

Shit happens!



Wie moet er leren met shit om te gaan?

We lezen met regelmaat in de bladen en op internet of zien programma's op televisie over poepproblemen bij kinderen. Obstipatie, luierpoepen en/of broekpoepen komt veel voor bij kinderen. Poeppoli's schieten als paddenstoelen uit de grond. Het lijkt daardoor alsof er een toename is van poepproblemen, maar daar is geen wetenschappelijk bewijs voor. De verklaring voor die schijnbare toename lijkt te zijn dat de bespreekbaarheid van poepproblemen is toegenomen. Praten over poepen behoorde tot voor kort tot de grootste taboes in Nederland. Het was ongepast om het over poepgerelateerde zaken te hebben. Het was – en is helaas nog vaak – *not done* om te praten over je shit.

Hadassa Voet (1962) is moeder van vier volwassen kinderen en voert haar gespecialiseerde praktijk in Amsterdam, gericht op poepproblematiek bij kinderen. Naast praktijkwerkzaamheden geeft Hadassa trainingen aan professionals, die werken met ouders van en/of kinderen met poepproblemen. In 2008 ontwikkelde Hadassa de gelicenseerde methodiek i-TOF®.

Met name internet heeft een bijdrage geleverd in het gedeeltelijk doorbreken van het taboe rondom poep. Wanhopige ouders deelden hun zorgen over de poepproblemen van hun kinderen op internetfora. Zij konden de wereld op digitale wijze verkennen en zo informatie vergaren rondom poepproblemen. Daarbij ontdekten zij dat hun kind niet het enige kind was, en zij dus niet de enige ouders, die in de shit zaten. Werd hiermee dan een taboe doorbroken door openlijk, weliswaar soms anoniem, te praten over shit? Wellicht een beetje. Waarom het vaak zo moeilijk is om over shit te praten, kan worden begrepen wanneer aspecten rondom opvoeding, normen en waarden nader bekeken worden. In het grootste deel van de 20^e eeuw was opvoeden er vooral op gericht het kind normen en waarden bij te brengen, zodat hij een zo groot mogelijke kans

maakte om het zo ver mogelijk te schoppen op de maatschappelijke ladder. Daarbij was het ook van belang dat je het als ouders en als gezin goed deed, geen fouten maakte en alle aandacht aan een goede gezondheid en ontwikkeling besteedde. De vraag is natuurlijk wie er dan bepaalde wat goed en wat fout was. Dat waren de deskundigen die hiervoor geleerd hadden, zoals pedagogen en psychologen. De rol van onvoorwaardelijke liefde en warmte binnen het gezin leek wat ondergeschikt te zijn aan alle andere voorwaarden die gesteld werden aan een goede opvoeding. De deskundigen was de rol toebedeeld om ouders te corrigeren en hen te voorzien van discipline en kennis, want juist kennis vonden de deskundigen ontbreken bij ouders. Die kennis was vastgelegd in allerlei ideeën en richtlijnen in opvoedboeken, geschreven door deskundigen.



Foto: JSP | Shutterstock.com

opvoeden zonder boeken, trainingen of andere middelen? Die verwarring maakt ouders onzeker. Dat wordt weer opgepikt door kinderen, die hier ongewenste gedragsmatige reacties op kunnen geven. Uiteindelijk komt het erop neer dat ouders op de een of andere wijze zelf informatie moeten vergaren om goede opvoeders te worden en de kinderen in het gareel te krijgen. Kortom, 'opvoeddeskundigheid' anno nu is in een ander jasje verpakt dan in de vorige eeuw, maar nog steeds is de boodschap na al die jaren dat ouders zonder hulp (van deskundigen) niet goed kunnen opvoeden.

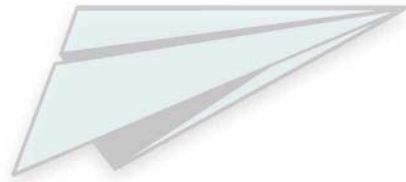
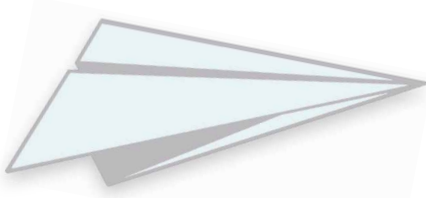
Een beroemde uitzondering onder de toen gebruikte opvoedboeken was het boek van kinderarts Benjamin Spock.¹ Hij hamerde juist bij ouders op flexibiliteit, daar waar andere opvoeders vooral wezen op het belang van discipline. In 1970 kwam een algemene kentering in de opvoedvisie van deskundigen. Tegenover het pedagogische doel van opvoeding, erop gericht een waardevol lid van de samenleving te zijn, stond nu het optimaal ontwikkelde, gelukkige kind centraal.² De deskundigen gingen naast de opvoeders staan om hen te ondersteunen, in plaats van boven de ouders om hen te corrigeren. De boodschap bleef echter dat er kennis bij en hulp aan ouders nodig was om het kind goed te kunnen opvoeden. Zowel artsen, pedagogen en psychologen als consultatiebureaus en scholen speelden een rol in de informatieoverdracht aan ouders over opvoeden.

In de 21^e eeuw is er verandering opgetreden in de boodschap van deskundigen; deze is er nu op gericht de ouders bewust te maken van hun eigen verantwoordelijkheid. Te kust en te keur worden opvoedboeken, opvoedcursussen en tv-programma's aangeboden waarin ouders naar eigen keuze zichzelf kunnen bijscholen om het goed te doen in de opvoeding. Let wel, het aanbod is onder het mom dat de ouders het zelf moeten weten. Een goed verstaander heeft echter slechts een half woord nodig; je bent eigenlijk geen goede, wellicht zelfs onverantwoordelijke ouder, als je niet zo veel mogelijk informatie tot je neemt om goed te kunnen opvoeden. Zo lijkt er in de loop der jaren, naar mijn mening, verwarring te zijn ontstaan bij de ouders: zijn ze wel in staat op te

Als moeder van inmiddels vier volwassen kinderen én als kindertherapeut heb ik ervaren en geloof ik dat elke ouder zijn kind zo goed mogelijk wil grootbrengen en opvoeden, dat hij daarbij handelt vanuit liefde en dat dit meestal prima gaat. Maar liefde maakt blind en leefomstandigheden/situaties zijn niet voorspelbaar. Daarom verlopen zaken soms wel eens anders dan verwacht of gewenst. Dat is niet uniek, dit gebeurt in elk gezin. Wanneer de ouder, om wat voor reden dan ook, niet heeft geleerd of niet in staat is met een open blik en een open mind terug te kijken op zijn eigen opvoeding en de meegekregen normen en waarden, en het effect hiervan te begrijpen, krijgt hij geen inzicht in zijn onbewuste gedachten en gevoelens, die een belangrijke rol spelen bij de keuze van opvoeden. Dit geldt voor alle ouders, want elke ouder is ooit kind geweest en opgevoed met bepaalde normen en waarden! Een kanttekening moet worden gemaakt voor de ouder die bewust het kind tekortdoet op het gebied van een liefdevolle, respectvolle benadering en danig tekortschiet in een gezonde opvoeding. Dit zijn uitzonderingen, maar ze bestaan. Maar ook hier geldt dat die ouder kind is geweest en dat er zaken in zijn leven moeten hebben gespeeld of spelen waarbij herkenning en erkenning achterwege zijn gebleven. En dat die ouder later niet in staat bleek of blijkt het kind met liefde en respect op te voeden. Dat betekent niet dat er goedkeuring moet worden gegeven aan de soms vreselijke gedragingen van een ouder ten opzichte van het kind, want voorgaande is een verklaring, geen excuus voor het gedrag van een ouder.

1. Dr. B. Spock, *The Common Book of Baby and Child Care*. Duell, Sloan and Pearce, New York City 1946.

2. J. Wubs, *Luisteren naar deskundigen/opvoedingsadvies aan Nederlandse ouders van 1945-1999*. Van Gorcum BV, Assen 2004.



Hoe zou het zijn als ouders zich bewust zijn van wat ze denken en voelen bij het opvoeden, hierbij stilstaan en durven aan te geven – aan zichzelf en aan anderen – dat ze zorgen ervaren? Hoe zou het zijn als ouders soms schijnt aan oude normen en waarden en de omgeving zouden hebben en open durven te zijn over hun shit? Zouden zij dan ook stilstaan bij wat hun kinderen denken en voelen en hun vervolgens leren dit te uiten en zo bewust kiezen voor een autoritatieve opvoedingsstijl³, waarbij zowel grenzen, regels, betrokkenheid, warmte, onvoorwaardelijke liefde en een positieve houding dagelijks deel uitmaken van hun attitude naar hun kinderen?

Behalve de normen en waarden die de de ouder als kind heeft meegekregen in de opvoeding, waarbij hij geleerd heeft om gedachten en gevoelens te verstoppen door de toenmalige tijdsdruk, omgeving en samenleving in plaats van dat er tijd en aandacht aan besteed werd, zijn er meerdere redenen waarom de mens het liever niet heeft over zijn shit. Daarnaast is 'nooit de vuile was buitenhangen' een nog altijd flink aanwezige norm in onze huidige maatschappij. Nog een andere reden is dat niet alleen opvoeding, omgeving en karakter bepalen hoe wordt omgegaan met shit, maar dat ook het menselijke aspect een bijdrage levert. De mens verdringt liever zo snel mogelijk negatieve ervaringen en staat hier het liefst niet bij stil. Niemand vindt het fijn om boos, verdrietig of bang te zijn en dit te voelen of te herbeleven. Omdat elk mens uniek is, beschikt hij ook over een uniek draagvermogen. Elk mens ervaart gebeurtenissen op eigen, unieke wijze. Shit is dus een unieke persoonsgebonden ervaring, waarover een ander geen oordeel kan of mag vellen.

Wie bepaalt nu wat beter is: gedachten, gevoelens, zorgen en dus je shit delen of verstoppen? Als de draaglast het draagvermogen overstijgt, treedt het zelfbeschermend instinct in werking door shit zo snel mogelijk te verdringen, waardoor kan worden doorgedaan met het leven. Meestal geeft het opluchting om de opeenhoping van shit eruit te laten komen. Maar soms is het beter om de shit niet op te rakelen, bijvoorbeeld wanneer het om een zeer ernstig doorgemaakt trauma gaat. Dan is er een goede reden om de shit voor altijd te verstoppen.

Ook al heeft een ouder of kind alle redenen om zijn shit te verstoppen, dit kan wel leiden tot lichamelijke

en/of psychische klachten waarvoor geen verklaringen kunnen worden gevonden ('het zit tussen de oren'). Begrip over het, vaak jarenlang, bewust of onbewust verstoppen van de shit en een mogelijke samenhang van klachten kan pas ontstaan als degene met klachten zichzelf accepteert en door de omgeving met begrip en respect wordt bejegend. Helaas ontbreekt het nog te vaak aan kennis, begrip en tijd bij professionals om een dusdanig veilige omgeving voor die persoon met klachten te creëren, dat deze zich onbelemmerd durft te uiten over hetgeen hem misschien al jarenlang dwarszit, zich heeft opgehoopt en eruit moet. Aandacht en rust zijn nodig om shit eruit te laten komen.

Hier kan een parallel worden getrokken door het woord 'shit' ook in letterlijke zin te bezien. Aandacht en rust bij de ouders en bij het kind zijn nodig om het kind te laten poepen, zich te ontlasten. Ouders kunnen namelijk net zo veel last en stress van een poepprobleem hebben als het kind. Ouders zien dat hun kind problemen heeft en zijn meestal vanuit liefde, betrokkenheid, verdriet, frustratie, woede en onmacht overbelast met de zorgen over hun kind en de dagelijkse gevolgen. Ontspanning om in rust met het kind naar het toilet te gaan ontbreekt, terwijl die ontspanning juist nodig is om te kunnen poepen.

Wanneer die benodigde aandacht en rust onvoldoende aanwezig zijn bij ouders en kind, heeft dit meestal te maken met meerdere omstandigheden of situaties. Risicofactoren⁴ op drie niveaus spelen hierbij een rol: kindniveau (zoals gedrag/ontwikkelingsproblematiek), gezinsniveau (zoals relatieproblematiek of psychische problematiek bij een van de ouders, of opvoedingsproblematiek) en/of omgevingsniveau (zoals culturele/sociale problematiek bij het gezin en/of kind in school of overige leefomgeving). Uiteraard moeten eerst medische/organische oorzaken bij het poepprobleem worden uitgesloten, voordat überhaupt mogelijke psychosociale oorzaken in overweging kunnen worden genomen.

Het meest voorkomende poepprobleem bij kinderen is obstipatie (verstopping), waarvoor meestal geen medische oorzaak wordt gevonden. Vaak geeft dit op de lange duur diverse lichamelijke ongemakken, zoals broekpoepen, blaasontstekingen, pijnlijke anusklontjes en/of chronische obstipatie. Maar het heeft ook psychosociale gevolgen, zoals vermindering van

3. Een autoritatieve opvoedingsstijl houdt in dat ouders op ondersteuningsniveau warm en betrokken zijn, de behoefte aan zelfstandigheid stimuleren en rekening houden met de meningen van het kind. Op controleniveau ligt de nadruk op ontplooiing, onafhankelijkheid en verantwoordelijkheidsgevoel, waarbij de ouder uitleg geeft over de plichten of doelen van bepaalde regels. (D. Baumrind, The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 1991, 11 (1), 56-95.)

4. J. Rigter, *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen*, 9, 239-260. Uitgeverij Coutinho, Bussum 2002.

Casus Jonathan (7 jaar)

In gesprek met de ouders van Jonathan wordt duidelijk dat hij al vanaf babyleeftijd bekend is met obstipatie en op onregelmatige basis medicamenteus is behandeld, met wisselende resultaten. De ouders vertellen dat Jonathan steeds heftiger terugvallen krijgt met meerdere malen vieze broeken per dag, ontkenning en boze, koppige buien en niet luisteren. Zij zijn wanhopig en weten niet meer wat te doen. Vader kan alleen nog vanuit boosheid en ongeduld reageren. Moeder compenseert deze houding door veel te vergoelijken en haar kind te helpen zo min mogelijk geconfronteerd te worden met de woede van vader en de nare reacties en het onbegrip vanuit de omgeving. Beide ouders hanteren een andere opvoedingsstijl (vader autoritair, moeder permissief), wat verwarring en stress geeft bij Jonathan. Het kind ervaart zowel te veel (boze buien, eisen en verwachtingen van vader) als te weinig (compensatie, ontschuldigen door moeder) draaglast, waardoor zijn draagkracht niet voldoende ontwikkeld lijkt. Jonathan heeft last van faalangst; bij vader doet hij het nooit goed genoeg, bij moeder krijgt hij niet de kans om te falen.

Samen met de ouders wordt de manier van opvoeden bekeken, wordt onderzocht welk gedrag van het kind gewenst is en welke veranderingen bij hen nodig zijn. Wat hebben de ouders nodig om hun opvoedingsstijl aan te passen? Erkenning van en begrip voor hun zorgen, zonder veroordeling, maken dat de ouders willen kijken naar hun eigen handelen en inzicht verkrijgen in hun knelpunten en mogelijkheden.

zelfvertrouwen, faalangst, pesten door andere kinderen en/of sociale isolatie. Ook al is er geen medische oorzaak voor het poepprobleem, toch is medische begeleiding nodig in de vorm van laxantia⁵ om de ontstane obstipatie te verhelpen.

Als we aannemen dat shit een letterlijke en figuurlijke betekenis heeft en we onze shit liever kwijt dan rijk zijn, dan zouden wij ons ook letterlijk en figuurlijk moeten ontdoen van onze shit. Door te poepen ontdoet het lichaam zich van de letterlijke shit. Elk mens heeft dagelijks voeding nodig om te kunnen overleven. Ons spijsverteringsstelsel helpt ons het voedsel op te nemen, de voedings- en bouwstoffen en vitaminen uit het voedsel te filteren en de afvalstoffen uit te scheiden. Poepen is hierbij een terugkerend lichamenlijk verschijnsel om het lichaam van de afvalstoffen, de shit, te ontdoen.

Wanneer de afvalstoffen het lichaam niet verlaten en verstopping is opgetreden, geeft het lichaam na verloop van tijd signalen om dit te duiden. Er kan koorts, hoofdpijn, eetlustafname, opgezette buik, buikpijn of algeheel gevoel van malaise optreden, net als verandering van poeppatroon en consistentie van de poep. Het moge duidelijk zijn: het is het beste voor het menselijk lichaam dat het zich regelmatig ontlast en dat bij verstopping wordt onderzocht hoe die kan worden opgelost.

5. Laxantia is de Latijnse benaming voor laxeermiddelen, medicijnen die gebruikt worden bij obstipatie. Deze middelen bevorderen de defecatie (stoelgang) voornamelijk wanneer deze wordt veroorzaakt door te ver ingedroogde fecaliën (poep, ontlasting).

Als een kind geobstipeerd is en medische oorzaken hiervoor zijn uitgesloten, zijn eerst laxantia nodig om de verstopping op te heffen. Daarna kunnen de mogelijke psychosociale oorzaken onderzocht worden binnen de drie eerdergenoemde niveaus van risicofactoren. In de meeste



Foto: Sergej Khakimullin | Shutterstock.com

gevallen speelt de verhouding tussen de draaglast van het kind (de belasting die het kind dagelijks ervaart zoals problemen, gebeurtenissen, verplichtingen, eisen) en de draagkracht van het kind (de belastbaarheid gerelateerd aan aanwezig draagvlak/steun, gezondheid, ontspanning en assertiviteit) een aanzienlijke rol bij de poepproblematiek. Bij te veel of te weinig draaglast in verhouding tot de draagkracht gedurende langere tijd ontstaat overbelasting of onderbelasting. Bij beide situaties is er dan sprake van disbalans, slaat de weegschaal door en ontstaat stress. Stress bij kinderen kan leiden tot vasthoudgedrag en dus obstipatie. Het kind heeft, naast de laxantia, balans tussen zijn draaglast en draagkracht nodig om verantwoordelijkheid te kunnen nemen en autonoom te kunnen handelen teneinde zichzelf tijdig te ontlasten. Dat wil zeggen dat het kind gaat leren luisteren naar zijn poeпаandrang en zelf besluit naar het toilet te gaan, om zich op ontspannen wijze te ontdoen van zijn shit.

Of het nu om grote of kleine problemen gaat, als het kind niet van zijn ouders geleerd heeft hoe zich figuurlijk te ontlasten, kan dit zich uiten in poeppro-

blemen. Wie moet er nu dan leren met shit om te gaan? Het ligt voor de hand de ouders, in hun voorbeeldrol, ondersteuning en respect te bieden om hun shit op hun manier onder ogen te zien en hiermee te leren omgaan. Pas dan zullen kinderen leren binnen een autoritatieve opvoeding, om te gaan met hun shit – letterlijk en figuurlijk.

De ouders van Jonathan besteden aandacht aan de onderliggende problematiek bij henzelf die zorgde voor de diverse opvoedingsstijlen. Ze uiten hun shit, en stress en spanning veranderen in opluchting. De ouders begrijpen hoe ze de draaglast en draagkracht van Jonathan in balans kunnen krijgen, passen hun opvoedingsstijl aan en ondersteunen elkaar. Vader leert moeder haar grenzen aan te geven, terwijl moeder vader leert positief te blijven. De blokkade bij de ouders is verdwenen. Jonathan krijgt uitleg over de spijsvertering, en er worden regels en afspraken gemaakt over inname van laxantia, wc-training en schoonmaken van vieze broeken. Wanneer de ouders met de veranderingen starten, raakt Jonathan, begrijpelijk, in paniek. Hetgeen hij gewend was, is ineens weg en dat uit zich bij hem in huilen, gillen en agressief gedrag. Al snel ziet hij echter in en merkt hij dat zijn ouders op een positieve manier duidelijkheid bieden. Er zit voor hem niets anders op dan mee te werken. Binnen een paar dagen verandert Jonathan zijn opstandige gedrag in meegaand gedrag en neemt zijn zelfvertrouwen toe. Hij weet nu waar hij aan toe is bij zijn ouders, hij leert te vertrouwen op zijn eigen kracht en neemt het heft in handen. Wijzigingen in de opvoeding, door op positieve wijze ondersteuning, motivatie en duidelijkheid te bieden aan Jonathan, zorgen ervoor dat de obstipatie en de vieze broeken als sneeuw voor de zon verdwijnen. Jonathan heeft geleerd om zichzelf te ontlasten, zowel letterlijk als figuurlijk. Opvallend genoeg luistert hij nu naar zijn ouders en heeft zijn boosheid plaatsgemaakt voor opgewektheid. Er is geen terugval bekend bij Jonathan.

www.i-tof.nl, www.poepproblemen.nl

www.tof-kindertherapie.nl

