

'Vroeger waren kinderen veel sneller zindelijk'

door **Certia Bredewoud**

HENGLO - „Tot het moment dat een kind kan lopen, is het een baby. Daarna is het een peuter en hoort het niet meer in een luier te lopen.” Volgens psychologe Debby Mendelsohn (38) uit Hengelo kan ieder kind met anderhalf jaar plussen en poepen op een potje of op de wc. Ze schreef er een boek over: *Zindelijk maken is kinderspel*. Toen haar eerste kind - ze heeft er inmiddels vijf en de zesde is op komst - net één jaar was, kwam de buurvrouw langs. De vrouw, die al in de tachtig was, vroeg: „Is dat kind nou nóg niet uit de luiers? Vroeger waren kinderen veel sneller zindelijk!”

Debby Mendelsohn had dat soort verhalen vaker gehoord. Haar interesse was gewekt en ze ging op onderzoek uit. Via-via hoorde ze over een methode, die vroeger heel gebruikelijk was.

„Ik ben ermee begonnen en Esmée was binnen twee weken zindelijk! Twee maanden later bleef ze 's nachts ook droog. Bij mijn tweede kind, een zoontje, ging het nog sneller en bij de drie dochters die daarna kwamen natuurlijk helemaal.”

„Bij ieder kind hield ik schriftjes bij waarin ik schreef hoe de dagen waren verlopen en ook hoe het ging met zindelijk worden. Die schriftjes zijn uiteindelijk de basis van mijn boek geworden. Want toen ik veel vragen kreeg van andere moeders die ook een zindelijk kind wilden, dacht ik: laat ik er een boek over schrijven. Er is namelijk nauwelijks informatie over dit onderwerp te vinden. In de meeste boeken staat dat een kind eraan toe moet zijn en dat dat meestal is rond de leeftijd van twee of drie jaar.”



De Hengelse Debby Mendelsohn, schrijfster van een boek over zindelijkheidstraining, met haar oudste en jongste dochter, Esmée en Valérie. foto **Frans Nikkels**

De methode waarmee Debby Mendelsohn haar kinderen zindelijk kreeg, is simpel: zet het kind na het eten, de tussendoortjes en zijn slaapje op het potje. Ga erbij zitten, lees het kind een boekje voor,

of doe een spelletje met hem en drink ondertussen zelf rustig een kopje koffie. „Resultaat gegarandeerd,” zegt de psychologe. „Na een paar weken hoef je er niet meer bij te blijven. Vrouwen heb-

ben het eeuwen zo gedaan. De kinderen vinden het geweldig. Ze hebben veel plezier in de potjessesies. Voor hen is het veel relaxter om zonder luier te lopen. Misschien denken ouders dat het veel

Op het potje

- Wanneer je kindje met plezier op het potje zit, zal hij er steeds langer willen blijven zitten. Uiteindelijk zal het zitten op het potje voor hem een rustmoment worden. Dat is belangrijk en heeft drie voordelen:
- Je kindje ontspant en wordt rustig. Dat is belangrijk, want een gespannen, bang kind zal zijn behoefte zeker niet doen.
- Hoe langer een kindje zit, hoe groter de kans is dat hij iets in het potje doet.
- Je kunt zelf ook even ontspannen!

Uit: *Zindelijk maken is kinderspel*

Hengelse psychologe schreef boek over hoe ieder kind met anderhalf uit de luiers kan zijn

werk is. Maar elke keer weer die luier verschonen en vieze billettjes wassen is zoveel meer werk!”

‘Zindelijk maken is kinderspel, met anderhalf jaar uit de luiers’ van Uitgeverij Forte is voor 12,95 euro te koop via internet, bij boekhandel Broekhuis en de Etos op de Hasseler Es in Hengelo. Debby Mendelsohn besteedt ook aandacht aan ‘zindelijkheid combineren met een baan’ en ‘zindelijkheid delen met het kinderdagverblijf of de oppas’.

➔ Voor info: www.spelenzindelijk.nl

➔ Voor inhoudelijke vragen en/of consulten: www.mendot.nl