

PROTOCOL ZINDELIJKHEID

Juli 2025



Hardinxveld- Giessendam

Inleiding

Op onze basisschool vinden wij het belangrijk dat ieder kind zich veilig, gewaardeerd en ondersteund voelt. Zindelijkheid speelt daarbij een praktische en hygiënische rol. Met dit beleidsstuk geven we richtlijnen en afspraken die duidelijkheid bieden aan ouders, personeel en externe betrokkenen. Het doel is samenwerking, voorspelbaarheid en zorgvuldige begeleiding waar nodig.

Wat verstaan wij onder zindelijkheid?

Zindelijkheid betekent dat een kind zelf aanvoelt wanneer het moet plassen of poepen, dit (even) kan ophouden en bewust kiest om naar het toilet te gaan. Het kind is zich bewust van de aandrang én weet wat het moet doen. We maken onderscheid tussen:

- Overdag zindelijk zijn: het kind blijft droog tijdens het spelen en kan aangeven dat het naar het toilet moet.
- Zindelijk zijn voor poepen: dit volgt vaak iets later dan plassen. Sommige kinderen vinden poepen op het toilet spannend.
- 's Nachts zindelijk zijn: het kind blijft ook tijdens het slapen droog. Dit is meestal de laatste stap.

Zindelijkheid is een leerproces dat tijd en vertrouwen vraagt.

Naar groep 1!

Voor ieder kind is de start op de basisschool een bijzondere mijlpaal. Natuurlijk wil je als ouders dat die start zo soepel mogelijk verloopt. Een belangrijk onderdeel daarvan is zindelijkheid. We hopen dat uw kind op vierjarige leeftijd zindelijk is. Tegelijkertijd weten we ook: ieder kind is anders. Sommige kinderen zijn er al vroeg helemaal klaar voor, terwijl anderen net wat meer tijd nodig hebben om volledig zindelijk te worden. Dat is heel normaal. Wist u dat ongeveer vijftien procent van de vijfjarigen overdag of 's nachts nog niet helemaal zindelijk is?

Toch hanteren wij op school het uitgangspunt dat kinderen zindelijk zijn op het moment dat ze naar school komen in groep 1. Dat betekent dat ze zelf aan kunnen geven wanneer ze naar het toilet moeten en dat ze dit ook even op kunnen houden als er niet direct een toilet beschikbaar is.

Is uw kind nog niet helemaal zindelijk? Laat het ons eerlijk weten bij het maken van de afspraak voor het wenmoment, of zo mogelijk nog eerder. We kunnen dan samen kijken wat er nodig is.

Medische oorzaak

Als er sprake is van een medische reden waarom zindelijkheid (nog) niet haalbaar is, vragen we u om op de eerste schooldag een kopie van een medische verklaring mee te nemen. Denk hierbij aan een verklaring van de huisarts of een rapport van een specialist. Dat helpt ons om passende ondersteuning te bieden en samen duidelijke afspraken te maken over het verschonen op school. **Wat is ons aanbod als een kind een medische verklaring heeft?**

Geen medische oorzaak

Als er géén medische oorzaak is en uw kind nog niet zindelijk is, zullen we samen bespreken wat er wél mogelijk is. In zulke gevallen vragen we u als ouder, of iemand uit uw vertrouwde netwerk (opa, oma, oppas, etc.) om beschikbaar te zijn als uw kind verschoond moet worden. De reden dat wij u dit vragen is dat de leerkracht van uw zoon/dochter verantwoordelijk is voor een groep leerlingen. Het is niet mogelijk om deze groep alleen te laten om één leerling te verschonen. **Kunnen we een kind weigeren als het niet zindelijk is?**

We willen er alles aan doen om de overgang naar school prettig te laten verlopen, voor u en uw kind. Daarom hebben we deze heldere en praktische afspraken gemaakt over zindelijkheid. Zo zorgen we samen voor een fijne start, duidelijke verwachtingen en vooral: een warm welkom voor uw kind!

Incidenteel

Het kan natuurlijk gebeuren dat uw kind af en toe een ongelukje heeft, dat is geen probleem. Als dit incidenteel voorkomt, bijvoorbeeld één keer in de paar weken, dan is uw kind van harte welkom op school. In zulke gevallen helpen we het kind met omkleden en zorgen we dat het de dag weer comfortabel kan vervolgen. We vragen ouders daarom om altijd een setje

reservekleding mee te geven in de tas van het kind. Denk aan een broek, rok of jurkje, ondergoed, sokken en eventueel een hemd of shirt.

Als het gaat om een ongelukje waarbij uw kind gepoept heeft, vragen we u als ouder om zelf naar school te komen om uw kind te verschonen. Wanneer u hiertoe niet in de gelegenheid bent, dan zorgt u voor een persoon (bijvoorbeeld een familielid) die dat voor u kan komen doen. Deze persoon moet telefonisch bereikbaar zijn en in staat zijn om naar school te komen wanneer dit nodig is.

Structureel

Wanneer uw kind regelmatig ongelukjes heeft, bijvoorbeeld meer dan één keer per week, zal de leerkracht contact met u opnemen om een gesprek in te plannen. Tijdens dit gesprek kijken we samen naar mogelijke oorzaken en bespreken we of er ondersteuning nodig is. Indien gewenst kunnen we u hierbij in contact brengen met Stap Vooruit, een kinderfysiotherapeut die ook ervaring heeft in het begeleiden van ouders en kinderen bij zindelijkheid.

Als er na dit eerste gesprek en een periode van enkele weken geen verbetering zichtbaar is, volgt een vervolgesprek met de leerkracht en de intern begeleider. In dat gesprek bekijken we samen wat op dat moment het beste is voor uw kind en de groep. Als er geen medische verklaring aanwezig is kan er worden besloten dat uw kind tijdelijk thuis blijft totdat het overdag zindelijk is. Stap Vooruit kan in die periode ondersteuning bieden om samen met u aan zindelijkheid te werken, zodat het kind daarna met vertrouwen en comfort opnieuw kan instromen.

Extra informatie voor ouders

Veel ouders vragen zich af: *wanneer wordt mijn kind zindelijk?* En misschien nog belangrijker: *hoe help ik mijn kind daarbij?* Het lastige (en geruststellende) antwoord is dat kinderen zindelijk worden op hun eigen moment. Pas als ze er klaar voor zijn, lichamelijk en mentaal, lukt het hen om op tijd naar het toilet te gaan. Je kunt het proces dus niet afdwingen, hoe graag je dat misschien ook zou willen.

Wat wél helpt? Positieve aanmoediging, samen oefenen, ontspannen blijven en vooral veel geduld. Als een kind eraan toe is, gaat het zindelijk worden bijna vanzelf. En tot die tijd: adem in, adem uit... en een schone onderbroek mee in de tas.

Hoe weet je of je kind klaar is om zindelijk te worden?

Een kind moet eerst lichamelijk kunnen aanvoelen wanneer het moet plassen of poepen. In het begin merkt het kind vaak pas op dat het moet als het moment al daar is, maar na verloop van tijd leert het ook te voelen wanneer de aandrang komt. Vaak zie je aan de houding of een blik in de ogen dat het kind bezig is zijn luier te vullen. Een kind kan geholpen worden door als ouder te vragen 'moet je plassen?'.

Naast het voelen van de aandrang is het belangrijk dat het kind genoeg controle heeft over zijn sluitspier. Zo kan het de behoefte ophouden totdat het op de wc zit. Meestal ontwikkelt deze controle zich rond het tweede levensjaar. Over het algemeen zijn meisjes iets eerder zindelijk dan jongens.

Begin je te vroeg met de zindelijkheidstraining of ben je er te gespannen mee bezig? Dan kan dat voor angst en onzekerheid zorgen, waardoor het juist lastiger wordt. Zorg er daarom voor dat zindelijk worden geen strijd is tussen het kind en de ouder of begeleider, want uiteindelijk bepaalt het kind zelf wanneer het gaat plassen of poepen.

Stimuleren, aanmoedigen, belonen

Als een kind er lichamelijk aan toe is, volgt de volgende stap. Het kind moet zelf begrijpen waarom de wc handig is en de (vieze) luier willen loslaten. Merkt u dat uw kind er klaar voor is? Zet dan een leuk potje in de buurt en leg rustig uit wat de bedoeling is. Zet uw kind erop als u denkt dat het moet plassen of poepen.

Wordt niet boos als het kind niet meteen meewerkt, maar prijs hem als hij wel op het potje/de wc gaat zitten, met of zonder luier. Lukt het om eens te plassen of poepen op het potje/de wc? Dan is hij vast supertrots! Dwing niets en houdt rekening met ongelukjes, vooral tijdens het spelen.

Zindelijk worden gaat meestal vanzelf als het kind eraan toe is. Beloon het kind direct als hij aangeeft te moeten of het potje/de wc gebruikt, bijvoorbeeld door middel van een stickerkaart. Bij tien stickertjes volgt een kleine beloning. Is uw kind niet zo van de stickertjes?

Probeer dan iets anders: hard klappen of een extra verhaaltje lezen, iets wat past bij uw kind. Het belangrijkste is dat de beloning direct volgt en leuk is voor het kind.

Kortom: geef een compliment als het goed gaat! Een succesmoment verdient een glimlach of een high five. Gaat het een keer mis? Geen probleem, maak er geen punt van. Ruim het rustig op en ga weer door. Een ongelukje hoort erbij, volgende keer beter!

Tips:

U kunt uw kind direct leren om op een gewoon toilet te plassen, in plaats van eerst een potje te gebruiken. Is het toilet nog wat te hoog? Dan is een stevig opstapje handig. Sommige kinderen vinden het spannend om op een groot toilet te zitten. Een toiletbrilverkleiner kan dan helpen, die verkleint de opening van de bril en geeft uw kind een veiliger gevoel.

Wilt u het zindelijk worden op een leuke manier bespreken? Er zijn allerlei vrolijke en behulpzame boekjes over dit onderwerp. Een aanrader is *Het grote billenboek* van Guido van Genechten, een grappig en herkenbaar verhaal voor jonge kinderen.

Zindelijk worden: stap voor stap

Zindelijk worden gaat niet in één keer, het is een proces in fases. Meestal leren kinderen eerst overdag te plassen op de toilet of het potje. Poepen volgt vaak pas later. Het komt regelmatig voor dat kinderen al zonder luier kunnen plassen, maar toch nog om een luier wanneer ze moeten poepen. Dat is heel normaal. Sommige kinderen vinden het idee van poepen spannend. Ze zien hun ontlasting als iets dat bij hen hoort en kunnen het eng vinden om dit 'los te laten', vooral in een groot, donker toilet.

's Nachts zindelijk worden is meestal de laatste stap. Pas als een kind overdag helemaal droog blijft is het klaar voor de nachten. Verminder het drinken voor het slapengaan niet, want voldoende vocht is belangrijk. Wat wel helpend is: zet uw kind vlak voor het slapengaan nog even op de toilet of het potje. Laat de nachtluiers pas weg als u er vrij zeker van bent dat het bed niet nat zal worden.

Toch een ongelukje 's nachts? Dat is vervelend, vooral voor uw kind. Niemand wordt graag wakker in een koud en nat bed. Gelukkig zijn er praktische oplossingen, zoals speciale hoeslakens met een zachte bovenkant en een waterdichte laag eronder. Zo blijft het matras beschermd, ook als het eens misgaat.

Even terug bij af?

Het komt regelmatig voor: een kind dat al zindelijk was plast ineens weer in de broek of vraagt opnieuw om een luier. Dat kan verwarrend zijn, maar meestal is het tijdelijk. Soms is er een lichamelijke oorzaak, zoals een blaasontsteking. Vaak heeft een terugval te maken met spanning of verandering. Denk aan de komst van een broertje of zusje, ziekte, verhuizing, spanning binnen het gezin of nieuwe indrukken op de opvang.

Probeer rustig te achterhalen wat er speelt. Is uw kind ergens bang voor of voelt het zich onzeker? Door op een positieve manier aandacht te geven aan uw kind, zonder nadruk te

leggen op de zindelijkheid zelf, voelt het zich weer veilig en vertrouwd. En dat is vaak precies wat nodig is.

De zindelijkheid komt meestal vanzelf weer terug als de rust is teruggekeerd. Heeft u twijfels of vragen? Bespreek ze gerust, er wordt graag met u meegedacht.

Heeft u nog vragen, neem contact met ons op!

Intern Begeleider Koningin Wilhelminaschool
G. (Gerinda) den Bok
Email: g.denbok@konwilhelminaschool.nl

Meer informatie nodig?

Kinderfysiotherapie Stap Vooruit
Troelstrastraat 10
3371 VK Hardinxveld-Giessendam
Tel.: 0184 700204
E-mail: info@kinderfysiotherapiestapvooruit.nl

Jong JGZ op de KWS
Patty de Koster, jeugdverpleegkundige
Tel.: 06 27209367
E-mail: p.dekoster@jongjgz.nl