



# Obstipatie heeft zelden medische oorzaak

***Moeilijk kunnen poepen kan een kindertijd flink verpesten. In de meeste gevallen zijn de problemen gerelateerd aan bewust of onbewust ophoudgedrag van het kind. Wat te doen?***

*Hadassa Voet*

Goed kunnen poepen heeft alles te maken met de spijsvertering. Hoe langer de poep in de endeldarm blijft, hoe harder deze wordt en des te moeilijker en pijnlijker het wordt om nog (helemaal uit) te poepen. De opeenhoping van poep in de endeldarm en ook vaak de rest van de dikke darm heet obstipatie. Hierdoor rekt de endeldarm uit en ontstaat een vicieuze cirkel: er wordt steeds meer ontlasting opgehoopt die steeds harder wordt, waardoor het steeds moeilijker, pijnlijker en enger wordt voor het kind om nog te willen, durven of kunnen poepen.

## Oorzaken

Obstipatie gaat bijna altijd over (on) bewust ophoudgedrag en heeft zelden een medische oorzaak. Het kind heeft daarvoor waarschijnlijk een goede reden zonder dat deze snel begrepen of herkend wordt. De oorzaken kunnen zich bevinden op kindniveau, denk aan het karakter (zoals perfectionistisch gedrag of uitstelgedrag), een doorgemaakt en nog onverwerkt trauma, seksueel misbruik, kindermishandeling, problemen met de verwerking van informatie, ontwikkelingsstoornis, angst voor loslaten of verandering, langdurig luiervoepen, pijn bij poepen en verkeerd gebruik van de sluitspiëren. Ook kunnen problemen op gezins- of omgevingsniveau de problemen veroorzaken, waaronder perfecti-

onisme of angst voor loslaten bij ouders, relatieproblematiek, (psychiatrische) ziekten bij één van de ouders, opvoedingsstijl, leefstijl (eten, drinken, bewegen), cultuur, geloof, school, kinderopvang of ontbrekende hygiëne/privacy toiletten.

## Gevolgen

Onbehandelde obstipatie kan vervelende lichamelijke gevolgen hebben zoals buikpijn, ongewild ontlastingverlies, plasongelukjes overdag, bedplassen en blaasontstekingen. Buiten dergelijke lichamelijke gevolgen kan het zelfbeeld van het kind negatief worden beïnvloed. Vaak gaat het kind zichzelf als baby of dreumes beschouwen, het kan, durft of wil immers nog niet dagelijks op de wc poepen. Ook worden kinderen met poepproblemen vaak gepest omdat ze stinken of vieze broeken hebben. Daardoor kunnen ze geïsoleerd raken en zelfs depressief worden.

## SuperPoeper

Moet je bij poepproblemen als professional met het kind aan de slag? Of is het een optie om met de ware connaisseurs van het kind - de ouders - te werken? De methode SuperPoeper kiest voor het laatste en leert ouders hun kind ondersteuning, structuur en motivatie te bieden. De methode is bedoeld voor ouders die op enig niveau causaal denken beheersen en

die baat hebben bij of behoefte aan structuur en stappenplannen. Zij krijgen ondersteuning via een uitgebreid consult, liefst zonder het kind om deze zo min mogelijk te belasten. Het kind kan ondersteund worden door de App SuperPoeper.

## In de praktijk

Ouders krijgen voorafgaand aan het consult een vragenformulier toegestuurd. Aanbeveling is één uitgebreid (1-3 uur) consult met ouders te plannen en wanneer dit niet kan de consulten op te splitsen. Na afloop krijgen ouders het plan van aanpak gemaild. De methode staat voor een grondige systemische aanpak. Buiten uitleg worden ook oorzaken zoals opvoeding, gezinsomstandigheden, omgeving en bijkomende problematiek aangepakt.

Het plan van aanpak kan bestaan uit:

- toelichting op mogelijke verbanden tussen het poepprobleem en risicofactoren;
- uitleg over prikkelgevoeligheid, informatieverwerkingsproblemen en laxeren (dosering);
- informatie over poepraining en -houding, structuur en opvoedingstips, toegelicht met voorbeelden;
- tips over positief communicatie/taalgebruik, (h)erkenning van emoties en ouderondersteuning ouders;
- informatie voor school/kinderopvang en voor (huis/kinder)arts.

## Jonathan

Al vanaf babyleeftijd heeft Jonathan (7) last van obstipatie en is hiervoor op onregelmatige basis medicamenteus behandeld met wisselende resultaten. Vader kan alleen nog vanuit boosheid en ongeduld reageren en moeder compenseert deze houding door veel te vergoelijken en haar kind te helpen. Hierdoor heeft Jonathan last van faalangst: bij vader doet hij het nooit goed genoeg, bij moeder krijgt hij niet de kans om te falen.

Samen met ouders wordt besproken wat zij mogelijk nodig hebben om hun opvoedingsstijl aan te passen. Voor het poepprobleem wordt een plan van aanpak opgesteld met onder meer vaste afspraken over de inname van laxermiddelen, dagelijkse wc-oefeningen en zelf schoonmaken van vieze broeken. Ouders kunnen elkaar ondersteunen: vader is goed in begrenzen en moeder goed in het (neutraal) positief blijven.

In eerste instantie raakt Jonathan begrijpelijk in paniek. Zijn houvast van alle jaren valt weg. Hij gilt, wordt agressief, huult, smeekt, maar merkt al snel dat zijn ouders op een positieve manier duidelijkheid bieden. Er zit voor hem niets anders op dan los te laten en mee te werken. Binnen een paar dagen verandert Jonathan in een blijde, opgewekte jongen en neemt zijn zelfvertrouwen in grote sprongen toe. De vieze broeken verdwijnen als sneeuw voor de zon. Er is geen terugval bekend van Jonathan.

De praktijk heeft laten zien dat ouders zo'n 2-4 weken nodig hebben om de aanpak te implementeren binnen hun dagelijkse leven. Met ouders wordt daarom afgesproken na 4-6 weken te evalueren per mail/telefoon of zo nodig eerder.

Kijk voor meer informatie op [www.superpoeper.nl](http://www.superpoeper.nl).

### auteursinformatie

Hadassa Voet (info@superpoeper.nl) is integratief kindertherapeut, trainer, ontwikkelaar, auteur én ervaringsdeskundige. De combinatie van haar privé-ervaring en haar expertise als professional zorgde ervoor dat Voet in 2009 de Methode SuperPoeper ontwikkelde.



De App SuperPoeper is een moderne interactieve interventie om op ontspannen, speelse wijze inzicht te bieden in poepproblemen en deze bespreekbaar te maken. De app opent met een poepsong en het kind kan kiezen voor een jongensversie (Poepie) of meisjesversie (Scheetje). Aanvullend kunnen gratis een poepdagboek, een poepdiploma, wc-oefeningen en kleurplaten worden gedownload.