

# Schijt aan poepen

**Zo'n 100.000 kinderen per jaar hebben last van een poepprobleem. Ouders denken vaak dat hun kind schijt heeft aan poepen en dat poepongelukjes met opzet gebeuren. Niets is minder waar; geen kind wil in de shit zitten!**

Het poepprobleem dat het meest voorkomt is obstipatie (verstopping) met als grootste veroorzaker ophoudgedrag. Vooral herkenbaar voor ouders: het kind dat geen aanstalten maakt om naar zijn buik te luisteren en dus tijdig naar de wc te gaan of dat alleen maar in zijn luier wil poepen. Het kind stelt poepen uit en heeft daar goede redenen én de ruimte voor. Het is belangrijk om die redenen te begrijpen en de ruimte te beperken. Die redenen kunnen divers en moeilijk te herkennen zijn. In het algemeen worden bij een kind met poepproblemen één of meer van de volgende zaken gezien: gevoeligheid, een vasthoudend karakter, perfectionisme, faalangst en aangeleerd verkeerd poepgedrag. Deze zaken zijn vaak verbonden aan (onbewuste) spierspanning. De buikspieren zijn medeverantwoordelijk voor het laten bewegen van de poep, dus als die spie-

ren zich vastzetten zal de ontlasting zich ook moeilijker kunnen voortbewegen, met als gevolg ophoping. En opgehoopte ontlasting wordt harder omdat de dikke darm vocht onttrekt aan de ontlasting, waardoor poepen steeds moeilijker en pijnlijker kan worden.

## Poepongelukjes

Vaak denken ouders dat obstipatie betekent dat er helemaal niet meer wordt gepoept of kan worden gepoept, maar dat is niet waar! Bijna altijd wordt er nog wel gepoept, maar met moeite en soms ook met pijn: dan weer kleine harde keutels, dan weer een supergrote olifantendrol of diarree. Doordat ouders zien of merken dat hun kind wel poept, weliswaar met moeite of pijn en ondanks dat de ontlasting wisselend van samenstelling en grootte is, gaan ze niet naar de

door Hadassa Voet

dokter, terwijl dit wel zou moeten. Met als gevolg dat een kind – zonder dat ouders dit dus weten of herkennen – in de shit zit.

Wanneer er door de ophoping dan ook nog eens poepongelukjes (en soms ook plasongelukjes) plaatsvinden, zijn ouders er meestal van overtuigd dat het kind dit met opzet doet. Het kind poept immers dagelijks, ook al stelt hij het poepen wel uit, dus denken ouders dat het kind gewoon kan poepen. Maar door die ophoping kunnen er fysieke problemen ontstaan; de poepaandrang (en plasaandrang) kan worden vertraagd en minder goed voelbaar zijn door het verwijderen van het laatste deel van de dikke darm, het rectum, waardoor volledig uitpoepen en uitplassen problematisch kan worden. Er blijft dan poep en plas achter, wat ook weer voor problemen kan zorgen.

### Houding van de ouders

Buiten dat het kind goede redenen kan hebben om het poepen uit te stellen of ophoudgedrag te laten zien, kan ook de liefdevolle houding van ouders een rol spelen. De praktijk heeft mij laten zien dat veel ouders bang zijn dat zij té dwingend handelen wanneer ze afspraken met hun kind willen maken en regels willen toepassen. Daarbij geven veel ouders aan respect te hebben voor het eigen tempo van het kind: 'Mijn kind gaat wel op de wc poepen als hij daaraan toe is.' Laat het duidelijk zijn: ik ben zeker een voorstander van ontwikkeling en ontdekking van eigen ruimte op eigen tempo, maar bepaalde basisvaardigheden moeten aan het kind worden aangegeven en geleerd. Gewoon omdat het praktisch gezien handig is en soms ook nodig. Poepen en plassen zijn basisvaardigheden; we kunnen het als het goed is allemaal als we worden geboren. Het enige wat ouders hierbij hoeven te doen is dit op een gegeven moment in goede banen leiden door het kind uitleg te geven over wc-gedrag en hier afspraken over te maken.

### Duidelijk zijn

Er is een verschil tussen dwingend handelen en duidelijk zijn. Dat verschil zit hem vooral in de manier van het maken van afspraken, de toepassing hiervan en de reactie van de ouders wanneer het kind zich niet aan de afspraak houdt. Bij dwingend handelen bepalen de ouders veel regels en heeft het kind weinig inspraak. Er is geen ruimte om weerstand te kunnen of mogen laten zien en er is vaak sprake van sancties bij het niet opvolgen van de regels. Ouders geven meestal geen

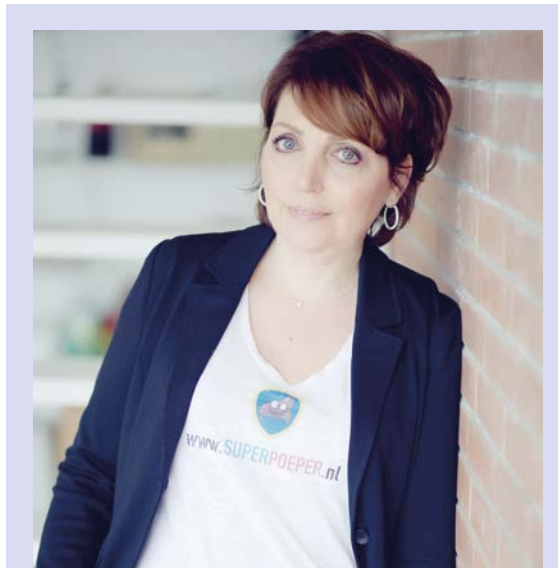


Foto: Rudi Wells

Hadassa Voet (1962) is kindertherapeut en ontwikkelaar van de *Methode SuperPoeper*®. Deze methode staat voor een systemische therapeutische benadering van ouders van kinderen met poepproblemen. Binnen de werkwijze wordt onder andere gebruikgemaakt van het werkboek *App SuperPoeper* en het recent verschenen *Het SuperPoeperBoek*, een omkeerbare hardcover met een jongens- en meisjesversie. Aanvullende informatie, uitleg en producten zijn te vinden op [www.superpoeper.nl](http://www.superpoeper.nl).

uitleg over hun handelen en zijn geneigd om te dreigen met straf of te straffen. Daarbij kunnen ouders hun geduld verliezen, boos worden, gefrustreerd raken of verdrietig zijn wanneer het kind niet doet wat is gevraagd, gezegd of wordt geëist.

Bij duidelijk zijn bespreken de ouders vooraf met hun kind welke afspraken er met welke reden worden gemaakt en wat ze inhouden. Ook geven ze erkenning en tonen ze begrip dat dit moeilijk kan zijn voor het kind. Er wordt geen

beloning- en strafsysteem gehanteerd, maar het kind wordt wel aangesproken op

zijn gedrag. Dat wil zeggen dat het kind gaat leren dat hij verantwoordelijk is voor zijn gedrag en dat hij de

gevolgen daarvan leert dragen. Dus positief gedrag heeft positieve gevolgen en negatief gedrag heeft negatieve gevolgen. Wat het belangrijkste is bij duidelijk zijn is dat de ouders consequent moeten blijven en trouw moeten zijn aan de gemaakte afspraken. Voorbeeld voor het kind doet volgen.



## Basisschool

Wat betreft zindelijk worden is er – vergeleken met de jaren zestig van de vorige eeuw – een behoorlijke verandering opgetreden. Toen werkten de meeste moeders niet en trokken zij de tijd uit voor het zindelijk maken. Er waren geen papieren luiers en kinderopvang was nog niet in beeld. Dit zorgde ervoor dat kinderen rond hun tweede levensjaar zindelijk waren, lang voordat zij naar de kleuterschool gingen. Tegenwoordig werken beide ouders vaak, is er minder tijd voor een zindelijkheidsstraining, gaan veel kinderen naar de kinderopvang (waar meestal niet aan zindelijkheidsstraining wordt gedaan) en zijn er papieren luiers in alle soorten, maten en prijzen. De luiers hebben een steeds beter absorptievermogen, zodat de kinderen zo min mogelijk last hebben van de nattigheid en dus ook niet goed meer voelen wanneer ze nat zijn. Dit alles heeft gezorgd voor een vertraging in de zindelijkheid van bijna twee jaar. En dat laatste geeft veel stress aan ouders én aan kinderen. Want met vier jaar moeten de kinderen naar de basisschool, en de meeste basisscholen weigeren kinderen met luiers. Wat moet je dan doen als ouder?

Veel ouders raken in paniek en voelen de hete adem van de school in hun nek. En dat is merkbaar in hun houding richting het kind. De druk die de ouders ervaren krijgen de kinderen mee, maar leidt meestal niet tot het gewenste resultaat. Kinderen die gewend zijn geraakt aan lang in de luier te poepen, hebben meestal geen goede poephouding. Ze poepen staand of op hun knieën, vaak verstopt achter de bank of het gordijn. Door de luier is het ook nog eens lastig om de poep er goed en in zijn geheel uit te kunnen laten komen.



Obstipatie ligt op de loer! Of er is al sprake van een niet-herkend beeld van obstipatie.

## Vicieuze cirkel

Wanneer ouders mij benaderen voor hulp bij hun luierpoeper, zijn ze er meestal van overtuigd dat hun kind gemakzuchtig, lui, angstig of koppig is en dat het wc-weigergedrag daardoor komt. Natuurlijk lijkt het gedrag van het kind daarop, maar zoals eerder gezegd: het gaat erom dat de ouder de redenen van het gedrag van het kind herkent en erkent. Want het is nogal logisch dat een kind dat jarenlang in de luier heeft gepoept of de luier aangeboden heeft gekregen wanneer hij daarom vroeg, niet opeens uit zichzelf besluit om de luier af te doen en op de wc te gaan poepen, uitzonderingen daargelaten. Het is de ouder die de luier koopt en de luier aanbiedt. Vaak hebben ouders al van alles uit de kast gehaald om de luier weg te krijgen, maar laat het kind ophoudgedrag zien als hij geen luier aangeboden krijgt. De ouder denkt dan – zeer begrijpelijk overigens – dat het beter is om te poepen en dan maar in de luier, dan om niet te poepen met buikpijn en nog veel meer ellende als gevolg. En zo kan een vicieuze poepecirkel ontstaan die, hoe langer de luier wordt aangeboden, steeds moeilijker doorbroken kan worden.

## Tips

Wat is de handigste stap om een kind poepzindelijk te maken? Start met de uitleg van de werking van het spijsverteringsstelsel en laat het kind zien wat er gebeurt als hij niet tijdig naar zijn buik luistert of niet een goede poephouding heeft. Mocht er twijfel zijn of er bij het kind een poepprobleem speelt, ga dan naar de dokter om dit uit te sluiten of vast te stellen. Ook dit is goed om het kind uit te leggen. Is er sprake van obstipatie, behandel dit dan altijd met een laxerend middel. De meeste laxerend middelen die worden voorgeschreven werken op de ontlasting. Ze maken de ontlasting zacht en geven meer volume, zodat het rectum weer gevuld wordt en de aandrang prikkel weer goed kan worden doorgegeven en kan worden gevoeld. Deze laxerend middelen werken niet verslavend of prikkelend op de



## Casus

Jeanne van ruim vijf jaar durft niet op de wc te poepen; thuis, op school, nergens. Dus blijven haar ouders de luier aanbieden. Als ze luier niet krijgt, gaat Jeanne gillen en huilen en raakt ze helemaal in paniek. Haar ouders kunnen dit niet aanzien. Op school geeft dit flinke problemen, want daar mag de luier niet om. Jeanne probeert haar poepaandrang tegen te houden en weg te zuchten, maar dat lukt niet altijd even goed en zo heeft ze regelmatig poepongelukjes. De juf belt dan naar vader of moeder, die beiden werken en naar school moeten komen om Jeanne te verschonen. Dit poeppatroon heeft ervoor gezorgd dat beide ouders lichtelijk overspannen zijn en dat Jeanne steeds meer teruggetrokken gedrag op school laat zien.

De ouders boeken een consult bij mij zonder Jeanne. Ik werk alleen nog maar met ouders, om het kind dat al zo belast is met het poepprobleem niet nog meer te belasten. Ouders vinden het ook prettig om zonder kind te komen, zodat ze vrijuit over hun zorgen en stress kunnen praten en al hun emoties kunnen laten zien. De moeder van Jeanne is verkoopmanager op een afdeling in een groot warenhuis, vader heeft een eigen garagebedrijf. Jeanne is hun enige kind. Moeder werd pas na jarenlange onderzoeken en behandelingen zwanger. De ouders waren dolgelukkig met de geboorte van hun prinsesje en vertroetelden haar enorm. En dat doen ze nog steeds. Eigenlijk heeft Jeanne de touwtjes in handen thuis. Wat haar wens is, gebeurt. Anders zet ze het op een gillen en huilen, en daar kunnen de ouders niet tegen.

Zo heeft Jeanne nog niet geleerd om met teleurstellingen of tegenslagen om te gaan. De ouders doen enorm hun best om dit soort zaken

te vermijden, te verzachten of goed te praten. In feite zijn ze al ruim vijf jaar bezig om Jeanne zo veel mogelijk te ontlasten. Hierdoor is er bij Jeanne een disbalans opgetreden tussen haar draagkracht en haar draaglast. Toen de ouders Jeanne op 3-jarige leeftijd zindelijk wilden maken, ging Jeanne op de haar bekende manier in protest. De ouders dachten dat Jeanne er nog niet aan toe was en dat ze angstig was, en zo bleven ze de luier aanbieden.

Om een lang verhaal kort te maken: ik bied de ouders begrip en erkenning voor alle doorgemaakte last bij het zwanger worden. Er zit veel pijn en verdriet bij ouders, en tegelijkertijd is dit de basis om Jeanne zo veel mogelijk te ontlasten. De ouders begrijpen zichzelf en hun opvoedingshouding en zien in dat Jeanne op de lange duur juist meer belast wordt door deze liefdevolle houding. Samen met hen maak ik een plan van aanpak (voor de opvoeding in het algemeen en voor het poepen):

1. uitleg van de werking van de spijsvertering en poepen op de wc;
2. uitleg van de noodzaak van laxeren en de werking hiervan;
3. erkenning aan Jeanne dat verandering na zo'n tijd best lastig kon zijn maar wel nodig;
4. afspraken maken over wc-gedrag en het inzetten van consequenties.

Vol goede moed gaan de ouders naar huis. Ik ben ervan overtuigd dat het hen snel zal lukken om van Jeanne een superpoeper te maken. En dat klopt gelukkig. Een dikke week na het consult krijg ik een mail van de ouders met een foto van een trotse Jeanne op de wc.

darmen en moeten vaak een tijdlang worden gegeven, zodat de darmfunctie zich kan herstellen. Ze maken ook geen luie darmen. Integendeel, ze zorgen juist voor beweging, daar waar obstipatie voor minder darmbeweging of stilstand zorgt.

Als het kind begrijpt hoe het lichaam werkt, wordt het tijd om afspraken over wc-gedrag en wc-gang te maken. In veel gevallen zal het kind eerst gaan protesteren, zeker als hij jarenlang gewend is om in zijn luier te poepen. Dan is het nodig om enerzijds erkenning te geven en begrip te tonen, maar je anderzijds als ouder te houden aan de gemaakte afspraken en geen luier

meer aan te bieden. Wat nog weleens helpt is tijdelijk een laxemiddel geven, zodat het voor het kind te moeilijk wordt om het poepen tegen te houden.

Je bent een poepprobleem vóór als je tijdig de signalen van ophoud/uitstelgedrag herkent en hierop inspeelt. Leg het kind uit hoe het lichaam werkt en maak afspraken over zijn wc-gedrag. Het *SuperPoeperBoek* en *App SuperPoeper* helpen het kind om op ontspannen wijze na te denken over van alles over poepen. Het *Werkboek SuperPoeper* biedt ouders ondersteuning om zelf thuis een poepplan op maat te kunnen samenstellen. <