

Frank plast s'nachts nog vaak in zijn bed. Hij vindt het eng om naar het kamp van Heppie te gaan omdat hij zich hiervoor schaamt. Hij is bang dat de andere kinderen hem hiermee gaan pesten. Eenmaal bij Heppie aangekomen gaat Frank samen met zijn leiding en twee andere kinderen naar boven om de slaapkamer in te richten. Frank zit stil in een hoekje en durft zijn tas niet uit te pakken omdat hier allemaal spullen in zitten die hij s'nachts gebruikt om niet nat te worden.

Bij Heppie komen regelmatig kinderen waarvan op het aanmeldingsformulier aangegeven staat dat ze in hun bedplassen. Veel kinderen schamen zich hiervoor en dit kan van invloed zijn op hun gedrag.

Wat is bedplassen?

Bedplassen wordt ook wel enuresis genoemd. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen twee termen namelijk enuresis diurna en enuresis nocturna. Enuresis diurna houdt in dat het kind urinelozing heeft in waaktoestand, overdag. Bij enuresis nocturna heeft het kind last van urinelozing in slaaptoestand, s'nachts. In dit advies zal enuresis nocturna verder behandeld worden.

Niet ieder kind dat in zijn bed of kleding plast heeft meteen een probleem. Maar wanneer wordt het dan een probleem genoemd? Als het kind tenminste 5 jaar oud is en minimaal 2 keer per week gedurende 3 maanden herhaaldelijke urinelozing in kleding of bed heeft, daarbij significant beperkt wordt in het functioneren en dit niet een gevolg is van een lichamelijke aandoening kan er van een probleem worden gesproken.

Prevalentie

Bedplassen komt voor bij 8-12 procent van de 4- tot 7- jarigen. Bij Heppie zal bedplassen dus het meest terug te zien zijn in de 6-9 groepen. Maar ook bij de 9-12 en 12-15 groepen kan bedplassen alsnog voorkomen. Wel is het aantal dan verminderd naar 1-2 procent. Het komt vaker voor bij jongens dan bij meisjes. Meisjes lijken eerder voldoende nachtelijke controle over hun blaas te krijgen. Het voorkomen van bedplassen onder allochtone kinderen, en dan met name Turkse en Marokkaanse, ligt hoger dan die onder Nederlandse kinderen.

Bedplassen komt vaker voor bij verstandelijk gehandicapte kinderen, kinderen die speciaal onderwijs volgen en kinderen met een gedragsprobleem zoals bijvoorbeeld ADHD. Bij Heppie komen veel kinderen met een verstandelijke handicap of een gedragsprobleem. Bij deze kinderen is het van belang om in de gaten te houden in hoeverre zij last hebben van bedplassen. Vaak staat dit op het aanmeldingsformulier aangegeven maar soms ook niet. Daarom is het handig om rekening te houden met deze cijfers.

Oorzaken

Tussen de twee en de vijf jaar is de cognitief gevoelige leeftijd waarin het kind leert om controle te krijgen over zijn blaas. Vanaf 4 á 5 jaar kunnen de meeste kinderen zelfstandig naar het toilet en kunnen ze eventueel hun plas ophouden. Bij sommige kinderen lukt dit niet. Hier zijn verschillende oorzaken voor. Allereerst wordt er bij de oorzaken van bedplassen een onderscheid gemaakt tussen primaire enuresis en secundaire enuresis. Bij primaire enuresis is het kind nog nooit zindelijk geweest. Bij secundaire enuresis is het kind wel al zindelijk geweest. De oorzaken kunnen verschillen voor primaire en secundaire enuresis. De oorzaken van enuresis zijn genetisch, neurobiologisch, psychologisch en omgevingsgebonden van aard. Als er gekeken wordt naar de genetische oorzaak blijkt dat primaire enuresis vaak voorkomt bij meerdere familieleden. Hieruit blijkt dat het genetisch bepaald kan zijn. Als er gekeken wordt naar neurobiologische oorzaken blijkt dat bij kinderen zonder enuresis de urineproductie s'nachts verminderd door een stof die door de hersenen wordt afgegeven. Bij kinderen met enuresis is dit niet het geval. Hierdoor moeten zij s'nachts vaker naar het toilet en hebben zij een grotere kans dat het een keertje misgaat. Bij

psychologische oorzaken kan er een verband worden gelegd met het ontstaan van secundaire enuresis en stressvolle gebeurtenissen die psychologisch een grote invloed kunnen hebben als trauma en mishandeling. Ook de omgeving kan van invloed zijn op het ontstaan van enuresis. Een inadequate zindelijkheidstraining kan van invloed zijn en de houding van de omgeving tegenover het kind dat in zijn bed plast kan enuresis veroorzaken.

Gevolgen

Kinderen kunnen verschillende gevolgen ondervinden van bedplassen. Zo zijn er kinderen die veel last hebben van schaamte waardoor ze niet durven te logeren of op kamp durven te gaan. Dit kan van invloed zijn op hun sociale relaties omdat sommige vrienden en vriendinnetjes dit niet snappen. Bij Heppie is de schaamte vaak terug te zien in het slaapkamermoment als de bedden opgemaakt moeten worden. De kinderen schamen zich dan voor de spullen die zij bij zich hebben om s' nachts droog te blijven.

Een ander gevolg is dat sommige ouders geen begrip hebben voor het kind doordat sommige kinderen zich onverschillig gedragen. Ouders kunnen boos en geïrriteerd zijn omdat ze het gevoel kunnen hebben dat de kinderen het expres doen. Ook voelen ze zich vaak machteloos. De houding van de ouder heeft weer effect op de houding van het kind tegenover zijn probleem. Zodra de ouder negatief tegen het probleem aan kijkt zal het kind het probleem ook als negatief gaan zien. Zo kan het zijn dat het kind zich meer gaat schamen voor het probleem.

Begeleiding van kinderen met enuresis

De begeleiding van kinderen met enuresis verschilt per leeftijd. Rekening houdend met de leeftijdsgroepen die bij Heppie zijn zal er eerst een aantal handvaten in het algemeen gegeven worden waarna per leeftijdsgroep een kort en concreet advies gegeven zal worden.

- Check bij binnenkomst bij de ouders of de leiding van het kind hoe het kind tegen het bedplassen aankijkt. Ook is het handig om aan de ouders of leiding te vragen hoe zij thuis of op de groep omgaan met het probleem en of ze het kind s' nachts wakker maken en zo ja hoe laat.
- Het kan zijn dat op het aanmeldingsformulier bedplassen niet benoemd wordt en dat ouders het bij binnenkomst niet doorgeven aan de leiding. Het probleem kan dan terug te zien zijn in het gedrag van het kind. Het kind is bijvoorbeeld heel stil tijdens het slaapkamermoment of heeft moeite met naar bed gaan. Ook kan het zijn dat het kind er juist extra druk gedrag van gaat vertonen om zijn probleem te verschuilen. Als dit zich voordoet is het handig om het kind apart te nemen en er met hem over te praten. Belangrijk hierbij is dat er duidelijk benoemd wordt dat het gesprek vertrouwelijk is als het kind dat wil.
- Spreek van te voren met het kind af of hij of zij wil dat de andere kinderen uit zijn groepje van het probleem mogen weten.
- Als het kind zijn probleem geheim wil houden ga dan van te voren met het kind naar boven om zijn bed op te maken of leg bij alle kinderen een matje onder hun bed neer zodat het kind niet opvalt
- Laat het kind zien waar je slaapt zodat hij of zij weet waar hij/zij terecht kan als hij/zij in bed plast. Dit kan al een deel van de spanning wegnemen
- Zorg dat op een leidingkamer genoeg spullen liggen om het kind en het bed te verschonen. Benoem dit ook aan het kind zodat deze geen stress ervaart als er iets gebeurt.
- Spreek met het kind een teken af om naar het toilet te gaan als het ook overdag problemen ondervindt met plassen.
- Zorg dat wanneer het kind s' nachts wakker gemaakt moet worden om te plassen het op een handige plek slaapt (onder in het stapelbed) zodat niet alle andere kinderen er wakker van worden en het kind makkelijk uit bed kan worden gehaald.

6-9 jaar: Nadat je bij de ouders hebt gecheckt hoe het kind tegen het probleem aankijkt kan je hierop inspelen. Schaamt het kind zich erg voor het probleem neem hem/haar dan apart mee naar de slaapkamer om het bed op te maken of ga met alle kinderen naar boven en leg bij iedereen hetzelfde neer. Heel belangrijk bij deze leeftijdsgroep is dat je alle angst van het slapen weghaalt: zorg dat het kind weet waar jij slaapt, zorg voor een zaklantaarn/bedlampje en zorg dat het kind weet wat hij/zij moet doen als er iets gebeurt. Maak het slapen gaan leuk door bijvoorbeeld een spel te doen of een boekje te lezen voor het slapen gaan.

9-12 jaar: Bij deze leeftijd is het belangrijk om een balans te vinden tussen wat de ouders zeggen en wat het kind zegt. Sommige kinderen willen op deze leeftijd zelf keuzes maken over hoe er omgegaan moet worden met het probleem en sommige kinderen zijn hiertoe nog niet in staat. Check dus altijd bij de ouders en bij het kind. Bij deze groep is het wederom belangrijk om de angst van het slapen weg te halen: zorg dat het kind weet waar jij slaapt, zorg voor een zaklantaarn en zorg dat het kind weet wat hij/zij moet doen als er iets gebeurt.

12-15 jaar: Bij deze leeftijdsgroep is het belangrijk dat je met het kind zelf afspraken maakt over wat het kind wil. Laat het kind, als hij/zij daartoe in staat is, zelfstandig keuzes maken over hoe hij/zij wil dat met het probleem wordt omgegaan. Hierbij kan je het kind verschillende mogelijkheden geven wat bij Heppie kan: alleen naar de slaapkamer gaan, s'nachts wekken enzovoorts. Check wel nog voor alle zekerheid bij de ouders hoe het kind met het probleem omgaat want het kan zijn dat het kind naar jou toe zich stoerder voordoet dan werkelijk.

De leiding van Frank gaat voordat hij met het hele groepje naar boven gaat eerst even met Frank naar boven. Daar maken ze alvast zijn bed op en spreken ze samen af wat ze tegen de andere kinderen gaan zeggen. Ook maken ze afspraken voor wat Frank moet doen als het s'nachts fout gaat. Daarnaast laat de leiding zijn eigen kamer zien. De rest van het kamp doet Frank vrolijk en gezellig met alle activiteiten mee!