

De Zindelijkheidsbox

'Droog in 1 week?'

Dat kopte het bericht op de Facebookpagina van de Stichting Downsyndroom. Of er ouders waren die wilden meewerken aan een onderzoekje of de beproefde methode van de Zindelijkheidsbox ook geschikt is voor kinderen met Down. Nou, dat wilden wij wel.

Met dochter Liesje van 4 jaar, die komende zomer naar de basisschool gaat, waren we al voorzichtig aan het kijken naar een geschikt moment om te gaan beginnen met zindelijkheidstraining. Liesje is gevoelig voor complimentjes en deze methode is gestoeld op beloning: dat maakte dat ik er vertrouwen in had dat dit wel eens zou kunnen lukken.

Toegegeven, toen het pakketje binnenkwam, kwam ook de koudwatervrees: zal Liesje het wel snappen? Is ze fysiek en mentaal überhaupt in staat om zindelijk te worden? Het prachtig vormgegeven doosje spreekt me echter direct aan en nodigt uit om open te maken.

Week vrij nemen

Bij het doornemen van het handzame trainingsboekje wordt het me duidelijk dat dit programma niet voor watjes is. Je wordt als ouder geacht een week (!) vrij te nemen en helemaal in het teken te stellen van het zindelijk krijgen van je kind. De eerste paar dagen kom je het huis niet uit ('pfoe...'). Daarnaast vergt het een goeie voorbereiding met het in huis halen van juiste spullen: celstofmatjes voor op de bank, mini-cadeautjes, luiërbroekjes voor het slapen. En niet te vergeten: een ijzeren mindset. 'Niet opgeven en doorzetten' is het devies.

Daar gaan we dan...

Waar Lies de eerste dag nog keurig mee gaat in het om de 20 minuten op de wc zitten, en de stickervellen in een razend tempo vol waren, was dag vier echt het absolute dieptepunt. Met wel 10 vieze broeken, een plas naast de wc, complete desinteresse en zelfs een beetje weerstand bij Lies om naar het toilet te gaan, stond ik echt op het punt om op te geven.

De morele steun kwam echter uit het trainingsboekje: 'Niet opgeven, ongelukjes horen erbij, sommige kinderen hebben er echt een volle week voor nodig voordat het kwartje valt. Ja, het is saai en niet niks om een paar dagen binnen te zitten. Geef je zelf ook even een complimentje....'

Alsof er iemand over je schouder heen meekijkt, en af en toe bemoedigende woordjes in je oor fluistert.

Gehoord en gesteund

En dat is naar mijn idee de succesfactor van dit programma. Het maakt dat je je gehoord en gesteund voelt. En dus doorzet! Een andere sleutel tot succes is dat je door het bijhouden van het schema duidelijk zicht krijgt op hoe snel je kind moet plassen na het drinken. In het geval van Lies ontdekten wij ook dat actief bewegen haar stoelgang dusdanig stimuleert dat er zich snel een grote boodschap aandient.

Victorie!

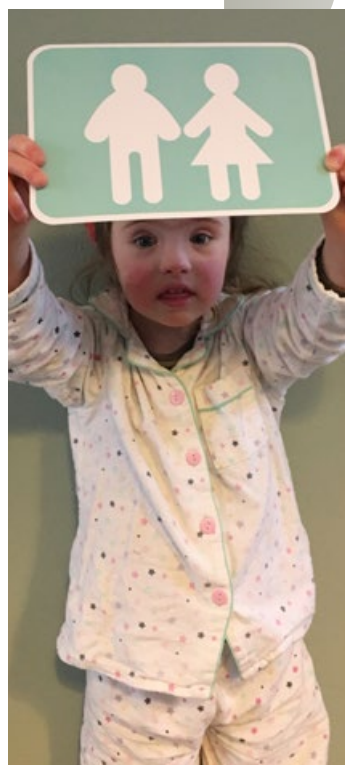
Op dag vijf valt bij Lies eindelijk het kwartje. Ik weet niet wat ik zie, als ze helemaal uit zichzelf naar het toilet dabbert, zelf haar broek laat zakken en een klaterende plas op de wc doet. Hoezee!

Een ruime week verder kunnen we nu stellen dat ons meisje gewoon echt zindelijk is! Het diploma dat we dag zeven met veel bombarie aan haar uitreikten, kan haar grappig genoeg niet echt boeien. De stickers, die ruimschoots in de box zitten, vindt ze erg leuk en zijn nu nog steeds een motivator om haar op het toilet te krijgen vóórdat we de deur uit moeten voor een afspraak.

Hoewel ik me realiseer dat zindelijk worden niet voor ieder kind met Down is weggelegd, kan het dus wel degelijk: je kind in een week tijd zindelijk krijgen! Geef het een kans en probeer het gewoon... wij stonden ook versteld. Maar hebben nu mooi wel een zindelijk kind. Op naar school!

www.zindelijkheidsbox.nl

Karlijn Migo-Merx ■



'Niet opgeven en doorzetten' is het devies