

### Vragen?

In De opvoedvraag beantwoorden experts wekelijks opvoedvragen van lezers. Ook een vraag? Stuur een mailtje naar [opvoedvraag@trouw.nl](mailto:opvoedvraag@trouw.nl)

## Zindelijkheid de opvoedvraag

# Je baby van nog geen jaar uit de luiers helpen, kan dat?

Een gemiddeld kind verslijt zo'n 5000 luiers. Dat is een enorme berg afval - én duur.

Een baby die al uit de luiers is: het klinkt ideaal, maar is het ook realistisch? "Een collega van mij heeft naar eigen zeggen een dreumes van vijftien maanden die volledig zindelijk is", vertelt een moeder. "Onze dochter is nu negen maanden en los van het milieu en de kosten, lijkt het me voor haar ook fijner om zonder luier rond te kruipen. Mijn schoonmoeder vindt het onzin, volgens haar zijn baby's daar helemaal nog niet klaar voor. Toch wil ik het wel een kans geven. Hoe pak ik dat aan?"

"Ze kan haar baby zeker op het potje zetten om kennis te laten maken met de plas- en poeproutines. Luiers zijn nuttig, maar je moet er op tijd mee stoppen", zegt professor Alexandra Vermandel, hoofddocent bij de Universiteit Antwerpen en coördinator van de Klein Bekken Kliniek van Universitair Ziekenhuis Antwerpen (UZA). Zij doet al vijftien jaar onderzoek naar zindelijkheid en schreef het *Handboek Zindelijkheid*. "Vergeleken met de jaren zestig zijn kinderen in Europa een jaar tot anderhalf jaar later zindelijk. En dat is niet omdat de kinderen zijn veranderd, maar omdat de omstandigheden zijn veranderd."

### Begin met je kind na het eten op het potje te zetten

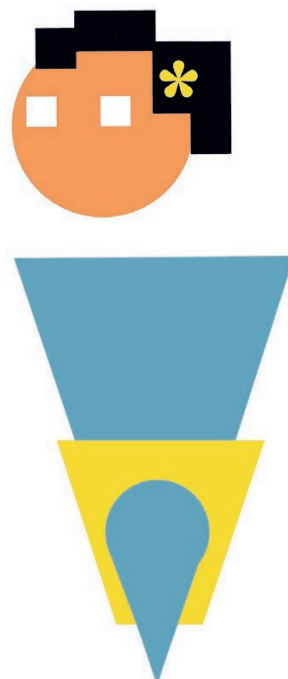
Zo zijn de moderne luiers comfortabeler. Een kind vindt het wel gemakkelijk, want het voelt amper dat het nat is. Daarnaast steken ouders minder tijd en aandacht in zindelijkheidstraining, met als gevolg dat menig kind vlak voordat het naar school gaat nog een luier draagt. Vermandel: "Ouders lijken een angst te hebben ontwikkeld



ILLUSTRATIE FADI NADROUS

## 'Ouders lijken angstig geworden om vroeg te beginnen met de zindelijkheidstraining'

om vroeg met zindelijkheidstraining te beginnen, terwijl wetenschappers ervan overtuigd zijn dat het juist goed is, op voorwaarde dat je het kind niet forceert of straft. Los van de milieucatastrofe is het veel fijner voor het kind en het kan problemen voorkomen als obstipatie of langdurig bedplassen." Onderzoek heeft aangetoond dat kinde-



ren tussen de 18 en 30 maanden de fysiologische, cognitieve en emotionele ontwikkeling doormaken die nodig is voor zindelijkheidstraining. Ook Debby Mendelsohn, psycholoog en auteur van het boek *Zindelijk maken is kinderspel*, vindt dat ouders vaak erg laat starten. "Een dreumes zindelijk krijgen is mogelijk: rond de leeftijd van een jaar is een uitstekend moment om je kind regelmatig op het potje te zetten. Het kost wel tijd en liefdevolle aandacht, maar de voordelen zijn groot."

Mendelsohn geeft veel training aan ouders en pedagogisch medewerkers over zindelijkheid. Passief afwachten tot je peuter aangeeft dat het op het potje wil, zal niet helpen. Begin met je kind na het eten op het potje te zetten. "Zo'n 70 procent van de peuters poept binnen een kwartier na het eten, dus dan is er grote kans dat er wat gaat

gebeuren", zegt Vermandel. Je moet tijd maken, geduld hebben, je kind laten imiteren en kijken of je aan je kind kunt zien dat het moet plassen of poepen.

### Droog blijven is iets anders dan zindelijk zijn

Met negen maanden beginnen is een goed moment, wat later kan ook. Het is wel een voorwaarde dat het kind kan zitten, want een kind moet wennen aan het potje. "Neem het mee in je dagelijkse routine", zegt Mendelsohn. "En maak er wat leuks van door bijvoorbeeld een verhaaltje te lezen als je kind op het potje zit. Hoe jonger je kind eraan went, hoe beter het is. Natuurlijk zullen er ongelukjes gebeuren en zal je kind soms niet willen. Dat is helemaal niet erg. Zorg dat het motiverend blijft." Zodra je dreumes iets op het potje doet, benoem je dat natuurlijk en reageer je positief.

Mendelsohn vindt het vreemd dat er zo weinig aandacht is voor het vroeg beginnen met zindelijkheidstraining. "Terwijl ouders en pedagogisch medewerkers erg enthousiast zijn als ze merken hoe leuk het is en hoe goed het gaat als ze ermee bezig zijn."

Vermandel benadrukt dat droog blijven iets anders is dan zindelijk zijn. "Soms zeggen ouders dat hun kind al vanaf een jaar zindelijk is. Ouders lezen de signalen van hun kind goed en zetten het regelmatig op het potje, waardoor een luier misschien niet meer nodig is. Maar een kind is pas echt zindelijk als het zelf aangeeft dat het moet plassen of poepen of naar het potje gaat. Dat kan al voor het tweede levensjaar."

Cindy Cloin



Sofie voor van de de klas Waart

## Die basis van de basisschool komt er niet vanzelf, daar moet je voor werken

Juf, u vindt dit écht leuk hè?" Ik moet lachen. "Ja, ik vind werkwoordspelling écht leuk. Althans, ik schep er eer in het zodanig uit te leggen dat jullie het allemaal begrijpen en er goed in worden!"

Koen denkt er duidelijk anders over, en kijkt mij ietwat meewarig aan. Werkwoordspelling leuk? Geef Koen maar liever de Grieken en Romeinen. Of programmeren. Of worteltrekken.

Het meest aantrekkelijke aan werken in het hoogbegaafdenonderwijs is dat je vaak interessante lessen kan geven. Een mooi project over Gaudí of de middeleeuwen, een excursie naar Space Expo, je kan je heerlijk uitleven met je eigen hobby's en interesses omdat de leerlin-

gen daarvan smullen. Helaas wordt daarbij weleens uit het oog verloren dat kinderen op de basisschool zitten om de basis te leren en dat blijft altijd rekenen, lezen en spellen. Die basis weten (ook makkelijk lerende) kinderen niet 'vanzelf'.

Ik schrik als ik een klas met hoogbegaafde leerlingen een tafeltoets afneem en de helft haalt de gemiddelde, landelijke norm niet. Zonder een goede beheersing van de basis krijgen kinderen, ongeacht het IQ of schoolniveau dat ze hebben, een heel lastig leven.

Als je een achterstand op de basisschool oploopt blijf je daar op de middelbare school tegenaan lopen en dat haal je eigenlijk nooit meer in. Niemand gaat namelijk jou nog de vriendjes van tien of de maan-

den van het jaar aanleren als je op de middelbare school zit. En zie je maar eens door een literatuurlijst te worstelen als jouw leesniveau is blijven hangen op groep 6-niveau. Vanuit mijn jarenlange ervaring als bijlesjuf weet ik: vrijwel elk kind kan de basisvakken beheersen, mits je er genoeg tijd, energie en enthousiasme in steekt.

Maar dat vraagt ook wat van ouders. Ik heb ouders gehad die mij een fors bedrag per uur betaalden om hun kind bij te spijkeren maar na een zesweekse zomervakantie schoorvoetend bekenden 'dat het er niet van gekomen was om samen te lezen'. Tsja, dan wordt het een lastig verhaal. Of ouders die stampij maakten omdat ze een vwo-advies wilden maar weigerden hun kind te

### Zie je maar eens door een literatuurlijst te worstelen als jouw leesniveau is blijven hangen op groep 6-niveau

moviteren te lezen 'want hij is nu eenmaal geen lezer'. Prima, niet iedereen hoeft een lezer te zijn, maar dan is het vwo dus ook niet de plek waar jouw kind tot zijn recht komt. Overigens vind ik het helemaal niet prima als een kind niet leest, sommige zaken moet je gewoon afdwingen, maar goed, die discussie win ik niet meer in 2022 heb ik gemerkt.

Koen komt aan het einde van de ochtend naar me toe. "Dit was een fijne uitleg, ik denk dat ik het nu begriip." Ik kijk 's middags zijn werk na. Hij vindt het wellicht nog niet leuk, werkwoordspelling, maar hij weet nu wel wanneer hij een d of een t moet schrijven.