az alma
zorg met een hart

Omgaan met de gevoelens van een kind

Informatiebrochure

Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL 3

1 INLEIDING 4

2 ALGEMENE TIPS 5

3 HOE BEREID IK MIJN KIND VOOR 6

4 MIJN KIND BEGELEIDEN 7

4.1 bij het krijgen van een prik 7

4.2 bij een onderzoek 8

5 ZALIG ONTSPANNEN 9

6 SAMEN LEZEN 9

7 DOEBOEKJES VOOR UW KIND 10

1 Inleiding

Hoe kan ik omgaan met de gevoelens van mijn kind in het ziekenhuis?

Praktische tips voor ouders

Beste ouder

Uw kind is opgenomen in het ziekenhuis, voor lange tijd of korte duur. Veel ouders ervaren gevoelens van angst, boosheid en ongerustheid wanneer hun kind moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Anderen voelen zich machteloos en hebben het gevoel de controle te verliezen. Weet dat dit allemaal heel normale gevoelens zijn die iedere ouder kan hebben op het moment dat zijn/haar dochter of zoon moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Het is belangrijk om als ouder niet met deze gevoelens te blijven zitten en erover te praten met iemand. Indien u hier nood aan heeft kan u altijd een gesprek aanvragen met de psychosociaal begeleidster Pediatrie. U kunt dit gesprek aanvragen op de zorgeenheid.

Naast hun eigen gevoelservaringen komt er nog bij dat ouders er vaak getuige van zijn dat hun kind een vervelend onderzoek moet ondergaan, zoals het prikken van een infuus of het krijgen van een sonde. Kinderen hebben het hier moeilijk mee en ervaren ook heel wat gevoelens van angst en onzekerheid.

U, als ouder, kunt een belangrijke rol spelen in de begeleiding van uw kind bij deze onderzoeken en de gevoelens die het hierbij ervaart.

In deze folder vindt u enkele concrete tips die u kunnen helpen bij het omgaan met de **emoties** van uw kind tijdens deze vervelende gebeurtenissen.

2 Algemene tips

3 Hoe bereid ik mijn kind voor

Voor kinderen die te maken krijgen met een gebeurtenis die ze niet kennen, is het belangrijk dat hen een gevoel van **controle en voorspelbaarheid** wordt gegeven.

Om dit gevoel van controle te bereiken, hebben kinderen er nood aan dat ze weten wat er zal gebeuren. De informatie die aan kinderen wordt gegeven verschilt uiteraard per leeftijd. In het volgende tabelletje worden enkele tips gegeven per leeftijdscategorie.

TIPS BIJ HET VOORBEREIDEN VAN KINDEREN, TIENERS EN ADOLESCENTEN	
Baby's	Rustige sfeer, zachtjes wiegen, nog eens verversen, uw kind dicht bij u houden …
Peuters en kleuters en schoolkinderen	Spelletjes spelen die te maken hebben met de gebeurtenis, voorlezen, voorspelen wat er gaat gebeuren … Kinderen begrijpen en verwerken immers via spel. Vertel aan uw kind wat het zal horen, wat het zal voelen, wat het zal zien, wat het zal ruiken en wat het zal proeven.
Tieners en adolescenten	Geef uitleg: zeg waarvoor de behandeling of prik dient, wat er concreet zal gebeuren en wat het kind zelf mag/moet doen tijdens de behandeling.

Om uw kind of adolescent voor te bereiden op het krijgen van een prik of een onderzoek kunt u verschillende **hulpmiddelen** gebruiken. Op onze kinderwebsite (https://www.pediatrie.azalma.be/) worden de meest voorkomende onderzoeken uitgelegd met bijpassende foto's. Hierbij wordt ook steeds een technische uitleg gegeven voor u als ouder. Ook zijn er verschillende andere boekjes aanwezig die gebruikt kunnen worden. De lijst van deze boekjes vindt u verder in deze folder.

4 Mijn kind begeleiden …

Bij het krijgen van een prik of bij een vervelend en/of pijnlijk onderzoek heeft uw kind een bedreigd gevoel en gaat het op zoek naar bekende gezichten, bekende dingen die hem opnieuw rust kunnen schenken. Als ouder bent u een belangrijke schakel in dit proces. Voor uw kind bent u immers een betrouwbare, bekende en vooral veilige bron.

TIPS BIJ HET BEGELEIDEN VAN KINDEREN, TIENERS EN ADOLESCENTEN

» Laat het toe als uw kind huilt, op die manier uit het zijn angst en pijn.

» Blijf zelf zo kalm mogelijk, dit zal een goede invloed hebben op uw kind.

» Stel vragen aan de verpleegkundige indien u iets niet begrijpt. Laat uw kind dit ook doen.

» Dreig nooit met straf. Een kind dat zich bedreigd voelt, kan immers niet zomaar zeggen wat er scheelt, maar het toont dit in ander gedrag zoals huilen, roepen, tieren, stampen, schoppen. Het kind voelt dat het de controle verliest en wil alles doen om deze terug te krijgen.

» Heb aandacht voor de gevoelens van uw kind en vraag hoe het zich voelt.

» Zeg aan uw kind dat het flink is, ook al is het onderzoek minder goed verlopen, uw kind kan immers maar voelen wat het voelt.

4.1 … bij het krijgen van een prik

Wat doe ik best als mijn kind een prikje moet krijgen?

» **Vraag op voorhand aan een verpleegkundige wanneer het prikje zal plaatsvinden zodat u deze gebeurtenis samen met uw kind kunt voorbereiden.**

Indien u niet goed op de hoogte bent van wat er zal gebeuren, informeer bij een verpleegkundige.

» **Speel samen met uw kind wat er gaat gebeuren.**

Vanaf een bepaalde leeftijd kunt u erover praten met uw kind waarbij u kan vragen naar zijn/haar gevoelens.

» **Laat uw kind op voorhand in eigen woorden eens vertellen wat er zal gebeuren.**

» **Probeer altijd bij uw kind te blijven, tenzij u voelt dat het voor u te zwaar zou worden.**

Wees eerlijk over uw gevoelens, maar zorg ervoor dat u uw kind niet nodeloos ongerust maakt. Bv. "Het is wel een beetje spannend hé" in plaats van "Ik ben heel erg ongerust". Uw kind voelt immers ook aan dat u zelf nerveus bent en het is beter om dit eerlijk te zeggen dan het kind te laten fantaseren over wat er zou kunnen gebeuren.

» **Neem de lievelingsknuffel of het doekje van uw zoon of dochter mee, dit biedt zeker troost.**

4.2 … bij een onderzoek

Wat doe ik het best als mijn een kind een onderzoek moet krijgen?

» **Vraag op voorhand aan een verpleegkundige wanneer het onderzoek zal plaatsvinden zodat u deze gebeurtenis samen met uw kind kunt voorbereiden.**

Indien u niet goed op de hoogte bent van wat er zal gebeuren, informeer u bij een verpleegkundige. Vraag naar de fotomap die u en uw kind kan helpen bij het voorbereiden op het onderzoek.

» **Speel samen met uw kind wat er gaat gebeuren.**

Vanaf een bepaalde leeftijd kunt u erover praten met uw kind waarbij u uw kind vraagt hoe het zich erbij voelt.

» **Laat uw kind op voorhand eens vertellen in eigen woorden wat er zal gebeuren.**

» **Probeer altijd bij uw kind te blijven, tenzij u voelt dat het voor u te zwaar zou worden.**

Wees eerlijk over uw gevoelens, maar zorg ervoor dat u uw kind niet nodeloos ongerust maakt. Bv. "Het is wel een beetje spannend hé" in plaats van "Ik ben heel erg ongerust". Uw kind voelt immers ook aan dat u zelf nerveus bent en het is beter om dit eerlijk te zeggen dan het kind te laten fantaseren over wat er zou kunnen gebeuren.

» **Neem de lievelingsknuffel of het doekje van uw zoon of dochter mee, dit biedt zeker troost.**

5 Zalig ontspannen

Wanneer een kind wordt opgenomen in het ziekenhuis is dit voor het kind en ook voor de ouders vaak een intense, vermoeiende ervaring. Daarom is het belangrijk om voldoende ontspanning te hebben. Ontspanningsoefeningen kunnen hierbij een praktisch hulpmiddel zijn. Hierna vindt u **enkele oefeningen** die gebruikt kunnen worden om samen met uw kind te doen.

» Vraag aan uw kind of het op de rug wil gaan liggen op het bed. Neem plaats naast het bed en vraag uw kind om zijn hand op zijn buik te leggen. Laat uw kind zich ontspannen en vraag dan om bij het inademen (lucht naar binnen) een dikke buik te maken om daarna zo lang mogelijk uit te ademen. Herhaal dit een drietal keer en vraag aan uw kind hoe het zich voelt. Als het kind zich er goed bij voelt dan kan de oefening verschillende keren herhaald worden. Het is belangrijk dat uw kind ervaart dat het **rustig ademen** zorgt voor een ontspannen gevoel.

» Bij het krijgen van een prik of bij onderzoeken waarbij uw kind pijn voelt, kan u samen met uw kind de **pijn proberen wegblazen**. Het blazen zorgt ervoor dat de spieren zich ontspannen wat de pijn vermindert. Ook is het belangrijk de ademhaling goed te controleren (zoals in bovenstaande oefening). Oefen deze daarom verschillende keren met uw kind zodat het gebruikt kan worden op momenten dat het nodig is.

6 Samen lezen

Hierna vindt u een lijst met boekjes in verband met het ziekenhuis. Deze boekjes kunt u samen met uw kind lezen of kunnen door uw kind zelf gelezen worden en zijn te verkrijgen op de zorgeenheid.

TITEL	AUTEUR
Van mijn hoofd tot mijn voeten: (mijn lichaam)	Averbode
Ik leef nog (i.v.m. ziekenhuisopname)	Annemarie Bon
De darm (i.v.m. blindedarmontsteking)	Christine Kliphuis
Lucas en de slaapdokter	Stefan Boonen

Ivo is ziek	Violeta Denon
Chemo-Kasper en zijn jacht op de slechte kankercellen	Helle Motzfeldt
Balthazar	Pili Mandelbaum
Je kind in het ziekenhuis » **Wat kan je als ouder doen?** » **Jaap de aap in het ziekenhuis (voorleesboekje)**	Vereniging Kind en Ziekenhuis
In een bed op wieltjes (een wordt-weer-beter-boekje)	Janssens Pharmaceutica
Nijntje in het ziekenhuis	Dick Bruna
Sam vertelt over het ziekenhuis	Hedwig Stellamans-Wellens
Hopla is ziek	Het bronzen huis
Kunnen dokters ziek worden?	Dirk Musschoot - aanrader !!
Uw kind gaat naar het ziekenhuis: wat kan je als ouders doen	Gezinsbond
Naar het ziekenhuis: praat erover	Christelijke Mutualiteit

7 Doeboekjes voor uw kind

Om gevoelens bespreekbaar te maken en om samen met uw kind rond gevoelens te werken, zijn er op de zorgeenheid doeboekjes voor kinderen te verkrijgen die te maken hebben met gevoelens van het kind in het ziekenhuis.

Er is een doeboekje voor kinderen **onder zes jaar** en een doeboekje voor kinderen **vanaf zes jaar**. Uiteraard kunnen beide doeboekjes gebruikt worden voor alle leeftijden, naargelang de voorkeur van uw kind. U kunt het doeboekje samen met uw kind invullen en samen de knutselopdrachtjes doen.

VEEL PLEZIER!