vandaag hoop ik dat Quin zijn eerste plasje op de po doet. Ik vraag ’m vriendelijk doch dwingend of hij op het potje wil gaan zitten. Daarover is hij heel

duidelijk. ‘Nee.’ De moed zinkt me in de schoenen. Maar op een gegeven moment zie ik een kans. Als Quin tv wil kijken, zeg ik: ‘Dat is goed, maar ga je dan wel even op het potje zitten?’ Zonder gemor staat hij op en loopt naar zijn pot. We kijken wat, we spelen wat, kletsen en zingen en ik krijg het voor elkaar om Quin drie kwartier op het potje te laten zitten. Dit is een spannende fase. Want als je kind eenmaal zijn eerste plas heeft gedaan, gaat de rest bijna vanzelf. Nu zal hij toch wel geplast hebben? Maar nee hoor, de pot is kurkdroog. Ik maak er geen ding van, want teveel druk is funest. Ik hoor het mijn moeder weer zeggen: ‘Nooit heb ik er een strijd van willen maken.’ En kijk: Quin gaat aan het eind van de dag samen met papa zélf op de pot zitten. Gewoon, omdat dat hij dat zo gezellig vindt. Een mijlpaal!

Dag 3: succes

Ik doe weer meteen Quins luier af als hij wakker wordt. Anderhalf uur later is er nog steeds geen plasje gedaan. We hebben wel op het potje gezeten voor en na zijn boterham, maar een plasje? Nee. Zal het ooit een keer lukken, denk ik wanhopig. Tijdens een driftbui op de gang, doet Quin wél een plas. In zijn broek. Een uur later zet ik hem weer op het potje. En ja hoor, hij doet zijn allereerste



De nachten

Zie je het niet zitten om ook 's nachts meteen de luier af te doen? Dan kun je daarmee beginnen als je merkt dat je kind overdag echt zindelijk is en na zijn slaapjes steeds vaker droog blijft. Om een idee te krijgen: twee maanden nadat je kind overdag helemaal zindelijk is, zal hij ook 's nacht geen luier meer hoeven dragen. Zet je kind vlak voor en meteen na het slapen op het potje en geef hem een uur voor het slapengaan niets meer te drinken. Sommige kinderen kunnen nog niet de hele nacht hun plas ophouden. Zet ze bijvoorbeeld als jij naar bed gaat, nog even op de po of op het toilet, laat ze plassen en leg ze weer terug in bed.

Dat levert wat op!

Hoeveel bespaar je eigenlijk als je kind zindelijk is?

Luiers	€ 527,50
Babydoekjes	€ 128,00

Totaal per jaar	€ 655,50

Even ophouden

Bas Levering: 'Je leert je kind toch ook om eerst zijn vinger op te steken voordat hij in de klas iets wil zeggen? Dat hij niet meteen moet schreeuwen als hem iets niet zint? Het is goed dat hij zijn behoefte leert uitstellen. Met zindelijk worden, werkt het net zo. Niet meteen gaan plassen of poepen, maar even ophouden en naar het potje gaan.'

ieniemienie-plasje op de pot. Mijn man en ik zijn door het dolle heen en Quin ook. Samen spoelen we de plas door de grote-mensen-wc. Als we weer terug zijn in de woonkamer, zegt Quin: 'Nog een grote plas!' en rent weer naar zijn pot. Het moet niet veel gekker worden, maar hij doet inderdaad een grote plas in het potje. We zijn bijna uitzinnig. Weer hetzelfde ritueel: samen de plas wegspoelen in de grote wc. Dan zegt hij: 'Nog een grote!' en hij gaat wéér op het potje zitten. Het is niet te geloven, maar er komt ook nog een grote boodschap. Wat zijn we trots. En blij. En opgelucht! De aanhouder wint. Ik kan dit! Een uur later plast hij weer op het potje terwijl we met een bal aan het overgooien zijn. Deze dag kan niet meer stuk.

Het vervolg: volhouden

Zindelijk in vijf dagen? Dát misschien niet, maar het eerste succes is geboekt. En hoe! We hebben alle drie de smaak te pakken. Zelfs bij opa en oma roept Quin dat hij op het potje wil. Niet dat er dan iets komt, maar *soit*. Ook op de crèche zit hij deze week voor het eerst op het kleine-kinder-wc'tje. Hij brengt véél tijd door op het potje en één op de tien keer komt er ook daadwerkelijk een plasje. Hij is goed aan het oefenen. En dat blijven we voorlopig doen. 's Ochtends gaat meteen zijn luier

uit. We zetten hem elke dag op vaste momenten op het potje, maar voeren de druk niet op. Zeker bij Quin werkt dat niet. Die gooit meteen zijn kont tegen de krib. Dat blijkt wel op dag zes als hij pertinent weigert ook maar een stap richting zijn nieuwe toilet te zetten. Ik laat 'm maar even. Over een paar dagen pakken we de draad wel weer op.

De eerste drempels zijn genomen en het eerste succes is geboekt. Nu is het alleen nog een kwestie van volhouden. Hoewel ik er de eerste dag echt geen heil in zag, was het op de derde dag toch zomaar raak. En als ik het kan, kan iedereen het. ●

Meer lezen?

- *Zindelijk maken is kinderspel*, door Debby Mendelsohn, € 12,95, Forte Uitgevers
- *Zindelijk in een week*, door Gina Ford, € 9,99, Uitgeverij Terra
- *Kinderen en zindelijkheid*, door Monique Gouwerok, € 12,95, Kosmos Uitgevers