

uw kind na het ziekenhuis



"Het beeld van mijn kind in het ziekenhuisbed, zie ik telkens weer op mijn netvlies"

"Ik heb die hele ziekenhuisopname als in een roes meegemaakt"

"Ik denk nog vaak aan het moment dat mijn kind ineens niet meer ademhaalde"

reacties na de opname

Een opname in het ziekenhuis kan ingrijpend zijn. Ouders en kinderen kunnen dan ook stressreacties hebben. Voorbeelden hiervan zijn: vaak terugdenken aan wat er is gebeurd, prikkelbaarheid, nergens zin in hebben, lichamelijke klachten, moeite met slapen of concentreren. Kinderen (ook broers en zussen) kunnen daarnaast meer aanhankelijk, bang of opstandig worden.

hoe ontstaan deze reacties?

Onder spanning of tijdens een stressvolle gebeurtenis maakt ons lichaam stresshormonen aan. Op die manier zijn wij extra alert en in staat snel te reageren. Met als gevolg: de hartslag gaat omhoog, de bloeddruk stijgt, en spieren spannen zich. Gedurende de ziekenhuisopname blijven deze stresssystemen geactiveerd.

Ouders beschrijven bijvoorbeeld dat zij tijdens de opname op de automatische piloot functioneerden. Of dat zij de opname in een roes hebben beleefd. Dit zijn automatische reacties om ons te beschermen, zodat wij de situatie de baas blijven.

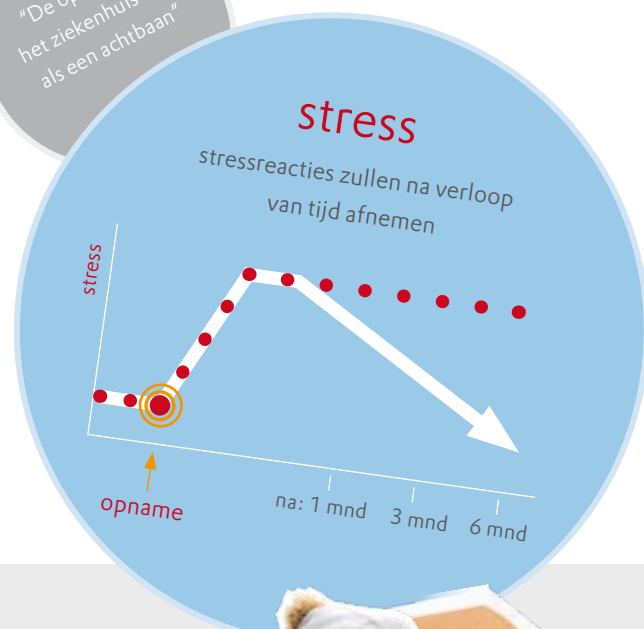
Stressreacties zijn normale reacties na een ziekenhuisopname!

als verwerking moeilijk gaat

Ouders en kinderen zullen na het ziekenhuis tijd nodig hebben om te herstellen. Tijd om de stresssystemen weer tot rust te laten komen. Bij de meeste ouders en kinderen zullen stressreacties doorgaans vanzelf verdwijnen als de situatie normaliseert. Dit is meestal na drie tot zes maanden (witte pijl). Sommige gezinnen worden daarna zelfs sterker en hechter.

Het kan echter zo zijn dat u na een maand de indruk heeft dat deze reacties in het geheel niet verminderen (rode lijn). Neem dan contact op met een professional (huisarts, psycholoog, maatschappelijk werk). Die kan u helpen met het verwerkingsproces. Kijk voor meer informatie op de website.

"De opname in het ziekenhuis was als een achtbaan"



Kijk voor meer informatie over hulp ook op de website www.nahetziekenhuis.nl



wanneer zoek ik hulp voor mijn kind?

Als uw kind een **maand** na de ziekenhuisopname:

- slecht slaapt en niet of nauwelijks eet
- erg aanhankelijk of huilerig is
- nog steeds overmatig angstig, bedroefd of bezorgd is
- niet meer naar school wil of niet meer kan meekomen
- niet meer mee doet of geniet van gebruikelijke dingen of activiteiten

en wanneer zoek ik hulp als ouder?

Als u een **maand** na de ziekenhuisopname:

- nog zeer regelmatig terug denkt aan wat er is gebeurd en dit u beperkt
- geen plezier of interesse meer heeft in de gebruikelijke dingen of activiteiten
- zich overmatig zorgen maakt over uw kind
- slecht slaapt en niet of nauwelijks eet



tips



10 tips voor ouders na het ziekenhuis

1 neem de tijd

Iedereen reageert verschillend op wat er is gebeurd. Dat is normaal. Ouders en kinderen, ook broers en zussen hebben tijd nodig om de ziekenhuisopname te verwerken. Deze reacties verdwijnen meestal vanzelf. Accepteer deze reacties van uw kind en stel gerust.

idee: Zeg bijvoorbeeld 'Ik kan me goed voorstellen dat je nog af en toe boos bent, dat geeft helemaal niet. Het is heel normaal'

2 help uw kind te begrijpen wat er is gebeurd

Weer thuis kunnen kinderen nog veel vragen hebben. Geef eerlijk antwoord op de vragen van uw kind. Als u dingen verzwijgt, gaan kinderen er zelf over fantaseren. Dat is vaak schadelijker dan een eerlijk antwoord geven. Zorg dat het kind zelf in het kort kan vertellen wat er is gebeurd aan anderen.

idee: Laat uw kind bijvoorbeeld een spreekbeurt houden in de klas

3 houd een dagelijkse routine aan

Ga weer zo veel mogelijk door met de normale dagelijkse activiteiten (werk, school, hobby's). Dat kan het gevoel geven dat u de baas bent over de situatie. Dit is ook belangrijk voor de rust en regelmaat binnen het gezin.

idee: Geef uw kind weer taakjes in het huishouden die het goed aankan (bijvoorbeeld afwassen, hond uitlaten)

4 praten helpt

Stimuleer uw kind om te praten over wat er is gebeurd, maar forceer niet. Dit kan op verschillende manieren. Tekenen, schrijven en spelen (poppetjes, verkleedspullen, doktersset ed.) kunnen jonge kinderen helpen. Kies de manier die bij u en uw kind past.

idee: Wees creatief, bedenk bijvoorbeeld samen een verhaal over het ziekenhuis

5 bespreek met de arts wat uw kind wel en niet mag

Het is afhankelijk van de toestand van uw kind wat bij thuiskomst kan en mag. Bijvoorbeeld naar buiten gaan, medicatiegebruik, sporten, naar de crèche, school, enz.

idee: Spreek met uw arts heldere leef- en gedragsregels af en schrijf ze op

6 blijf grenzen stellen

Sommige ouders vinden het na het ziekenhuis lastig om duidelijke grenzen te stellen. Het kind krijgt meer vrijheid dan voorheen omdat het al genoeg heeft meegemaakt. Echter dit helpt een kind niet. Uw kind heeft houvast nodig. Duidelijke regels en structuur bieden een kind rust en veiligheid. Probeer dezelfde regels aan te houden als voorheen.

idee: Zeg bijvoorbeeld 'Je mag best boos zijn, maar je hoeft niet te schelden'

7 zoek afleiding en steun

Afleiding zoeken door activiteiten te ondernemen kan uw kind helpen om de aandacht ergens anders op te richten. Ook dingen samen doen met vrienden en begrip vanuit school is belangrijk voor een kind.

idee: Nodig een vriendje weer uit om te komen spelen

8 zorg voor uzelf

Probeer voldoende te rusten en te slapen. Neem ook tijd voor ontspanning. Probeer de gewoontes die u had om te ontspannen weer op te pakken. Doe leuke dingen met uw gezin.

idee: Maak samen een lijst met leuke dingen om te doen

9 uit uw eigen gevoelens

Vaak komen ouders thuis pas tot besef wat er allemaal is gebeurd. Stop gevoelens niet weg. Praat over uw zorgen met anderen zoals familie, vrienden, kerk of bureu.

idee: Schrijf uw ervaringen op. Schrijven helpt gevoelens en gedachten te ordenen. En maakt de situatie overzichtelijker

10 bouw aan vertrouwen

Dat u als ouder na het ziekenhuis meer bezorgd en voorzichtiger bent met uw kind is heel normaal.

Maar probeer niet overbezorgd te worden. Stel weer vertrouwen in uw kind.

idee: Laat uw kind doen wat het zelfstandig kan



initiatief:

emma kinderziekenhuis AMC

mede mogelijk gemaakt door:

