

# Zomer

## ‘Neem nu de tijd voor zindelijkheidstraining’

Vakantie betekent rust en tijd voor elkaar en daarmee is het een goed moment om te beginnen met zindelijkheidstraining voor je kind. Expert Debby Mendelsohn heeft een stappenplan.

### 1. Neem de tijd

„Hoe meer je je kind helpt, hoe eerder het uit de luiers is”, zegt Debby Mendelsohn, psycholoog, moeder van zes en auteur van *Zindelijk maken is kinderspel*. „En het werkt het best als je een goed humeur hebt. In de zomer heb je een paar weken vakantie samen, dan kun je er makkelijk tijd voor vrijmaken en aandacht aan je kind besteden. Voor je kind is het fijn als het zindelijk is: het speelt veel fijner zonder luier, zeker als het warm weer is.”

‘Zie het als tandenpoetsen, daarmee wacht je ook niet tot je kind eraan toe is’

– DEBBY MENDELSON

### 2. Billen bloot

„Laat je kind naakt rondlopen als het kan en elke keer als het moet plassen of poepen, zet je het op het potje. Er wordt tegenwoordig veel

gepraat met kinderen, maar het gaat vooral om doen, minder om de uitleg. Het belangrijkste is dat het gaat begrijpen wat er moet gebeuren. Breng het potje in de dagelijkse routine en zet je kind er na iedere maaltijd en na het slapen op.

Ben je niet thuis maar op reis of op een camping, denk dan vooraf goed na of je nu wilt beginnen met het zindelijk maken van je kind. Het kan heel goed gaan omdat jullie alle tijd voor elkaar hebben. Maar het nadeel is: als er te veel indrukken zijn, kan het wat veel voor je kind worden.”

### 3. Begin als je kind 18 maanden is

„Kinderen zijn steeds later zindelijk, soms pas tegen de tijd dat ze 4 jaar zijn en naar de basisschool gaan. Ik denk dat veel ouders niet weten dat een kind al met 18 maanden uit de luiers kan zijn en dat is jammer. In mijn boek en op de site spelend-zindelijk.nl leg ik in vijf stappen uit hoe dat gaat: zet je kind op de pot; vier het eerste succes; maak er een dagelijkse routine van; laat je kind zelf aangeven wan-

neer het op de pot wil; en de laatste stap is dag en nacht zindelijk zijn.”

### 4. Belonen hoeft niet

„Ik ben niet tegen beloning, als het werkt dan werkt het, maar ik hoop dat de kinderen blij zijn als mama ‘goed gedaan’ zegt. Je hoeft geen slingers op te hangen of een snoepje te geven, een eenvoudig ‘super’ of ‘echt goed’ is voldoende.”

### 5. Wacht niet op je kind

„Ouders vragen zich af welke methode past bij hun kind, of wachten tot hun kind zelf aangeeft dat het zindelijk wil worden. Niet doen. Zie het als tandenpoetsen. Daarmee wacht je ook niet tot je kind er zelf over begint, dat is een aangeleerde dagelijkse routine. Hetzelfde geldt voor zindelijk worden, het is aan de ouders om het te stimuleren.”



FOTO GETTY IMAGES

**Haarstylist Marjolijn Duermeijer van Strandkapper.nl: „Laat verzorgende olie met een handdoek om je hoofd een nacht intrekken.”**

„Als Strandkapper heb ik vaak geknipt op surf- en strandfestivals. Door de invloed van de zon en het zoute water heb ik heel wat droge vogelnesten in mijn stoel gehad. Je kunt daar al wat aan doen voor je de zon in gaat. Er zijn sprays te koop – sommige merken hebben zelfs een speciaal assortiment voor surfers – waarmee je een bescherm laag op je haar spuit. De uv-stralen richten zo minder schade aan,

waardoor je haar zachter blijft.

**Ook achteraf is** er nog veel te doen om droog strandhaar op te lappen. Hydrateren is het sleutelwoord. Ik adviseer mensen om een haarmasker van verzorgende oliën in te masseren. Je hoeft niet per se met dure middelen aan de slag te gaan. Een beetje olijf-, kokos- of amandelolie is een prima alternatief. Gewoon in je

## HOE VOORKOM JE DROOG STRAND-HAAR?

haar masseren, handdoek eromheen en een nacht laten intrekken voor je het weer uitspoelt.

**Ga niet als** een dolle je haar met shampoo wassen. Dat is niet goed voor de natuurlijke vetten van je hoofdhuid; het maakt je

haar alleen maar droger. Om dezelfde reden raad ik nooit een stijltang aan. Als je haar langere tijd aan de zon is blootgesteld, kan je haar zo droog worden dat er gespleten punten ontstaan. Laat het dan knippen.

En vergeet niet: er zijn mensen die juist heel blij zijn met hun vakantie-haar. Als ik bruidskapsels verzorg, wordt er vaak specifiek gevraagd om een ‘beach look’. Na een duik in de zee krijgt je kapsel vanzelf meer volume en een goede slag.”

– Matthijs Meeuwse

## HEBBEDINGEN

Games, gadgets, apps: techjournalist Anton Damen tipt elke week de leukste voor de zomer.



## Vakantiebioscoop voor in je rugzak

**Ik ga op reis en neem mee... een bioscoop.**

Met de Nebula Vega kan dat, want dit compacte full hd-projectortje past zelfs in een rugzak. Superhandig is dat hij automatisch scherpstelt, dat scheelt een hoop gepiel. Een serie zul je er niet op uitkijken – de accu zou drie uur meegaan, maar dat haalden we in de praktijk niet – maar daarvoor is gelukkig de powerbank uitgevonden. Die kun je dan in de USB C-poort pluggen. De content kun je

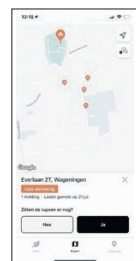
op het interne geheugen kwijt, maar dat is beperkt. Gelukkig kun je ook streamen vanaf je telefoon, of je hangt hem aan de wifi en kijkt dan via bijvoorbeeld de Ziggo- of YouTube-app. Netflix kan ook, met een kleine maar niet al te ingewikkelde omweg. Speakers hoeft je niet mee te zeulen. Die zijn ingebouwd, waardoor je de Vega ook als bluetoothspeaker kunt gebruiken.

**Anker Nebula Vega | €600**

## Rupsenradar

**Er zijn beestjes die je liever niet op je pad treft.**

Daarvan staat in deze periode de eikenprocessierups wel zo'n beetje met stip op nummer één. Als je van de gedachte alleen al jeuk krijgt, is het een idee om Plaagradar op je smartphone te installeren. Daarmee zie je in een oogopslag waar die nare beestjes zich bij jou in de directe



omgeving ophouden en om welke bomen je dus liever met een grote boog heen loopt.

De data zijn afkomstig van andere gebruikers van de app, dus mocht je zelf een nest zien (of zien dat de gemeente er een verwijderd heeft) dan kun je met twee tikken de kaart updaten.

**Plaagradar | gratis voor Android en iOS**

## Maak van je paspoort geen open boek



**Niet iedereen vertrouwt die hotelier of autoverhuurder op zijn blauwe ogen als hij zegt even een kopietje of scan van je paspoort of rijbewijs te maken.**

En hoe veilig zijn jouw data eigenlijk op hun harde schijf? Wie zich druk maakt over mogelijke identiteitsfraude, kan het stressniveau verlagen met de stickervellen van PassProtect. Daarmee plak je een doorzichtige folie op jouw identiteitsbewijs, dat bepaalde stukken (zoals jouw burgerservicenummer) afschermt voor andermans ogen.

**PassProtect | €10 | te bestellen via [passprotect.nl](https://passprotect.nl)**

**“GEBRUIK GEEN STIJLTANG ALS JE DE ZON IN GAAT”**