

Problemen bij het zindelijk worden

De meeste kinderen worden zindelijk als ze ongeveer tweeënhalft jaar oud zijn. Op die leeftijd leren kinderen het signaal van een volle blaas herkennen en de plas ophouden tot ze op het potje of de WC zitten.

Doorgaans zal een kind eerst leren overdag droog te blijven, pas daarna zal het ook 's nachts droog leren blijven. Om 's nachts droog te blijven, zal de blaascapaciteit zo groot moeten zijn, dat de plas de hele nacht kan worden opgehouden. In het derde levensjaar zijn de meeste kinderen overdag én 's nachts zindelijk. Tussen kinderen onderling kunnen er verschillen zijn in de zindelijkheidsontwikkeling; het ene kind is vroeg, het andere wat later. Het is vrij normaal dat een kind tot het vijfde jaar overdag per ongeluk een natte broek heeft. Van een probleem is pas sprake als een kind na de vijfde verjaardag nog regelmatig 'een ongelukje' heeft.

Onzindelijkheid

In het algemeen kan worden gesteld dat een kind onzindelijk is, als het willekeurig of onwillekeurig in broek, luier of bed plast zonder dat er sprake is van medische oorzaken zoals afwijkingen aan de urinewegen.

Onzindelijkheid wordt dus meestal gekenmerkt door het feit dat het kind een volledige plas doet. Bij incontinentie daarentegen gaat het om het verlies van steeds kleine hoeveelheden urine. Een kind met incontinentieproblemen zal dus zelden een volledig natte broek hebben.

Bij kinderen die gezien hun leeftijd zindelijk moeten zijn, maar die overdag nog in hun broek plassen doordat ze niet of te laat naar de WC gaan, zonder dat er sprake is van lichamelijke afwijkingen, spreekt men over enuresis diurna. Het kind reageert niet op signalen van de blaas, gaat weinig naar de WC en doet vervolgens een volledige plas in de broek. Soms gebeurt het dat kinderen eerst volledig zindelijk zijn en deze problemen pas later krijgen. Dit noemt men secundaire enuresis diurna. Andere kinderen zijn nog nooit helemaal zindelijk geweest. In dat geval spreekt men van primaire enuresis diurna.

Enuresis komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. De helft van de kinderen met enuresis heeft ook andere zindelijkheidsproblemen, zoals 's nachts bedplassen (enuresis nocturna) en broekpoepen (encopresis).

Psychologische oorzaken van onzindelijkheid

Een opvallend bijkomend verschijnsel bij kinderen met enuresis is het drukke gedrag (hyperactiviteit). De kinderen zijn vaak snel afgeleid en kunnen zich moeilijk concentreren. Ze hebben op school bijvoorbeeld moeite met het afmaken van taken. Thuis zijn ze vaak met veel dingen tegelijk bezig, kunnen moeilijk stil zitten en springen van de hak op de tak.

Tekenende eigenschappen voor deze groep kinderen zijn impulsiviteit en spontaniteit.

Wanneer het kind druk aan het spelen is, gunt het zich geen tijd om aandacht te besteden aan de signalen die de blaas geeft. Het kind is met iets belangrijks bezig en naar de WC gaan is op dat moment alleen maar lastig. De kinderen weten dat van hen verwacht wordt dat ze droog blijven. Door hun gedragspatroon is dit echter een te moeilijke opgave voor ze. Juist omdat de kinderen het zo moeilijk vinden om aan die verwachting te voldoen, sluiten ze zich af voor het probleem. Ze proberen de schijn op te houden dat ze het helemaal niet erg vinden om in hun broek te plassen. Het is een ontwijkhouding die de kinderen hanteren om met het probleem om te gaan.

Dit gedrag is heel lastig omdat de kinderen daardoor alles wat met plassen te maken heeft, gaan ontwijken. Kinderen gaan niet zelf naar de WC, worden boos als ze naar de WC gestuurd worden, blijven met een natte broek aan lopen of verstoppen de natte broeken en willen er absoluut niet over praten. Hoe meer druk de ouders op het kind uitoefenen, hoe meer het kind het onderwerp zal ontwijken. Naarmate het kind ouder en rijper wordt, zal het beter in staat zijn zich de vaardigheid van het droogblijven eigen te maken.

Voor ouders is het moeilijk om deze periode af te wachten. Het is voor hen vaak moeilijk te accepteren dat het kind niet zindelijk wordt en dat dit onderdeel is van een algemener concentratieprobleem. Ouders blijven vaak zoeken naar allerlei oplossingen die constant mislukken doordat het kind er nog niet aan toe is. Dit is frustrerend voor de ouders, maar zeker ook voor het kind. Het kind gaat zich nog meer afsluiten voor zijn probleem, waardoor het probleem alleen maar groter wordt.

Aandacht vragen

Vaak wordt gezegd dat broekplassen een vorm van aandacht vragen is. Deze stelling gaat echter meestal niet op. Bij uitzondering kan onzindelijkheid een signaal zijn dat het kind niet prettig in zijn vel zit. Vaak uit dit zich ook op andere gebieden; het gaat bijvoorbeeld op school niet goed, het kind heeft moeite met vriendschap sluiten. In dat geval zal de 'dieper' liggende oorzaak eerst moeten worden opgelost. Daarna zal het zindelijkheidsprobleem redelijk eenvoudig op te lossen zijn.

Psychologische gevolgen van onzindelijkheid

Een kind dat heel laat is met zindelijk worden en dus voortdurend nat is, kan hierdoor in conflict komen met zichzelf. Het voelt zich anders dan de andere kinderen, omdat het kind zich ervan bewust is dat die al wel zindelijk zijn. Het kind zal proberen het probleem te verbergen. Dit vergt een voortdurende oplettendheid. Het kind zal proberen een natte broek te verbergen door als laatste de klas uit te lopen, door een lange trui over de broek te dragen, door altijd donkere broeken te dragen, door een tas als camouflagemiddel te gebruiken. Deze technieken worden door kinderen gebruikt om te verbergen dat ze een natte broek hebben. Deze oplettendheid bemoeilijkt het kind om spontaan te reageren en de angst voor ontdekking draagt niet bij aan een positief zelfbeeld. Het verschilt per kind hoe het dit probleem hanteert, maar over het algemeen hebben onzindelijke kinderen een verminderd zelfvertrouwen. Dit wordt nog versterkt als het kind een uitzonderingspositie krijgt toegewezen.

Sommige kinderen durven hun probleem te bespreken met een vriend of vriendin. Anderen schamen zich zo dat ze het als een groot geheim met zich meedragen. Als de kinderen voor onderzoek of zindelijkheidstraining naar het ziekenhuis moeten, verzinnen ze steeds een andere smoes. Thuis kan het niet zindelijk zijn terugkerende conflicten opleveren en zelfs de relatie tussen ouders en kind aantasten. Als de ouders enig inzicht hebben in de

oorzaken en gevolgen van het niet zindelijk zijn, dan zal dat de psychologische schade zo gering mogelijk houden, ondanks de problemen die kunnen ontstaan.

Vragen

Als u nog vragen heeft, kunt u altijd bellen met de polikliniek Kindergeneeskunde, receptie L:
T (020) 444 1130

U kunt uw vraag ook stellen via *MijnDossier*.