

# Plastraining - Adviezen voor ouders

Inleiding	2
De ouder/verzorger als coach	2
School	3
Niet naar de wc sturen	3
Toch nat?	3
Afsluiten van een trainingsdag	4
Wat te doen bij problemen?	5
Belonen	6
Tot slot	7

## Inleiding

Uw kind is begonnen met een plastraining. Deze training bestaat uit verschillende elementen. Centraal staat steeds:

- Hoe moet je plassen?
- Wanneer moet je plassen?
- Hoe vaak moet je plassen?

Het kan per kind verschillen welk trainingselement het belangrijkste is. In principe is uw kind thuis zo zelfstandig mogelijk met de training bezig. Hij/zij kan echter wel wat hulp gebruiken om het op de lange duur vol te houden. De één heeft daarbij wat meer hulp en controle van u nodig dan de ander. Dit is onder andere afhankelijk van de leeftijd en de mogelijkheden van uw kind.



## De ouder/verzorger als coach

Het is de taak van u als ouder/verzorger tijdens de training de rol van coach aan te nemen. Hierbij is het net als bij sport: moedig uw kind aan het zo goed mogelijk te doen. Hierbij is een positieve instelling erg belangrijk. Het kan zijn dat u door vele negatieve ervaringen niet meer in een goed resultaat gelooft. Uw kind merkt dat en kan hierdoor misschien de moed verliezen. Ga er daarom juist vanuit dat het gaat lukken en laat dit ook merken. Geef uw kind complimentjes als het goed gaat maar steun uw kind ook als het een keer niet goed gaat, bijvoorbeeld door te zeggen: “houd vol, morgen gaat het vast beter”.

## School

Het is belangrijk dat op school dezelfde afspraken worden gehanteerd als thuis. Licht de leerkracht van uw kind hierover in. Het is belangrijk dat de leerkracht weet dat uw kind gelijk naar de wc moet kunnen als het aandrang heeft. Ook is het belangrijk dat uw kind op school voldoende kan drinken, eventueel met een extra flesje water op tafel. De kinderurotherapeut kan u eventueel een brief voor de leerkracht(en) meegeven.

## Niet naar de wc sturen

Trainen wil ook zeggen: ‘leren luisteren’ naar de signalen van de blaas en op tijd naar de wc gaan. Uw kind moet daar goed op letten! Ook moet uw kind zelf leren voelen en zelf (gaan) beslissen wanneer hij/zij naar de wc gaat. U kunt uw kind hierbij helpen door met uw kind een soort ‘geheimtaal’ af te spreken. Vraag af en toe aan uw kind: “1-2-3?” Uw kind denkt dan: “Moet ik wel of moet ik nie?” Door uw vraag moet uw kind goed nadenken én voelen én dan zelf beslissen of hij/zij wel of niet gaat plassen.

## Toch nat?

Soms wordt er afgesproken dat uw kind zelf bij ieder toiletbezoek (of per dagdeel) de onderbroek controleert of deze nog droog is. U kijkt steekproefsgewijs mee. Bij deze broekcontroles of controles tussendoor kan uw kind nat zijn. Een plek in de onderbroek groter dan een 2-euromunt rekenen we als nat. U bent hierbij de scheidsrechter. Praat samen met uw kind over wat er misging.

Bijvoorbeeld: “Wat was je aan het doen, lette je goed op de seintjes van je blaas, denk je aan de training of vergeet je het?” Ga ervan uit dat dit een leermoment is. Als uw kind begrijpt hoe het komt, kan hij/zij er wat van leren en proberen het een volgende keer anders aan te pakken. Zo kan een natte broek voorkomen worden. Spreek uw kind niet bestraffend toe. Pep hem juist op om vol goede moed door te gaan en een hogere inzet te leveren.

4

In het algemeen is het zo dat gedurende de training uw kind met kleine stapjes vooruit zal gaan. Soms kan uw kind een terugval hebben. Dit is heel gewoon! Denk maar aan topsport; daar wordt ook het ene moment een goede prestatie geleverd terwijl het de volgende dag weer minder gaat.



## Afsluiten van een trainingsdag

Iedere avond bespreekt u met uw kind hoe het die dag gegaan is, dit gaat eventueel gepaard met een opdrachtenlijst. Wanneer er gewerkt wordt met een opdrachtenlijst, schrijft u in de laatste kolom van die dag (opmerkingen ouders) iets positiefs, bijvoorbeeld: “Je bent een kanjer” of “Super” of “We zijn trots op je”. Ook als uw kind die dag nat was, schrijft u in deze kolom iets bemoedigends, bijvoorbeeld: “Morgen opnieuw proberen, zet ’m op!”. Het iedere dag nabespreken van de trainingsdag én uw stimulans zijn heel belangrijk. Van alleen de lijsten invullen, leert uw kind niet veel.

Ook wordt uw kind door uw positieve steun gemotiveerd om het langer vol te houden. Zo blijft uw kind in een ‘trainings sfeer’. In de topsport presteert men tenslotte ook meer wanneer de supporters enthousiast toejuichen en blijven ondersteunen, ook al wordt er een wedstrijd verloren.

5

## Wat te doen bij problemen?

### Toiletbezoek

Uw kind wil niet naar de wc, terwijl u het idee hebt dat hij/zij wel moet plassen:

Advies:

- Maak uw kind enthousiast voor het halen van voldoende toiletbezoeken.
- Lees op een later tijdstip de spelregels nog eens samen door.
- Geef extra drinken.

## 1-2-3

Uw kind raakt geïrriteerd en zegt al "nee" voordat hij/zij nagedacht heeft.

Advies:

Grijp terug op de afspraken met de kinderoorthapeut.

## Lijsten invullen

Uw kind vergeet de lijsten in te vullen en noteert alles aan het einde van de dag.

Advies:

- Dagdelen apart evalueren.
- Lees de spelregels nog eens samen door.

## Wel of niet nat?

Een flinke natte plek is opgedroogd.

Advies:

Ruik of het urine is. Reken het één keer als twijfelgeval. Spreek af dat het een volgende keer wel als nat wordt gerekend. Bespreek met uw kind de natte broeken ook eerlijk te noteren op de lijst. Als uw kind de natte broeken negeert, leert hij niets van de training.

## Belonen

Voor uw kind kan een beloning een enorme stimulans zijn om door te gaan met trainen. Een reden voor een beloning kan bijvoorbeeld zijn dat uw kind de hele week de lijsten trouw ingevuld heeft of dat uw kind (duidelijk) resultaat met de training heeft geboekt. U kunt uw kind vragen wat voor beloning hij/zij graag zou krijgen voor een behaald succes. Een beloning kan dan bijvoorbeeld zijn: een half uur langer opblijven, een half uur extra computertijd krijgen of een klein cadeautje.



## Tot slot

Ga geen strijd aan met uw kind. Wijs uw kind op de afspraken met de kinderothérapeut. Maak een afspraak met uw kind dat bij een volgend contact het probleem aan de kinderothérapeut wordt voorgelegd. Eventueel bespreekt zij het binnen het multidisciplinair team.