

# na het ziekenhuis

## jouw verhaal

Jij hebt in het ziekenhuis gelegen.  
Hoe was dat voor jou?

Lees de verhalen van Jesse en Eva en vertel jouw verhaal.  
Wil je meer verhalen lezen? Ga naar [www.nahetziekenhuis.nl](http://www.nahetziekenhuis.nl)!

NAAM:

LEEFTIJD:

KLAS/GROEP:

HOBBIES:


voor handige tips

wist je dat...

...alle kinderen anders reageren na het ziekenhuis. Dat is normaal.

Er zijn kinderen die sneller boos zijn. Of kinderen die nog veel terugdenken aan wat er is gebeurd. En er zijn kinderen die er liever niet meer over praten of er aan willen denken. Er zijn ook kinderen die juist niets laten merken.

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



## het verhaal van Jesse (9 jaar)

NAAM: Jesse

LEEFTIJD: 9

KLAS/GROEP: groep 6

HOBBIES: voetbal en computeren

"Op weg naar school werd ik aangereden door een auto. Een meneer met een hoed belde de ambulance. Ik was heel bang. In het ziekenhuis moest ik gelijk geopereerd worden. Mijn moeder mocht mee naar de operatiekamer. Verder weet ik er niet veel meer van. Ik had wel overal slangen. En een eigen computer!

### En nu?

Het gaat eigenlijk best weer goed met me. Ik kan alweer een beetje voetballen. Ook ga ik weer fietsen maar ik rijd niet meer door de straat waar het ongeluk gebeurde. Ik praat er liever ook niet meer over. Ik ga gewoon weer verder en doe leuke dingen."



## het verhaal van Eva (16 jaar)

NAAM: Eva

LEEFTIJD: 16

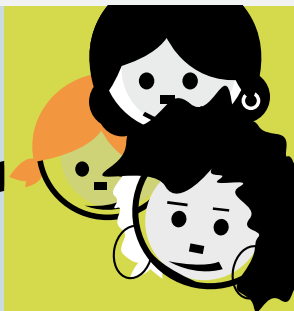
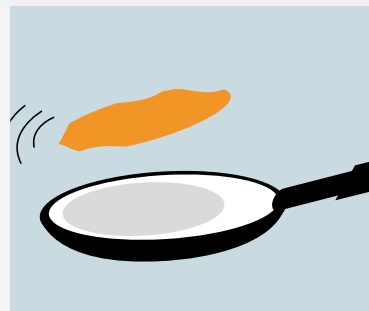
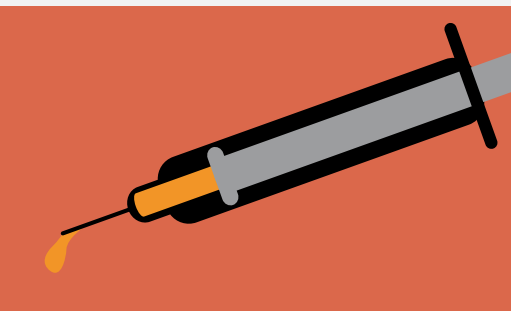
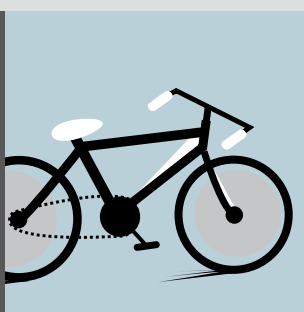
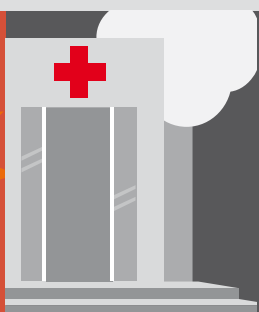
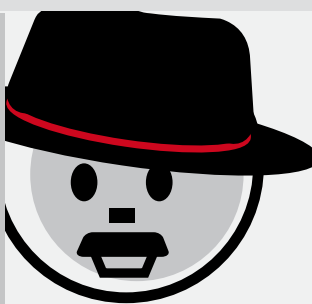
KLAS/GROEP: klas 4D

HOBBIES: paardrijden

"Op een dag werd ik heel erg ziek. Toen moest ik naar het ziekenhuis. Ik kreeg veel onderzoeken en prikken. Die deden vaak pijn. Ik moest in totaal twee weken blijven. Veel vriendinnen kwamen langs. Dat was gezellig. Een keer hadden we pannenkoeken gebakken.

### En nu?

Nu gaat het weer veel beter! Maar ik moet nu elk half jaar voor controle naar het ziekenhuis en elke dag medicijnen nemen. Ik denk ook nog wel vaak aan het ziekenhuis. Dan heb ik soms buikpijn. Ook slaap ik nog slecht. Daarom praat ik met een mevrouw in het ziekenhuis. En soms schrijf ik in mijn dagboek. Verder ben weer naar school en ga ik weer naar mijn paard Micky. Op school heb ik een presentatie gegeven over het ziekenhuis."



kijk ook op [www.nahetziekenhuis.nl](http://www.nahetziekenhuis.nl)

## schrijf/teken hier jouw verhaal

Ik was in het ziekenhuis omdat,

Hoe voelde jij je na het ziekenhuis?

Leuk in het ziekenhuis vond ik

Hoe gaat het nu?

De grootste indruk maakte

plak hier je foto

# na het ziekenhuis

## jouw plan

Er zijn verschillende dingen die je kan doen om je goed te voelen na het ziekenhuis. Kies de tips die bij jou passen en maak je eigen plan.

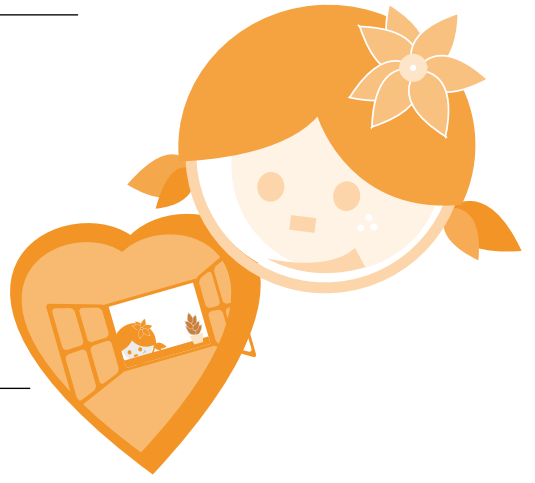


### tips

### wat kan helpen?

Als je nog vaak terug moet denken aan het ziekenhuis, verdrietig bent of bijvoorbeeld sneller boos, dan kun je verschillende dingen doen om je beter te voelen.

Jesse ging leuke dingen doen en Eva hield een dagboek bij. Hierdoor voelden Jesse en Eva zich beter.



#### 1 praten helpt

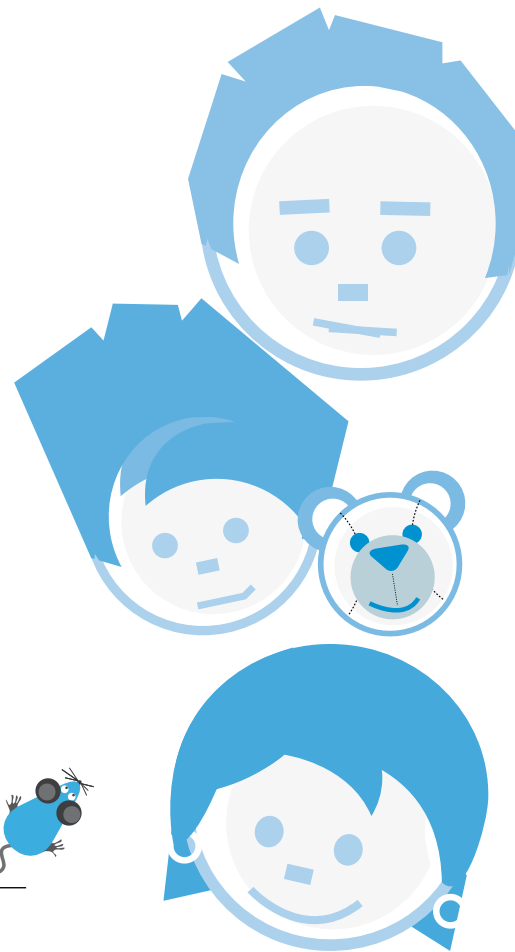
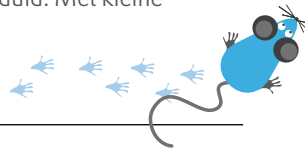
Sommige kinderen willen liever niet meer praten over wat er is gebeurd. Dat mag. Maar wist je dat praten juist helpt om sneller te vergeten? Het helpt om je hart te luchten! Of een vervelend gevoel kwijt te raken. Door te praten kan je wat er is gebeurd beter verwerken. Dus zoek af en toe iemand op waar je mee kan praten. Iemand die je vertrouwt (je vader, je moeder, een vriendje, je juf etc.).

#### 2 denk positief

Als je positief denkt, dan voel je je beter! Bijvoorbeeld als je denkt aan de dingen die je niet meer kan, dan voel je je somber. Maar als je denkt aan de dingen die je nog wel goed kan, dan voel je je een stuk beter. Probeer positief te denken en maak bijvoorbeeld een lijstje van leuke dingen die je nog steeds kan doen.

#### 3 wat nog meer helpt

Het helpt ook om weer zoveel mogelijk te doen wat je voor het ziekenhuis ook deed (naar school gaan, spelen met vrienden, sporten etc.). Soms zal je nog niet gelijk alles hetzelfde kunnen doen, maar heb geduld. Met kleine stapjes kom je terug in je oude ritme.



### wat helpt jou? maak je eigen plan!

Hieronder kan je aankruisen wat jou helpt! Wat zijn jouw reacties en kan jij doen? Wat kunnen anderen doen? De stippelijijn geeft aan wat Jesse hielp. Vul de lijst aan en teken je eigen lijnen.

dingen die ik kan doen...

reacties...

dingen die anderen kunnen doen...

tips

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ een dagboek bijhouden</li> <li>▪ praten met iemand</li> <li>▪ computeren</li> <li>▪ een spreekbeurt houden</li> <li>▪ muziek luisteren</li> <li>▪ tekenen</li> <li>▪ sporten</li> <li>▪ afleiding zoeken</li> <li>▪ je zorgen met iemand delen</li> <li>▪ aan leuke dingen denken</li> <li>▪ andere dingen:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ snel boos worden</li> <li>▪ er niet over willen praten</li> <li>▪ verdrietig zijn</li> <li>▪ er veel aan terugdenken</li> <li>▪ buikpijn</li> <li>▪ er niet aan willen denken</li> <li>▪ slecht slapen of dromen</li> <li>▪ andere dingen:</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ luisteren naar mijn verhaal</li> <li>▪ gewoon samen zijn</li> <li>▪ me naar bed brengen</li> <li>▪ een spelletje spelen</li> <li>▪ samen de normale dingen doen</li> <li>▪ een verhaal voorlezen</li> <li>▪ naspelen wat er is gebeurd</li> <li>▪ andere dingen:</li> </ul> |
|---|--|--|

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



initiatief:

emma kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

