

# Kinderen die niet durven te poepen of plassen op de wc (stappenplan)

Inleiding	2
Oorzaken	2
Training	2
Voorwaarden voor het stappenplan	3
Stappenplan	3
Beloning	4
Ten slotte	4

## Inleiding

Dit stappenplan is bedoeld voor ouders van kinderen in de leeftijd van 3 tot 8 jaar die niet op de wc durven te poepen of plassen. Deze kinderen voelen wèl zelf wanneer ze moeten plassen of poepen maar willen dit alleen in de luier doen en niet op de wc. Uw kind voelt aandrang en weet dat het moet plassen of poepen echter wanneer hij of zij dan op de wc of op het potje zit, raakt het in paniek! Poepen of plassen lukt dan niet meer tenzij hij/ zij een luier om krijgt. Eigenlijk is zo'n kind zindelijk maar het poepen of plassen gebeurt op de verkeerde plaats. We spreken dan ook niet van zindelijkheidsproblematiek maar van gedragsproblematiek.

## Oorzaken

Voor dit gedragsprobleem zijn twee mogelijke oorzaken:

- Angst voor de wc door een eerder opgedane ervaring, bijvoorbeeld plotseling doortrekken of pijn bij plassen of poepen.
- Autonomieprobleem. Dit betekent dat uw kind moeite heeft met macht en graag alles zelf wil bepalen. Het is een karaktertrek die vaak ook bij één van de ouders speelt. Door niet op de wc te plassen of te poepen, kan uw kind echt zèlf bepalen wanneer en waar hij/zij plast of poept. Dat geeft een onbewust prettig machtsgevoel.

## Training

In samenspraak met u wordt een stappenplan voor uw kind gemaakt. Dit stappenplan is bij beide oorzaken hetzelfde. De stappen kunnen eventueel groter of kleiner worden gemaakt. Wanneer er sprake is van niet durven plassen en poepen op de wc, wordt er over het algemeen gestart met het plassen omdat dit per dag meer oefenmomenten geeft. Voor het totale stappenplan moet ongeveer 2 maanden uitgetrokken worden.

Wanneer uw kind een autonomieprobleem heeft, is het belangrijk uw kind te betrekken in de volgende stap. Uw kind heeft zo het gevoel dat hij/zij de macht toch nog een beetje in eigen hand heeft. Uw kind kan zo zelf de stappen mee beslissen. Dit kan bijvoorbeeld door vragen te stellen als:

- “Ik weet niet of je het durft, maar...”
- “Jij mag zeggen of je de volgende stap al durft”
- “Jij mag kiezen...”

Wanneer uw kind niet op de wc durft te poepen of plassen, moet precies voorgeschreven worden wat hij/zij moet doen en welke stap wanneer genomen wordt. Een kind met angst zal namelijk altijd voor de veilige weg kiezen en naar de volgende stap getild moeten worden. Probeer niet mee te gaan in de onderhandelingen. Neem zelf het initiatief voor de volgende stap en benoem wat de opdracht voor die dag is. Ga eventueel bij mislukken een stapje terug.

### **Voorwaarden voor het stappenplan**

Het stappenplan moet stap-voor-stap worden doorlopen en er mogen geen stappen worden overgeslagen! Iedere stap moet gedurende 3-4 dagen probleemloos verlopen voordat een volgende stap genomen mag worden. Gaat u snel naar de volgende stap als een stap gemakkelijk verloopt, dan loopt u het risico dat uw kind in paniek raakt en dan volledig terugvalt in het oude patroon. Spreek iedere dag met uw kind de stap af en leg uit welke beloning er tegenover staat.

## Stappenplan

Zoals gezegd, wordt het stappenplan per kind speciaal gemaakt! Zie hiervoor daarom het aparte formulier dat u van uw kinderurotherapeute gekregen heeft.

## Beloning

Een beloning in het vooruitzicht stellen, werkt vaak stimulerend. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door middel van een stickerschema en een mand met beloningsbriefjes. Bij elke goede actie van de dag die volgens het stappenplan is doorlopen, mag uw kind een sticker plakken. Aan het einde van een geslaagde dag mag uw kind een briefje grabbelen (beloningsbriefje) met daarop een sociale beloning. Hierbij kunt u denken aan: voorlezen, langer tv kijken, een spelletje doen, een potje voetbal of naar de speeltuin.

## Ten slotte

In het algemeen is het zo dat tijdens deze training uw kind over bepaalde stapjes wat langer doet en bij andere stappen wat sneller gaat. Dat is heel normaal! Denk maar aan topsport; daar wordt het ene moment een goede prestatie geleverd terwijl het de volgende keer wat minder gaat. Blijf positief!