



VISIETEKST ZINDELIIKHEID SCHOTEN

Inhoudstafel

Inhoudstafel	1
Visietekst zindelijkheid.....	2
Waarom een visietekst zindelijkheid.....	2
Doelstellingen van deze visietekst zindelijkheid.....	2
De theoretisch achtergrond; wat is zindelijkheid.....	3
De 3 voorwaarden.....	3
Zindelijk worden is een proces.....	3
Wanneer toch een arts raadplegen?.....	4
Onze visie	4
Zindelijke worden is een natuurlijk proces, we respecteren hun eigen tempo.....	4
Zindelijkheid, een gezamenlijke opdracht.....	4
Aan de slag met de visietekst.....	5
Bijlages.....	7
1. Stappenplan voor school.....	7
2. Stappenplan om zindelijkheid te ondersteunen.....	8
3. Checklist en stappenplan van Kind en Gezin	9
4. Stappenplan van visietekst Eeklo.....	11
Bronnen.....	12

Visietekst zindelijkheid

Waarom een visietekst zindelijkheid

In het Lokaal Overleg Kinderopvang en Opvoedingsondersteuning deden verschillende scholen de melding dat de zindelijkheid bij kinderen van 2,5 jaar in instapklasjes moeilijk verloopt. Kinderen die op 2,5 jaar naar de instapklas gaan, zijn vaak nog niet zindelijk waardoor de juffen een verhoogde werkdruk ervaren om zowel de pedagogische als de verzorgende taken te combineren. Er gaat veel tijd en energie naar de verzorgende taken. Er is een gebrek aan kennis bij ouders en/of éénduidige informatie over hoe je een zindelijkheidsproces ondersteunt. Er zijn verschillende brochures in de omloop. Dit kan verwarrend zijn voor ouders. Daarom willen we naar één visie.

In sommige scholen worden kinderen geweigerd om naar de instapklas te gaan omwille van het feit dat ze nog niet zindelijk zijn. Ook hier willen wij aan sensibilisering doen naar de scholen omdat we ervan uit gaan dat schoolrijpheid en zindelijkheid twee verschillende dingen zijn. Kinderen hebben recht op omgang met leeftijdsgenoten en leeransen. Zo ontwikkelen kinderen zich ook op sociaal vlak.

In de loop der jaren is uit verschillende onderzoeken gebleken dat de leeftijd waarop kinderen zindelijk worden in onze maatschappij verlaagd is. Mede hierdoor is het zindelijkheidsproces ondersteunen van kinderen een taak van ALLE actoren samen. Het zindelijkheidsproces ondersteunen van kinderen is niet enkel een taak van het gezin, ook van de school, kinderopvang.... Het is een gezamenlijke taak.

Doelstellingen van deze visietekst zindelijkheid

Deze tekst kadert in een zindelijkheidsbeleid vanuit de gemeente Schoten en dient als basis om:

- *Samenwerking* tussen de verschillende actoren te bewerkstelligen door expertise te delen en op eenzelfde manier te kijken naar zindelijkheid in de gemeente Schoten.
- *Communicatie* tussen alle betrokkenen te optimaliseren: ouders, scholen, kinderopvang, Huis van het Kind, Kind & Gezin, enz.
- Enkele *actieplannen* op te stellen om er concrete acties aan te koppelen en uiteindelijk uit te voeren.
- *Professionals* (leerkrachten, kinderverzorgers) te ondersteunen.

De theoretisch achtergrond: wat is zindelijkheid?

Een kind wordt zindelijk doordat het bewuster begint te voelen wanneer er urine of stoelgang aanwezig is en dit dan even kan ophouden tot op een geschikt moment en een geschikte plaats.

Zindelijk worden is en blijft een proces dat elk kind doormaakt op zijn eigen tempo. Bij sommige kinderen verloopt het zindelijkheidsproces heel vlot, terwijl anderen net een heleboel trucjes nodig hebben om van hun luier af te geraken. (Kind en Gezin, z.j.)

Daarom is het belangrijk dat we het tempo van het kind niet uit het oog verliezen. Het kind staat centraal.

De 3 voorwaarden

Er zijn 3 voorwaarden waar een kind moet aan voldoen voor het zindelijk kan worden: lichamenlijk rijp zijn / begrijpen / willen. (Groeimee, 2014)

Lichamenlijk rijp zijn:

Het kind voelt dat het moet plassen en is lichamenlijk in staat de spieren rondom de blaas en de sluitspiere onder controle te houden. Meestal is het zo als het kind dagelijks meerdere droge periodes van minstens 2 uur heeft.

Begrijpen:

Het kind kan een verband leggen tussen aandrang voelen om te plassen en het potje. Het helpt als het voldoende begrijpt en zich beperkt kan uitdrukken met taal (bv duidelijk maken dat het moet plassen, het kind begrijpt de woorden als potje, plassen...)

Willen:

Het kind kan tijdens deze periode volop in zijn peuterpuberteit zitten. Het ontdekt zijn eigen wil. Hierdoor kan een machtsstrijd ontstaan tussen het kind, de ouder, de opvang, enz. Het kan bijgevolg het zindelijkheidsproces vertragen.

Zindelijk worden is een proces

Zindelijk worden is een proces dat elk kind doormaakt op zijn eigen tempo. Er zijn grote verschillen tussen kinderen als het gaat over zindelijk worden. Doorgaans wordt een kind tussen 2 en 5 jaar overdag zindelijk.

Sommige kinderen leren dit binnen een paar dagen, bij andere kinderen kan dit enkele weken of maanden in beslag nemen. De meeste kinderen plassen eerst op het potje en worden daarna zindelijk voor stoelgang.

Als een kind verschillende maanden zindelijk is overdag, zal het ook 's nachts zindelijk worden. Tot de leeftijd van 7 jaar is bedplassen niet abnormaal. Wanneer je merkt dat een kind 5 à 7 ochtenden een droge pampers heeft zal het kind ook zindelijk worden 's nachts. (Kind en Gezin, z.j.)

Wanneer toch een arts raadplegen?

Je raadpleegt best een arts als het kind: (Kind en Gezin, z.j.)

- Na 3 jaar overdag nog frequent stoelgang in zijn broek heeft.
- Op 4 à 5 jaar overdag nog niet droog is, en - op 6 à 7 jaar 's nachts nog niet droog is.

Onze visie

We respecteren dat elk kind zijn of haar eigen tempo heeft om zindelijkheid te worden en dat het een natuurlijk proces is en blijft. We kunnen dit proces wel zoveel mogelijk stimuleren. Je hoeft niet af te wachten tot er iets gebeurt bij het kind zelf. Zindelijkheidstraining heeft een duidelijk positieve invloed. Zindelijkheid is ook een gemeenschappelijke opdracht waar we met z'n allen onze schouders moeten onderzetten. En niet te vergeten willen we eenduidige communicatie naar ouders bieden. Ook gaan we ervan uit dat schoolrijpheid en zindelijkheid twee verschillende dingen zijn.

Zindelijk worden is een natuurlijk proces, we respecteren hun eigen tempo

Er kan tot 18 maanden een reflexfase zijn. Het kind zal dan onbewust (vanaf dat er urine in de blaas zit) deze plasreflex uitoefenen. Vanaf 1 jaar komt het kind in een bewustwordingsfase. Vanaf dit moment beseft het kind dat het iets aan het 'doen' is. Je speelt hier best op in door het goed te benoemen. Uiteindelijk komt de beheersingsfase. Vanaf 2 jaar begint een kind controle te verwerven over het lossen en ophouden van stoelgang en urine.

Maar buiten het feit dat het een natuurlijk rijpingsproces is, is de juiste ondersteuning en aanmoediging door de directe omgeving op de juiste moment ook erg belangrijk. (Kind en Gezin, z.j.)

Zindelijk worden tussen 2 en 5 jaar is oké. Onze maatschappij legt de druk hoger en verwacht zindelijkheid op 2,5 jaar maar dit kan door verschillende factoren later op gang komen (lichamelijk, pedagogisch, cognitief).

Zindelijkheid, een gezamenlijke opdracht

Zindelijkheid is de verantwoordelijkheid van de ouders. Maar als kinderopvang en school staan we hier zeker niet los van. Het is een gezamenlijke opdracht waar we met z'n allen aan moeten mee werken.

Het is belangrijk dat we als professionals de ouders ondersteunen. Uitleggen wat kan, wanneer er mee gestart kan worden enz. We moeten ons ervan bewust zijn dat niet elke ouder hier even goed mee weg is. Het is dus belangrijk hier keer op keer attent op te zijn en voldoende uitleg te geven.

Nadat de ouder volledig op de hoogte is rond de zindelijkheid van zijn of haar kind, is het dan ook belangrijk dat er met de zindelijkheidstraining rond hetzelfde tijdstip gestart wordt en dat de aanpak gelijk verloopt. Zo zijn er voor het kind geen al te grote veranderingen.

Het blijft belangrijk IEDEREEN erop attent te maken dat het heel belangrijk is om doorheen dit proces positief te blijven (ondersteunen, stimuleren, aanmoedigen versus bestraffen, afwijzen).

Aan de slag met de visietekst

De basistips om het zindelijkheidsproces te ondersteunen zijn: (Kind en Gezin, z.j.)

- Bereid het proces voor op een leuke, speelse, ontspannen manier.
- Moedig alle stapjes vooruit aan met complimentjes, een dikke duim, ...
- Verwacht geen te grote stappen ineens. Een kind zal bijvoorbeeld eerst met het potje willen spelen, dan er even op gaan zitten met de kleren aan, tenslotte pas met de billen bloot.
- Zorg steeds voor een ontspannen sfeer rond het toiletmoment.
- Blijf geduldig, ook als het niet lukt. Maak je liever niet boos.
- Geef het kind de tijd om het te leren. Heb vertrouwen!
- Werk samen als team! Zindelijkheid ondersteunen werkt best als de ouders, de opvang, de grootouders, de school of andere opvoeders op dezelfde manier ondersteunen.

Al deze bovenstaande tips steunen op het feit dat het belangrijk is om positief te blijven gedurende dit hele zindelijkheidsproces.

Voor professionals

Voor de scholen is er in bijlage 1 een stappenplan om te kijken of er kan gestart worden met deze zindelijkheidstraining. In bijlage 2 is dan weer een stappenplan om deze zindelijkheidstraining te ondersteunen. Zo is er een houvast voor iedereen.

Weet ook dat je ouders steeds kan doorverwijzen naar het Opvoedingspunt in het Huis van het Kind van Schoten of de Opvoedingswinkel in Brasschaat. Hier kunnen ouders terecht met allerhande vragen en dus ook over zindelijkheid.

Voor de ouders

Als school en als kinderopvang hebben we de taak om ouders te ondersteunen. Kind en Gezin ontwikkelde recent een brochure rond zindelijkheid. Deze geven ze mee aan ouders die hier interesse in hebben. De brochure kan je vinden op de website van Kind en Gezin > Ontwikkeling > Zindelijkheid > Zindelijkheid tijdig en positief ondersteunen. En op volgende link

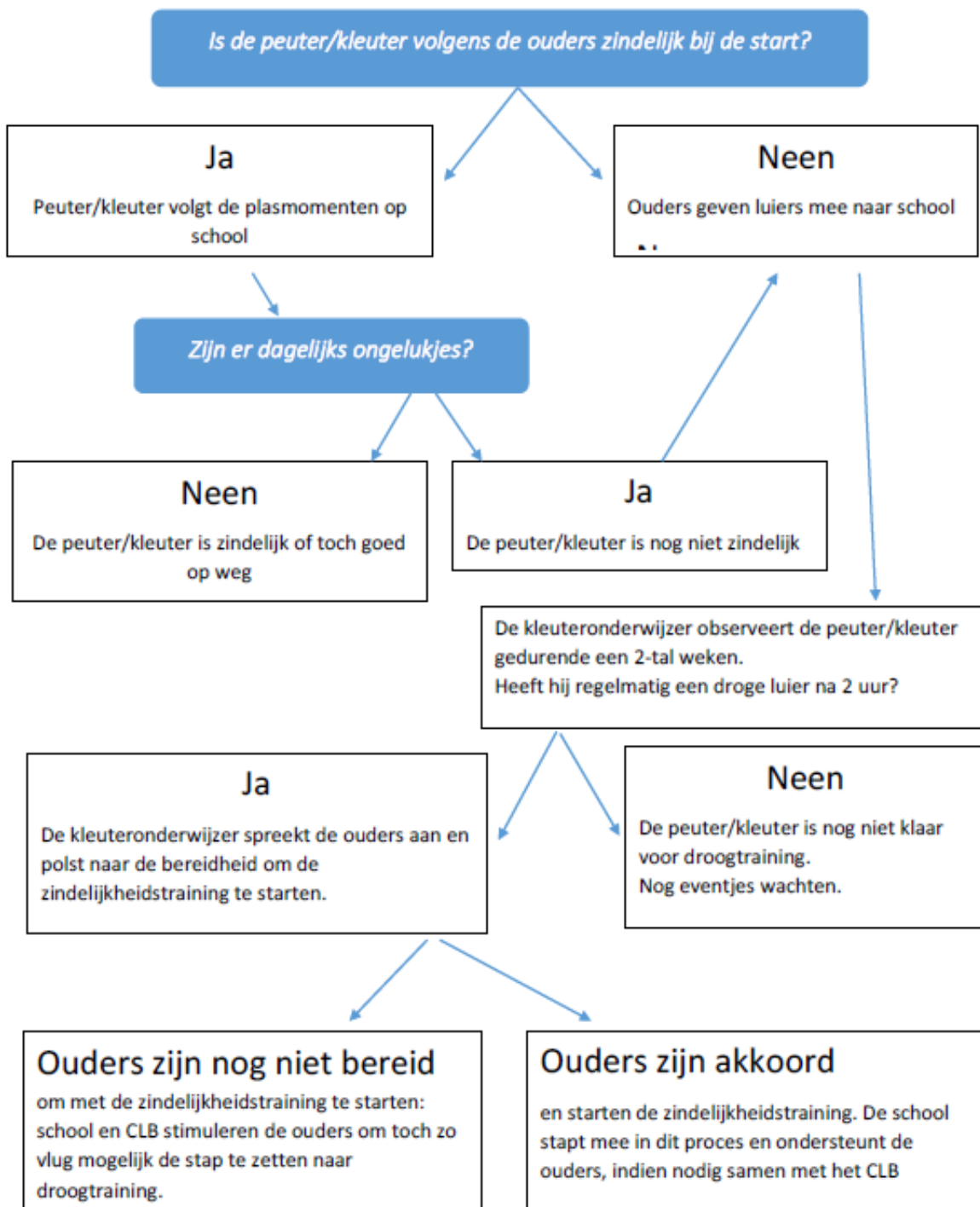
<https://www.kindengezin.be/img/brochurezindelijkheidouders20170809.pdf>

In bijlage 3 staat de checklist en het stappenplan dat Kind en Gezin in hun brochure aanbiedt. Voor de volledig brochure kan iedereen terecht op de website van Kind en Gezin.

In bijlage 4 staan nog andere tips voor ouders. Deze komt uit de visietekst van Eeklo. Hier wordt ook goed weergegeven hoe een zindelijkheidsproces best vorm krijgt.

Bijlages

Bijlage 1: Stappenplan voor school



Uit; visie zindelijkheidsbeleid Eeklo

Bijlage 2: Stappenplan om zindelijkheid te ondersteunen

Wat vooraf?	Bij inschrijving wordt er geïnformeerd naar de zindelijkheid van het kind.
	Bij het nog niet zindelijk zijn op het kennismakingsgesprek wordt de brochure 'zindelijkheid tijdig en positief ondersteunen' van Kind en Gezin meegegeven met de ouders.
Een 2,5 -/ 3-jarige kleuter komt naar school ...	Wat doen we?
... met een luier aan (dag 1)	<ul style="list-style-type: none"> • We bekijken de hoeveelheid aan ongelukjes. • We laten de luier aan. • We spreken de ouders aan: Is uw kind zindelijk? • Als het uit voorzorg van de ouders is om mogelijke ongelukjes op te vangen, dan raden we aan om deze uit te laten en gemakkelijke kledij aan te geven.
... en plast gedurende de dag nog vaak in zijn/haar broek (na 2 weken)	<p>We spreken de ouders aan en bespreken de situatie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • We verwijzing naar brochure met tips. • Aanpak op school wordt besproken. • De afspraak wordt gemaakt om nog 2 weken te proberen en dan terug samen rond tafel te zitten.
... en de ongelukjes in de broek zijn er nog (na 4 weken)	<p>2e afspraak met de ouders, klasjuf en kinderverzorgster</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe pakken we het verder aan? • Wat doen we thuis en wat op school? • Wat lukt thuis? Wat is haalbaar? • Brochure overlopen en bespreken en aanpak op elkaar afstemmen. • We vragen van de ouders een engagement! • Binnen de 2 weken wordt er een nieuwe afspraak gemaakt.
... en de ongelukjes in de broek zijn er nog (na 6 weken)	<p>3e afspraak met de ouders, klasjuf, kinderverzorgster</p> <ul style="list-style-type: none"> • De situatie wordt besproken • Eventueel wordt een gemeenschappelijk beloningssysteem opgestart. <ul style="list-style-type: none"> ○ De ouders brengen dit aan bij het kind. ○ De beloning start thuis en loopt verder op school. ○ De beloning moet haalbaar zijn. ○ De beloning moet direct komen. ○ De beloning moet door het kind als belonend ervaren worden. • Binnen de 2 weken wordt er een nieuwe afspraak gemaakt.
... en de ongelukjes in de broek zijn er nog (na 8 weken)	<p>Op schoolniveau worden de zorgcoördinator en het CLB bij het overleg tussen juf en ouders betrokken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De zindelijkheid en de algemene ontwikkeling worden besproken. • Bij een kleuter vanaf 3,5 jaar oud, wordt er aangeraden om een arts te raadplegen. • Lukt het echt niet (is de ontwikkeling van het kind er nog niet) laten we de training even los. Op het moment dat we (juf/ouders) merken dat het kind wel zover in de ontwikkeling starten we het traject opnieuw op.

Uit; visie zindelijkheidsbeleid Eeklo

Bijlage 3: Checklist en stappenplan van Kind en Gezin



CHECKLIST-rijpheidssignalen

BEGRIJPEN	
	<ul style="list-style-type: none">Het kind brengt voorwerpen waar het hoort. vb. blokjes in de doos, pipi hoort in het potje
	<ul style="list-style-type: none">begrijpt voldoende taal en kan eenvoudige aanwijzingen opvolgen. vb. Begrijpt de vraag 'Kom je op het potje?'
	<ul style="list-style-type: none">Is er zich bewust van dat het iets in de luier gedaan heeft of aan het doen is. vb. Komt het vertellen of onderbreekt zijn spel.
	<ul style="list-style-type: none">Is vies van zijn natte of vuile luier.
Kunnen	
	<ul style="list-style-type: none">De luier blijft regelmatig langere tijd droog, vb. na het middagdutje nog droog.
	<ul style="list-style-type: none">Het kind voelt en geeft aan als het moet gaan plassen of stoelgang doen.
	<ul style="list-style-type: none">Loopt alleen en kan zelfstandig gaan zitten en weer opstaan.
	<ul style="list-style-type: none">Kan zelf of met enige hulp zijn broek op en af trekken.
Willen	
	<ul style="list-style-type: none">Het kind vindt zijn natte of vuile luier vervelend en wil er zo snel mogelijk van af. <i>Door de kwaliteit van de huidige luiers voelt een volle luier niet vervelend, waardoor dit signaal minder duidelijk is.</i>
	<ul style="list-style-type: none">Het is nieuwsgierig en toont interesse voor het toiletgebeuren.
	<ul style="list-style-type: none">Het wil meewerken, toont zijn eigen wil (en zegt soms ook 'neen').

Zindelijkheid overdag: hoe pak je het aan? Stappenplan

Eerste stap: al heel vroeg kan je starten met een natuurlijke en vanzelfsprekende bewustmaking

- Benoem bij het verschonen of zien 'duwen' wat er gebeurt.
- Let op voor negatieve emoties: vies, bah, riekt, ...
- Laat je kindje met jou meegaan naar het toilet. Zo krijgt je peuter een eerste besef van dit dagelijks ritueel.

Tweede stap: voorbereiden en interesse stimuleren

Dit kan je gerust al doen vanaf je kindje 18 maanden is, spelenderwijs en zonder verwachting of druk.

- Voorlezen van verhaaltjes over zindelijkheid
- Samen filmpjes bekijken over op het potje gaan
- Een potje in huis halen en je kindje er mee laten spelen
- Tonen hoe de beer of pop op het potje gaat
- Woorden aanleren (pipi, kaka, potje, droog, nat,..)
- Verschil tussen nat en droog benoemen
- Spelletjes spelen, bv. blokjes in- en uitladen. Dit ondersteunt het besef dat blokjes IN een doos horen en pipi IN het potje hoort.
- Je kindje regelmatig uitnodigen om op het potje te gaan zitten, bv. terwijl je het bad laat vollopen. Zo went het langzaam aan het potje.

Derde stap (bij interesse of vanaf 2 jaar): het potje met regelmaat beginnen te gebruiken

Is je kindje al wat vertrouwd met het potje én geïnteresseerd, start dan met een aantal vaste potmomenten per dag. Ideaal is dat na het opstaan, na of voor de maaltijden en voor het slapengaan. Wanneer je dit dagelijks herhaalt, gaat je peuter deze momenten verwachten en makkelijker meewerken.

Extra potmomenten komen er als je kindje er zelf om vraagt. Vraag tussendoor ook af en toe of je kindje moet plassen. Zo help je hem aandacht schenken aan gevoel van druk.

Tips:

- 2 tot 5 minuten op het potje zitten is meestal lang genoeg, afhankelijk van je kindje. Plast het direct of neemt het zijn tijd?
- Een boekje erbij kan zorgen voor meer ontspanning. Maar voor sommige kinderen is dit ook te veel afleiding of duurt het daardoor te lang.
- Moedig elk gedrag in de richting van het doelgedrag aan. Bravo! Dikke duim! Een liedje zingen...
- Word nooit boos en straf niet. Dit werk averechts.
- Voorzie gemakkelijke kledij, die je kindje vlot zelf kan uitdoen.
- Dit is het moment om body's te vervangen door onderbroekjes.
- Weigert je kindje, is er angst of heftig verzet, stop dan een 2tal weken met deze fase en probeer het nadien opnieuw.

Vierde stap: Luier uit!!

De luier kan je uitlaten als bij 50% van de potmomenten de luier nog droog was of als je denkt dat je kindje er klaar voor is en je hebt enkele dagen vrij. Doe het kind dan een broekje aan. Als de helft van de luiers overdag nog droog zijn, is de rijping bij je kindje wellicht ver genoeg gevorderd. De luier weglaten helpt je kind zijn natte broek voelen.

Tips:

- Laat de luier uit, ook na een ongelukje of bij een uitstap. Het geeft je peuter het gevoel een grote stap vooruit te zetten. Bovendien maakt het je kind veel zelfstandiger. Een broekje zelf aan- en uitdoen is immers veel sneller en makkelijker zelf te doen dan een luier. Als je de luier uitlaten echt te lastig vindt, doe dan eerst het onderbroekje aan en daarover de luier. Zo voelt je kindje als het broekje nat wordt.
- Laat je kindje voldoende en regelmatig drinken. Beperk zeker de vochtinname niet.
- Hou de vaste potmomenten aan en las extra potmomenten in telkens je kindje er om vraagt.

Bijlage 4: Stappenplan van visietekst Eeklo

Stap 1

- Peuters doen niets liever dan gedrag nadoen.
- Neem de peuter mee wanneer je zelf, broer of zus naar toilet moet.
- Zo gaat hij/zij meer begrijpen van het potje.

Stap 2

- Maak het kind vertrouwd met het potje.
- Leg uit waarvoor het potje dient.

Stap 3

- Zet het kindje niet te lang op het potje (niet langer dan 5 minuten).
- Zet haar/hem op bepaalde, vaste tijdstippen op het potje.
- Bijvoorbeeld: elke keer na het eten, bij het vollopen van het bad of voorverwarmen van de douche.

Stap 4

- Ook al is de boodschap nog zo klein, laat je blijdschap merken door een applausje of een complimentje!
- Probeer rustig te blijven wanneer er niks in het potje ligt.
- Maak je niet boos als het niet direct lukt, maar bemoedig het kind.

Stap 5

- De lente of de zomer zijn ideaal om met de zindelijkheidsstraining van start te gaan.
- Je kan de peuter in de blote billetjes laten rondlopen, laten spelen. Als er dan iets gebeurt, ervaart je peuter de gewaarwording veel beter.

Uit; visie zindelijkheidsbeleid Eeklo

Bronnen

De Boomgaard. (z.j.). Visietekst de Boomgaard - Op het potje! Geraadpleegd op 2 maart 2018, van <http://www.gentdeboomgaard.be/Info/Zindelijkheid.pdf>

Groeimee. (2014, 6 januari). Zindelijkheid. Geraadpleegd op 2 maart 2018, van <http://www.groeimee.be/zindelijkheid>

Kind en Gezin. (z.j.). Zindelijkheid. Geraadpleegd op 2 maart 2018, van <https://www.kindengezin.be/ontwikkeling/zindelijkheid/>

Kind en Gezin. (z.j.). Brochure Zindelijkheid tijdig en positief ondersteunen. Geraadpleegd op 23 februari 2018, van <https://www.kindengezin.be/img/brochurezindelijkheidouders20170809.pdf>

Landman, M., Van Everdingen, E., & Groeneweg, M. (2017, 26 april). Niet zindelijk naar de basisschool. Een toenemend probleem? Geraadpleegd op 2 maart 2018, van <https://link.springer.com/article/10.1007/s12452-017-0103-0>

Lokaal Overlegplatform Sint-Niklaas. (z.j.). Op het potje. Geraadpleegd op 2 maart 2018, van http://www.sgsnbao.be/documents/Administratie/info_kleuterparticipatie/zindelijkheid/01%20OP%20HET%20POTJE%20Nederlands.pdf

Scholengemeenschap Basisonderwijs Sint Nicolaas. (z.j.). Kleuterparticipatie - zindelijkheid. Geraadpleegd op 2 maart 2018, van http://www.sgsnbao.be/index.php?option=com_content&view=article&id=155:kleuterparticipatie-zindelijkheid&catid=78:content&Itemid=738

Visietekst van Eeklo: 'visie zindelijkheidsbeleid Eeklo'