

Eerste druk, januari 2026

Redactie: Mariëlle van der Goen, Hilversum

Illustraties: Nicole Smans, 's Gravenmoer

Ontwerp omslag en binnenwerk: Studio Vonk & De Boer, Utrecht

ISBN 978 90 00 40456 8

NUR 853

© 2012, 2021, 2026 Forte, Amsterdam

Forte maakt deel uit van

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Noot van de uitgever

De meningen en adviezen die in dit boek worden gegeven zijn bedoeld als richtlijnen. De uitgever, de auteurs en anderen die een bijdrage hebben geleverd zijn niet aansprakelijk voor eventuele verwondingen of andere schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

Voor meer informatie over de boeken van Forte: www.forteuitgevers.nl

Voor mijn kinderen:

**Yael & Meïr,
Louis, Sophie,
Maya, Valérie
en Victor**



Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10

Deel 1. Achtergrondinformatie over zindelijkheid	15
Wat is zindelijkheid?	15
Gedachtes rondom zindelijk maken	17
Waarom vroeg beginnen met zindelijk maken?	18
Wanneer beginnen met zindelijk maken?	19
Welke leeftijd is het meest geschikt om een kindje zindelijk te maken?	21

Deel 2. Het vijfstappenplan	23
Het vijfstappenplan	23
Stap 1. Je kind op het potje laten zitten	24
Stap 2. Het eerste succes	37
Stap 3. Het potje wordt dagelijkse routine	42
Stap 4. Je kind geeft zelf aan dat hij op het potje wil	49
Stap 5. Je kind slaapt overdag en 's nachts zonder luier	53
Samenvatting van het vijfstappenplan	61



Deel 3. Vragen en antwoorden	65
Ongelukjes	65
Kind ouder dan 2 jaar	67
Een terugval	69
Hoe lang duurt het voordat mijn kind zindelijk is?	72
Hoeveel tijd besteed ik aan het zindelijk maken van mijn kind?	74
Zindelijk maken combineren met een baan	76
Zindelijkheid delen met het kinderdagverblijf of met de oppas	77
Mijn kind wil niet	82
Mijn kind wil alleen hulp van mij	83
Binnenkort verhuizen	84
Zomer	86
Toch maar weer een luier om	87
De nachten zijn nog wel moeilijk	88
Geen regelmaat	91
Vakantie	92
Slotwoord	94
Appendix: Gepubliceerde artikelen	95

Voorwoord

Zindelijk worden is een belangrijke stap voor ieder opgroeiend kindje. We aanvaarden dat zo maar en iedereen zal het moeiteloos beamen. Maar probleemloos verloopt het proces vandaag de dag bij velen niet. Daar zijn vele oorzaken voor aan te geven: buitenshuis werkende ouders en dus gedeelde opvoedingsopdrachten, weinig tijd, onzekerheid over wanneer te beginnen en hoe het kind te begeleiden, de mindere 'last' van onzindelijkheid door de bijna perfecte opvangsystemen. Neem daarenboven de brede maatschappelijke gevolgen zoals een latere start, spanningen in het gezin als het niet snel vanzelf lukt, de luienberg en de invloed daarvan op het milieu, de financiële weerslag op het gezinsbudget, de negatieve gevolgen voor de educatieve tijd van kleuterjuffen.

We hebben deze oorzaken de laatste 10 jaar in onze onderzoekseenheid aan een grondige evaluatie en diepgaande studie onderworpen, en het onderzoek loopt zeker nog een tijd verder. Het is duidelijk dat er nood is aan optimalisatie en aan het opnieuw creëren van meer zekerheid en structuur.

Dit boek over zindelijk maken is fijn om te lezen. Het bevat een schat aan informatie. Het is een praktische gids waarin iedereen nuttige raad zal vinden. Zeer aangenaam is het openstaan voor de individualiteit van ieder kind en iedere ouder vanuit een vriendelijke, liefdevolle en correcte benadering.

Ik kan volmondig de schrijfster gelijk geven: zindelijk worden doe je op jonge leeftijd met een korte tijd van goede begeleiding. Het kan tot stand worden gebracht op een op het kind gerichte en voor een ieder aangename manier. Loopt het wat moeilijker, herneem wat later.

Gelukkigwens met dit boek, dat spreekt vanuit een mooie ervaring en een grote kennis.

Jean Jacques Wyndaele

MD, D SCI, PHD, FISCOS, FEBU

Gewoon Hoogleraar en Diensthoofd urologie van de Universiteit van Antwerpen en Antwerps Universitair Ziekenhuis



Inleiding

Voor al mijn kinderen schrijf ik hun ontwikkelingen op in een schrift. Ik schrijf op wanneer en hoelang ze slapen, wat ze aten, hoe ze speelden en hoe we samen de dag doorbrachten. Dat lijkt me leuk voor de kinderen om te lezen als ze volwassen zijn en misschien zelf kinderen hebben.

Een van de onderwerpen in die schriftjes is het zindelijk worden.

Dit laatste deed ik in eerste instantie niet met de bedoeling over dit onderwerp een boek te schrijven. Ik schreef op hoe ik ze zindelijk had gemaakt met het idee dat het handig voor ze kan zijn handvatten te hebben om hun eigen kinderen zindelijk te maken voor ze 2 jaar oud zijn. Ik kende niemand die zijn kind van anderhalf jaar uit de luiers had en bedacht me dat wanneer mijn kinderen ouders zijn, de kennis over dit onderwerp misschien wel helemaal weg zou zijn. Als mijn kinderen mij dan zouden vragen hoe ik het had aangepakt, zou het zo lang geleden zijn dat ik het niet meer precies zou weten.

Het idee om mijn oudste kind vroeg zindelijk te maken, kreeg ik tijdens een gesprek met mijn buurvrouw, grootmoeder van drie en overgrootmoeder van zes kinderen. Ze vroeg of mijn dochter al zindelijk was. Ik antwoordde: 'Nee, daar is ze nog te klein voor.' Zij vertelde vervolgens: 'Ik kom uit een gezin van negen kinderen, bij ons thuis waren ze allemaal met 1 jaar zindelijk. In onze tijd was het huishouden een hele taak, zonder wasmachines en andere huishoudelijke apparaten. Daarom waren we met een jaar uit de luiers. Mijn moeder had wel wat anders te doen dan luiers te verschonen!'



Nu had ik al vaker gehoord dat kinderen in Nederland vroeger veel eerder zindelijk waren. En vriendinnen die op reis waren geweest in landen als Chili vertelden dat peuters daar zonder luier rondlopen. Dit werd bevestigd door Nederlandse vrouwen van niet-westerse afkomst die lieten weten dat hun kinderen ook vroeg zindelijk zijn.

Met collega-moeders sprak ik hier wel eens over. In het algemeen werden deze verhalen als fabeltje afgedaan. En als het geen fabeltje was, dan zou het heel veel werk zijn. Toch had ik het idee dat het niet allemaal onzin kon zijn. Wat vroeger kon, moest nu toch ook nog mogelijk zijn? Ik wist echter niet zeker of het mogelijk was en hoe ik het beste kon beginnen.

Daarom ben ik op zoek gegaan naar vrouwen met ervaring in het vroeg zindelijk maken van hun kind om aan ze te vragen hoe ze, soms lang geleden, dat hadden aangepakt. Zodoende ben ik, enkele weken voor de geboorte van mijn tweede kind, gestart met de zindelijkheidstraining van mijn oudste.

Het resultaat overtrof mijn verwachtingen: binnen 2 weken was mijn oudste dochter overdag zindelijk en 2 maanden later ook 's nachts. Het leven zonder luiers beviel mijn dochter uitstekend. Zelf was ik blij dat ik niet twee kinderen tegelijk in de luiers had. Wat mij echter nog meer verbaasde, was dat mijn dochter veel plezier bleek te hebben in de dagelijkse potjessessies. Het zindelijk maken was geen vervelende opgave, maar een leuke bezigheid in de dagelijkse routine.

Omdat het zindelijk maken van mijn oudste kindje zo soepel en leuk was verlopen, heb ik de kinderen die na haar werden geboren op dezelfde manier zindelijk gemaakt.

Toen vriendinnen zagen dat mijn kinderen geen luiers meer droegen, vroegen ze aan mij hoe ik het had aangepakt. Nadat ik ze mijn aanpak had uitgelegd, kwamen ze vaak al na een week met een enthousiaste reactie: 'Het ging echt nog makkelijker en sneller dan ik had gedacht.'



De potjessesies zijn een leuke bezigheid in de dagelijkse routine.

Bij het maken van aantekeningen in het schriftje voor mijn vierde kindje merkte ik dat er nog veel meer ouders zijn die niet weten dat kinderen vroeg zindelijk gemaakt kunnen worden. Of net zoals ik wel vermoeden dat het mogelijk is, maar niet weten hoe. Zo is het idee ontstaan om mijn ervaringen op te schrijven in een boek. Zodat niet alleen mijn eigen kinderen er later van kunnen profiteren, maar ook anderen.

Ten slotte wens ik je veel plezier bij het lezen. Hopelijk geeft het de kennis en de inspiratie om ook zelf met je kinderen aan de slag te gaan!

Debby Mendelsohn

psycholoog, moeder van zes kinderen

Nog enkele opmerkingen:

Overal waar in het boek hij staat voor een kind, kun je natuurlijk ook zij lezen.

Overal waar moeder staat kan dat vervangen worden door wat van toepassing is: vader, oppas, oma, opa, crècheleidster enzovoort.