

Kinderen op bezoek intensive care

Handreiking voor ouders

www.nwz.nl

Hoe vertel ik mijn kind(eren) dat zijn/hun vader, moeder of ander familielid ernstig ziek op de IC ligt?	3
Hoe bereid ik mijn kind voor op een bezoek aan de IC ?	4
Welke reacties kan ik van mijn kind verwachten en wat kan ik daarmee doen?	5
Hoe belangrijk is het om 'de draad' weer op te pakken?	6
Tot slot	7
Heeft u nog vragen?	7

Als een ouder of een familielid op de intensive care (IC) is opgenomen, kan dat voor kinderen een spannende tijd zijn. De volgende handvatten kunnen u en uw kind helpen met deze situatie om te gaan.

■ Hoe vertel ik mijn kind(eren) dat zijn/hun vader, moeder of ander familielid ernstig ziek op de IC ligt?

Wees open en eerlijk

Wees eerlijk, maar stem de informatie af op het ontwikkelingsniveau van uw kind. Kinderen hebben immers een rijke fantasie en daarom is het belangrijk vaak onbedoelde geheimzinnigheid te vermijden. Betrek uw kind daarom bij de situatie en geef veel informatie over wat er is gebeurd. Zo kunt u samen met uw kind naar het fotoverhaal kijken, zie www.nwz.nl/intensivecare. Hierin beschrijven we hoe een bezoek aan de intensive care gaat, zodat uw kind een idee krijgt wat hij kan verwachten.

Geef uitleg over de lichamelijke/neurologische situatie van de ouder/het familielid

Het is belangrijk om uw kind te vertellen dat de ouder/het familielid ziek is, doordat iets in het lichaam 'het niet goed doet of stuk is'. Als herstel of verbetering mogelijk is, geef dan aan dat de dokters en de verpleegkundigen erg hun best doen om de zieke beter te maken of dat wat stuk is, te maken. Geef concrete informatie over alles. Vertel bijvoorbeeld ook over de slangetjes die aan de patiënt vastzitten en waarvoor deze dienen. Als er geen zicht is op herstel is het ook belangrijk uw kind dit eerlijk te vertellen.

Blijf antwoord geven op vragen

Wees er op voorbereid dat u meerdere keren zult moeten uitleggen wat er aan de hand is. Herhaling van informatie is vooral voor jongere, maar ook voor oudere, kinderen belangrijk. Door herhaling leren en ontwikkelen kinderen zich.

Leg uw eigen emotionele verwerkingsreacties uit

Benoem uw eigen emoties als boosheid, angst, verdriet en ongeloof op momenten dat daartoe aanleiding is, bijvoorbeeld als u huilt. 'Papa/mama moet even

hullen. Ik ben zo verdrietig/boos over wat er is gebeurd...'. U hoeft uw eigen reacties niet te verbergen. Door ze te benoemen leert uw kind dat het heel normaal en goed is om bepaalde emoties te hebben bij zo'n ingrijpende gebeurtenis. Probeer het wel zo te verwoorden dat uw kind merkt dat u uzelf ook weer in de hand krijgt.

■ Hoe bereid ik mijn kind voor op een bezoek aan de IC ?

Thuis

Ter voorbereiding op het eerste bezoek is een fotoboekje ontwikkeld, waarmee kinderen stap voor stap en aan de hand van foto's leren wat zij kunnen verwachten. Dit boekje is te vinden op www.nwz.nl/intensiverecare.

Op de IC

Eenmaal op de IC kunt u - mits beschikbaar - gebruikmaken van de familiekamer. Daar kunt u uw kind (nog eens) rustig vertellen in welke situatie hij zijn ouder/familielid zal zien. Hierbij kunt u gebruik maken van het hiervoor genoemde fotoboekje, dat ook op de afdeling beschikbaar is. Laat uw kind vooral vragen stellen.

Eventueel kan een verpleegkundige u en uw kind begeleiden bij de voorbereiding op de IC en het bezoek. De verpleegkundige kan inspelen op vragen of uitleg geven.

Houd het bezoek kort, bijvoorbeeld 5 tot 10 minuten. Neem daarna, indien mogelijk, uw kind weer mee naar de familiekamer om hem de mogelijkheid te bieden te reageren op wat hij gezien, gedacht en gevoeld heeft. Probeer de reacties van uw kind te verwoorden en gevoelens te benoemen. Bijvoorbeeld: 'Ik zag dat je tranen in je ogen kreeg en niet zo goed durfde te kijken. Het maakt je verdrietig om papa zo te zien liggen, he?'. Ook volgende bezoeken kunt u op deze manier aanpakken. Kinderen geven het vaak zelf aan als het hen te veel wordt.

■ **Welke reacties kan ik van mijn kind verwachten en wat kan ik daarmee doen?**

Heftige gevoelens

De gevoelens van kinderen kunnen explosief zijn. Ze gaan anders met gevoelens om dan volwassenen. Ze reageren vaak wel direct, maar kunnen zich soms moeilijk uiten in woorden. Kinderen hebben ook andere uitingsvormen nodig: vaak spelen en tekenen ze om te communiceren.

Door middel van spel maken ze voor zichzelf tastbaar wat er in de buitenwereld gebeurt. De herhaling in dat spel is belangrijk, omdat kinderen hierdoor leren en verwerken. Speelgoed (bijv. Playmobil) van een patiënt in een ziekenhuisbed met een infuus, een dokter of een ambulance kan hierbij zeer behulpzaam zijn. Met een dokterskoffertje kan het kind bovendien als dokter naspelen wat hij bij de ouder/het familielid ziet gebeuren, waardoor uw kind een gevoel van controle kan ervaren.

Schuldgevoel

Soms voelen kinderen zich schuldig over het feit dat een ouder of familielid ziek is. Fantasieën spelen vaak een rol: 'Papa is vast ziek geworden omdat ik zo stout ben geweest.' Dergelijke schuldgevoelens moeten natuurlijk gecorrigeerd worden: geen enkele gedachte of ruzie kan ziekte bij de ouder veroorzaken.

Neem schuldvragen altijd serieus. Wuif ze niet weg. Luister ernaar en erken dat ze er zijn, maar maak ook heel duidelijk dat het niet de schuld is van uw kind. Vertel dat u weet dat kinderen soms dit soort gedachten hebben: dat kan het kind opluchten. Het geeft uw kind bovendien de ruimte om ook zelf over een mogelijk aanwezig schuldgevoel te praten.

Jonger niveau

Kinderen kunnen tijdelijk teruggaan naar een eerdere ontwikkelingsfase, waarin de wereld nog te begrijpen is voor hen en daarom veilig is. Zo krijgen ze weer wat greep op de huidige situatie.

Het kan bijvoorbeeld gaan om bedplassen of duimzuigen. Ook afhankelijk en vastklampend gedrag aan de niet-zieke ouder/verzorger past hierin. Als ouder

is het goed je te realiseren dat deze terugval in gedrag normaal is en tijdelijk van aard.

Psychosomatische klachten/angsten

Kinderen kunnen psychosomatische klachten vertonen, zoals buikpijn en hoofdpijn. Sommige kinderen ontwikkelen angsten: ze durven bijvoorbeeld niet meer naar school te gaan. Neem de klachten serieus, maar ga er niet te veel in mee. Leg uit dat uw kind zich niet lekker voelt of wat banger is dan anders, omdat de wereld van uw kind zomaar ineens veranderd is.

Prikkelbaarheid en gedragsproblemen

Als een kind zich hulpeloos voelt, wordt dat vaak verstoep in dwangmatig zorgen of in bezig en controlerend reageren. Probeer als ouder enerzijds het gevoel van uw kind te erkennen door het te benoemen, maar anderzijds wel grenzen te blijven stellen aan het gedrag van uw kind. Dat geeft uw kind duidelijkheid.

Verdriet verstoppen

Kinderen willen volwassenen sparen en beschermen. Ze verstoppen vaak hun eigen verdriet, omdat ze bang zijn met hun verdriet weer de ouder(s) verdrietig te maken. Kinderen delen dus niet altijd hun gevoelens met hun ouder(s). Ze hebben soms juist de behoefte om te praten met mensen uit hun omgeving die er minder of niets mee te maken hebben of er verder vanaf staan. Vraag daarom gerust een familielid of vriend om eens met uw kind te praten.

Geven

Kinderen hebben behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun gevoelens. Dat kan bijvoorbeeld door een tekening of een cadeautje te maken.

■ Hoe belangrijk is het om ‘de draad’ weer op te pakken?

Het is zeker belangrijk het dagelijks leven weer op te pakken. Het geeft kinderen een gevoel van veiligheid en afleiding als de ‘normale gang van zaken’ doorgaat, voor zover dat mogelijk is.

Laat ze naar school gaan en indien mogelijk ook naar clubs of spelen bij vriendjes. Informeer belangrijke personen in de omgeving, zoals de leerkracht, leidsters van de buitenschoolse opvang, ouders van vriendjes en bureu.

■ Tot slot

U zult in uw situatie verschillende - en soms tegenstrijdige - adviezen krijgen van de mensen om u heen. Volgt u vooral zoveel mogelijk uw eigen hart en ouderlijke intuïtie.

Realiseert u zich dat de hierboven genoemde gedragingen normaal zijn. Pas wanneer uw kind zich langdurig anders gedraagt dan u gewend bent, is het aan te raden hulp in te schakelen, bijvoorbeeld via uw huisarts.

■ Heeft u nog vragen?

Heeft u specifieke vragen of wilt u van gedachten wisselen, dan kan de verpleegkundige voor u een afspraak maken bij de kinder- en jeugdpsycholoog in Noordwest.

Deze informatie is ontleend aan 'Het leven duurt een leven lang', van A. Weijers en P. Penning, Son-opleidingen, Eindhoven (2001)

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie intensive care
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 144501 / 2018.11

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.