

in het ziekenhuis

jouw manier

Jij bent opgenomen in het ziekenhuis.
In het ziekenhuis is het niet altijd leuk.
Daarom kan je soms anders reageren.

Alle kinderen reageren op hun eigen manier.
Sommige kinderen zijn sneller boos, andere huilen,
weer andere kinderen zijn stil en laten niks merken.

Al deze reacties zijn normaal en gaan meestal
na een tijdje vanzelf over.



wel leuk is...
post
bezoek
spelletjes doen
samen met je ouders zijn
computeren
lieve zusters

niet leuk is...
veel in bed liggen
een prik krijgen
een vreemde omgeving
soms alleen zijn
medicijnen
pijn



wat is jouw manier?

wat denk jij in het ziekenhuis?

wat voel jij in het ziekenhuis?

wat doe jij in het ziekenhuis?

NAAM:

LEEFTIJD:

KLAS/GROEP:

HOBBIES:

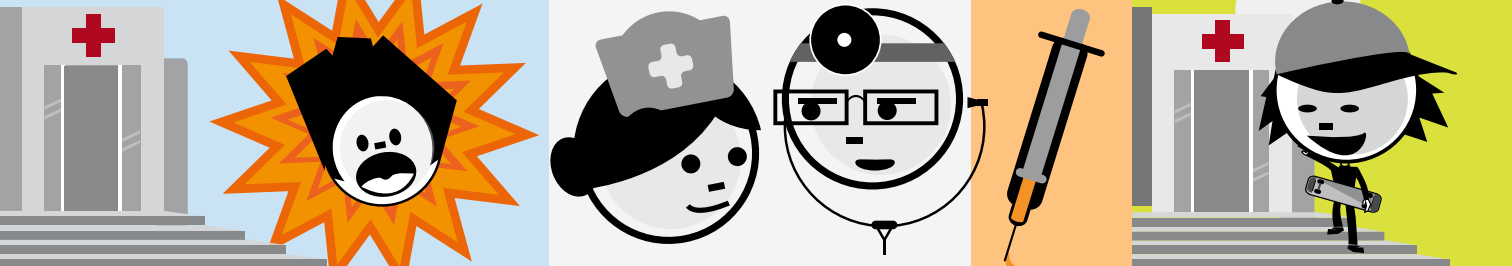
speurder

Zoek de verstopte woorden

- ziekenhuis
- prikken
- bang
- pleister
- boos
- dokter
- kadootjes
- blij
- bezoek
- trots

B	N	L	E	I	A	U	U	R	D	B	A
A	O	Q	W	C	F	P	Z	O	E	L	A
N	O	S	I	U	H	N	E	K	E	I	Z
G	S	E	J	T	O	O	D	A	K	J	H
A	B	O	P	O	D	G	B	P	S	O	B
E	B	A	K	E	O	Z	E	B	H	U	O
O	I	S	A	V	Y	S	T	O	R	T	O
X	A	Y	P	R	I	K	K	E	N	E	S
R	E	T	K	O	D	A	E	H	H	V	K
V	R	E	T	S	I	E	L	P	H	C	E

20 tips voor handige



in het ziekenhuis



jouw tips

Wat kan jij doen om je goed te voelen?
Kies de tips die bij jou passen.

tips

1

denk positief

Als je positief denkt, dan voel je je beter! Bijvoorbeeld: als je denkt 'dit gaat nooit meer over', dan voel je je somber. Maar als je denkt 'het komt vast wel weer goed', dan voel je je een stuk beter. Dus STOP negatieve gedachten en probeer positief te denken.

1-2-3 goed gevoel

Probeer daarom aan het eind van de dag 3 dingen op te schrijven die je een goed gevoel gaven. Dat kan van alles zijn. Positieve gedachten over wat je hebt gedaan, bezigheden waar je een goed gevoel van kreeg, of leuke dingen die andere mensen tegen je zeiden.

wat is jouw 1-2-3 goed gevoel voor vandaag?

1

2

3

voorbeeld:

1. ik ben trots op mezelf omdat het prikken vandaag goed ging
2. ik vond het leuk om te gamen in de speelkamer
3. de dokter zei dat ik dapper ben



een droomplek

denk aan een droomplek op momenten dat je je onprettig voelt. Bijvoorbeeld als je geprikt moet worden of medicijnen moet nemen. Dit kan een plek zijn waar je echt geweest bent of een fantasieplek. Probeer je voor te stellen hoe het daar is, wat je ziet, ruikt en hoort. En ontspan je lichaam.

Bijvoorbeeld: denk aan een tropisch strand, het geluid van golven, je ligstoel, een vogel in de lucht, de geur van de zee, en ontspan

Heb jij een droomplek?

tip: doe leuke dingen!
wat vind jij leuk om te doen in het ziekenhuis?

2

praat met anderen

Vertel anderen hoe je je voelt (boos, bang, blij, bedroefd), wat je denkt en waar je je zorgen over maakt. Op die manier kunnen anderen je helpen. Praten helpt ook om je hart te luchten, of een vervelend gevoel kwijt te raken. Als je een computer hebt kun je ook chatten.

Creabea

Je kunt ook kiezen om je anders te uiten. Wees creatief! Je kunt je gevoelens en gedachten ook opschrijven in een dagboek. Of een tekening maken over wat je allemaal meemaakt. Of een gedicht maken over het ziekenhuis. Weet jij nog meer?

3

doe leuke dingen

In het ziekenhuis zijn er veel dingen die je niet kan doen maar bedenk dat je ook een heleboel dingen wel kan! Maak een lijst met dingen die je graag doet. Bijvoorbeeld muziek luisteren, een boek lezen of naar de speelkamer gaan.

initiatief:

emma kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

