



# STICHTING **D**own syndroom

## **Hoe wordt mijn kind zindelijk?**

De volgorde waarop kinderen zindelijk worden is voor bijna alle kinderen hetzelfde.

1. Ontlasting komt regelmatig.
2. Is tijdens de dag behoorlijke perioden droog.
3. Maakt door gebaren duidelijk dat het op de pot moet: door observeren zie je misschien een bepaalde beweging of handeling. Reageer daar op. Het kind hoeft dit gebaar helemaal niet bewust te maken. Doordat jij het opmerkt en erop reageert, krijgt het vanzelf betekenis voor het kind.
4. Geeft met gerichte woorden of gebaren aan dat het op de pot moet.
5. Doet bij de pot of de wc zelf al de eigen broek naar beneden.
6. Gebruikt de wc met mondelinge aanwijzingen van een volwassene.
7. Is de hele nacht droog.
8. Veegt zelf de bips af (met aanwijzingen).
9. Trekt de wc door wanneer dat wordt opgedragen. (doortrekken is voor sommige kinderen ook een beloning!)
10. Gaat zelfstandig naar de wc wanneer het de opdracht daartoe krijgt.
11. Heel veel later: gaat zonder opdracht zelfstandig naar de wc.

(In Kleine Stapjes zijn dit de stapjes van Persoonlijke vaardigheden, reeks D)

Dat betekent dus ook dat als je kind de hele dag door plasjes laat, het nog te vroeg is om aan de training te beginnen. Als deze periode heel lang duurt, bij Downsyndroom 3 jaar of langer, is het verstandig om hierover te overleggen met de kinderarts, want het kan zijn dat er dan een achterliggend medisch probleem is.

## **Hoe kan je je kind zindelijk maken?**

De meeste ouders maken zich er zorgen over wanneer en hoe ze zindelijkheidstraining moeten aanpakken. Ook kan je te horen krijgen: 'Je kind kan pas naar school als het zindelijk is'. Voor kinderen met Downsyndroom is dit vaak een probleem.

Maar, bezorgdheid kan goede zindelijkheidstraining juist tegenwerken, tenminste wanneer het kind het merkt. Kinderen die merken dat ouders geïrriteerd raken bij 'ongelukjes', kunnen bezorgd worden en bang worden voor die 'ongelukjes' (die dan natuurlijk juist vaker gebeuren). Je kan voorkomen dat je kind jouw ongeduld merkt door volgens een duidelijk plan te werken en door je kind te laten merken dat je aan zijn/haar kant staat. Je wilt het

helpen zindelijk te worden – en het hem/haar niet opdringen. Op den duur zal het kind zelf verlost willen zijn van het ongemak van luiers en zal het jou een plezier willen doen en net als andere kinderen willen zijn. Deze persoonlijke en positieve redenen voor zindelijkheidstraining zijn veel belangrijker dan sociale dwang.

Belangrijke punten:

- ✎ Zindelijkheidstraining kost veel tijd. Zelfs de meest snelle kinderen hebben als vier- of vijfjarigen nog wel eens een ongelukje.
- ✎ Kinderen met Downsyndroom kan je op dezelfde manier zindelijk maken als ieder ander kind.
- ✎ De start is wel wat later en de stapjes duren langer.
- ✎ Werk aan één klein stapje tegelijk, waarbij je het doel steeds goed voor ogen houdt.
- ✎ Maak alles visueel, lees boekjes over op de pot. Maak foto van je kind op de pot (kind moet wel blij kijken, anders is het niet motiverend).
- ✎ Bedenk steeds van tevoren, als je naar een nieuwe stap gaat, hoe je zult reageren op ongelukjes en op succes.
- ✎ Vanaf stapje 3 (zie lijstje aan begin van het stuk) kan een beloonschema worden gebruikt
- ✎ Binnen het zindelijkheidstrainingsproces is er ruimte voor je kind om tevreden te zijn met zichzelf - trots op de resultaten die het behaalt en op zijn eigen beheersing van zijn lichaam. Als je deze gelegenheden volledig uitbuit, zal de zindelijkheidstraining prettig zijn voor alle betrokkenen - tenminste, meestal!

### **Algemene tips**

Een belangrijke stap is het kind klokzindelijk maken. Dat betekent eraan wennen op vaste momenten op de dag naar de wc te gaan en het daar even te proberen. Houd het toiletbezoek in een prettige sfeer, complimenteer hem of haar ervoor, en maak die complimenten natuurlijk nog groter als hij of zij ook daadwerkelijk zijn behoefte doet. Maak de momenten waarop het kind naar de wc moet visueel met een foto/plaatje en maak een soort rooster van de dag met daarop zijn bezigheden waarop je dan kunt aanwijzen 'nu is dit voorbij, nu is het wc-tijd of potjestijd', bijvoorbeeld na het eten (of voor het eten) ga je altijd even naar de wc.

Als tante Marie trots vertelt dat al haar kinderen met tien maanden zindelijk waren, moet je maar gewoon knikken en glimlachen, maar haar niet geloven. Het was tante Marie die zindelijk was door op het juiste moment met het potje klaar te staan. Er is een enorm verschil tussen het kind geregeld op het potje zetten (klokszindelijk maken), waarbij de ouder helemaal het initiatief neemt, en echte zindelijkheidstraining, waarbij het kind leert actief mee te doen. Dat wil niet zeggen dat het verkeerd is om het kind regelmatig op het potje te zetten - het bespaart luiers en kan ook goed zijn voor het gevoel van eigenwaarde. Maar het is nog niet een echte zindelijkheidstraining.

Wanneer moet je beginnen met zindelijkheidstraining? Een kind kan pas echt zindelijk worden als de ontlasting vrij regelmatig komt en het kind tussen het plassen lang droog blijft. Tot die tijd is zijn lichaamsgestel nog niet rijp voor zindelijkheidstraining.

Zelfs wanneer je kind regelmatig is en veel droog, dan kan het nog zo zijn dat het zich niet bewust is van wat het doet. Het duurt nog wel even voor het kind volledig zindelijk is, maar er zijn drie dingen die je kan doen om het op weg te helpen:

1. Laat het elke dag een poos zonder luier rondlopen. Daardoor krijgt het de kans te zien wat zijn lichaam doet. Moedig het aan er aandacht voor te hebben. 'Kijk eens, je doet een plasje!'. Gebruik hiervoor een periode met mooi weer zodat je dat in de tuin kan doen.
2. Gebruik steeds dezelfde woorden voor ontlasting en plas. Het doet er niet toe welke woorden je gebruikt, zolang je kind ze maar gemakkelijk kan herkennen en zeggen.
3. Laat je kind wennen aan zijn potje. Kies een potje dat goed steun biedt, zodat het kind zich veilig voelt. Het moet met zijn voeten op de grond kunnen komen en het potje moet stevig blijven staan als het kind eraf gaat. Laat het eerst een paar keer kort op het potje zitten. Zet het erop wanneer je zijn luier af hebt gedaan en bezig bent een schone te pakken. Voer de tijd dat het op het potje zit geleidelijk op tot drie minuten. Als je kind iets op het potje doet, laat het dan zien en prijs het uitbundig. Als het niets doet, laat het dan merken dat je het flink vindt dat het gewoon op het potje gezeten heeft en zeg verder niets. Bestraf het niet omdat het in z'n luier plast of poept.

Voorbeeld beloonschema:



Hou het overzichtelijk, begin met maximaal 3 stickers/krullen/smiley's om te verdienen.

Hou beloning uitvoerbaar. Na 3 stickers naar het zwembad is niet vol te houden. Even dansen wel. Beloning moet het kind leuk vinden.

Sticker is als plas op pot gelukt is. Er gaat NOOIT een sticker weg omdat er een ongelukje was.

Ongelukjes mogen, er is dan gewoon geen sticker.