



### Neem de tijd

Iedereen reageert verschillend op wat er is gebeurd. Dat is normaal. Ouders en kinderen en 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. Steun uw kind en laat merken dat u er voor hem of haar bent.

*Idee: Knuffel uw kind of geef uw kind een knuffel of doekje om mee te knuffelen. Tegen oudere kinderen kunt u bijvoorbeeld zeggen: 'Ik kan me goed voorstellen dat je nog af en toe boos bent, dat geeft helemaal niet. Het is heel normaal'.*

### Help uw kind te begrijpen wat er is gebeurd en vraag zelf ook om uitleg en informatie

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 uw kind zelf in het kort aan anderen kan vertellen wat er is gebeurd.

*Idee: Laat uw kind bijvoorbeeld een spreekbeurt houden in de klas.*

Ook is het belangrijk dat u zelf goed weet en snapt wat er tijdens de ziekenhuisopname is gebeurd. Dit kan helpen om de gebeurtenis te verwerken. Als u behoefte heeft aan meer informatie of uitleg kunt u contact opnemen met het ziekenhuis en een afspraak maken met de behandelend arts, verpleegkundige of maatschappelijk werker die bij de opname betrokken is geweest.

Heeft uw kind een chronische ziekte of een aandoening? Neem dan eens een kijkje op de website van [\(sch\)Ouders](#). Deze website is speciaal bedoeld voor ouders die vanwege de zorg voor hun kind regelmatig in het ziekenhuis komen.

### 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: Bied uw kind ook zo veel mogelijk dagelijkse structuur, zoals een vaste bedtijd. Voor oudere kinderen: geef uw kind weer taakjes in het huishouden die het goed aankan (bijvoorbeeld afwassen, hond uitlaten).*



## 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, dokterssetje 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.*

## 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'.*

## 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, etc.).

*Idee: Stel met uw arts heldere leef- en gedragsregels op en schrijf ze op.*

## 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.*

## 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 met uw kind en/of partner een lijst met leuke dingen om te doen.*

## Uit uw eigen gevoelens

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

*Idee: Schrijf uw ervaringen op. Schrijven helpt gevoelens en gedachten te ordenen en kan de situatie overzichtelijker maken.*

## Bouw aan vertrouwen

Dat u als ouder na het ziekenhuis meer bezorgd en voorzichtiger bent met uw kind is heel normaal. Probeer alleen niet overbezorgd te worden. Stel weer vertrouwen in uw kind.

*Idee: Laat uw kind doen wat het zelfstandig kan.*

